

妊娠中期の保健指導

ドクタークラス（予約制）・マザークラスを受けましょう

赤ちゃんに思いを向けながら、正しい知識を得て、体づくり・気持ちづくりをしていきましょう。

早産の予防について

お腹が張りやすい時は、無理をしないようにしましょう。

身体を暖めたり、座ったり、横になって30分～1時間程度休みましょう。

それでも、お腹の張り・生理痛のような痛み・出血などの症状がある場合は早めに受診しましょう。

こんな症状には要注意！

- 腹痛・・・・・・しびるような痛み　ずっと痛い
- 出血・・・・・・量に関係なく　真っ赤な出血
- 破水感・・・・・・おりものが流れてくる感覚
- 胎動が減る・・・・いつもより動きが少ない
- 強い背中痛み
- 嘔吐や胃痛
- 頭痛

おかしいな・・・と思ったら
いつでもご遠慮なくご連絡く
ださい。24時間いつでも
大丈夫です。



妊娠高血圧症候群の予防について

妊娠高血圧症候群を予防しましょう。症状は、高血圧と蛋白尿です。

妊娠20週以降・産後12週までの間に、高血圧（収縮期血圧140mmHg以上・または拡張期血圧90mmHg以上）が見られ、蛋白尿を伴う事もあります。

とり過ぎや塩分のとり過ぎに注意し、妊婦健診はきちんと受けましょう。

妊娠によるマイナートラブルについて

腰痛・恥骨痛・便秘・不眠・静脈瘤・手足のしびれ・痔・動悸・息切れ・疲労感などの症状があればご相談ください。

《腰痛》

子宮の重みで腰への負担が大きくなります。腰痛体操や半身浴で腰を温めて操体法を。

《不眠》

妊娠中は運動量も減るので疲労度が少なく、お腹も大きくなっているため不眠傾向に。シムズのポーズなどの快眠ポーズでよい眠りを誘って。

《便秘》

朝食は必ず摂るなどし、規則正しい生活習慣を。主食は、白米→玄米、うどん→そば、食パン→玄米やライ麦パンへ。海草類（わかめ、もずく、海苔、ところてん）を毎日多めに摂る。自分に効く事探しから。

「お産のケアプログラム」のご案内

お産の進み方は人それぞれです。それでも陣痛中は時にくじけそうになるかもしれません。

大切なことは赤ちゃんと呼吸を合わせ、リラックスして過ごすことです。

そのために4つのサポートプログラムをご用意しました。

「リラクゼーションケア」「陣痛を和らげるケア」「お産を進めるケア」「身体を整える骨盤ケア」です。前向きな気持ちで、笑顔で赤ちゃんを迎えられるよう、経験豊富な助産師がサポートさせていただきます。

※「身体を整える骨盤ケア」はお産に向けての身体づくりとして、妊娠中からご自身でおこなって頂けます。

妊娠中期の保健指導



体重管理について

妊娠中の体重増加には個人差があり、増え過ぎると「妊娠高血圧症候群」や「妊娠糖尿病」などの合併症を発症しやすく、よい事はありません。BMI（体格指数）で、分娩までの目標体重を設定し、母子手帳の体重増加表にラインを引き、ラインを超えないようにしましょう。

安定期に入った解放感から外食したり、旅行先でグルメさんまいするなど、どうしても油断しがちな時期。体重管理は安産管理。赤ちゃんと自分の健康管理のためにも注意しましょう。

妊娠前の体格(BMI)	体重増加目安
18.5未満	12～15 kg
18.5～25未満	10～13 kg
25以上30未満	7～10 kg
30以上	個別対応（上限5kgを目安）

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$



妊娠中の理想的な食べ方 ～太りすぎを予防しましょう～

《規則正しく》

朝食抜きは代謝力が低下して、太りやすい状況に。夜だけドカ食い・間食が多いのも体重増加の一因。三食規則正しい食習慣を。



《野菜をたっぷり》

野菜はビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富。ビタミンにはエネルギー代謝を高める作用もあるので、緑黄色野菜や根菜を積極的に取りましょう。



