



～助産師が教える妊娠後期の過ごし方～

妊娠 28 週(8 か月)を過ぎると、赤ちゃんも 1200g ほどになり、お母さんのお腹も大きくなり、日常の動きも大変になってきますね。体調に合わせ、お産に向けての準備を進めていきましょう！

妊娠後期に起こりやすい症状について

《お腹の張り》

妊娠後期になると、お腹の張りを感じるが増えてきます。**37 週**に入るまではお腹の張りを感じたら、座ったり横になるようにしていきましょう。**37 週**を過ぎれば、お腹の張りがあっても普段通りに生活して大丈夫です。

《胃の圧迫感・頻尿》

赤ちゃんが大きくなるにつれ、子宮が胃や膀胱を圧迫して胃の圧迫感や頻尿が起こることがあります。

1 度にたくさん食べると気分が悪くなることもあるので、小分けにして食事回数を増やす、消化の良いものを摂るようにしましょう。頻尿は我慢すると膀胱炎などを引き起こすこともあります。夜中に何度も目が覚めたりと大変ですが我慢しないようにしましょう。

《足の付け根の痛み・こむら返り》

これらの症状も、子宮が大きくなることで起こりやすくなります。足の付け根の痛みは、痛いほうの足を下にして横向きに寝ると痛みは和らいできます。こむら返りは疲れを溜めない、カルシウムを摂ることなどで症状が起きにくくなります。足をよく使った日はお風呂でマッサージをする、カルシウムや筋肉疲労予防に効果のあるビタミン B1 (豚肉・大豆製品など)・ビタミン D (魚介類・卵・きのこなど)を摂るなどしていきましょう。

入院に向けて、準備はできていますか？

☆妊娠後期になると、今までお仕事などでなかなか準備する時間のなかった方もお休みに入り、時間を取りやすくなると思います。準備できている方も下のリストを参考にチェックしてみてください！

- 入院準備 ・ ・ ・ ・ 荷物はまとめて、他の家族にもすぐわかる場所へ
- ベビー用品 ・ ・ ・ ・ ベビー服は **1 度**、洗剤をいれずに洗濯しておきましょう
- お産が始まった時の交通手段の確認
- 2 人目以上**の場合、お産が始まった時の子どもの預け先・入院中の預け先について
- 退院後の赤ちゃんが過ごすお部屋の準備

《お問い合わせ先》

ネウボランドだいとう TEL 072-874-2766/2767

