

お産に向けての活動

身体の冷えは難産につながりやすい！



妊娠中はなんで冷えやすいの？

→姿勢の変化で血行が悪くなること、ホルモンバランスの崩れで体温調節が上手くできなくなるのが原因です。

〈母体への影響〉

胃の不快感、便秘、腰痛、むくみ、こむら返りしやすい、お腹が張りやすくなる

〈お産への影響〉

体の冷えが陣痛の辛さを増し、弱い陣痛になり、時間のかかる難産になってしまう。

骨盤・股関節の動きが悪くなる、出産後の出血量の増加、母乳分泌不良のリスク

〈赤ちゃんへの影響〉

逆子や早産のリスク



冷え対策

〈温める！〉

- 足腰、お腹回りを冷さないようにレッグウォーマー、腹巻、カイロを使用。
真夏でも足や肩、お腹を出して過ごさない。
- 根菜類、発酵食品、温野菜を積極的に食べましょう。ショウガがおすすめです。
夏野菜、小麦、アイスクリーム等の冷たいもの、スナック菓子は避ける。
- 入浴、ストレッチや運動で血流をよくする。

〈運動する〉

36週以降であれば、お腹が張っても休む必要はありません。ウォーキング、マタニティヨガ、雑巾がけ、スクワット等1日1時間程度の運動を心がけましょう。

身体をひねる運動や、転倒しやすい動きは避けましょう。

予定日を超えると胎盤機能が低下し赤ちゃんが苦しくなって帝王切開の可能性が高くなります。その為、当院では原則として予定日を超える前に陣痛誘発剤を使用した分娩の説明をしています。