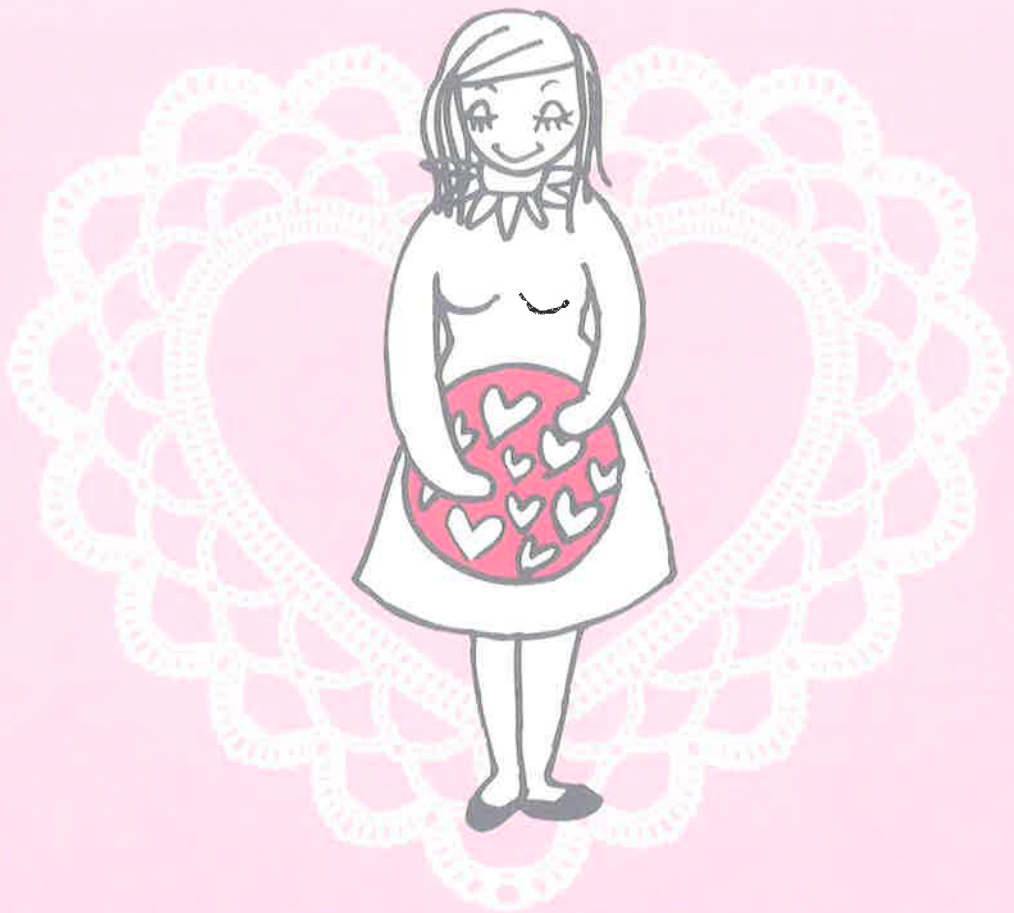


よくある

Q&A

妊娠中の気になることお答えします



TANABE CLINIC
OBSTETRICS & GYNECOLOGY

Q1

妊娠中は旅行に行ってもいい ですか？

妊娠が分かった時点からあなたとパートナーは、既にお腹の中の赤ちゃんにとっては、“お母さん・お父さん”なのです。妊娠中は、“心身共に安定した調和のとれた生活をする”事が、お腹の赤ちゃんへの最大のプレゼントです。「旅行に行ってお腹の中の赤ちゃんが楽しいのか？」を考えれば、自ずと答えは出るでしょう。

妊娠中の遠出や旅行は、お腹の赤ちゃんには、負担になるばかりです。お家の周りや町内をお腹の赤ちゃんと共にゆっくりとお散歩してはいかがでしょうか。きっと赤ちゃんは喜ぶと想いますよ。

