

妊娠中の生活



妊娠中の生活について

Q. 妊娠中にコーヒーや紅茶は飲んでもよいですか？

A. カフェインの過剰摂取が流産や死産、子宮内胎児発育不全と関連するという報告がある一方、摂取量を抑えれば影響はないという報告もあります。1日に1～2杯程度にして**過剰摂取を控えましょう。**



Q. 髪を染めたいのですが？

A. 妊娠中のパーマ・ヘアカラーが、胎児に影響するという結論は今のところありません。薬液は基本的に体に毒性のあるものではないですが、美容師さんには**妊娠をしていることを告げてください。**



長時間同じ体勢でいないよう気遣ってくれる、地肌につけすぎない、十分に洗い流すなどの、心配りをしてくれるでしょう。

Q. セックスは控えたほうがよいですか？



A. セックスは男女の大切なコミュニケーションのひとつですが、性器の挿入を伴う性行為および乳頭刺激や性交によらないオルガズムでも子宮の収縮を誘発することが知られています。また、精液中には早産や前期破水を誘発する物質が数多く含まれています。**妊娠中こそコンドームが必要**です。

健康な妊婦のセックスに害はありませんが、**切迫流産などリスクのある方は控えましょう。**

Q. スポーツがしたいのですが？

A. スポーツには肥満の防止、体力の維持、ストレス発散などのメリットがありますが、切迫流早産や前置胎盤、多胎妊娠など**リスクの高い方は控えて**いただく必要があります。

けがにつながるような激しいスポーツはさけ、施設も専門の指導員がいるところを選ぶようにしましょう。



妊婦スポーツには水泳、アクアビクス、ウォーキング、ヨガなどの有酸素運動が適しています。

Q. 温泉旅行に行ってもよいですか？

A. 温泉旅行で問題となるのは、行き帰りの移動や温泉での熱いお湯や長湯による妊婦自身や赤ちゃんへの負担、あるいは不衛生な温泉での病原菌の感染です。



医療者から旅行を勧めることはありませんし、**自己責任が伴います**。

ご自身の体調を見ながら、ご家族と相談の上、無理のない計画を立ててください。



地方独立行政法人 大阪府立病院機構
大阪母子医療センター

<産科>

〒594-1101 大阪府和泉市室堂町 840

患者支援センター TEL 0725-56-1220

FAX 0725-56-5605