# 2015 年 7 月 31 日（金） ぶらんとマガジン社 発行
# ホームドクター 2015 掲載

先生、聞いてもいいですか？『出産を控えて不安です。妊娠中に気を付けることは？』

産婦人科 田沼 史恵 医長

## 出産を控えて不安です。妊娠中に気を付けることは？

お答えします！

函館中央病院
産婦人科医長
田沼 史恵氏

### 特別なことは必要ありません。日常生活は無理せず、きちんと検診を受けて過ごして

妊娠から出産まで、約300日かけて赤ちゃんは産まれてきます。特に初めての妊娠出産では何かと不安に感じることがあると思いますが、育児への準備期間として楽しんで過ごせる時期でもあります。月経が遅れて妊娠の可能性があるときは、早めに産婦人科を受診しましょう。市販の検査薬で陽性を確認してからでかまいません。早い時期に受診することで正確な週数を出すことができ、流産や子宮外妊娠などの異常妊娠の際も早期に対処することができます。

妊娠初期にはつわりなどで体調が安定しないことが多くみられます。食事がすすむ時間帯や好む食品は人によって違いますが、できるだけ口にできるものを食べ、水分をなるべく取るようにしましょう。個人差もありますが一般的には12週～16週くらいで症状が軽くなってきます。

当然のことですが妊娠したら飲酒と喫煙は絶対に止めましょう。特にたばこは妊娠中も止められないという方がいらっしゃいますが、胎児にも自身にも悪影響です。赤ちゃんが産まれた後は吸い殻の誤嚥も問題となります。禁煙のよい機会ととらえて止めることをお勧めします。

妊娠16週以降は「安定期」と呼ばれています。実は医学的に安定期というものはありませんが、つわりも抜け体調がよくなってくる時期です。経過に問題がなければ軽い運動を行ってもよく、ウオーキングやヨガなどを楽しまれる方も多いようです。

子どもが生まれる前に行っておきたいからと、遠方への旅行やテーマパークへのお出かけを計画される方もいるかもしれませんが、これは注意が必要です。

妊娠中はそれまで問題がなかった方でも、急な出血、腹痛を来し緊急入院することになってしまう場合があります。検診を行っていても予測不可能なケースがあります。切迫早産の場合は長期間の安静を要することがあり、旅先で産まれた子どもがまた長期間入院しなければならない、という可能性もあります。

言うまでもありませんが自宅から遠く離れ、近くに知り合いもいない土地でこのようなことになるととても大変です。無理な遠出をせず、自宅近くで楽しまれることをお勧めします。

妊娠後期になってくるとお腹が大きくなり、張りやすく感じられるようになってきます。お産までもう一息という時期です。体を動かすのが大変になり、仕事も家事も思うようにこなせなくなってきます。体調が悪い時、お腹が張っているときは無理をせずに休養をとることを心がけましょう。また、この頃になると眠りが浅くなり、夜に何回も目が覚めるようになります。その分昼間に眠気を感じるようになるので、横になったりして体を休めるようにしましょう。妊娠10カ月になるとさらに頻繁にお腹の張りがあり、分娩が近づきます。赤ちゃんに会えるまであと少しです。入院の準備を整え、ゆったりと過ごしましょう。

最後に、妊娠やお産の経過は本当にさまざまで、人それぞれ違います。家族や友達の経験が自分に当てはまるとは限らないものです。心配なことや気になる症状があるときは病院に相談したり必要に応じて受診し、不安を取り除くようにしましょう。

先生のプロフィール
北海道大学医学部卒業。2006年より現職。日本産科婦人科学会専門医。日本がん治療認定医機構がん治療認定医