

妊娠中の心身について

妊娠中のママの身体は、お腹の赤ちゃんの成長や出産に向けての準備をしていくために、大きく変化していきます。そのため、様々な不快症状がおこります。つわりもその一つです。

個人差はありますが、多くの妊婦さんが経験する症状のつわりの他にも様々な症状があります。

- 身体のだるさ
- 脚のむくみ
- 腰痛
- 眠気
- 貧血
- 動くとき動悸や息切れ など

こんな症状がある時は、無理せずゆっくり過ごすようにしましょう。

妊娠中の生活について

日常生活において注意して欲しい事。

- 重いものは持たない
- 高い所に上がらない
- 無理な姿勢は避ける
- 激しい運動はしない
- 不安定な乗り物に乗らない（自転車等）
- 安定して歩行できる靴をはく
- 体調に合わせて休息する
- 3食バランスよく食べる など

普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに病院を受診しましょう。

特に気がかりなことがなくても、妊婦健康診査を受けて、赤ちゃんの育ち具合や、ママの健康状態をみてもらいましょう。妊娠 24 週までは毎月 1 回、妊娠 24 週以降には月 2 回、妊娠 36 週以降は毎週 1 回が基本です。

また、妊娠中はホルモンバランスが急激に変化するため、イライラしたり、情緒が不安定になりやすい時期です。まずは、ゆったりと過ごしてもらうことが大切です。また、悩んでいること、不安なことがあったら、抱え込まず周りの人に相談しましょう。

妊娠中は気持ちの落ち込みや不安を感じる事があるとおもいます。その時は、いつでもネウボランドに相談して下さいね。