

妊娠中の疑問・不安



「たばこは絶対に吸ってはダメですよね？」

たばこを吸うことで赤ちゃんが低出生体重児になるなど多くの悪影響があります。妊娠がわかったら、妊婦さんだけでなく、家族みんなで禁煙しましょう。



「コーヒーは飲んでもいいですか？」

コーヒーにはカフェインが含まれていますが、1日数杯ほど楽しむ程度なら問題はありません。常識的な範囲内であればとくに控える必要はありません。



「カルシウムをたくさん摂るようにと言われてましたが、牛乳が嫌いです。」

カルシウムが含まれている食材は、牛乳やチーズなどの乳製品以外にも、切り干し大根や小松菜、小魚などがあります。



妊娠中の疑問・不安



「PCや携帯電話の使用はどこまでいいですか？」

電磁波がおなかの赤ちゃんにどの程度影響があるか、必ずしもわかっているわけではありませんが、日常生活での常識的な仕方で問題になるケースはほとんどありません。



「温泉に入っていいですか？」

妊娠中にお風呂や温泉などに入っても支障ありません。ただ、おなかが大きくなると足元が見えにくくなるので、慣れない環境での入浴で転倒などしないように注意してください。



「甘いものが好きで、お菓子やケーキを我慢できません。」

妊娠中は太りすぎにも痩せすぎにも注意をしなければなりません。ただ、全く食べないのもストレスになると思いますので、だらだらとたくさん食べるのをやめましょう。



妊娠中の疑問・不安



「車の運転をしてもいいですか？」

つわりやおなかの張りなどで体調不良でなければ、とくに運転についての制限はありません。ただし、おなかが大きくなってくると、同じ姿勢でいるとつらくなりやすいため、長時間の運転は避けましょう。



「飛行機に乗ってもいいですか？」

切迫早産などの合併症が特になければ、出張や規制などで飛行機に搭乗することは可能です。ただ、予定日が近い時期になると、急にお産が始まることもあるので遠出はお勧めできません。また、長時間の搭乗では、エコノミークラス症候群といって血栓症を起こすリスクがあるので、同じ姿勢を長く続けないよう、時々脚を動かす、水分をこまめに摂るなどして予防しましょう。



妊娠中の疑問・不安



「スポーツは続けてもいいですか？」

妊娠中はウォーキングや水泳などの酸素を十分取り入れる有酸素運動が適しています。持病がある人やおなかが張りやすいなどの症状がある場合は運動を控える必要があるので医師と相談しましょう。



「せっかく妊娠したのにあまり喜べないでいます。」

妊娠によって喜びや楽しみだけでなく、不安や戸惑いを感じることは少なくありません。「こんなことでいいのだろうか…赤ちゃんに申し訳ない…」と自分を責める必要はないのです。胎動がわかるようになり、新しい命の宿りが確かに感じられる頃になると、つわりもおさまり、気分も晴れやかになっていくことが多いものです。



妊娠中の疑問・不安



「実は子供が好きではなく、育てていけるか心配です。」

現代社会において、子ども連れやベビーカーが邪魔にされる、保育園や学校の子どもの声がうるさいと苦情が出るなど、必ずしも子育てにやさしくない傾向があります。こうした背景もあって、子どもに対してマイナスのイメージが浮かんでしまうのかもしれませんが。健診の時には、超音波検査などの画面で元気に動く赤ちゃんの姿を眺めてみましょう。お産を乗り越えて我が子に出会うとき、今の心配な気持ちが喜びに変わっているといいですね。



「前に流産したのですが、また同じことにならないか心配です。」

前回の妊娠、出産の経過がうまくいかなかった時、また繰り返すことはないか、不安になることも多いと思います。流産を経験した場合には、ちょっとしたお腹の痛みやおりものの変化にも敏感になってしまうかもしれません。ただ、流産のほとんどは妊娠12週を過ぎるころには少なくなってきます。気になる症状があればひとりで悩まず、医師や助産師に相談しましょう。

