

## NPO法人 唐津市子育て支援情報センター

## しろくまコラム

## ～妊娠後期のマイナートラブル～

## 妊娠後期とは

妊娠後期は、妊娠28週(8か月)～40週(10か月)のことです。耳、手、足、目、口ができ、頭の部分がはっきりしてきます。この時期に脳や神経の80%が作られます。皮下脂肪が増え、しわがなくなり赤ちゃんらしくなります。五感が発達して、ママの声などの外からの刺激に反応するようになります。また、筋肉がついて大きな胎動を感じるようになります。大きく成長した子宮や女性ホルモンの変化など、妊婦さんの体は妊娠前とはまったく違った状態となっています。

妊娠8ヶ月

妊娠9ヶ月

妊娠10ヶ月

パイナップル  
1個の重さかぼちゃ1個  
の重さスイカ1玉  
の重さ

## マイナートラブル

## 恥骨痛

女性ホルモンが骨盤の関節と靭帯を柔らかくして、赤ちゃんが産道を通りやすいようにします。出産に向けて、赤ちゃんの頭が骨盤へ下がることにより恥骨部分を圧迫し、歩行時等に痛みます。

## &lt;対策&gt;

- 骨盤を左右対称に保つために、外側からのサポートとして骨盤ベルトを使用する

## 胃の圧迫感/胸やけ

ホルモンの影響で胃の動きが鈍くなります。また、大きくなった子宮が胃を下から押し上げ、胃液の逆流が起きやすくなります。

## &lt;対策&gt;

- 1日5食に分けるなど、1回の食事量を減らす
- よく噛んで胃への負担を減らす
- 刺激物の摂取を控えて胃酸の分泌を抑える
- 食後はすぐに横にならず、30分程度は上半身を起こした坐位で過ごす
- 空腹時は胃液が分泌しやすいため、適宜少量ずつ水分をとる

**頻尿** 原因・子宮で膀胱が圧迫されて、貯めておける尿量が減る

- 血液量が増えることで、腎臓で作る尿量が増える

頻尿に尿意を感じてトイレに行っても、少量しか出ないということも多いです。

**尿漏れ** 女性ホルモンの影響で尿道を締める力が弱くなり、くしゃみや咳、胎動によって膀胱が圧迫されて尿が漏れます。

<対策> 骨盤底筋体操で尿漏れを予防していきましょう。(次回コラムにて紹介します!)

## むくみ

## 原因①:

- 子宮が足の付け根の静脈を圧迫して、血液の流れが悪くなる
  - 妊娠前と比べて血液量が1.5倍に増えている
- 血液が滞ると血液中の水分が血管の外に漏れ出します。血液量が多いことで、漏れ出す水分も多くなり、むくみやすくなります。

## 原因②:

- 女性ホルモンが体内に塩分や水分を蓄える
- 女性ホルモンは妊娠後期に分泌量がピークとなり、妊娠を維持するために体に水分や栄養を貯めこむ作用があり、貯め込まれた水分がむくみにつながります。

## &lt;対策&gt;

- 塩分を控える(具体的な方法は次回のコラムを見てね)
- つま先の上げ下げでふくらはぎを使い血行を良くする
- 体を冷やさない
- 妊婦用着圧ソックスを活用する



## こむら返り

妊娠後期は代謝量が増えて、汗をかいていなくても脱水状態になりやすく、ミネラルバランスが乱れます。また、大きなお腹を支えている下半身の冷えや血行不良で筋肉にも負担がかかり、疲労します。

## &lt;対策&gt;

- 就寝中にも起こりやすいため、寝る前にコップ1杯の水分摂取
- 入浴後や就寝前にアキレス腱を伸ばすストレッチをする
- 足元を冷やさないためにレッグウォーマー等を使用する

※頻繁に起きて日常生活に支障をきたすようであれば、かかりつけの医師へご相談ください



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... 『妊娠後期の生活について』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

