



きらきらマタニティーたより



VOL.8

第8号は7号に引き続きQ&A集です。



～日常生活編～

Q1：妊娠中の運動はしても良いですか？

A：妊娠前に運動をされている方は、瞬発的に腹圧をかける事がないような運動であれば続けても大丈夫です。普段運動をされていない方が急に運動をすると疲れることがあるのでまずはウォーキングから始めると良いと思います。

マタニティスイミングやヨガなどに興味をお持ちの方は医師に運動が可能かどうか確認してから行うようにして下さい。

Q2：電磁波は赤ちゃんに影響しますか？

A：妊娠の有無に関わらず電磁波は何らかの形で影響があると言われています。実際どの程度の電磁波がどのくらいの確率でどういう影響がでるかは不明です。あまり神経質にならないで良いと思われれます。電磁波遮断のエプロンなども市販されていますので気になる方はその利用をお勧めします。

Q3：ドライブや旅行に行っても良いですか？

A：妊娠中は意外と疲れやすくなっています。余裕を持ったスケジュールで楽しんで下さい。ドライブの場合、同じ姿勢を続けると腰が痛くなったり、足がむくんだりするので1時間に1回は休憩しましょう。

飛行機は妊娠32週頃まではほとんどの航空会社に搭乗制限はありませんが、後期に入るまでの安定期が良いと思います。気圧による赤ちゃんの影響はわかりません。

いずれも出発前に1度健診を受け、医師の許可を得ている方が安心です。母子手帳は必ず携帯して下さい。

Q4：妊娠前から頭痛持ちです。お薬を飲んでも良いですか？

A：ホルモンの影響や肩こりから頭痛が起きることもあります。妊娠中に飲んでも影響の少ないお薬もありますので医師に相談してください。肩こりが原因の場合は首や肩回し、肩甲骨のマッサージで頭痛が軽減するかもしれません。

市立伊丹病院 産婦人科