《タンパク質を控えすぎない》

タンパク質は血液や体の組織を作るのに必要な栄養素。豚肉や卵に含まれるビタミンB1には、摂取カロリーを燃焼させる働きがあります。



《いろいろな食品を》

1日にとる食品が重なりすぎないように、炭水化物や肉・魚・乳製品・緑黄色野菜・根菜・きのこ・海草をバランスよく食べて栄養バランスを整えて。



《ゆっくり、よくかんで》

よくかまずに早食いすると、満腹感が感じられずに間食に走ってしまいがち。食べすぎを予防するために、ゆっくりとよくかんで食べる習慣を。

体重増加が気になる時は、1日に食べた物を書き出してみましょ。反省点が見つかるかも。

もし高カロリーの食事やお菓子を立て続けに食べた後は、翌日の摂取カロリーを控えめにしましょう。

揚げずに焼く、ゆでる、蒸すなどしてカロリーダウンを狙いましょう。

妊娠中の運動について

妊娠中の運動には妊娠に伴う身体の諸機能の低下を防ぐとともに、出産に備えて筋肉やじん帯、関節を柔らかくする目的があります。お腹の張りや相談しながら無理なく少しずつ行いましょう。

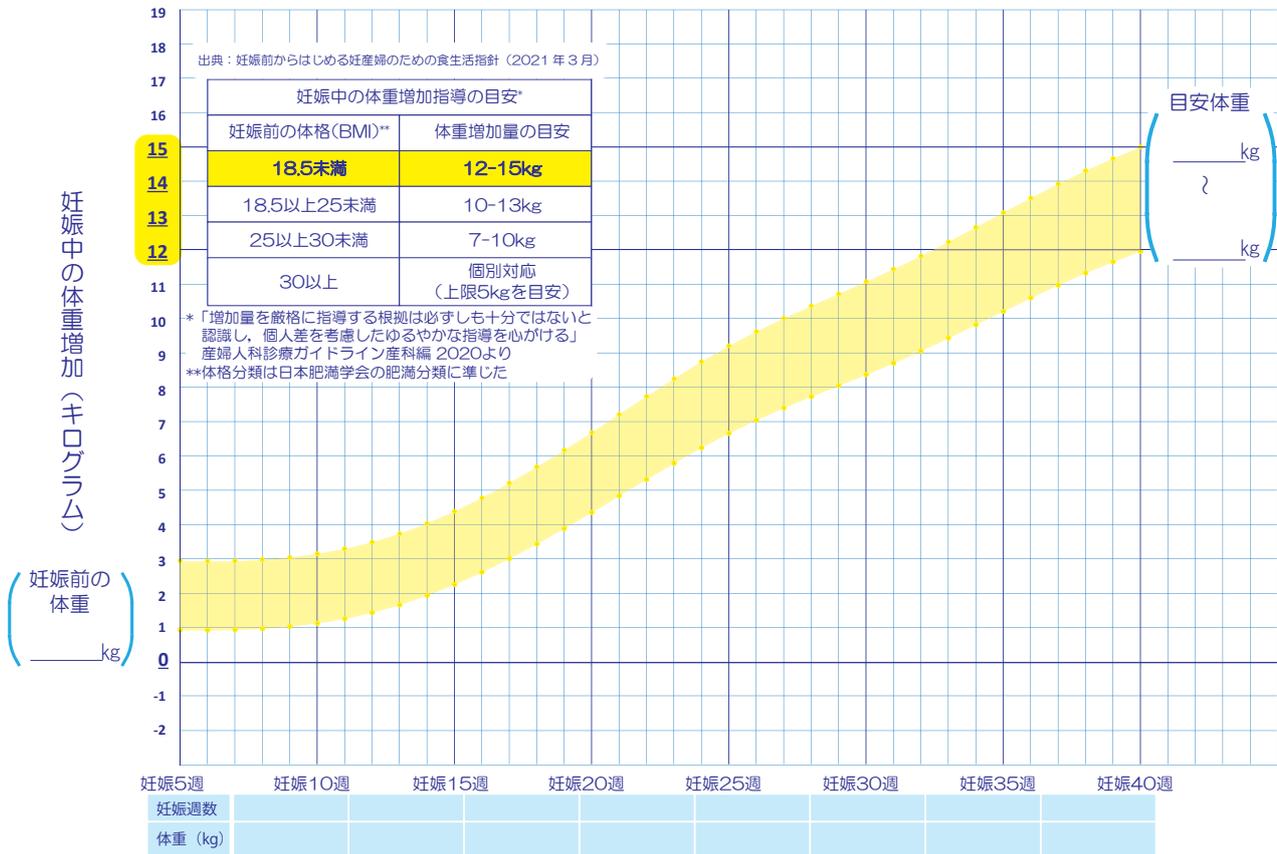
《効果》

- ・肩こり、背中痛み、疲労感の軽減。
- ・足の痛み、むくみ、足のつりの改善。
- ・出産に備えた体力をつくる。
- ・運動不足、便秘、ストレスの解消。
- ・安眠を促す。

