

妊婦健診は、

妊娠期間を安心して過ごし、安全な分娩ができるよう、お母さんと赤ちゃんの健康を守るために行います。

母子保健法に基づき、すべての妊婦が受けるように勧められています。

- 必ず受診するようにしましょう。
- 受診できない際には必ずご連絡下さい。
- 妊婦健診以外にもなにか異常を感じましたら連絡をして下さい。



## 健やかに過ごしましょう

- 念願叶って妊娠した方，思いがけない妊娠だった方，色々だと思えますがぜひ安産に向けて体を整えてください。
- これからの毎日をどのように過ごすかが，お産につながっています。
- もちろん私達が精一杯サポートしますが，赤ちゃんを産むのはあなたです！



## 運動と食事

- 体の調子がよければ毎日体を動かしましょう。お散歩が最もおすすめです。
- しっかり体を動かしておくとお腹が大きくなってから驚くほど身軽でいることができます。お産のための持久力にもつながります。
- 毎日食べるものが、あなたと赤ちゃんの体をつくります。糖分、脂肪分の多い食事を避け、良質なたんぱく質と食物繊維をしっかりとりましょう。



# 妊娠中の生活について ～体重増加について～

## 妊娠期の体重増加の内訳

一般的に

胎児 約3kg

胎盤 約0.5kg

羊水 約0.5kg

子宮 約1kg

血液量 約1kg

母体のエネルギー貯蓄分

約1kg

total +6～8kg

分娩までの体重増加は...

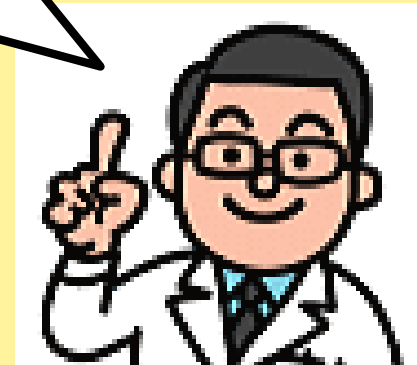
BMI < 18.5 +9～12kg

BMI 18.5～25 +7～12kg

BMI > 25 +5～7kg

が適切といわれています。

\* BMI = 体重(kg) ÷ (身長cm)<sup>2</sup>




痩せている方は、しっかり体重を増やしましょう

# 妊娠中の生活について ～体重増加について～

## <太りすぎの問題点>

1. 妊娠高血圧や妊娠糖尿病になりやすい。
2. 難産になりやすい。（特に肥満妊婦）
3. 産後に肥満がのこりやすい。

## 太りすぎないためには...

1. こまめに体重をチェックしましょう。
  2. 適度に体を動かしましょう。
  3. 食べ過ぎに注意しましょう。
  4. 揚げもの、間食、清涼飲料水等は控えましょう。
- 

# 妊娠中の生活について ～嗜好品について～

## <アルコールについて>

- アルコール摂取は胎児に悪影響を与えますので、妊娠中は控えましょう。

## <タバコについて>

- タバコはニコチンと一酸化炭素が胎児の血行障害を誘発し胎児の発育を妨げるといわれています。  
そのため、流早産・胎児発育不全・胎盤早期剥離などのリスクを増加させるため、吸わないようにしましょう。

- <コーヒー・紅茶について> 通常問題となりません。ただ、カフェインは容易に胎盤を通過しますので大量に摂取することは控えましょう。



# 妊娠中の生活について

## <外出・旅行について>

- 基本的に妊娠中の旅行はお勧めしていません。
- 旅行先でなにか異常が起こる可能性がないとはいえませんので、旅行は慎重に考えて下さい。
- 必ず母子手帳を携帯するようにしてください。
- 里帰り分娩を予定されている方は、32週までにはもどるようにならして下さい。

## <夫婦生活について>

- 妊娠中の性生活は差し支えありません。
- ただ、精液の中には子宮を収縮させたり、破水を引き起こしたりする物質が一部含まれています。
- 必ずコンドームを使用しましょう。
- 妊娠初期の間や出血やおなかのはるなどの症状がある場合には控えましょう。



