

妊婦さんからよく尋ねられる質問とその答え

1. お産の前はあまり無理をしてはいけないとも聞きますがほんとうですか？
2. 母は私を産むとき難産だったということですが、私も難産になりやすいか心配なのですが？
3. つわりがひどくて食事が十分にとれません。赤ちゃんに影響はないでしょうか？
4. 肉や魚が嫌いですが妊娠中には動物性たんぱく質をとるようにいわれます。どうしたらよいでしょう？
5. 牛乳を飲むと下痢をしてしまいます。妊娠中には牛乳を飲むようにと聞きますがどうしたら良いのでしょうか？
6. 胎教に興味があるのですが、赤ちゃんに妊娠中から教育することができるのでしょうか？
7. コーヒーが大好きで一日に3杯ぐらい飲んでいきます。赤ちゃんに影響はないのでしょうか？
8. 妊娠中に刺激物をとってはいけないと言われてましたが、刺激物とはどうゆうものなのでしょうか。また刺激物は赤ちゃんに悪い影響がありますか？
9. タバコの赤ちゃんへの影響について教えてください。
- 10.
11. お酒の赤ちゃんへの影響について教えてください。
12. 妊婦の水泳教室についてお教え下さい。
13. 妊娠中、軽いスポーツならした方が良いと聞きました。どのスポーツなら良いのでしょうか？
14. 妊娠中にパーマをかけると髪の毛が痛むと聞きますがほんとでしょうか？
15. 妊娠中の性交についてお教え下さい
16. 妊娠中の虫歯の抜歯はいつごろが一番適当なのでしょうか？麻酔は赤ちゃんに影響はありますか？

17. 腹帯は必ず着けなくてははいけないでしょうか？また腹帯とガードル形式のものとは、どちらが良いでしょうか？
18. 妊婦にクーラーはいけないとよくいわれますか？
19. 母乳栄養で赤ちゃんを育てたいと思いますが、妊娠中から注意することはありますか？
20. 犬を飼っています。妊娠中は良くないといいますがなぜでしょうか？
21. 冷え症についてお教え下さい
22. 骨盤の X 線写真は赤ちゃんに影響しますか？
23. お産の後には、こまかい文字やテレビを見ないほうがよいといわれますが目に悪いのでしょうか？
24. 母乳が不足しているかどうかの見分け方はどうしたらよいでしょうか？

Q1. お産の前はあまり無理をしてはいけないとも聞きますがほんとうですか？

仕事をしていたことと、お産のたいへんさとは、関係ありません。ただ、妊娠は病気ではなく生理的現象です。妊娠しても通常の仕事や家事・買い物などはいっさい差しつかえありません。出血や下腹痛など、早産の徴候がある場合には担当医の指示にしたがってください。

お産の前に無理をしすぎると、むくみ・高血圧・破水などが起きることがあります。過労にならないように、適度に休むこと、激しい運動や長時間の運動はさけることが必要です。

Q2. 母は私を産むとき難産だったということですが、私も難産になりやすいか心配なのですが？

お母さんが難産であったから、その娘のお産も難産になりやすいということはありません。

Q3. つわりがひどくて食事が十分にとれません。赤ちゃんに影響はないでしょうか？

つわりの時期は赤ちゃんも小さく、あまり多くの栄養分を必要としないので、基本的には心配する必要はありません。つわりは時期が来ると次第に軽くなるのが普通ですから、あまり気にしなくていいでしょう。

しかしながら、何も食べないでいいということではありません。できるだけ栄養をとるように心がけてください。何でもいいですから、また少量でもいいですから、食べられるものを食べるようにしてください。水分をできるだけとることも重要です。もし、まる3日間以上何も食べられなかったり、数回の嘔吐があるような時は、担当医に相談してください。体の中の電解質のバランスが

狂ったり、脱水症状がでたり、ビタミン欠乏の症状がでたりしますので、点滴で水分やビタミンを補給することが必要なことがあります。

Q4. 肉や魚が嫌いですが妊娠中には動物性たんぱく質をとるようにいわれます。どうしたらよいでしょう？

赤ちゃんの発育にとって、動物性蛋白質は大切な役割を果たしています。しかし、菜食主義の人でも健康な赤ちゃんをうめるのですから、深刻に考えるほどのことではありません。肉、魚以外にも、卵、牛乳という良質の動物性蛋白質もありますから、調理方法を工夫して、自分がたべやすいようにして食べてください。また、大豆蛋白も良質な蛋白源ですから、大豆製品、たとえば豆乳、豆腐、納豆などをつとめて食べるようにするといいと思います。

