



V 妊娠中の日常生活

姿勢と動作

腰に負担をかけない
正しい姿勢

十分な睡眠と休養

疲れたなと思ったら
すぐ休む

清潔の保持

入浴、シャワー、
20週すぎたら
お乳の手入れも

適度な運動

散歩がお勧め
30～60分程度

夫婦生活

コンドームを使用してください
妊娠初期と末期は
セックスは避ける
腹部を圧迫しないよう
体位の工夫を

旅行

休み、休みの行程を
妊娠中期がよい

歯の衛生

歯科受診は妊娠中期が望ましい
歯はいつも清潔に

便秘

繊維の多いものを摂る
適度な運動を
ひどいときは医師に相談を

タバコ、酒

タバコは母児によいことなし
禁煙を!!!
お酒もやめましょう

くすり

必要なときは医師に相談を
安易に市販薬を使わない