

# 妊娠前期(0~15週) の過ごし方

妊娠おめでとうございます。  
新しい命をはぐくまれ、  
これからの出産、子育てに思いをさせて  
いらっしゃることと思います。

このパンフレットには、  
これから起こる身体の変化を知り、  
安心して出産・子育てができるための  
情報が詰まっています。

まわりのサポートを上手にもらいながら、  
自分らしい妊娠期間を過ごしましょう。



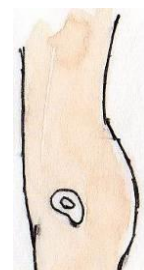
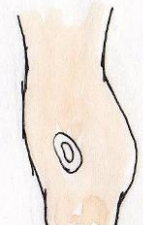

# 妊娠の経過と健康診査

妊娠は病気ではありませんが、『新しい命を育む』という体にとっては大きな変化です。

順調に思えても、トラブルが隠れていることもあります。そこで、定期的に健診を受け、健康管理をしていく必要があります。

この時期には、4週間に1回の健診が必要です。健診以外にも出血や腹痛など、体調が変わったことがあるときには受診しましょう。

\*妊娠週数は、最終月経の1日目が「0週1日」として数えられます

時期	初期											
月数	2				3				4			
週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
胎児の発育					心臓の動きが超音波でわかる 				男女の区別がついてくる 			
お母さんの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>月経が不規則になる</li> <li>基礎体温が二相になる</li> <li>乳房が腫れる</li> <li>おりものが多くなる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>腰や下腹が痛くなる</li> <li>排尿の回数が増える</li> <li>便秘気味になる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>胎盤が着床する</li> <li>お腹が重くなる</li> <li>つわりがひどくなる</li> <li>食欲が落ちる</li> <li>乳輪が黒くなる</li> </ul>			
生活の注意事項	<ul style="list-style-type: none"> <li>流産や出血、腹痛のある時は、すぐ受診しましょう</li> <li>薬の服用や、レントゲン検査を受ける時には、医師に相談しましょう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>つわりのひどい時には、無理せず過ごしましょう</li> <li>下腹部に強い力が加わるようなことや、重いものを持ち上げたり、かかとが高く不安定な靴をはくなど、体に負担の大きいことは気をつけましょう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養が足りず、赤ちゃんの成長に影響を与えて、栄養不足になる可能性があります</li> <li>下着が締め付けすぎたり通気性が悪く、体を締め付けない物を選びましょう。</li> <li>体を冷やさないように、パンツもおへそまでかかれるものにしましょう</li> </ul>			
<p>市町村役場で母子健康手帳の交付を受けましょう 母子健康手帳は、健康管理のための大事な情報ノートです</p>												

## 妊娠中の生活

### 〇つわり

つわりは、お母さんの体が、ホルモンバランスの変化や赤ちゃんなど異物として反応するために起こるとされています。そのため、反応も個人差があり、感じ方も強い人や弱い人がいます。だいたい 16 週間後には自然になくなることが多いです。

つわりは、赤ちゃんが育っている証拠でもあります。工夫して乗り切りましょう。食事がまったく取れない時、水分も取れないくらい吐き気が強い時、尿量が少ない時などは、医師に相談しましょう。

#### つわりを乗り切る5つの工夫

- 1 無理せず、食べたいものを食べたい時に少しずつ食べる
- 2 空腹を避ける（たとえば、朝起き上がる前に、ビスケットや軽いものを食べるなど）
- 3 ビタミンC、酸味のあるさっぱりしたものや、冷たくしたものはとりやすい
- 4 友達とおしゃべり、散歩、音楽鑑賞など気分転換をはかる
- 5 家事は、まわりの理解と協力をもらい、上手に手を抜きましょう。

（家族に手伝ってもらったり、時には、外食、惣菜の活用など・・・）



### 〇流産の予防

まだお腹も目立たないこの時期には、つわりなどがないと妊娠している自覚が持ちにくいかもしれません。しかし、妊娠を継続するために、体を冷やさない衣類や食事の工夫、重い物を持たない、疲れをためないなど体に負担をかけないように気をつける必要があります。