Q5. 牛乳を飲むと下痢をしてしまいます。妊娠中には牛乳を飲むようにと聞きますがどうしたら良いのでしょうか？

一般に乳汁には多少便を柔らかくするような性質があります。幼い動物にとって、硬い便や便秘することは危険です。また、神経性下痢といって牛乳は合わないと思いでいる人も下痢傾向になることがあります。でもアイスクリームを食べて下痢はしないと思います。アイスクリームは胃の中で、卵と砂糖と牛乳に戻ります。少量づつ飲めば徐々に飲めるようになると思います。

Q6. 胎教に興味があるのですが、赤ちゃんに妊娠中から教育することができるのでしょうか？

中国の古い書物の中に、「すぐれた子供を産むためにはどうしたらよいか」との問に対し、「妊娠中には悪いものや悪いことを見ないようにし、聞かないようにし、もちろん口にも出さないようにすること」と答えています。つまり、胎児のときから教育が大切という意味で、これを胎教と名づけたのが始まりとされており、この考え方は日本にも伝わり、妊娠中のお母さんの精神状態が赤ちゃんの発育や生まれてくる子供の性格に影響を及ぼすといわれてきました。確かに妊娠中のお母さんが気分を平静に保ち、安定した精神状態で生活することは大切ですが、この複雑な社会情勢のもとでは難しいことです。子供のためによい環境づくりが親のひとつのつとめとすれば、赤ちゃんのうちからより良い環境づくりをしてあげることは大切です。妊娠中には家庭生活を円満にし、読書やよい音楽を聴いたりしてゆったりとした生活を送ることは大切なことだと思います。

Q7. コーヒーが大好きで一日に3杯ぐらい飲んでいますが、赤ちゃんに影響はないのでしょうか？

コーヒーにはカフェインが含まれています。カフェインには、興奮作用があり、飲みすぎは不安・不眠・動悸を惹き起こします。また、胃腸障害、消化不良なども起こすといわれ、これらは妊婦のからだの調子を不良とし、栄養の摂取、精神の安定の上からも良くなく、胎児へも悪影響を及ぼすと考えられます。また、コーヒーを一日3杯以上飲んだ場合に、流産率が高まるという報告や生まれてくる赤ちゃんの体重が小さいという報告などがありますが、はっきりした結論はでていません。

妊娠中は、なるべく薄くして回数も少なくした方が良いと思われます。

Q8. 妊娠中に刺激物をとってはいけないと言われましたが、刺激物とはどうゆうものでしょうか。また刺激物は赤ちゃんに悪い影響がありますか？

いわゆる刺激物とは、塩、こしょう、わさび、からし、香辛料などです。さらに、味噌、しょうゆ、うめぼしなども含まれるかと思ひます。塩分の強いもの、つまりナトリウムの含量の多い食物は、これが蓄積して、水分の摂りすぎと重なり、むくみの原因となります。さらに、血管の収縮を起し、高血圧の原因となり妊娠中毒症を発症することもあります。妊娠中毒症に母体になると胎盤という赤ちゃんの栄養物補給の場の機能が不良となり、低体重児や運がわるければ胎内死亡ということも起こりえます。したがって、妊娠中は刺激物をなるべくひかえた方がよいでしょう。

Q9. タバコの赤ちゃんへの影響について教えてください。

妊娠中に喫煙していたお母さんから生まれた赤ちゃんは、喫煙していないお母さんからの赤ちゃんに比べ、平均して約 200g 小さく生まれると報告されています。このため、生まれたときの体重が 2500g に満たない低出生体重児の頻度も約 2 倍高くなると報告されています。このような影響は、たばこ煙中のニコチンと一酸化炭素によって赤ちゃんが低酸素状態になり、その発育が障害されるためと考えられています。また、早産も 1.5 倍くらい起こりやすく、また、吸う本数が増えるほど、早産しやすくなります。さらに、妊娠中から生後 7 日目までに赤ちゃんが死亡する頻度（周産期死亡率）も 1.2~1.4 倍高まると報告されています。1 日 21 本以上喫煙した場合には、赤ちゃんの先天性心疾患が 2.0 倍、口唇・口蓋裂が 1.7 倍、無脳症が 1.8 倍、単径ヘルニアが 2.8 倍と先天奇形の頻度も増加すると報告されています。妊娠中の喫煙が生まれてきた赤ちゃんが喘息になるリスクを 1.8 倍増加させるという報告もあります。また、赤ちゃんが 2 歳に育った時点で、子供の問題行動が 5.6 倍多く観察されるという報告もあります。

