

しろくまつら

～妊娠中期の生活について～

妊娠中期とは

妊娠16週(5か月)～27週(7か月)のことです。妊娠15週ごろに赤ちゃんの成長の為に必要な胎盤が完成して、つわり症状が治まる人が多くなります。「安定期」と呼ばれますが、適切な栄養を取ることや、ストレスの少ない生活を送ることが必要です。



貧血

胎盤が完成すると、赤ちゃんはママの血液から栄養を取り込んで成長していきます。成長する為に特に重要なのが「鉄」です。ママの血液中の鉄分は赤ちゃんに優先的に送られるため、ママは鉄不足から貧血になりやすくなります。さらに妊娠中は血液の量が多くなり、血液中の水分だけがが増えて赤血球などの血液の中身がすぐには増えないため、血液が薄くなり貧血になりやすいのです。

貧血は早産や低出生体重などのリスクとなります。さらに産後の肥立ちが悪くなったり、体力回復に時間がかかったりしてしまいます。



鉄分の多い食事を積極的に摂りましょう。妊婦健診でも貧血の検査をしているため、確認するのも大切です。

便秘

妊娠中期の便秘の原因は、腸の動きが低下する女性ホルモンの「プロゲステロン」と、大きくなる子宮による腸の圧迫の2つです。

妊娠中の便秘は、「痔」のリスクを高める等、生活に支障をきたす場合もあります。



妊娠中期の便秘を解消するには、食物繊維や乳酸菌、発酵食品を多く摂取して、適度な運動で腸を刺激することです。それでも改善しない場合は、健診の際に病院に相談しましょう。

体重管理

妊娠中期はつわりが落ち着いて、食事がおいしく感じられる時期です。しかし体重が増えすぎてしまうと、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などママと赤ちゃんのリスクが高まることがあります。反対に体重の増加量が少ないと、早産や赤ちゃんが低体重になる可能性があります。

日本産婦人科学会が発表している妊娠中の体重増加の目安はこちらです。

妊娠前の体格	妊娠前のBMI	体重増加量指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25.0未満	10～13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7～10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

腰痛

妊娠中期は徐々に大きくなるお腹を支えるために、腰が反りがちです。反り腰は腰に負担がかかって腰痛の原因となってしまう。また、出産準備として骨盤の関節と靭帯を柔らかくする作用がある「リラキシン」というホルモンが妊娠中から分泌しています。骨盤とその周辺の靭帯が柔らかくなることで、お腹を支える力が弱くなって腰に負担がかかってしまうのです。

妊娠中期の腰痛は、なるべく正しい姿勢を保つことが大切です。腰痛で辛いときはゆっくりお風呂に浸かって腰を温めたり、軽い運動で筋肉をほぐしたりするのがおすすめです。骨盤ベルトを使うと腰の痛みを和らげるだけでなく、流産・早産も予防してくれます。

参照：ガーデンヒルズウィメンズクリニック

次回のコラムは...

「妊娠後期のマイナートラブル」です。

りんく地図



NPO法人 唐津市子育て支援情報センター

りんく3階(東城内1-3)

病後児保育しろくまくん

TEL:0955-65-7501

しろくまくん
Instagram

