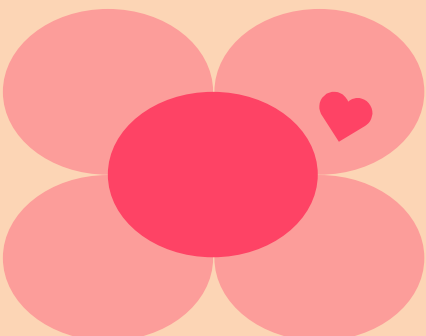
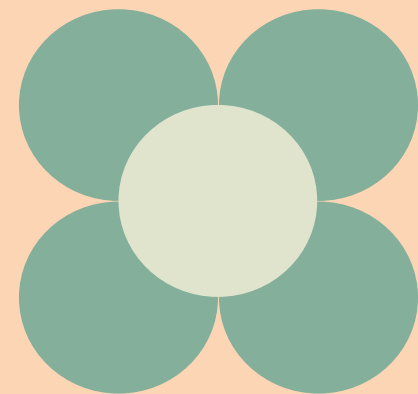


# 母親學級

## 前期



妊娠中の  
体の変化

妊娠中の  
生活

栄養につ  
いて

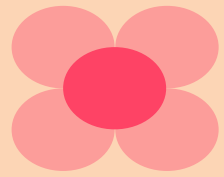
母乳につ  
いて

妊娠中の  
体の変化

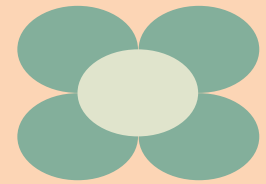
妊娠中の  
生活

栄養につ  
いて

母乳につ  
いて



# 妊娠中の身体の変化



## つわり

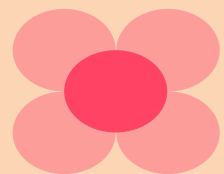
妊娠5週頃～妊娠16週頃に起こりやすい。  
起床時・空腹時に起こりやすい。

## ⇒対処法

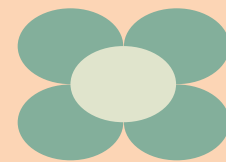
食べやすいものを摂取。  
小さいおにぎりやあめなど…  
水分の補給。

※何も食べれないときや、尿量・体重が少なくなってしまう時にはまず連絡をしてください。





# 妊娠中の身体の変化



## 便秘

- ホルモンの影響で腸の動きが抑制されることで起こる
- 子宮が大きくなり腸が圧迫され起こる
- 肛門近くの血液の流れが悪くなることで起こる
- 便秘は切迫早産の原因もなる。

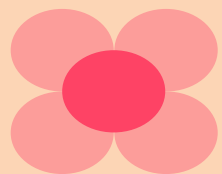
## ⇒対処法

食物繊維の多い食事

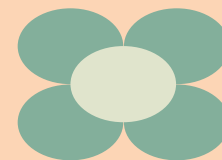
朝起きたお水や牛乳をコップ1杯のむ

適度な運動(切迫早産ぎみでない方のみ)





# 妊娠中の身体の変化

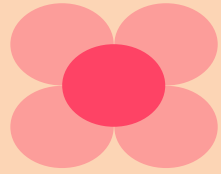


## 痔

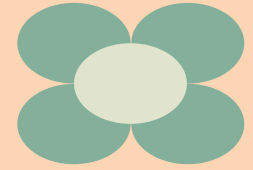
- ①大きくなった子宮により、肛門近くの血液がうっ血して痔になる
- ②便秘により排便時に肛門が切れて痔

## ⇒対処法

便秘にならないように心がける  
ウォシュレットの使用  
入浴時に血行を良くする



# 妊娠中の身体の変化

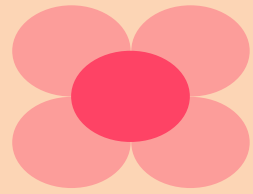


## 頻尿

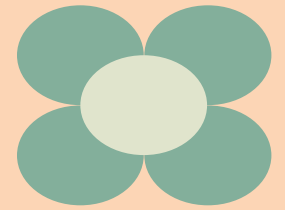
子宮が大きくなって膀胱が圧迫されることで起こる。

我慢しすぎると膀胱炎に…

⇒残尿感や排尿時痛がある場合には、膀胱炎かもしれないため先生に相談しましょう。



# 妊娠中の身体の変化



## こむら返り・むくみ

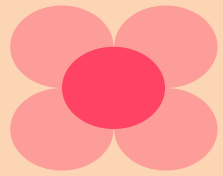
子宮が大きくなることで足の血行が悪くなること  
体重の増加による下半身へ負担の増加  
によって生じやすい。

## ⇒対処法

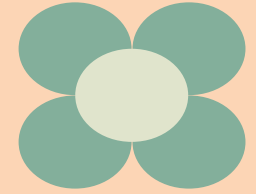
長時間の立位をさける  
足のストレッチをおこなう  
足を温めて血行をよくする。  
マッサージを行う  
塩分や水分の取り過ぎに注意する。  
足を高くして横になって休息する







# 妊娠中の身体の変化



## 腰痛

お腹が大きくなる→腰を突き出した姿勢になりやすい

骨盤が緩みやすくなるホルモンが増える

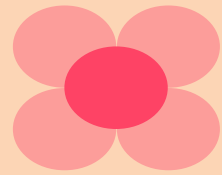
## ⇒対処法

骨盤ベルトをする。

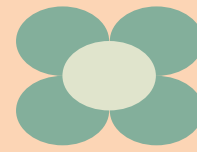
温めてマッサージをする

※腰痛予防のために長時間の前かがみの姿勢・重いものを持ち上げる等は避ける。





# 胎動



## 胎動カウント

赤ちゃんの動き(胎動)をかぞえること。

### ⇒方法

1.リラックスした姿勢で休み、お腹の上に両手を置く

2.赤ちゃんが動く回数をカウントする。

＊できるだけ毎日同じ時間に実施する

＊10回感じるまで実施します。

2時間以上かかる場合には病院に相談を!