妊娠前に禁煙すれば、子どもの出生体重は、たばこを吸ってない場合と同じレベルになります。妊娠初期に吸っていても、妊娠 3~4 カ月までに禁煙すると、低体重児のリスクがたばこを吸っていない妊婦さんのレベルに近づきます。早産、周産期死亡についても妊娠初期に禁煙すればそのリスクは下がるとされています。妊娠したらなるべく早く禁煙することをお勧めします。

たばこを吸っている母親の母乳の中には、ニコチンが含まれることが知られています。また、たばこを吸う量が増えると母乳の中に含まれるニコチンの濃度も高くなるという報告があります。1 日 20 本以上たばこを吸っている母親の母乳を飲んだ新生児が、いらいらしたり、眠れない、吐く、下痢、頻脈などのニコチン中毒症状を起したという報告もあります。妊娠中と同様、禁煙をお勧めします。

Q11. お酒の赤ちゃんへの影響について教えてください。

アルコールは代謝されてアルデヒドという物質になりますが、それが胎盤を通過して、赤ちゃんの細胞増殖や発達を障害すると考えられています。そのため、妊娠中のアルコールは、流産、死産の原因になったり、先天異常の原因になることも知られています。子宮内の赤ちゃんの発育不良や精神発達の遅れ、特徴的な顔容異常なども言われており、典型例では胎児性アルコール症候群という赤ちゃんの病気の原因となります。一般的にこの病気での発育障害や知能障害は、学齢期に達しても回復しにくいといわれ、行動上も、情動不安定、落ち着きがなく注意力散漫などが見られます。日本での発生は1万人に1人以下で、アルコールを大量に継続して飲んでいる人に、その割合は高いといわれています。どのくらいアルコールを飲むとこの様なことが起こるかははっきりわかりませんが、缶ビール1杯くらいなら赤ちゃんに対しての影響は少ないと考えられています。常習的に飲まない方がいいと思いますし、できるだけ禁酒が望ましいと思います。

Q12. 妊婦の水泳教室についてお教え下さい。

妊娠中からお産のあとにかけて筋肉の働きや筋力が衰えないようにするため、お産のときに身体の各部分の筋肉を自分自身でコントロールして上手にいきめるようにするため、お産の後の筋肉の働きを早く回復させて育児のための体力をそなえるため、また、妊娠中に少しでも楽しく、そしてお産の時の苦痛を少しでも和らげるために妊婦のための水泳教室があります。誰でも参加してよいわけではなく、妊娠第5月から第8月の流産の恐れのない正常に経過している妊婦が対象です。プールの水温や練習時間、練習方法も決められ、水泳教室のコーチの指示に従って練習することが大切です。あなたが水泳教室に参加できるかどうかは、担当医によく相談して下さい。水泳をした人がすべて安産になるとは限りませんが、呼吸法や筋肉の強化などで、お産の所要時間が短縮するとはわれています。水泳教室に参加を希望する場合には、医師の診断書が必要な場合が多いので、あらかじめその用紙をもらってきた上で担当医の診察を受けてください。

Q13. 妊娠中、軽いスポーツならした方が良いと聞きました。どのスポーツなら良いでしょうか？

妊娠したからといっていつも行っているスポーツをすぐ止める必要はないです。スポーツの種類としては、テニス・ゴルフ・ボーリング・バドミントン・卓球・水泳などです。いずれにしても、過激にならないように、疲労が残らないようにすべきです。腹痛・腰痛・出血のあるような人は安静が必要で、スポーツは控えなければいけません。

Q14. 妊娠中にパーマをかけると髪の毛が痛むと聞きますがほんとうでしょうか？

妊娠中は母体の栄養の一部が胎児の発育のために使われます。皮膚に湿疹や皮膚炎を起こしやすくなり、髪の毛も皮膚の一部ですから多少痛みやすくなります。しかし、日常生活が順調にいて、体調も良好ならば、特に心配はありません。それよりも美容院であまり長時間、同じ姿勢で座りっぱなしでいることの方が問題で、30-40分たったら恥ずかしがらずに洗面所に行くなどして身体を動かすようにしましょう。

