

SUMMER

夏の
妊娠中の
過ごし方について

快適に安全に



目次

- ・ 季節関係なく大切なこと
- ・ 水分をしっかり摂りましょう
- ・ 夏の「冷え」
- ・ 夏の外出の注意点
- ・ さいごに



季節関係なく大切なこと

①母子手帳と受診先の診察券は常に持ちましょう

外出先で急に体調が悪くなったりすることもある。近所の買い物でも持っていきましょう。

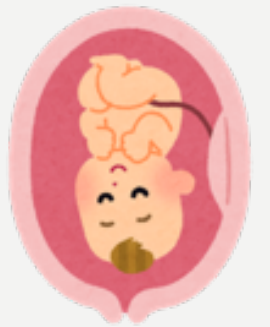
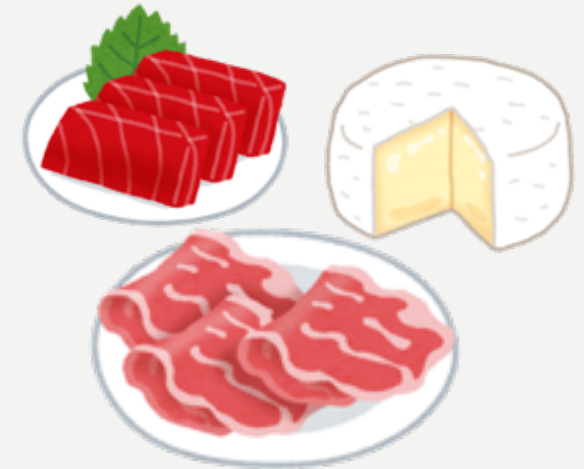
出産予定日は記入していますか？



季節関係なく大切なこと

②妊娠中の食べ物の注意

注意するもの、避けるものはどんな食品か確認しましょう！



食中毒、お魚について、妊産婦さんのお食事について

厚生労働省のHP → <https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>

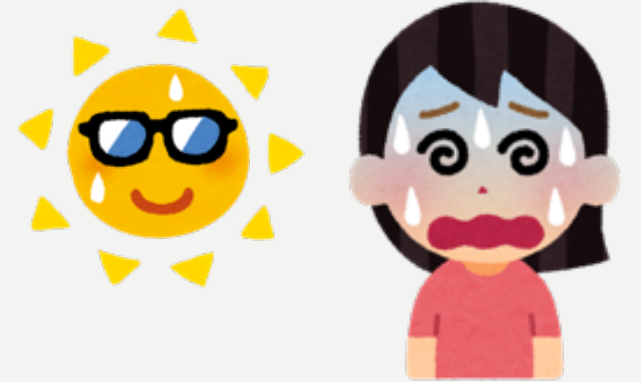
農林水産省のHP → <https://www.maff.go.jp/j/syouan/seisaku/foodpoisoning/mama.html>

水分をしっかり摂りましょう

妊婦さんは**1日1.5~2.0リットル**は水分を摂りましょう。



妊娠すると代謝が上がるので汗をかきやすくなります。夏は特にこまめにとりましょう！



※カフェインは避けましょう。アルコールは×冷たい飲み物・甘い飲み物の摂りすぎは避けましょう。麦茶などノンカロリーのものを。コンビニでは常温のペットボトルなどを売っているところもあります。

熱中症注意！
妊婦さんは熱中症リスクが高いです！

夏の「冷え」

クーラーなどの冷えに注意

妊婦さんは暑く感じることも多いのですが、知らない間にクーラーなどで冷えていることもあります。

特に足元など冷えすぎないように。

※厚着しすぎないように！快適に涼しく過ごしましょう



夏の「冷え」

クーラーなどの**冷え**に注意

リモート勤務の時は
時々肩回しをしたり、
足を回したり
外の空気を吸ったりしましょう。



ぬるめの湯船に
つかるとのもいいですよ
(産後1ヶ月健診までは
湯船には入れません。)

夏の外出の注意点

① **母子手帳**と**受診先の診察券**は常に持ちましょう



② **衣服で調整**できるように
クーラーが強くて寒かったり
換気で暑いことも



+ 感染予防対策

- ・コロナ以外の感染症も予防するため、人混みは必要時マスクがあると安心（バッグに入れておくと良いかも）
- ・手洗い、消毒は引き続き

③ **無理のないゆったりスケジュール**で
妊娠中+暑さでいつも以上に疲れることも

④ 旅行など外泊先でも**受診できる病院**を確認しておく



最後に

夏は特に熱中症に注意し、快適な涼しさの中で水分をたっぷり摂って過ごしてください。

子育てがスタートするとなかなかゆっくりもできません。体調に注意しながら夏を楽しんでください。

心配なことがあったら遠慮なく病院や保健センターなどに相談しましょう。

