

妊娠についての注意

☆ 結婚・妊娠前（準備段階）【要点】

- ・猫背姿勢を治し、深呼吸を心掛けて呼吸量を増やすようにします。{悪阻軽減}
- ・有酸素運動を取り入れ鍛えて体温を上げましょう。{悪阻・ダウン症・腱鞘炎対策}
- ・有酸素運動以外でも、肺を鍛える（歌・吹奏楽器等）運動をしましょう。{悪阻軽減}
- ・事務職やオペレーターなどの職場は、特に足首を使った運動を取り入れてください。
- ・有酸素運動が無理でも普段から内股の筋肉を鍛えておきましょう。{早産防止}
- ・食物アレルギーでなければ、食材の好き・嫌いをなるべく無くしましょう。
- ・良く話し合い妊娠から出産について、ご主人や周囲の方に理解や協力を求めましょう。

☆ 妊娠全般【要点】

- ・妊婦さんの生活し易い環境を整えてください。（寝室にエアコンを設置など）
- ・SNS やゲームの方法を夫婦で話し合しましょう。（時間を決めるなど）
- ・お腹の擦る位置は、おへそより下を擦りましょう。{逆子防止}
- ・お腹を冷やさないようにしましょう。{流産防止・血管奇形予防}
- ・内股の筋肉を鍛えましょう。{流産防止・出産対策}
- ・ショッピングの駐車は、遠くに止め身体を動かすようにしましょう。
- ・エレベーターやエスカレーターの使用を避けましょう。{流産防止・運動機能強化}
- ・ショッピング時に荷物が少なければカートを避け腕の運動をしましょう。
- ・ストレスにならないように生活をしてください。

☆ 妊娠前期・出生前【要点】

- ・悪阻は、辛いですが、積極的に動いてください。{枯子卵・心臓障害等の防止}
- ・悪阻が酷い場合、医者と相談し動くようにしましょう。{枯子卵・心臓障害等の防止}
- ・不正出血があると流産の危険があります。医師と相談してください。
- ・安静に寝ていても、足（足首）を動かし下半身に酸素と栄養を胎児へ届けてください。
（流産の危険があり、安静にといわれ、寝ていながらでも実施してください。）
- ・夏場でもスイミングやエアコン等で、お腹を冷やし過ぎないように気を付けましょう。

☆ 妊娠後期・出生後【要点】

- ・夜9時に寝て朝7時に起きる、など規則正しい生活をしましょう。
- ・5カ月過ぎたら自分以外の方や胎児と会話をしましょう。{言葉対策}
- ・5カ月を過ぎ横向きで寝る方は抱き枕等を使い股が開いた状態で寝ましょう。
- ・帝王切開はなるべく避け、経膈（自然）分娩で出産し母乳で育てましょう。

☆ 育児中【要点】

- ・マタニティブルーにならないように支援施設を確認しておきましょう。
- ・骨盤矯正は、授乳が終わるまでしないで欲しいものです。（母乳が止まります）
- ・母乳マッサージ等は、丹念にしておきましょう。{乳癌対策}
- ・赤ちゃんの成長に合わせて育てましょう（育児本は参考書です神経質にならないで）