

妊娠2・3・4・5カ月の「知りたい!」を1冊に!

妊すぐ

赤すぐ1月号臨時増刊
WINTER ISSUE

3/31まで価格 540円
4/1以降価格 555円

どうなる? 何する?
妊娠・出産
40週カレンダー

彼も必見です!!
最新事情をズバリ解説!

妊婦の医学 2014

どうなるの? 体の変化
つわりのメカニズム
切迫早産・早産とは?
出生前診断って?

働きの治療は? パーマは? セックスは?
妊娠生活、これやって
OK? NG? 258連発!!



妊婦生活完全プレゼント

良運名を診断!
ベビーの「名づけ」BOOK
+
リサとガスパール
「にぎにぎ」手作りキット

ネットではわからない
情報を網羅!
完全保存版

妊婦になったらすぐ使う

損しない!
お金と手続き最新ガイド

100人が証言!
わたしはコレで
「つわり」を乗り切った。



RECRUIT

妊婦さんの必需品
3点セット
ついてます!



はらべこおおむ
×ハローキティ

史上初コラボ
特別付録!

母子手帳と同時発行
大判ポーチ



ハートの
マタニティマーク

最新付録

週刊モーニング
「コウホリ」とコラボ!



男の 妊娠読本

持ち歩いて便利! 妊娠期

食べていいもの & ダメなもの

早わかりBOOK

「おなかの張り」「痛み」「出血」診断チ
おしゃべり妊婦の冬コーデ&持ち物S
超初期妊婦の不安解消
妊娠したらすぐやる! 7つ
「超音波写真」まるわか!



Q.222

関節ストレッチは？

やってOK。筋肉の柔軟性を保つのは、これからの生涯を送る妊婦さんにとって大事なことです。毎日の習慣として、無理をしない程度にコツコツやりましょう。

Q.223

腹筋を使う筋トレはだめ？

妊婦期でも腰痛がよければ、やっても構いません。腹筋は人間のあらゆる動作に関与しているので大切です。でも、おなかを傷めるときは控えてください。

Q.224

肌荒れ・ニキビがひどいけど、保湿薬をつけてもいいのでしょうか？

ニキビに皮膚科の薬をついても構いません。ただし、症状の改善が見られなかったり、悪化しているようであれば、相談していることを告げたくて医師に診てもらって。

Q.225

足ツボのマッサージは行ってもいい？

妊婦さんでもOK。というところなら行って大丈夫です。でも、刺激するツボによっては、おなかが突っ張りやすくなるので、あまりおつづめしていません。

Q.226

鍼灸は行って大丈夫？

火傷、感度のリスクはゼロではありません。ツボによっては、おなかが突っ張りやすくなることもあるので、あまりおつづめしていません。行いたい人は資格のある医師を選んで。

Q.227

鍼灸らずが食前！ 昼食をすすめられたけど 飲料の量は心配ない？

飲料の量は妊婦期胎動の中心でOK。ただお水の摂取量は食前食後に分けられるので控えてもらって。痛み止めや鎮痛薬は胎動への影響が少ないものを選んでもらって。

Q.228

正露丸は飲んでいい？

正露丸は妊婦さんが飲んでも構いませんという説があります。でも、薬が必要になる状況（下痢、嘔吐）などがあるならば、まず主治医に相談しましょう。

Q.214

虫よけスプレーは使っても平気？

少量を時々ならOK。避妊しないようは避し、なるべくアース不使用のものを選んで、海外でアースによる虫死への対策が認められる剤が販売されています。

Q.215

妊婦期腰痛やペーブを使ってもいいですか？

使っても構いません。妊婦期腰痛のピレスロイドという化合物は哺乳動物に対して毒性が低いと知られています。使用法を守って使えば、害はないでしょう。

Q.216

皮膚にステロイド入りの軟膏を使っても大丈夫ですか？

軟膏なら、使っても構いません。しかし、1〜2週間使っても、症状の改善が見られなければ、皮膚科で診てもらったことをおすすめします。

Q.217

歯をやすめたりですが、しじみ汁とか飲んでも平気？

飲んでも構いません。歯は、妊婦期には妊婦期の1/2程、妊娠後期になると妊婦期の2倍必要。しじみ、ローウといふような食品で積極的に摂りましょう。

Q.218

りんご病は注意すれば予防できますか？

うがい、手洗いを徹底し、人ごみを避けましょう。りんご病（麻疹ウイルス）は、冬〜春が流行期であり、2歳〜7歳の幼児が半数が感染のリスクがあります。

Q.219

筋肉痛の湿布、スプレーや塗り薬は使ってもOK？

物によります。インディメタシン系のものは、妊婦期胎動の増加と関係なく、胎動への影響が低いと知られています。塗り薬やスプレーは、おなかを突っ張りやすくなる可能性があります。

