

お腹の赤ちゃんと 仲良くなるコツ

～妊娠中期の過ごし方～

足立病院 産婦人科外来 2020年3月

安定期に入ってほっとする反面、妊婦健診はまだ4週間に1回のこの時期。健診で「赤ちゃん元気ですよ」と言われたら嬉しいけれど、普段はどんな風に過ごせばいいのでしょうか。

妊娠中期から後期にむけての過ごし方について一緒に考えてみましょう。妊婦さんが心身共に元気に過ごすことは、お腹の赤ちゃんの元気にもつながっていくことなのでしょう。

🌀 妊娠中期の赤ちゃんは、どのようにして過ごしているのでしょうか？

妊娠中期にはすべての内臓器官、聴覚もほぼ完成し、子宮の外でしている音も聞こえています。手足を折り曲げたり伸ばしたり、この時期は1か月で約2倍の重さになります。

それに伴い、20週前後で胎動を自覚し始める妊婦さんが多いです。

お腹がゴロゴロ
なる感じ？

小さい魚が
跳ねる感じ？

🌀 妊娠中期の妊婦さん。他の人はどういう風に感じているのでしょうか。

お腹が少しずつ大きくなって、胎動が分かるようになると、お腹の赤ちゃんに対して実感がわいて、HAPPYに過ごしている人もいれば、腰痛や便秘、すっきりしないつわり、お腹の張りによって、日常生活に不自由を感じ始める妊婦さんも多くいます。

赤ちゃんを迎えるということは、今までの生活に折り合いをつけていくということ。

赤ちゃんがやって来てくれたからといって、急に今までの生活を変えることは難しいことです。自由な時間や食事、運動など、制限の方が多く感じて、あまり妊婦生活を楽しめていない方もいらっしゃるかもしれません。「どうして？」を考えることで、ご自身の目標設定が明確になり、妊婦生活を前向きに過ごすお手伝いができれば、と思っています。

妊娠中ここがポイント！ ①体重増加 ②おなかの張り

③運動 ④家族の役割 ⑤バランスのとれた食事

① どうして体重増加を気にしなくてはいけないの？

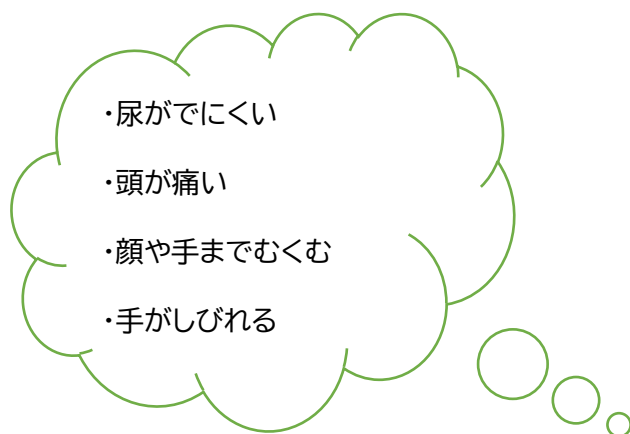
- ・体重が増えすぎると、腰痛や高血圧を引き起こすことがあります。
- ・産道に余分についた脂肪は赤ちゃんが生まれてくる妨げになることがあります。
(分娩時間が長くなり、陣痛が弱くなる可能性があります。)

不摂生をしていなくてもどんどん体重増加が止まらないという方の中に、「妊娠高血圧症」発症の予備軍の方がおられます。

妊婦健診で以下の症状が出てきたら要注意！

- ・血圧が 140/90mmhg 以上
- ・尿タンパクが出る

急激な体重増加とともに・・・



こんな症状があればお電話ください！

出産時には約 3 kg前後になる赤ちゃん。胎盤、羊水を含めて、5～6kgの増加、その後の母乳育児に備えて脂肪も蓄積されるので、7～9 kgの体重増加は必然です。

「もう〇kg増えた！」よりも、体調が良いか、健康な食生活か、など中身が大事！
下記はあくまでも目安です。「元気に過ごしているか」が重要なバロメーターです。

(妊娠前のBMI)

やせ⇒10～12 kg増目安 中期前にぐっと体が丸みを帯びて妊婦さんらしくなります

普通⇒8 キロ前後増目安 中期までは 4 kg増、その後は1.5kg/月増までが望ましいでしょう

肥満気味⇒程度により 6～8kg増 目安 中期まではそんなに体重が増えないこともあります

(注意！)

- ・近年は体型を気にするあまり、食事を制限しすぎて、赤ちゃんが栄養不良になることが問題視されています。数字を合わせるために食事を抜いたりしないでください。
- ・つわりで嗜好が変化し、一定のものしか口にできない妊婦さんもいらっしゃいます。
「これはよくてこれはダメ！」ということはありません。
食べられるものの中で栄養価のありそうなものをとっていきましょう。

