

日本で安心して出産するために

～妊婦さんとまわりの方へのお願い～

外国人妊婦が日本で直面する課題は多岐にわたります。安全で健康的な妊娠期間を確保するために自分の注意点とまわりの方のサポートが必要です。次の記事では、専門家のインタビューから得た情報を共有し、日本で妊娠する際の注意点についてお話しします。

Q1: 簡易的な妊娠検査薬で妊娠が分かったら、まず何をしたらいいですか? 理由は何ですか?

まずは、産婦人科を受診します。本当に妊娠しているのか、他の病気である可能性はないのか、速やかに確認する必要があります。お産を扱っていないクリニックで検査を受けても構いません。その場合、後日産院を紹介してもらいましょう。心拍確認を目的に妊娠8週まで待たずに、妊娠検査薬で陽性反応が出たらなるべく早目に受診します。

Q2: 家族・職場・学校への妊娠の報告は、いつしたほうが良いですか?

一般的には、病院で妊娠が確定したら家族に報告します。母子手帳をもらいに行くことも忘れずにしましょう。仕事の引継ぎ準備などもあるので、職場へも早目に連絡をします。「社会で子どもを育てる」という意識を持つことが重要です。切迫早産と診断されていない限り、それまで通りの仕事を続けても問題ありません。

Q3: 出勤前や仕事中に、出血がみられたり、つわりの症状が重かったりする等、妊娠している方の調子が悪い時にはどうすればいいですか? お母さんだけでなく、まわりの方に向けてアドバイスがあれば、教えてください。

- つわりの中でも重症なものを「妊娠悪阻（にんしんおそ）」といいます。辛いようでしたら受診してください。安静にしていれば良い場合もありますが、休職が必要になる場合もあります。出血があったりお腹が張ったりする場合は、横になって休みます。ひどい場合は病院へ行って下さい。出血にも原因は色々あるので、検査を受ける必要がある場合もあります。救急車を呼ぶ必要はありません。保険証が手元にない場合でも、後日病院へ提示すれば保険診療扱いにしてもらえますので、職場から病院へ直行しても構いません。
- 周囲は、お母さんが安静にできるように、家事や職場への連絡を代わりに行ないます。吐き気が続いて食べづらい場合には、口当たりの良い果物やアイスクリームなど、食べられそうなものを食べてください。職場で横になれる休憩室などがあれば妊婦さんは助かります。出血と同時に塊や組織片等と一緒に排出された場合には、可能であれば受診時にパッドごと持参されると良いです。

Q4: 妊娠中の初期・中期・後期の身体の変化と働き方の注意点は何かですか?

初期:

- 着床したばかりなので、流産が起こりやすい時期です。つわりがあるのもこの時期です。様々な検査を行い、子宮頸がんなどの病気があれば治療を済ませます。
- 自転車は、慣れている方でしたら問題ありませんが、習慣性流産の方などは控えておきましょう。坂道は押してのぼるなどして、腹筋に力が入って無理が掛からないように気を付けます。

中期:

- 太りすぎや尿たんぱくに注意しましょう。血液検査の結果にも留意します。適度な運動をするようにし、妊娠してからの体重増加は10kg程度に留めるようにしましょう。体重は後期に増えますので、この時期に増えすぎないように気を付けます。
- 日常生活で3000歩くらい歩くとされていますが、妊娠中はそれに+3000歩増やすように努力しましょう。
- 栄養バランスに留意し、バランスよく食べるようにしましょう。お肉よりもお魚を多く食べるようにします。アジやサバ缶など、骨ごと食べられるものがおすすめです。
- 中期の体重増加の対策として、野菜、きのこ、こんにゃくなどを多く食べ、ご飯、炭水化物、お菓子を減らします。一口30回噛むと良いです。味付けは薄味にして、塩分の摂り過ぎにも注意します。ドライフルーツ、野菜、レバーも推奨される食材です。便秘対策には、オリゴ糖も有効です。

後期:

- おなかの前にせり出してくるので、腰痛が起きたり、歩きにくくなったりします。静脈瘤や転倒にも注意します。スリッパではなく、運動靴を着用するようにしましょう。長時間立ちっぱなしや動きっぱなしになることは避けましょう。職場での仕事の配置転換が必要になる場合があります。
- 頻尿になる方も多くいます。こまめにトイレへ行くようにし、下着が汚れたら取り換えて清潔を保つようにします。
- お腹の張りは早産の危険性があることがあります。子宮口が柔らかい、開きかけていると言われた場合には、安静に過ごすようにしてください。

Q5: パートナーに向けてアドバイスはありますか?

妊産婦さんに寄り添ってあげてください。乳児育児中の睡眠不足や奥さんの大変そうな様子を見て、パートナーも産後うつになることがあります。分娩や産後について、日頃から相談しておくことで、事前に備えることができます。両親学級にも一緒に参加したり、育休制度を職場に確認したりしておくことも大切です。母乳をあげるお母さんのために、パートナーがご飯を作ったり片付けをしたりすることも助けになります。

困った時は二人で悩まずに、保健センターや病院、助産師、場とつながりの研究センターなどに連絡してみてください。

