すこやかな妊娠と出産のために

妊娠中はお腹の赤ちゃんの成長とともに、心身ともに大きな変化が起きます。
妊娠中も健やかな生活を送るために、妊娠中のすごし方や働き方などについて知りましょう。

◎妊娠がわかったら

妊娠中、できるだけ早い時期に出産する施設を探しましょう。

出産施設には病院や診療所、助産所があり、施設によって、提供する医療やケア、サービス、それらの費用はさまざまです。

どのような出産をしたいかをイメージしながら、自宅や里帰り先からのアクセス、費用面、スタッフによるサポートの有無等を踏まえ、ご自身の状況に合わせた施設選びをしましょう。

厚生労働省が運営する「出産なび」では、地域や詳細条件で絞り込みを行いながら、施設ごとの「施設の情報」、「助産ケア」、「付帯サービス」、「費用」の詳しい情報を確認することができますので、活用してみましょう。

※出産なび（厚生労働省）

◎妊娠中の支援

妊娠中の支援として、お住まいの市町村が実施する伴走型相談支援が行われています。

伴走型相談支援は、すべての妊婦と子育て家庭が安心して出産・子育てができるように、妊娠期から出産・子育ての見通しを立てたり、気持ちに寄り添って不安解消を支援するための面談を行うものです。保健師や助産師の他、一定の研修を受けた者が対応して、妊娠出産に関する専門的なことや、妊娠中や産後に受けられるサービスやサポートについても確認できる機会です。

面談は、妊娠の届出時、妊娠後期、出産後に実施されていますが、その間や産後も随時相談を受けています。市町村により、面談の方法や時期が異なりますので、妊娠の届出時や引っ越しをした際に、お住まいの市町村の窓口で確認をしましょう。

◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。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、すぐにかかりつけの産科医療機関に連絡しましょう。

その他の気になる症状がある場合も、一人で抱え込まず相談することが大切です。

◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）を見てもらいましょう。市町村では、健診費用に対する助成が行われています。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。母親学級、両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住

所地と帰省地の市町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

◎妊婦健康診査をきっかけに、 下記のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

・流産：

妊娠 22 週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹部痛などの症状が起こります。
妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約 10～15%に起こるとされています。
２回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合があります。

・貧血：

妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。
出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。

・切迫早産：

正常な時期（妊娠 37 週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。
下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。

・妊娠糖尿病：

妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。

・妊娠高血圧症候群：

高血圧がみられる状態です。
尿蛋白や頭痛等の症状を伴うことがあります。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。

・前置胎盤：

胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。
大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。

・常位胎盤早期剥離：

赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。
赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。
主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

◎妊娠中のリスクについて

下記の項目に当てはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気を起こすリスクが高い）とされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

（若年（20 歳未満）、高年（35 歳以上）、低身長（150 ㎝未満）、肥満（BMI25 以上）、
飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、
過去の妊娠・分娩で問題があった）

◎妊娠中の休息

妊娠中は十分な休息と睡眠をとることが大切です。疲労回復やストレス緩和になり、妊娠期間中の心身の安定を図ることができます。

つわりがひどいときや夜あまり眠れないときなどは、空いている時間を見つけて横になる、目を閉じる時間をつくるなどして、少しでも休息をとりましょう。クッションや枕を使って、少しでも自分の楽な姿勢で休息をとりましょう。

◎妊娠中の運動

妊娠中の運動は、出産・産後のための体力づくりや、体重管理などにも役立ちます。その日の体調や状況に合わせて無理なく運動を行いましょう。合併症がある方など、運動を控えたほうがよい方もいますので、妊娠中に運動を始めるときは、必ず主治医に相談してください。

妊娠中におすすめの運動は、ウォーキングやマタニティヨガといった有酸素運動で、運動しながら普通の会話ができる程度が目安です。転びやすいスポーツやお腹を圧迫するおそれのある激しい運動は避けましょう。

◎妊娠中の歯・口腔の健康管理

妊娠中はホルモンバランスや食生活の変化、つわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しくなるため、歯周病やむし歯が発生または進行することがあります。つわりの時期には、できるだけ気分のよいときに歯みがきを行い、みがけないときは、うがいをこころがけましょう。

妊娠期間中は、日常の口腔清掃に加えて歯科健康診断や歯科受診により歯・口腔の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね４～８か月）に歯科治療を行いましょう。歯・口腔の健康を保つことは、お母さんと赤ちゃんの健康にとってとても大切です。歯や歯ぐきのケアを意識することで、より安心して妊娠期間を過ごせるようにしましょう。