② おなかの「はり」ってどんなものですか？どんなことに気をつけたらいいですか？

おなかの「はり」は、20 週前後の早い時期から出現する方もいれば、陣痛が始まるまで分らなかった、という方まで様々です。

お腹の中で風船が「ぱーん」と膨らむような感じ、と表現される方が多いです。ほとんどは「生理的なはり」と呼ばれるものですが、早産の兆候の場合がありますので注意しましょう。

足立病院では 24 週から 28 週の間、医師の内診による子宮頸管長のチェックがあり、早産の気配がないか等を調べています。

生理的な「はり」

子宮は妊娠前の「にぎりこぶし大」から、出産時は赤ちゃん含め 5 キロくらいの内容が入るくらい、薄く大きくなっていきます。

その過程で「はり」を感じる、ということは不思議なことではありません。

細身の方、子宮が小さい方など、体質的にお腹が張りやすい方もいらっしゃいます。



以下の対処法で改善される場合は問題ありません

- ・ゆっくり歩く・休憩をこまめにとる・便秘を避ける・冷やさない・ストレスをためない
- ・感染の予防(夫婦生活を避ける、虫歯の治療をする)・禁煙など

注意！を必要とするはり

「張り」の自覚があっても、多くの方は「正期産」と呼ばれる 37 週以降で出産されています。けれど、なかには「切迫早産」の兆候として、「安静」が指示されたり、「張り止め」の薬を処方されたりする方が、20 週前後からおられます。前述のような生活の工夫で改善しない「はり」は、早産の兆候でないかを見極める必要があります。



生活の工夫をしても「規則的にお腹がはる」、「生理痛のような痛みや出血が伴う」

場合は病院に電話をしましょう

③ どうして運動をした方がいいのですか？どんな運動をすればいいのですか

- ・出産にむけて体力をつけるためです
- ・産道を柔らかくして、お産をスムーズにすすめるためです

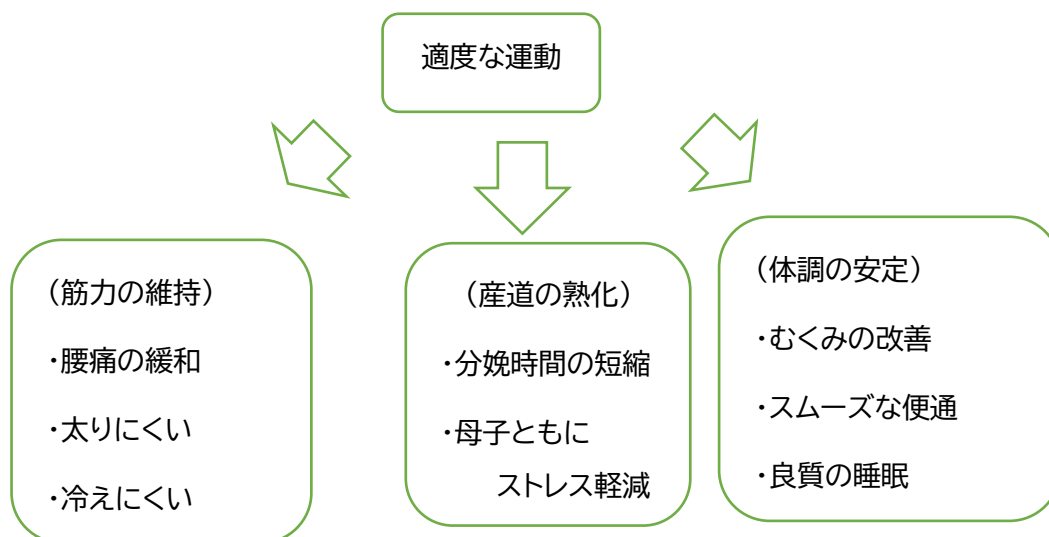
出産は山登りに例えられるほど体力勝負です。出産だけでなく、その後に続く育児も、気力、体力を必要とします。体力というのは、一夜漬の暗記のように、出産前日に頑張っつくものではありません。後期にはお腹もますます大きくなり、血流も増えて貧血がすすみ、動くことが今よりおっくうとなるかもしれません。

中期から適度に運動をとりいれて体調を整えていくことで、後期になっても元気な妊婦さんでいられます。

先ほど述べた医師による子宮頸管長のチェックで、特に切迫早産の指摘を受けなかった方は、ご自身の体と相談しながら、有酸素運動をしても差し支えありません。

有酸素運動・・・散歩、ヨガ、妊婦水泳など酸素を使う(息をとめない)運動のこと

歩くことが、一番手軽で、安価で、自分のペースで行えます。ご年齢も基礎体力も様々なので、一概に「1日何キロ歩くのが良い」とは言えませんが、無理なく毎日続けられる距離が理想です。37週からスパートがかけられるように、日常生活にとりいれましょう。



