



院長  
伊藤 真理子  
プロフィール

真理子先生の

# 女性の 力 タ

## 妊娠中の心得

(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。  
山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

妊娠したと分かると、生活の中で気になります。いろんな疑問に総ざらいしてお答えしましょう。

### 喫煙、酒、薬はNG

さすがに「喫煙を続けていいでしょうか?」という質問は少なくなつてきました。タバコはもちろんNGです。

「ちょっととなお酒は大丈夫?」という質問はまだに少なくあります。アルコールも量の多寡にかかわらずオススメできません。

「薬」「レントゲン」も注意が必要で、妊娠されてからの健康診断など

以上のこととはやまコミ紙面でも何度か警鐘を鳴らしてきましたつもりですが、それ以外にも幾つかの質問をいたします。

### 運動は控えめに

まず多いのが「スポーツは?」です。職業としてスポーツで生計を立てている場合はともかく、妊娠して敢えて新たに始めるのではないでしょうか。他に仕事の内容で不安なことがある場合などは、まずは周囲の先輩方に尋ねてみましょう。

航空会社も出産間近の質問をいたします。

妊婦は搭乗させないことが多いようです。偽つて搭乗し、出産となつた場合は費用を請求されることがあります。

### 飲食関係では…。

「近場の温泉は?」も多い質問です。泉質によつては妊娠中は入れない中は同じ分量を食べても太り易い体质になります。周りの方も「2人分食べなさい」などと勧めないでください。

まとめでみますと、自分が少しでも不安を感じる事柄なら、控えたほうが良いでしょう。後悔しない為にも…。

た旅先で入院が必要になります。そこで足元には十分気を配って下さい。

考えものです。遠く離れてから健康診断など



入浴にもご注意を

「近場の温泉は?」も多い質問です。泉質によつては妊娠中は入れないところがあるほか、妊娠中は湯あたりしやすいので注意が必要です。

家庭での入浴も湯あたりと足元には十分気を配って下さい。