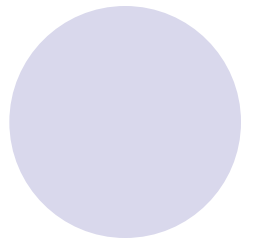
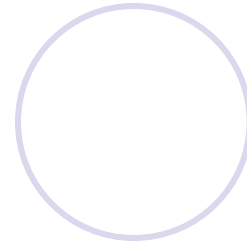
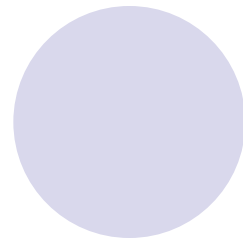
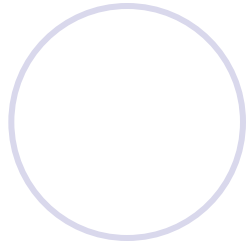
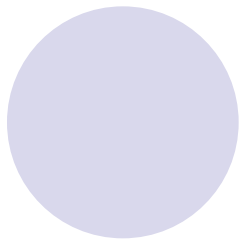


前・中期

マザークラス













● ~浮田クリニック~



- 妊娠中の身体の変化
と胎児の様子



♡ 妊娠カレンダー ♡

	初期				中期			後期				
月数	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月	7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月		
週数	0~3	4~7	8~11	12~15	16~19	20~23	24~27	28~31	32~35	36~39	40~	
胎児体重		4g 	20g 	120g 	220g 	500g 	800g 	1500g 	2000g 	3000g 		
ママの変化と赤ちゃんの成長	<ul style="list-style-type: none"> 最終月経 子宮は鶏卵大 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠反応陽性 心拍の確認ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 手足を動かす 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤完成 指をししゃぶる 	<ul style="list-style-type: none"> 性器の確認ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動を感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 外の音に反応しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんの位置が固定 安産体操を始める 	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪が増える お腹が張るようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮の重さ1kg 頭が骨盤に入る 	<ul style="list-style-type: none"> 出産予定日 	
健診	4週間に1回						2週間に1回			毎週		

正規産とは？

★37週0日～41週6日予定日の3週間前

- 破水（水っぽいもの）
- 出血
- 陣痛（規則的なお腹の張り）
- 血圧上昇時

連絡を！！



妊娠中の過ごし方

- 基本姿勢・日常の動作
- 運動
- 清潔
- 歯の衛生
- 睡眠・休息
- 服・くつ



基本姿勢

上から引っ張られているつもり



肩の力を抜いて →

背筋を伸ばす →

お尻の筋肉に
少し力を入れる →



← あごをひく

← 胸をはらない

← お腹は突き出さない
ように

← 軽く足を開き
少し前後にばらす

長時間立つことは避けましょう

日常生活の動作

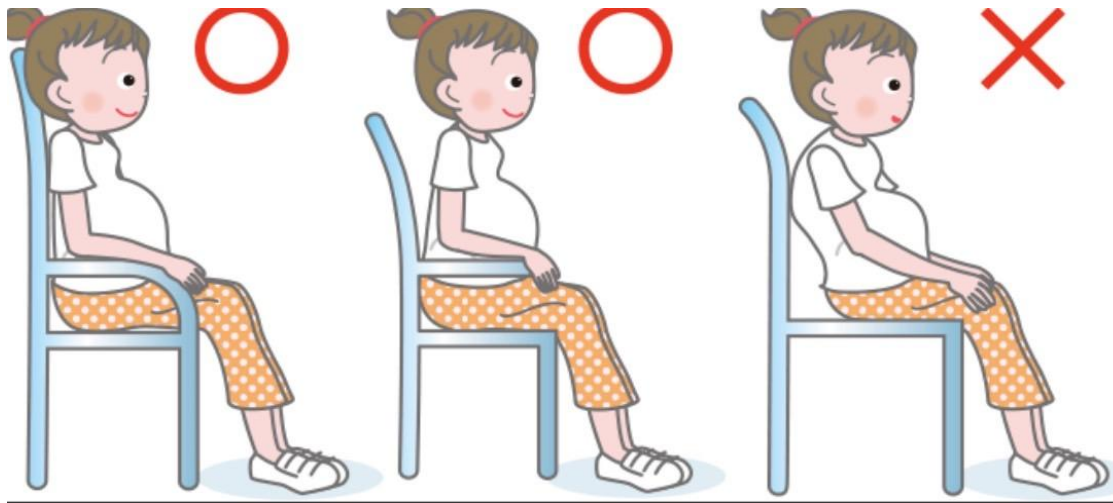
- 椅子に座るときには、深く腰をかけ、背もたれに上体をあずけ、背筋を伸ばしてゆったりと。