🌸 早産の兆候があり、安静とされています。「お産の準備」ができないのかと心配です

「子宮の出口が柔らかくなりやすい体質」ともいえますので、あまり心配せず安静につとめましょう。赤ちゃんにとって、妊娠後期までの一日一日は体の成熟がすすむ、かけがえのない時間です。

安静の毎日はストレスかもしれませんが、「今日も一日赤ちゃんの成長のためにとても大切なことをした」と思うと、少し気持ちが軽くなるかもしれません。37週をすぎれば、安静にする必要はありませんが、体力が落ちて思ったようには動けないかもしれません。今まで控えていた家事を行ったり、散歩をしたり、無理せず体力を取り戻して出産にのぞみましょう。

④ 家族の役割ってどんなことですか？

生まれてくる赤ちゃんはそれぞれの家庭の中で育っていきます。パートナーであるご主人が果たす役割は重要です。妊娠中にどのようなサポートを必要としているかは、妊婦さんそれぞれ違います。妊婦さんは、「今は何をシェアしてもらったら助かる」のか、「赤ちゃんが生まれた後の役割分担」についても、家族と話し合っておきましょう。

妊娠して急に母性が発達するわけではないと同様に、ご主人の父性の発達もそれぞれです。おなかの赤ちゃんに話しかけたり、お腹を触ったりすることを「照れくさい」と感じるご主人もいらっしゃるでしょう。出産のサポートや、産後の赤ちゃんとの生活を通して、少しずつ父性が芽生えていくご主人も多くいらっしゃいます。

妊娠中に関心が薄そうだからと言って「父親としての自覚が乏しい」と決めつけず、具体的にどうしてほしいのか、冷静にお話してみるといいでしょう。

赤ちゃんの祖父母にあたるご両親にお願いしたいこと、パートナーや、近所に頼れる方がいらっしゃらない方は、社会資源の活用を考えることも大切です。

困っていることがあったら気軽に外来のスタッフに声をかけてくださいね
個別で体調などを相談できる「助産師外来」もおすすめです！
インターネットからいつでもご予約が可能です！

⑤ バランスの取れた食事とはどんなものですか？

毎食の食事に「黄」「緑」「赤」がまんべんなく含まれているものです。

お腹の赤ちゃんは皆さんの食べたものから身体のすべてが作られています。

ただお口が「おいしい」と感じるだけでなく、家族の健康度がアップする食事を心がけることで、「後期も元気な妊婦さん」、「産後も元気なお母さん」につながります。

黄…穀類、油、砂糖など炭水化物や脂肪を多く含むもの

緑…野菜、果物など食物繊維やビタミンを多く含むもの

赤…肉、魚、卵、牛乳、種実類、海藻類などタンパク質や鉄分を多く含むもの

中でも旬の食材は安価で栄養価が高いのでおすすめです。

近代の食事(特にファストフードや外食)は「黄」の割合が多く、「緑」、「赤」、が少ないことが多いです。

摂取カロリーは高いが、栄養に乏しい、ということです。

赤ちゃんの体を作り、妊婦さんの体を整えてくれる食事を摂取しましょう。

point !

・極端な糖質制限は控えて！

脳の大切なエネルギー源である「黄」を極端に制限する糖質制限も、妊婦さんには不向きです。

体重の増加が気になる方は、「黄」をなくすのではなく、「緑」を足して、「黄」を燃やす、という考えの方がよさそうです。

また、「緑」で満腹感が得られ、「黄」の過剰摂取も防ぐことができます。

精製された白砂糖や油は「黄」そのもの！ドーナツや菓子パンはほぼ「黄」です。

朝食には、たんぱく質、食物繊維、水分が含まれるお米(特に雑穀米など)適量と具たくさんのお味噌汁、などがおすすめです。

・「赤」を意識！

妊娠後期には血流が1.4倍にもなり、血球の増加がおいつかない「生理的貧血」状態になります。

ごはんに「ごま」や「しらす」をかける、一品納豆をプラスする、など、手軽に「赤」を取り入れて下さい。

・便秘の改善！

食物繊維が多い和食は、便秘がちな妊婦さんの排便を整えてくれます。ただし塩分の取りすぎには注意が必要です。

おすすめの食材を紹介します。買い物の際の参考にしてください。

- ま め…豆類、豆腐、味噌、納豆など（タンパク質、マグネシウムが豊富）
- ご ま…ごまやナッツなど（たんぱく質、ミネラルが豊富。抗酸化作用あり）
- わ かめ…ワカメ、昆布などの海藻類（鉄分、ミネラル、カルシウムが豊富）
- や さい…野菜全般（食物繊維、ビタミン類、ミネラルが豊富）
- さ かな…魚全般、青魚、じゃこなど（不飽和脂肪酸が豊富なたんぱく質）
- し いたけ…しいたけ、きくらげなどのキノコ類（食物繊維、ビタミンDが豊富）
- い も…さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋など（食物繊維が豊富）