## 妊娠中の異常 切迫早産

医学用語で「切迫」とは「今にも～しそうだ」の意。

「早い妊娠週数で分娩となってしまう可能性がある状態」です。

原因は様々で、卵膜の炎症(絨毛膜羊膜炎)等が原因といわれています。  
症状は、下腹部の張り・張りに伴う規則的な痛み・性器出血です。

出血等のないお腹のはりの多くは、生理的で心配いらないものですが、  
おなかが張りやすい時にはできるだけ安静にし、  
症状が治まらないときにはご連絡ください。

妊娠12週以降の出血は少量でも受診するようにしてください。





妊娠中の異常

## 前期破水

卵膜がやぶけ羊水が外に流出した状態です。  
陣痛がくる前に破水となることを前期破水といいます。

破水感（＝水っぽいおりものがでる感じ）

破水となった場合、卵膜が破けた部位から子宮内に細菌が感染する  
リスクが高まります。

抗生剤治療、状況次第で分娩誘発が必要となりますので、  
破水感があった場合には必ず連絡してください。

（＊受診する際にはシャワー浴、入浴はしないで来てください）

妊娠中の異常

# 妊娠糖尿病

妊娠中は血糖の調節がうまくいかなくなり、糖尿病を発症することがあります。

妊娠糖尿病の状態が悪いと、

- 胎児が巨大児となり難産になるリスク
- 出生後に低血糖や呼吸障害など児の合併症リスクがあがります。

自覚症状は通常ありません。

妊娠初期と中期にスクリーニング検査を行います。

血液検査で異常となった方や妊娠糖尿病のハイリスクの方には詳しい検査を行います。

妊娠中の異常

## 妊娠高血圧症候群

以前は「妊娠中毒症」といわれていた疾患です。  
高血圧・蛋白尿が症状で浮腫も関連があることがあります。

胎児発育不全・胎児機能不全

子癇発作（けいれん），胎盤早期剥離など

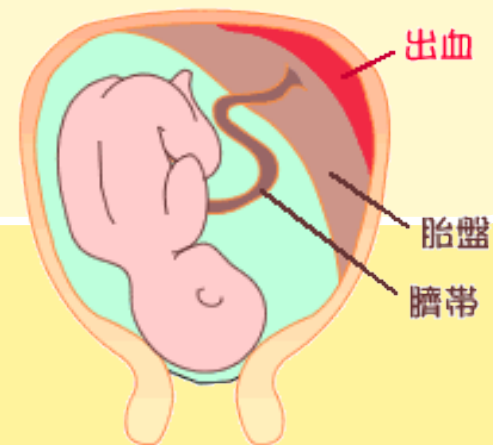
そのほか，さまざまな重篤な合併症をおこすことがあります。

塩分は過剰に摂取しないように気をつけましょう。  
定期健診をきちんと受け，早期発見に努めましょう。



# 妊娠中の異常 常位胎盤早期剥離

- 分娩前に、何らかの原因で胎盤がはがれてしまう病態です。
- 胎児は胎盤を介して母体から酸素や栄養分をもらっているのですが、妊娠中に剥離してしまうと大変なことになります。また、胎児だけでなく、母体にまで悪影響を起こすのがこの病態の怖いところです。
- 典型的な症状としては、**性器出血、下腹部の痛みが続く、お腹がずっと硬い、腰痛、下痢**などがあります。
- 「お腹を強くぶつける」などの外傷後に起こることもあります。
- この病態の場合は、1分でも早い受診が母児の救命に繋がりますので、症状のある方はすぐに連絡して下さい。



常位胎盤早期剥離

胎盤が先に剥がれると酸素が不足し、脳性麻痺などの障害が残ることや死亡することがあります。そのため、**大至急の対応が必要です**。

## どんな症状？

こんな時は  
相談しましょう！

### 代表的な 症状

性器  
出血

腹痛

お腹の  
張り

その他の症状  
胎動の減少  
腰痛  
めまい  
便意 など



腹痛やお腹の張り、性器出血などは、切迫早産の徴候、また陣痛やおしるしなどの分娩の徴候と判別が困難なことがあります。

しかし、**急な腹痛、持続的な痛み、多めの出血**などは常位胎盤早期剥離が疑われます。

代表的な症状がみられなくても、いつもと違う症状があり、判断に困るときは、我慢せずに分娩機関に相談しましょう。



# よくあるご質問



上記クリックし母子医療センターのHPを御覧ください。  
面会や立会いについては新型コロナウイルス感染症の  
状況により変わりますので、[センター病院のお知らせ](#)ペ  
ージをご覧ください。



# お願い

- 総合周産期母子医療センターの働き上、緊急で搬送となる患者さんも多数います。
- 救急外来受診の際には、病棟の処置や他の患者さんの対応をしている場合などはお待たせすることがあります。
- 外来診療も緊急処置などが入りますと、待ち時間が長くなってしまいます。
- 入院する病室は個室もありますが、個室はMFICUといって慎重な管理が必要な産前の方専用の病室なので、基本的に（特に産後）大部屋となります。