Q15. 妊娠中の性交について教えてください。

妊娠中はしてはならないという人もありますが、必ずしもそうではありません。妊娠初期の胎盤完成前(妊娠第4月)は、過度になると子宮の収縮や充血を起こし、流産の原因となることもあるので間隔をあげましょう。妊娠中期は比較的問題ありません。妊娠後期には早産や破水の原因になったりします。また、腹部を圧迫しないように注意をする必要があります。流産・早産の経験がある人、子宮筋腫、高血圧、妊娠中毒症、静脈瘤、心疾患などをもっている人はなるべく控えた方がよいでしょう。

Q16. 妊娠中の虫歯の抜歯はいつごろが一番適当なのでしょう？麻酔は赤ちゃんに影響はありますか？

昔から“妊娠すると歯が悪くなる”といわれていますが、妊娠との因果関係はまだはっきりしていません。しかし、抜歯する必要がある場合に、赤ちゃんへの心配は麻酔やX線検査、流産などになります。麻酔ですが、全身麻酔は赤ちゃんへ麻酔薬が移行するので避けて、局所麻酔が望まれます。一般には局所麻酔で行われますので心配ありません。X線検査は必要な場合があると思いますが、妊娠初期でなければ、腹部に被爆防止のおおいをしてもらうようにすれば安全でしょう。麻酔ややむを得ずX線検査を受けることを考えると抜歯の時期は妊娠の最も安定した時期である妊娠16-28週頃がよいでしょう。そうすれば、赤ちゃんへの影響はほとんどないと考えていいと思います。早めに治療を受けて正しい食生活ができるようにしましょう。

Q17. 腹帯は必ず着けなくてはいけないのでしょうか？また腹帯とガードル形式のものとは、どちらがよいのでしょうか？

安産のためにさらし木綿等を下腹に巻くのは、日本だけの習慣で、アメリカ人もドイツ人も使いません。妊婦の下腹部の腹筋補強の意味がつよく、最近の婦人は下半身の筋力が虚弱ですから、腰より下方を支えるように巻くのが、正しい使い方です。ガードルでもさらしでも正しく使えば同じです。平素より下半身の運動をよくしていれば、腹帯をしなければいけないということはありません。

Q18. 妊婦にクーラーはいけないとよくいわれますか？

クーラーのある部屋で働いていたり、自宅の部屋にクーラーをつけていると、妊婦に悪影響があると考えている人がよくいます。

クーラーは室温を下げ、湿度を下げる働きがあります。妊婦の住んでいる所が涼しいからよくないではありません。高原の涼しい土地に住んでいる人もいますし、北海道やカナダのように、自然に涼しい所に住む妊婦もいますが特に問題なく分娩しています。クーラーのある部屋に長時間いて急に暑い部屋の外にでたり、あまり動くことのない生活が問題だと思います。ゆっくりよく動いてこそ、全身の血液循環もよくなり、体の代謝も順調に行われるのです。つまり部屋の温度よりも、そこにいる妊婦の生活態度が大切なわけです。

室温は外の温度より5℃位下げるのが適当です。温度差が大きすぎると、外へ出たり部屋の中に入ったりした時、体の温度調節のしくみが十分に働ききれなくなり、体のためによくありません。

Q19. 母乳栄養で赤ちゃんを育てたいと思いますが、妊娠中から注意することはありますか？

赤ちゃんを母乳で育てることが理想的であることはいまでもありません。終戦後は栄養不足により母乳が出ないで困った人がたくさんいましたが、最近では食糧も十分にあり、栄養過剰による肥満が問題になっている程です。

しかし、社会構造の変化により職業をもつ婦人の増加、病医院による分娩、人工栄養の進歩などによりどうしても母乳でなければならないという努力が欠けてきました。母乳には人工乳ではどうしても補えない数々の利点があり、赤ちゃんにとって何ものにも優るものです。このことを十分に理解して妊娠中から“母乳で育てる”覚悟が大切です。妊娠中は、バランスのとれた栄養に注意し、乳房、乳首の手入れを行うことが必要です。また母体が健康であることが何よりも大切です。

