

妊娠中はこんなことに気をつけましょう

症状

下腹痛

激痛、継続的な場合は要注意。妊娠初期の下腹痛には流産、子宮外妊娠、卵巣腫大の疑いもあるため、医師の指示に従いましょう。

胃痛

つわりの時期には胃痛がおこりやすいもの。常用している薬があれば、医師薬剤師にご相談の上、飲んでみるのもよいでしょう。

おりもの

妊娠中はおりものが多くなりがちです。外陰部を清潔に保つために、入浴はまめに、下着は清潔なものを。

むくみ

妊娠後半のむくみは危険信号。塩分や過食に注意し、休養を十分にとることが大切。1週間に500g以上体重が増えたり、尿量が減ってきたら要注意です。

セキ

激しいセキは流産、早産を誘発する危険性があるので、カゼをひかないように注意することが大切です。



症状

出血

妊娠初期の出血では流産や子宮外妊娠、胎状奇胎、後期の出血は早産や前置胎盤早期剥離が考えられます。いずれも放置しないことが大切です。



こむら返り

カルシウム不足が原因で起こる症状。乳製品、貝、海藻、小魚類など、カルシウムを多く含む食品をとると共に適度な運動をしましょう。砂糖のとりすぎにも注意。

腰痛、恥骨痛、肋骨痛

妊娠後期になるとおなかを支えるために姿勢が変わる。赤ちゃんが骨格を形成するためにカルシウムを吸収する。骨盤を作っているいくつかの骨のつなぎめがお産の準備のためにゆるんでくる。こんなことが原因で腰痛などが起こりやすくなります。カルシウムを十分にとり、妊婦体操や運動で筋肉を強めておきましょう。

疾患

流産

妊娠初期ほど流産しやすいので気をつけましょう。



カゼ

カゼをひかないように休養をとる、人ごみを避けるなどの心がけが第一。おかしいなと思ったら早めに受診を。

膀胱炎・腎盂炎

尿意を感じたらすぐに排尿しましょう。この病気は再発しやすいので、治療後も水をたくさん摂るなど注意が必要です。

便秘

つわりと合併したり、大きくなった子宮の圧迫などで妊娠中は便秘しがち。規則正しい食生活と適度な運動を心がけ、毎日排便する習慣をつけましょう。

静脈瘤

妊娠中期以降はふくらはぎ、太もも、外陰部などに血液がたまって静脈が浮き出ることがあります。ときどき横になったり、足を高くして休むようにしましょう。

疾患

悪阻

つわりは妊娠の生理現象ですが、重症になり母体の衰弱がはげしい場合悪阻と呼び、治療が必要です。



カンジダ膣炎・トリコモナス膣炎

分娩までに治っていない場合は赤ちゃんに感染することもあります。妊娠中にきちんと治療を。

貧血

赤ちゃんは鉄分を母体から吸収するので、妊娠中は貧血気味になります。

その結果、赤ちゃんの発育の妨げになったり、出産時には出血しやすく産後の回復を遅らせる原因ともなります。日頃から鉄分の多いものを。