《注意点》

- ・体を締めつけない動きやすい服装で行いましょう。
- ・お腹がはる・下腹部痛・腰痛がある、体調がすぐれない、気分が悪い、出血がある時は控えましょう。
- ・空腹時や食後30分以内、入浴後は避けましょう。
- ・無理な運動や長時間の運動はしないようにしましょう。
- ・水分補給をしっかりと、楽しく気持ちがよいという感覚で行うことを心掛けましょう。

妊娠中の体重増加曲線（妊娠前のBMI < 18.5kg/m²）



Japan Environment and Children's Study

森嶋, Piedvache から「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」（2021）をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました

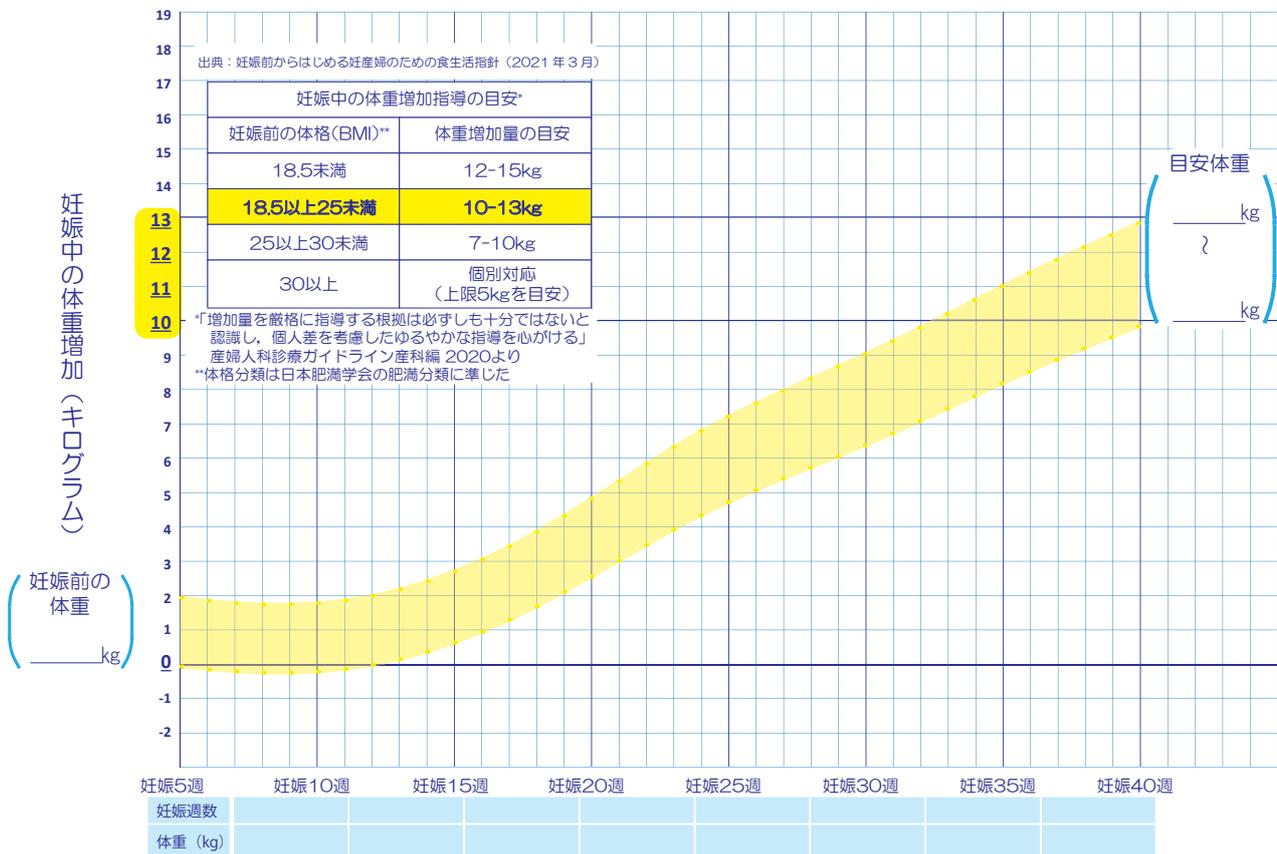


国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development



九州大学
KYUSHU UNIVERSITY

妊娠中の体重増加曲線（18.5kg/m² ≤ 妊娠前のBMI < 25kg/m²）