Q.220

漢方薬なら飲んでいい？

自己判断での服用はNG。漢方薬でも副作用（吐き、大粒（たいけい）薬、腸（く）り）など妊婦期に注意のものが多くあります。専門家によって意見が異なる場合もあります。

Q.221

痛み止めの市販薬を飲んではいけませんか？ 鎮痛剤持たないので、不安です

痛み止めは、妊婦期に使えないものがあります。また、妊婦が飲んでもよいとされる薬でも副作用発生のリスクがあるので、妊婦期は、自己判断はやめて主治医に相談しましょう。

Q.206

夫が風疹になってしまいました…

妊婦期胎動の増加にかかわる、高い感染率で胎動の増加が起きることが知られています。妊婦さんの胎動の増加については夫との感染が心配。妊娠を持っていただく前に、

Q.207

風疹の抗体を持っていないと判別。工夫次第で予防できる？

先中産後。妊婦中は風疹のワクチン接種はできません。手洗いうがいを徹底し、人ごみに近づかないようにしましょう。特に妊婦期胎動の増加はほとんどは避けて。

Q.208

妊婦6カ月になりますが、母乳マッサージが面倒です…

お産期は乳房の形をチェックして調整がなければ、妊婦中の乳房マッサージは面倒ならなくてもいいです。母乳量や母乳の質は母乳の状態と産後の準備が必要です。

Q.209

坐骨のほうに影響が少なそうだから、使ってもいい？

坐骨でも、妊婦さんに向かないものもあります。坐骨が痛くなるのは必ずしも妊娠後期に限定していません。必ず医師に相談を。

Q.210

ラジオ体操くらいならOK？

OKです。妊婦期も適度に体を動かしておくことがおすすめです。ぜひラジオ体操で頑張ってください。ウォーキングなども妊婦さんにおすすめの運動です。

Q.211

目薬は使ってもいい？

点眼薬同様、使用して構いません。美顔のために使用している目薬がある場合は、一度使用した目薬を廃棄して、妊婦期に使用していない目薬に切り替えてもらって。

Q.212

薬はなるべく飲まないから、処方された薬を飲んでません。やっぱりいけませんか？

必要だから出しています。内痔で悩んでいる方は、もし処方された薬で悩んでいるのであれば、その旨を一度主治医に伝え、納得するまでフォローアップをお願いします。

Q.213

産さされの薬（ワナムヒ）を使ってもいいですか？

塗り薬なら使っても構いません。もし処方されたお薬の効果がひどいときは、産後期で使ってもいいでしょう。その旨、医師に伝えることをおすすめします。

Q.198

妊婦は海水に入ったらだめ？

海水中で、何かに感傷したりすることはありません。でも妊婦中は暑さや風、コンクリートの影は避け、清潔な水遊びを心がけて、体を冷やさないよう注意して。

Q.199

映画を見に行きたいのですが…

行って大丈夫。ちなみにカラーなどは多くなります。でも妊婦中は暑さや風、コンクリートの影は避け、清潔な水遊びを心がけて、体を冷やさないよう注意して。

Q.200

旅先で人力車に乗ったらまずい？

妊婦さんであることを伝えて、席に座りやすくなるシートで妊婦さんの心拍数が上がるば、乗車も怖くないですが、かといってそれくらいはあまり無理はしない。

Q.201

川辺でパーベキューとかしてもいい？

焼肉で仲良く楽しむのもいい。でも、川辺は汚い。あまり川辺にはいきません。川辺は汚い。あまり川辺にはいきません。川辺は汚い。あまり川辺にはいきません。

Q.202

妊婦はボーリングだめだよ…

ボーリングは流石の恐れ。などということはありません。やるときは、一緒にやる仲間と一緒にやることをおすすめ。おなかを突っ張りやすくなる可能性があります。

Q.203

パチンコはダメかな、やっぱり…

心配なのは、1) 煙草の副産物を吸わない。2) トイレが近いのでトイレに急ぐ。3) 長時間の待ち時間を我慢すること。おなかを突っ張りやすくなる可能性があります。

Q.204

グアムや韓国くらいの近域なら海外旅行はOK？

妊婦さんを入れる海外旅行会社は少ないです。でも、グアム、韓国は海外旅行会社から予約可能。妊娠が分かればその費用は、下手すれば数倍かかるとも言われます。

Q.205

夫がインフルエンザになっちゃった！

妊婦さんに予防接種でインフルエンザを予防するのはおすすめです。でも、妊婦さんがインフルエンザに感染すると、おなかを突っ張りやすくなる可能性があります。

