

## みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう

vol.14年報/2019.11.1発行

妊娠してから10カ月の間に少しずつママになっていきます。  
その間に身心ともに、大きな変化が起こります。  
その時々での対処の方法を紹介します。

ご妊娠おめでとうございます。

参考に見てみてくださいね

周囲のサポートはとても大切ですね。  
妊娠、出産によるこころとからだの変化を  
パートナーや家族に理解してもらい、  
協力してもらいながら  
みんなで準備をしていきましょう。



### つわり



妊娠するとつわりに悩まされ、十分な水分も取れず体重が減ることもあり  
点滴が必要な事もあります。  
つわりは個人差がありますが、早い人だと妊娠5週頃から自覚する人もいます。

**胎盤が完成する15週頃には落ち着いてきます。**

食べられる時に食べられる物を少しずつ摂りましょう。  
赤ちゃんのために無理に栄養のあるものを摂取しようとしなくても大丈夫です。

この時期は・・・  
パートナーやご家族に  
お買い物をお願いすると  
負担が和らぎますよ

食べたくないものや、臭いで不快に感じる食品は  
メモして渡してもらおうと任された側も  
困らずに買い物することができます。  
また、食品以外の臭いにも  
敏感になるので周囲の人には  
香りの強い整髪料なども  
気をつけてもらいましょう。



### 食生活



つわりが一段落すると食欲が出てきます。  
健やかな妊娠生活を送るために、体重管理が大切です。

**好きな物だけでなく、バランスを考え食べ過ぎに注意しましょう。**

出来るだけ薄味で低カロリーの、タンパク質や  
カルシウム、鉄分が多く入った  
メニューを考えましょう。

急激な体重増加を  
防ぐためにも、  
ご家族の帰宅が遅い場合などは  
早めに食事を摂りましょうね



## みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう

vol.14年報/2019.11.1発行

### 気分や体調の変化



妊娠初期から体内のホルモンの変化によって、

不機嫌になったり、怒りっぽくなったり、わけもなく涙がでてきたりします。それは特別なことではなく、本人の意思でコントロールできるものでもないのに、急に自分が嫌な人間になったと思わないように。

**姿勢を変えるときはゆっくりと動きましょう。**

週数が進むにつれ子宮が大きくなり、赤ちゃんや胎盤が発達すると、子宮を循環する血液の量が増えるために動作によって血圧が一時的に低下することがあります。

動き出すと立ちくらみや、フラフラ感、頭痛を感じる人もいます。仰向けに寝ることで低血圧になることもあります。

パートナーにもそのことをよく理解してもらいましょうね

**35週頃までの元気な時に、出産やその後の生活の準備をするようにしましょう。**

妊娠後期になると基礎代謝率は普段より25%もアップし、体全体の血液の1/6は子宮に集まるようになります。

その為、ひどく疲れを感じる日もあれば、エネルギーに満ち溢れる日もあります。



### お腹のはり



お腹がだんだん大きくなってくると、動いただけでお腹が張りやすくなります。

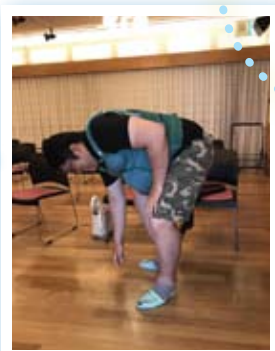
お腹の張りを予防するために、重たいものを持つときは周りの人に協力してもらったり、お買い物は、インターネットや宅配を利用してみてはいかがでしょうか。

※たくさん動いて張る生理的な張りは心配いりませんが、**安静にしてもおさまらない場合や強い張りが続く時は受診しましょう。**

当院は妊娠後期指導時、パートナーの**妊婦体験**ができます。

頑張っているママの気持ちを少しでも体験してもらってはいかがでしょうか

下のものを取るのは大変や!



背中、腰そってしまいうしんどいな...



## みんなで赤ちゃんを迎える準備をしましょう

vol.14年報/2019.11.1発行

## 兄弟への接し方



上の子の生活は赤ちゃんの誕生によって大きく変わります。

それまで一人っ子で親の愛情などを一身に受けていた子どもがいかにスムーズにお兄さん、お姉さんになっていけるかは妊娠中の関わりが大切になります。ご両親や義父母の協力が得られる場合は支援をお願いするのも一つの方法です。上の子に慣れさせるために事前に何度か会ってもらおうようにしましょう。上の子の寝る場所が変わるのであれば、赤ちゃんが生まれる前からその習慣をつけておきましょう。そうすることによって、上の子は赤ちゃんのせいで自分がないがしろにされてると感じなくて済みます。

赤ちゃんの誕生をきっかけに、上の子が赤ちゃん返りをしてしまうことがあります。

哺乳瓶を使いたがったり、ベビーベッドで寝たがったり…。たいていの場合、赤ちゃんの気分をもう一度味わってみたいだけなので、同じ量の愛情を注いであげることで次第に落ち着きます。



## 産後うつ



出産直後には、「マタニティブルー」と呼ばれる気分の変化が起こります。

ほとんどの人はしばらくするとよくなりますが症状が改善されずひどくなると、赤ちゃんのお世話ができなくなってしまいます。きちんと体調を管理し、まわりにサポートをお願いした方が早くよくなる傾向があります。

一人で頑張らないようにしましょう



- ・・・役割分担をして家族に積極的に育児参加をしてもらいましょう。  
たとえば…沐浴はパパの大きな手でしてもらおうと落ち着く赤ちゃんが多いですよ。
- ・・・してもらったことや方法が今までと違った時でも一度まかせたら見守りましょう。
- ・・・サポートしてもらったり嬉しいことは「ありがとう」の言葉も忘れずに。
- ・・・パートナーや、家族以外でもサポートしてくれる制度もありますので、少しの時間でもリフレッシュできる環境を作っておきましょう。



！産後うつについては、年報Vol.11で特集しています [Web](#)バックナンバーはホームページからダウンロードできます

## 参考文献

【署名】はじめての妊娠 出産 安心マタニティブック  
著者:A.Christine Harris 監修者:竹内正人 発行所:株式会社 永岡書店

【著書】しあわせ授乳サポートBOOK  
編集・発行所:ピジョン株式会社 につこり授乳期研究会