Japan Environment and Children's Study

森嶋, Piedvache から「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」（2021）をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました

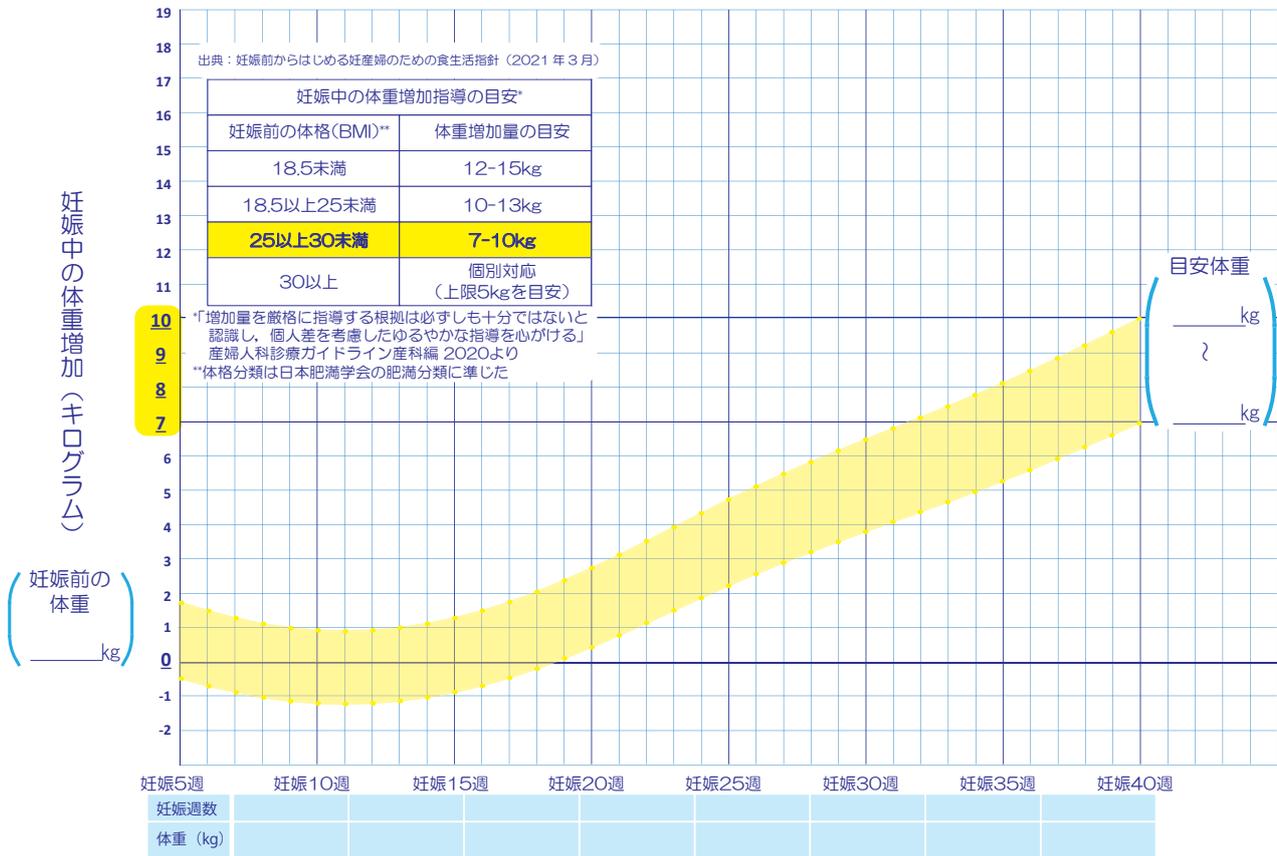


国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development



九州大学
KYUSHU UNIVERSITY

妊娠中の体重増加曲線（ $25\text{kg}/\text{m}^2 \leq$ 妊娠前のBMI < $30\text{kg}/\text{m}^2$ ）



Japan Environment and Children's Study

森崎, Piedvache から「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」(2021)をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のデータを用いて作成しました

