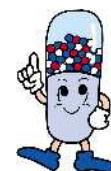


18. 妊娠中・出産後のQ&A



Q1. 妊娠中の旅行は？

A. 外出は出来るだけ人ごみをさけ、時間にゆとりをもって出かけましょう。お腹が張ったり、疲れたら無理をしないで休みましょう。旅行は事前に医師に相談した上で、無理のないスケジュールにし、比較的安定した16～27週(5～7か月)を選びましょう。事前に旅行先の病院を確認しておくで安心です。海外旅行はトラブルが起きた時の対応に不安があり、控えたほうが無難です。



Q2. 妊娠中の薬で気をつけることは？

A. 妊娠中服薬する場合は、医師や薬剤師に妊娠していることを伝え、相談しましょう。

「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。



Q3. アレルギーが心配

A. 人間には、自分のからだにないものが体内に入ると、それを排除しようとする働きがあります。しかし、人によってはこの防御反応が自分の体に不利益な反応を起こすことがあります。からだに有利に働く作用を「免疫」といい、不利益な場合を「アレルギー」といいます。

アレルギー性の病気を引き起こすには、遺伝や食物、生活環境などが関係しているといわれています。丈夫な体づくりや環境整備により、アレルギー性の病気を発病させないようにしたいものです。

* 注意すること

- 1) 妊娠中、授乳中は色々な食品をバランス良く食べましょう。
- 2) 消化器官が未熟なうちはアレルギーを起こしやすいので、離乳食の開始は5～6か月を目安に始めましょう。
- 3) アレルギーを起こしやすい食物の代表として卵、牛乳、小麦などがありますが、自己判断で禁止したりせず、医師に相談しましょう。
- 4) 湿疹が治らない、鼻水、鼻づまり、ゼロゼロすることが多いなど、気になる症状があるときには医師に相談しましょう。
- 5) 部屋の掃除はこまめにしましょう。ホコリ、ダニ、ペットの毛、タバコの煙などもアレルギーの原因のひとつになります。

Q4. 赤ちゃんとの外出はいつから？

A. 生後1か月ごろから外気浴を始めましょう。始めは家の中で窓を開けて外気にふれさせます。

抱っこしてベランダへでも良いでしょう。生後2か月過ぎたら、家の周りを散歩したり、近所の公園まで足を伸ばしてみましょう。最初は30分程度が目安。気候や赤ちゃんの様子をみながらだんだんと時間を長くしていきます。買物などに行くときは、できるだけ人ごみを避けるようにしましょう。

Q5. 抱き癖はつきませんか？

A. 赤ちゃんにとって抱っこは、赤ちゃんと周りの人が信頼関係を築く第一歩です。抱き癖は気にせず、どんどん抱っこしてあげましょう。

Q6. 赤ちゃんの交通手段は？

A. 赤ちゃんと一緒に乗り物に乗ることもあるでしょう。車では0歳児からチャイルドシート装着が義務づけられていますので、正しく着用し安全運転を心がけましょう。また、長時間にわたるドライブでは、休憩の回数を増やして、授乳やオムツ替えをしましょう。飛行機や船を利用する場合は、各会社に確認しておきましょう。

Q7. 早く仕事復帰しない方がいい？

A. お母さんの就労が子どもの成長、発達に悪い影響を与えることはないと言われています。子どもが小さいうちは家事も省けるところは省き、限られた時間とエネルギーを子どもとの触れ合いに使うと良いでしょう。また、お母さんがひとりで何もかも抱えてしまうのは大変です。保育所や子育て支援のサービスを調べたり、お父さんはもちろん、親類、友人など困った時に助けてくれる人がいれば安心ですね。

Q8. 祖父母の役割は？

A. 子育ての主役はお母さんとお父さん、祖父母はサポーターです。まず祖父母にお母さんとお父さんの育児方針を伝えてください。最近の子育ては昔と違うと戸惑いを感じている祖父母も多いと思います。子育ての方法は変わってきたところもありますが、子どもに健やかに成長してほしいという家族の気持ちは今も昔も変わりません。育児方針を共有することで、祖父母はお母さんとお父さんの育児を温かく見守り、サポートしてくれるでしょう。



(こんなときは・・・)

1. 赤ちゃんのしゃっくり・くしゃみ・ゼロゼロ

生後1～2か月の赤ちゃんは、分泌物が多いのでゼロゼロしたり、くしゃみをよくします。また、授乳の後など、しゃっくりが出るがよくあります。少しの刺激が加わるだけで出る反射的なもので自然におさまります。顔色が良く、機嫌が良いならば心配ありません。



2. 下痢

月齢の低い赤ちゃんは、病気でなくてもうんちがやわらかく回数が多いものです。機嫌が悪い、風邪の症状がある、白～クリーム色の下痢便になる場合には医師に相談しましょう。

また、母子手帳にある便色カードも参考にしてください。

3. 便秘

排便の回数には個人差があり、2～3日に1回しか便をしない赤ちゃんもいます。機嫌が良くお乳の飲みも悪くない、腹部膨満がない、力むけれど出にくい場合などは綿棒浣腸で出してもよいでしょう。腹部の「の」の字マッサージや、うつ伏せ遊びなどの運動も効果的です。ただし、母乳やミルクの飲みが悪い、体重が増えない、いつも機嫌が悪い場合などは医師に相談しましょう。

4. よく吐く

赤ちゃんの胃の入り口はまだ未熟でしまりがないため、一度胃に入った母乳やミルクが簡単にもどってきます。授乳後、ダラダラと口の横から出てきたり、何かの拍子にガボッと勢いよく吐くこともあります。よく飲み、機嫌がよく、体重増加が順調であれば普通は心配ありません。飲みすぎ(飲ませすぎ)で吐くこともあります。

授乳後は、げっぷをさせ、げっぷが出なければ、30分くらい腰から上、頭の位置をやや高めにし、左側を少し上にする体位(ミルクが胃から腸へ流れやすくする体位)の工夫をしましょう。

生後1か月近くになってから授乳のたびに噴水のように口や鼻から嘔吐し、空腹のあまり機嫌の悪さが続くようであれば、「幽門狭窄症」という病気の可能性もあります。早めに小児科を受診しましょう。

5. おでこやほっぺにブツブツがでてきた

生後1週間たったころから、頬やおでこ、鼻の周り等に黄白色のブツブツが出てきたり、おでこ、眉、耳に黄色い湿疹が出てくることがあります。これは新生児ざ瘡といい、母体のホルモンの影響でできるので1～2か月で治ってきます。また、周囲に赤みがあつて中の白い湿疹ができることがあります。これは乳児湿疹で3か月も過ぎると自然に治ることが多いです。石鹸の泡で顔や頭をきれいに洗って様子を見ましょう。(すすぎはしっかりと)洗った後の保湿も行いましょう。汗をかいた場合はガーゼやタオルでこまめに拭き取りましょう。また、顔を傷つける原因となるので爪が伸びていないか確認しましょう。