子育てコーディネーター通信
No.10
令和７年度 発行
川西市 こども若者相談センター

妊娠中のすごし方

妊娠中はホルモンバランスの影響から不安定になりやすいです。喜びや嬉しさだけでなく不安や戸惑いなど複雑な感情を抱くこともあります。リラックスできる時間を増やしてゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

不安やイライラは吐き出す

不安やイライラは溜め込まず誰かに話すことで心の負担を軽くしましょう。

気になることは人に聞く

妊娠や出産に関する情報はネットや SNS の情報に振り回され追い込まれることも。人に聞いたり情報源を絞ることもよいでしょう

ありのままの自分を認め、無理をしない

「今の自分は不安定なのは当然!」と自分を認め、完璧を目指さないことも大切。自分の事を優先し遠慮せずにまわりに甘えましょう。

気持ちのリフレッシュ

無理なく安全に継続してできるリラックス方法を日常生活に取り入れることでストレスの軽減につながります。

1，軽い運動：ウォーキングやマタニティヨガ

適度な運動はストレスホルモンの分泌を抑え、心身のリラックスに効果的です。

2，深呼吸・瞑想

数分間の深い呼吸や瞑想を日常に取り入れることで自律神経を整えストレスを緩和できます。

3，アロマテラピー(妊娠中使用可能な精油を選ぶ)

ラベンダーやオレンジ、スイートなど妊婦でも使用できるアロマオイルは心を落ち着かせる効果があります。

4，音楽・ヒーリングミュージック

ゆったりとした音楽を聴くことで、心拍数や血圧が下がり、リラックス効果が得られます。

5，日記を書く

不安や悩みを紙に書き出すことで、自分の感情を客観視でき、思考の整理や感情の解放に効果的です。

からだをいたわる

妊娠中は普段気がかりなことがなくても、いろいろな変化が起こるのでいっそう健康に気をつける必要があります。周りの協力を得ながら、休息、睡眠、栄養を十分にとるようにしましょう。
またマイナートラブルに対してのセルフケアを知っておくとよいでしょう。

めまい･貧血	鉄分を多く含む食品(レバー、肉魚の赤身、ほうれん草、緑黄色野菜、大豆製品)＋鉄の吸収をよくするビタミンＣを摂取する。
肩こり･腰痛	積極的にストレッチを取り入れ血行を促す。 入浴等で患部を温め筋肉をほぐす。姿勢、動作に気を付ける。
肌トラブル	肌をこすらず優しく洗う。紫外線対策。低刺激スキンケアと十分な保湿。
つわり	少量、頻回食にして消化のよい食べ物を摂る。炭水化物や酸っぱいもの。 水分補給。
むくみ	塩分を控える。カリウム(果菜･果物･海藻類･芋類等)を摂る。 ストレッチ、マッサージ、半身浴。
便秘	食物繊維と水分の摂取。適度な運動。腹筋を鍛える。

お腹の痛み、出血など、普段と違うと感じたら
我慢せずに医師に相談してください。

サポートを活用しましょう

妊娠中のママが精神的に安定した状態で過ごせるようにするためには周りのサポートが必要です。

パパの役割

パパはママに寄り添い、じっくり話しを聴いて受け止めたり、できる家事から積極的にやってみましょう。

祖父母の役割

おじいちゃんおばあちゃんの頃の育児と今の育児は違うところもあり戸惑うこともあります。ママと一緒に学び、サポートしましょう。

産前産後ヘルパー

妊娠中の方や生後７か月未満(多胎児のいる家庭は１歳未満まで)のお子さんがいるご家庭の家事・育児をサポートします。

産後ケア

お母さんと赤ちゃん(1 歳の誕生日の前日まで)。
死産・流産を経験して 1 年未満の方も利用できます。
助産師などの専門スタッフが必要なケアやアドバイスを行います。

保健センター

妊婦訪問、妊娠後期アンケート、母親学級、両親学級、離乳食教室など。
保健師、助産師、管理栄養士が相談に応じます。

地域の子育て支援拠点

川西市では、安心して出産、育児できるように応援します。妊娠期から地域に出向いてみませんか。

川西市には 13 カ所の地域子育て支援拠点(プレイルーム)があります。お子さんの遊びを見守りながら親同士の交流の場として気軽に利用ができます。**妊娠期の方も大歓迎。**
先輩ママや子育てに関する相談ができる支援員と話すことで気持ちが軽くなることもあると思います。
遊ぶこどもたちの様子を見ることでイメージができます。

子育て支援拠点

子育てコーディネーター

不安や疑問、育児の相談。子育て支援拠点や遊び場の紹介や付き添い。手続きや申請方法や場所の案内。必要な関係機関へつなぐ。自宅訪問。お住まいの地区の担当コーディネーターが赤ちゃん訪問に行きます。

子育てコーディネーター