① ごく少量の出血、②ピンクや褐色のおりもの、③下腹痛、④腹痛、お腹が張る感じなど、これらの症状が1つでもあるときには、まず、横になって休みましょう。

また、症状が続くときには、すぐに受診しましょう。

### 〇妊娠中のたばことアルコール

お母さんがたばこを吸うと、おなかの中の赤ちゃんに酸素が行きにくくなり、赤ちゃんの発育が遅れたり、低出生体重児や流産の危険が高まります。周りの人が吸うたばこの煙も、お母さんと赤ちゃんに悪い影響を与えます。そして、乳幼児突然死症候群（SIDS）を起こしやすくなります。お腹の赤ちゃんのためにも、たばこはやめましょう。

また、アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は赤ちゃんの体や中枢神経に異常を起こす可能性を高めます。妊娠中の飲酒は控えましょう。

### 〇歯の健康

この時期はつわりなどで、口の中の清潔を保ちにくくなり、内分泌機能の変化に伴い、歯周病などを起こしやすくなります。虫歯・歯周病の治療は、31 週までに済ませましょう。体調のよい時に、歯科医で点検してみましょう。また、歯磨きは体調のよい時にゆっくり行いましょう。

### 〇妊娠中のメンタルヘルスと家族のメンタルヘルス

この時期は、妊娠に伴う急激なホルモンの変化などにより、心身のバランスを崩しやすく不安や動揺の多い時期です。家族が、こうした妊婦さんの心と体の変化を知り、理解して支えていくことが大切です。

妊婦さんが急激に変化する一方で、父親への自覚は徐々に育まれていくことが多いものです。お互いに上手に気持ちを伝え合い良いコミュニケーションを重ねることが、新しい家族を迎える準備をともしている実感につながり、出産のその日を心待ちにして迎えられることにつながるでしょう。

### 〇里帰り出産の準備

里帰り出産を考えている方は、早めに里帰り先の医療機関の情報を確認し、早めに予約しましょう。

また、里帰り先の生活や里帰り中のご主人や家族の生活についても、よく相談して準備を進めましょう。

## 利用できる制度、サービスの紹介

- ☆ **母子健康手帳の交付を受けましょう**（住民票のある市町村役場）  
妊娠から小学校入学までの健康管理の記録です。  
成長の記録や予防接種の記録など、一生大事に使いましょう。  
また、妊娠中に出かける時には、保険証と一緒に携帯しましょう。
- ☆ **妊婦健診の補助が受けられます**（住民票のある市町村役場）  
佐久穂町では、最大 14 回分の妊婦受診券が出ます。妊婦健診のみに使うことができます。  
利用できる病院など詳しいことについては、保健師にお尋ねください
- ☆ **両親学級、妊婦学級等を利用しましょう**（医療機関、住民票のある市町村役場等）  
佐久穂町では、集団妊婦教室を年に 3 回と個別妊婦歯科検診・栄養相談を随時実施しています。  
都合をつけ参加してください。  
また参加する際は、保健師まで申し込みをお願いします。
- ☆ **妊婦相談、家庭訪問等を利用しましょう**（医療機関、助産院、住民票のある市町村役場）  
妊娠中のさまざまな相談に応じます。気軽にご相談ください。
- ☆ **働く妊産婦さんを支える法律があります**
  - ・ 危険有害業務の就業制限、軽易業務への転換、変形労働時間、時間外・休日労働、深夜業の制限、通院休暇制度、解雇制限などがあります。
  - ・ **通院休暇制度**では、健康診査とともに母親学級や両親学級などの集団での保健指導や歯科健康診査及び歯科保健指導についても休暇をとることができます。
- ☆ **働く妊産婦さんの職場、労働環境に関する相談**  
（厚生労働省長野県労働局雇用均等室 026-227-0125）  
妊娠・出産等を理由とした解雇は、法律で禁止されています。
- ☆ **母性健康管理指導事項連絡カードの利用**（母子健康手帳に添付されている）  
主治医等が行った指導事項の内容を、仕事を持つ妊産婦から事業主へ伝えるのに役立つカードです。



### 「マタニティマーク」も活用を！

まだ、お腹が目立たないこの時期、受動喫煙防止や交通機関での席の譲りあいなど、周囲が妊産婦への配慮を示しやすくするため、国民運動計画「健やか親子21」推進検討会がマタニティマークを発表しました。

このマークは以下の厚生労働省のホームページからダウンロードして、自由に利用できます。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/03/h0301-1.html>