Q2

妊娠中にコーヒーやお酒を飲んでもいいですか？

A

コーヒーは、常識の範囲内(1日数杯)であれば、飲まれても構いません。

お酒も少したしなむ程度であれば、心配はありません。

コーヒーやお酒が、全くダメと言う訳ではありません。お食事も含めて、節度のあるバランスのとれた日常生活を送る事が大切です。

Q3

妊娠中に髪を染めたりパーマをかけてもいいですか？

A

髪を染める液やパーマに使用する液が、お腹の赤ちゃんに悪影響があるのではと、心配する方もいらっしゃると思いますが、使用する液剤自体が、直接赤ちゃんに影響を与える事はありませんので、ご安心ください。

ただ、美容室などで、お手入れして頂く際に同じ姿勢を長くとる時は、お腹が張りやすくなる事があり、注意が必要です。

Q4

妊娠中にプールや海、温泉に入ってもいいですか？

A

不特定多数の方が利用するプール・海・温泉は、感染の危険性があったり、お腹が冷える原因になりますので注意が必要です。

温泉の成分自体が、赤ちゃんに悪影響を起こす事は、一般的にはありません。

泉質や効能をきちんと調べて、利用する事が望ましいでしょう。

Q5

妊娠中に性交渉をしてもいい ですか？

A

妊娠中の性行為が、全くダメというわけではありません。清潔を心がけ、そしてコンドームを着用し、オーラルセックスはやめましょう。これは精液中の細菌や物質により、破水や切迫早産が引き起こされることもあるからです。

感染予防に努め、お腹の負担にならない姿勢や体位に気をつけ、お互いの気持ちを気づかうことが大切です。

Q6

虫歯がありますが、
歯科医院に行っても
いいですか？

A

歯科で使用するレントゲンや麻酔薬は基本的に胎児に影響がないとされてます。妊娠している事を歯医者さんに告げ、早めに治療しましょう。

妊娠中は、口の中が酸性となって歯が溶けやすくなっています。さらに体調不良で歯みがきが行き届かないこともあり虫歯や歯周病が進行しやすくなります。歯周病は、早産のリスクを高める原因になります。

虫歯がない方でも妊娠したら、歯科検診を受けましょう！妊娠5～8ヶ月が理想です。

Q7

感染症の予防について教えてください。

A

風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなどの微生物は、妊娠中、分娩中、または産後にお母さんから赤ちゃんに感染して赤ちゃんに病気を起こすことがあります。

感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

妊娠初期トキソプラズマ抗体陰性妊婦での注意事項

- 1 野菜や果物はよく洗って食べる
- 2 食肉は十分に加熱して食べる
- 3 ガーデニングや土や砂に触れる時は手袋をする
- 4 猫との接触に注意する
- 5 猫の糞尿処理は避ける

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条

1 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。特に風疹は、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風疹抗体をもっていない、あるいは抗体の値が低い場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）を接種してもらいましょう。（麻疹は流産の可能性もあります）

2 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物（猫など）の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、その後で丁寧に手を洗いましょう。

3 体液に注意しましょう！

尿、唾液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。ご自分のお子様のオムツでも使い捨ての手袋をつけて処理するか、その後で丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。

4 しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉（火を十分に通していない肉）、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染症の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

5 人ごみは避けましょう！

風疹、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

妊娠すると、妊娠前と違い、少し
疲れやすくなります。そんな時の
一番のおくすりは、無理をしない
こと。睡眠は十分とって、規則正
しい生活を送りましょう。

気になることや
不安なことが
あれば、お気軽に
ご相談ください。



たなベクリニック

医療法人 虫心会 **さなかふじんか**

たなベクリニック 産科 婦人科

〒847-0056 佐賀県唐津市坊主町550-1

TEL (0955) 74-4171 FAX (0955) 74-3291

<http://www.tanabeclinic.com>