Q20. 犬を飼っています。妊娠中は良くないといいますがなぜでしょうか？

妊婦が愛玩動物である犬・猫・鳥などに接触すると、トキソプラズマ症に感染することがあり、妊娠中に初めて感染した場合、胎児が胎内で感染を起し、先天性トキソプラズマ症になる可能性が強いといわれています。妊娠中に初感染をうける妊婦は、日本では500-600人に1人といわれています。妊娠中は、犬・猫・鳥などに接しない方がよいし、接した場合には手を石鹸で洗ってください。食肉類もよく加熱してから摂取した方がよいでしょう。

Q21. 冷え症についてお教え下さい

「仕事場が寒いので冷えた」、「コンクリートの床の上で働いていたので冷えた」とかいいます。妊婦さんは、「冷えることは一番いけないことなのよ」といわれます。確かに、妊婦さんが冷え症になることはよくないことなのですが、冷え症は寒い所にいるからなるものではありません。シベリアの女の人が皆冷え症で、カナダや北海道に冷え症が多いわけではありません。冷えるということは、その部分の血液循環が悪いことをいいます。血液循環は、心臓が正しく動くことと、からだをゆっくり、よく動かすことで良くなります。つまり多くの場合は、じっとしている時間が長いとおこり易くなるのです。全身の血液の約3割が動脈の中にあって、心臓の収縮によって流れますが、残り7割は静脈という血管の中にあってからだを動かすことによって心臓の方へと戻ってきます。からだの動きが少ないとそれだけ血液循環が悪くなり、つまり冷え症となるのです。どうぞ、まめにゆっくり、よくからだを動かしましょう。妊娠中は特にゆっくりとしたリズムを忘れずに。

Q22. 骨盤のX線写真は赤ちゃんに影響しますか？

放射線が胎児にさまざまな影響を及ぼすことは明らかです。また、X線も大量に浴びると奇形児

が生まれることが動物実験で確かめられています。しかし、動物実験の際に用いる X 線の量は、普通の X 線検査をするときに比べ数百倍の量で、検査によって胎児に奇形を起こすことはまずありません。

骨盤 X 線検査は赤ちゃんがお産の時にうまく骨盤を通れるかを確認する目的で行います。通常はなるべくお産の予定日に近くなってから、赤ちゃんの大きさと骨盤の大きさを、前後、左右から 2 枚撮って検査します。

X 線の影響を恐れすぎて、赤ちゃんの大きさと骨盤の大きさを比較できず、難産を招いたとしたら、赤ちゃんには X 線を浴びた以上の影響が生じます。検査を行う場合、赤ちゃんにとってプラスの面とマイナスの面とを比較したうえで、どちらのメリットが大きいかを考え検査をおすすめしています。(リンク)

Q23. お産の後には、こまかい文字やテレビを見ないほうがよいといわれますが目に悪いのでしょうか？

すべての妊婦の方にあてはまるとは限りませんが、妊娠時、眼球結膜や眼底の血管系に変化が現れることが多いようです。これは、妊娠月数が進むにつれて、細動脈や毛細血管など眼の細い血管内の血液量が減少し、結膜や眼底がむくんだような（浮腫状）変化を来すもので、時には視力低下や眼筋の麻痺などを起こします。しかし、これらの変化は、お産後約 1 週間は続きますが、6 週間以内に戻るといわれています。したがってお産の直後には、あまり細かいものを見ないほうがよいといえます。妊娠中に妊娠中毒症にかかった方や、お産の時の出血量が多かった方は、普通のお産に比べ、目に大きな負担がかかっている場合もあるので、眼の安静も必要です。

Q24. 母乳が不足しているかどうかの見分け方はどうしたらよいのでしょうか？

赤ちゃんの様子を見て、30 分近くも母乳を吸いつづけている、便秘しがち、安眠しない、体重増加が少ないようなときは、母乳不足を考えます。このような時はミルクで補いますが、まず母乳を 5 分位吸わせ、出にくくなったらミルクを与えます。また、母乳を 1 度に抜くと、次の時までにはってくるという場合は、母乳とミルクを交互に飲ませても構いません。最近、感染防止を目的として、腸内細菌叢改善のためにビフィズス菌増殖因子を配合した優れたミルクも出ていますが、少なくとも、生後 2 週間までは、できるだけ努力して母乳を与えるようにして下さい。