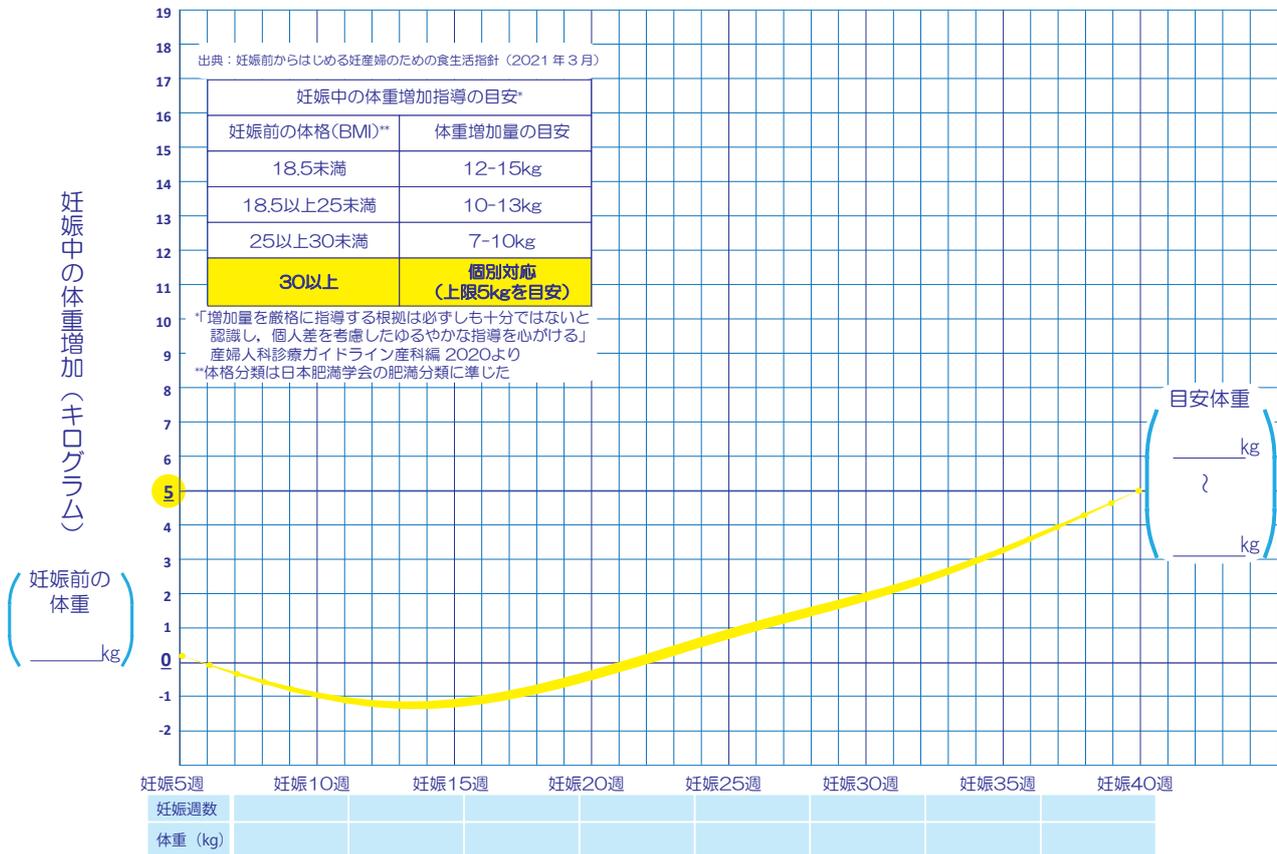


国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development



九州大学
KYUSHU UNIVERSITY

妊娠中の体重増加曲線（ $30\text{kg}/\text{m}^2 \leq$ 妊娠前のBMI）



Japan Environment and Children's Study

森崎, Piedvache から「エコチル調査の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊婦の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線」(2021)をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」のデータを用いて作成しました



国立研究開発法人
国立成育医療研究センター
National Center for Child Health and Development



九州大学
KYUSHU UNIVERSITY