股関節は90度の角度

左右の坐骨に均等に体重を乗せる

背筋を伸ばして座る肋骨と骨盤の距離が広くなり

子宮の赤ちゃんが快適になります



仙骨に体重をかけない
仙骨、尾骨のゆがみ
恥骨が飛び出し
産道がゆがんでしまう

腰背部痛・恥骨部痛・ソケイ部痛対策

- 妊婦体操をする
- 高いものは家族にとってもらおう
- 寝具は硬いマットレスを用いる。
- 家事をするときはひざを曲げて腰に負担がかからないようにしましょう。
- ペたんこ座りは避けましょう



③お姉さん座り

④ぺたんこ座り

骨盤ケアの3原則

- **支える** さらしやトコちゃんベルトを使ってゆがんだ骨盤を支え直します
- **上げる** 骨盤を高くすることで下がってしまった子宮や内臓を持ち上げます
- **整える** 骨盤をゆらゆらさせながら体操をし、骨盤や周囲の筋肉のバランスを整えることが大切

姿勢が良くなり お腹ふんわり 赤ちゃんも快適

お腹の張り 頻尿 便秘 痔のトラブル改善につながります



運動

- 適度な運動は血液循環を良くするので、食欲の増進、便秘の予防、安眠を促すなどの効果があります。
- 分娩前から定期的に体操、運動をし、陣痛を乗り越える力をつけましょう



お産まで日数があるこの時期だからこそ
はじめてほしい体力づくり

お産に必要なのは短距離走のような瞬発力ではなく
マラソンに必要な持久力です。

初産の場合は24時間陣痛が続くこともあります
まずは今日から「毎日30分」の運動貯金を
始めましょう。

5分ずつ6回でも、10分ずつ3回でも時間を作
って歩きましょう。

● ※ただし、お腹の張りや痛み、張り止めを飲まれている方など、
切迫早産の兆候がある場合は中止してください。



手首 腕の筋肉を鍛える

妊娠中期になると、「切迫早産に注意」と言われる妊婦さんも多いと思います。安静により筋力も衰えます

赤ちゃんに負担をかけることなく、骨盤をととのえ筋力を維持する方法に「ハイハイ歩き」などがあります

手首を強くして赤ちゃんを抱っこする力も身につけましょう。出産と同時に育児が始まります。

畳や布団の上で四つん這いになり

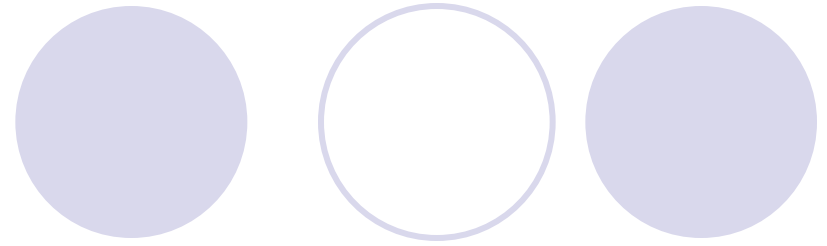
前に3歩後ろに3歩ハイハイ

5分ずつしてみましよう！

腰痛予防 切迫予防 手首を強くします



睡眠・休息



- 妊娠中は体重の増加、重心の変化などによって筋肉の疲労、負担が増し、血液循環も悪くなっているため疲れやすくなっています。疲労回復のため十分な睡眠をとりましょう。

また眠れなくても横になったり、昼寝を
するとよいでしょう



お産をスムーズに進ませるため 生活リズムを整える

夜更かしをしたり、不摂生をしていませんか？

お産のときにベストの体調で臨み「**生む力**」を最大限に発揮させるには、
妊娠中からしっかりとホルモンを働かせることが大切!!