※妊娠中の歯科に関するQ＆A（周産期口腔ケア推進委員会）

◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離のリスクを高め、胎児の発育に悪影響を与えます。また、たばこは乳幼児突然死症候群（SIDS）の発生要因のひとつであるといわれています。乳幼児の周囲でだれかがたばこを吸うことは、SIDS の発症率を高くすることがわかっています。妊婦自身の喫煙、まわりの人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸う「受動喫煙」も生まれた後に SIDS の発生要因になります。こどもに関わるすべての大人は喫煙をやめましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳の発達）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染予防に努めましょう。

何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることができるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

妊娠中に伝染性紅斑（リンゴ病）に感染した場合、流産等のリスクとなる場合があります。熱や倦怠感が出現した後に発疹が出るなど、伝染性紅斑を疑う症状がある場合は、医療機関に相談しましょう。感染しても症状がない場合もあるため、周囲に伝染性紅斑の人がいる場合は、妊婦健診診査の際に、医師に伝えてください。また、かぜ症状がある方との接触をできる限り避け、手洗いやマスクの着用などの基本的な感染予防を行ってください。

生活上の注意で防げる母子感染症があります。例えば、サイトメガロウイルス感染症予防のためには、子どものだ液や尿に触れた後によく手を洗いましょう。また、トキソプラズマ症予防のためには、肉類はしっかり加熱し、食事以外では、特に野良猫との接触を避け、飼い猫のトイレ掃除や土いじりをするときには手袋を使い、終了後には手を洗いましょう。

※母子感染（国立感染症研究所）
※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策（日本産科婦人科学会等）
※伝染性紅斑（厚生労働省）

◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

HBs 抗原が陽性（＋）であった場合は、B型肝炎ウイルスに感染しています。また、HCV 抗体が陽性（＋）であった場合は、C型肝炎ウイルスに感染しています。いずれも、自覚症状がないまま、将来、肝炎や肝硬変、肝がんになる可能性があります。必ず受診し、精密検査を受けましょう。

初回精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や、肝疾患相談・支援センターへご相談ください。

※ウイルス性肝炎患者等の重症化予防推進事業（厚生労働省）
※肝疾患相談・支援センター（国立国際医療研究センター）

◎妊婦・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。

自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※妊娠と薬（厚生労働省）

「妊娠と薬情報センター」において、妊娠中の薬の使用に関するカウンセリングが受けられます。申し込み方法はホームページをご覧ください。

※妊娠と薬情報センター（国立成育医療研究センター）

医薬品医療機器総合機構（PMDA）において、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。

※医療用医薬品 添付文書等情報検索（医薬品医療機器総合機構）

子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

◎無痛分娩について

経膣分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。
無痛分娩を検討される方は、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※全国無痛分娩施設検索（無痛分娩関係学会・団体連絡協議会）

◎妊娠中のシートベルト着用について

妊娠中の車の運転は、つわりなどの体調不良時や眠気が強い場合、お腹が大きくなる妊娠後期には、自分で運転するのを極力避けましょう。

シートベルトは、後部座席を含む全座席において着用が義務付けられています。妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

また、妊娠中は血管の中に血のかたまり（血栓）ができやすくなるため、足などの血管に血栓ができたり、その血栓が肺などの大きな血管を塞いでしまうことがあります（静脈血栓塞栓症）。

旅行中に長時間体を動かさない場合、そのリスクはさらに高まる可能性があります。長時間の移動

の際は、こまめな休憩や水分補給、定期的に足を動かしたりすることも大切になります。
※妊娠中の正しいシートベルト着用方法（警察庁）

◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものと言われていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが２週間以上続く場合もあります。

「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見過ごしがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、ひとりで悩まず医療機関などの医師や助産師、こども家庭センターや地域子育て相談機関などの保健師等に相談したり、産後ケア等の利用を検討したりしましょう。

産後ケアではお母さんの心身のケアや育児のサポート、授乳の支援等を行っています。また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、医師の診察を受けましょう。

◎赤ちゃんのかかりつけ医

産後に地域で安心して育児ができるように、妊娠中に、健康についての相談をするかかりつけの小児科医をきめておくと安心です。

病気やけが、予防接種などのサポートをしてくれる、育児中の心強い存在となります。

◎マタニティマークの活用について

マタニティマークは、妊産婦が交通機関や職場、飲食店などにおいて身につけることで、周囲の方が妊産婦さんへの配慮を示しやすくするものです。また、緊急時や災害時には、妊産婦さんであることを知らせやすくなります。