★夜のホルモン

成長ホルモン→丈夫な赤ちゃんを育てる。

(深い眠りに入ると分泌する)

陣痛ホルモン (副交感神経) →お産をすすめる

※夜のホルモンをたくさん分泌させる深夜帯にスマホをいじっていると

寝不足 成長ホルモンでない 頻尿 血圧上昇リスク



★昼のホルモン

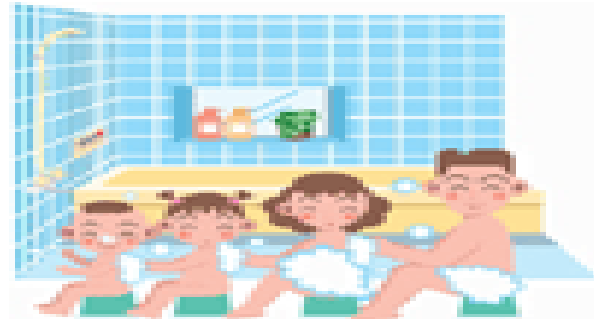
セロトニン (しあわせホルモン)

自律神経をバランスを整え精神を安定させる

朝日を浴びることで分泌がスタートし、日中にかけて分泌します

清潔

- 妊娠すると、脂肪や汗の分泌が多くなり、おりものも増えます。出来るだけ毎日入浴し、特に外陰部の清潔には気をつけましょう。
- 外陰部の清潔を保つようにする。（シャワー浴、外陰部洗浄、パットの交換を行う。）
- 外出後は、うがい・手洗いを必ずしましょう。

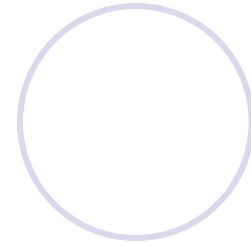
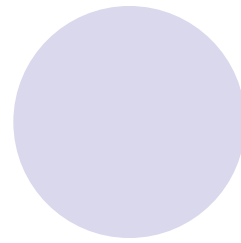


皮膚のかゆみ・妊娠線対策

- 肌に接する衣類は、天然素材のものを
選択する。
- 肌を清潔に保つようにする。
- 妊娠線予防にクリームや、オイルな
どを塗布する。



歯の衛生



- 妊娠するとホルモンの関係で唾液の密度が増し、虫歯や歯肉炎になりやすくなります。妊娠前半期のうちに歯科を受診して早めに治療しましょう。



服装



- 上着・・・ゆったりしたもので動きやすく、お腹をしめすぎないものを選びましょう。

ゴム跡祭りになってない？

何時間も何本もののゴムの力で圧迫
していると気づかないうちに



赤ちゃんを子宮ごと押し下げているのです

- 下着・・・通気性の良いものを選びましょう
- くつ・・・踵が広く、高さは3cmくらいの安定したものを選びましょう。



マイナートラブル

- つわり
- 便秘・痔
- 頻尿・尿漏れ
- めまい・立ちくらみ
- 腰背部痛・恥骨部痛・ソケイ部痛
- むくみ・静脈瘤
- 動悸・息切れ
- 皮膚のかゆみ・妊娠線
- 膣分泌物の増加

The title '頻尿対策' is centered at the top. To its left are two circles: a solid light purple one and an outlined light purple one. To its right is a red stamp with the word 'Point!' in yellow, and another solid light purple circle. The stamp has a white outline and a red shadow.

頻尿対策

Point!

- 尿を我慢したり、途中で排尿をやめたりすることのないようにしましょう。
- 今までに泌尿器系疾患のある方は、妊娠により再発しやすいので、注意！
- 排尿時に痛みがあれば治療が必要です。

静脈瘤対策

- 長時間の歩行を避け短時間でも横になる。
- 就寝時の下肢の挙上
- 弾性ストッキングの着用
- 入浴時に下肢のマッサージを行う。



妊娠中気をつけること

● たばこ



● お酒

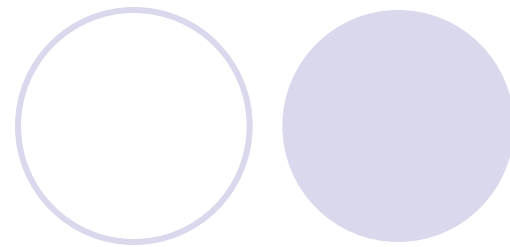


● 薬



医師に相談してください

パパの役割



あかちゃんや子どもにとって一番よい
環境とは、

お父さんとお母さんが仲良しであるこ
とです。

