「たまひよnet」今すぐ登録・無料 tamahiyo.jp ベネッセ・ムック たまひよ

妊娠2、3、4カ月のすべてがわかる本

初めてのたまごクラブ

妊娠初期は、この1冊で安心です!

2014年 冬号 560円

おなかの赤ちゃん実物大シート

妊娠40週まで書き込みカレンダー

安産祈願HOW TOマニュアル

くるくる妊娠スケール

「妊婦健診」安心ブック

2大特別付録

母子健康手帳や診察カードをまとめて持ちあるける

マタニティ健診ファイル

1冊に1個ずつついています!

キラキラ☆ラメ入り マタニティストラップ

アクリルプレートで丈夫!

おしゃれブランド fafaデザイン

祝・妊娠♥ fafa

応募者全員プレゼント 超音波写真専用アルバム

妊娠4~7/8~11/12~15週

妊娠中の気がかり・疑問オール解消 Q&A221

1 妊娠検査薬、産院選び、初めての受診、流産の心配、母子健康手帳 「もしかして妊娠?」から妊娠確認までのステップ

2 食べ物、飲み物、薬、お出かけ、運動、仕事、セックス…etc. 妊娠中にやっていいこと・ダメなこと

3 毎日の食事、マタニティ下着&ウエア、生活習慣の見直し 妊娠生活の上手な過ごし方

"つわり"乗りきりスペシャル

❶つわりの症状 これってOK? 危険

❷つわりの症状別☆簡単レシピ

今すぐ始める「出産・育児のお金」対策

超音波写真で見る赤ちゃんの成長

35才からのマタニティ入門

妊娠したら「仕事」「将来」どうする?

初めてパパのたまごクラブ

「たまごクラブ」と2冊買って当てよう!!

人気ブランド抱っこひもプレゼント

十六茶♥初たま マタニティマーク入り ペットボトルホルダープレゼント

つけたいイメージから 赤ちゃんのしあわせ名前

たまひよの通信販売

抽選で300名様

妊娠がわかったら最初に読む本

Benesse

妊娠中は、冬場でものどが渇きやすいから…

カフェインゼロの健康ブレンド茶で寒い季節も適切な水分補給を！

妊娠すると、寒い季節でものどが渇きやすくなりがちですが、どんな水分をとったらいいのか、水分の温度はどうしたらいいのか……といろいろ悩みますね。そこで、妊婦さんの水分補給の悩みを、産婦人科の先生に伺いました。

撮影／ケセラセラ　ヘア&メイク／鈴木マキコ　取材・文／吉原佳奈

藤山みずほさん（妊娠8カ月）

マタニティママの水分補給の悩みは？

- どんなものをどのくらい飲んだらいいの？
- 妊娠中、のどが渇くのはどうして？
- カフェインはとらないほうがいいの？

妊娠中の水分補給について

Q1 妊娠するとのどが渇きやすいのは、なぜ？

体を循環する血液量は、妊娠前とともに増え、妊娠前に比べて約1.5倍にもなります。血液の水分量が増加するので、その分、水分も必要になり、妊娠するとのどが渇きやすくなる人が多いようです。

Q2 妊娠中の水分補給はどれくらい？

成人1人の1日の水分摂取量は、約1.5ℓが目安とされていますが、神経質になりすぎる必要はありません。のどが渇いたとき＝体が水分を欲しているときとおおらかに考えて水分補給しましょう。

むくみの主な原因は塩分のとりすぎです。水分を多くとったからといって、むくむことはまずありません。冬は空気が乾燥していますし、暖房などでさらに室内が乾燥します。汗をかいていなくても水分は皮膚から蒸発するので、小まめに水分をとりましょう。

Q3 冬の水分補給では、冷たいものは避けたほうがいい？

冷たいもののとりすぎで腹が冷えてしまうと便秘にもなりやすく、免疫力も下がりがちに。妊娠中は免疫力が下がっているので、風邪やインフルエンザにかかりやすい傾向があります。できれば、常温や温かいものがいいでしょう。

Q4 妊娠中はカフェインの含まれるものを控えたほうがいい？

妊娠中にカフェインを大量にとると、赤ちゃんに影響する可能性があるといわれています。妊娠中は、カフェインを控えめに。コーヒーや紅茶などのカフェインが含まれる飲み物は、1日にティーカップ1～2杯と考え、大量にとるのはやめておきましょう。

Q5 妊娠中の水分補給のしかたでおすすめは？

妊娠すると、ホルモンの影響や大きくなった子宮に押されて腸の動きが鈍くなり、多くの人が便秘がちに。起床後に水を1杯飲むことで、胃への刺激となり、腸が動きやすくなって便が出やすくなります。

また、子宮が大きくなるとともに膀胱が圧迫されて縮小になります。トイレに何度も行くのを避けるため、水分を制限する人がいるのですが妊娠中は「小まめな水分補給、小まめなトイレ」ということを頭に入れておきましょう。

産婦人科の先生に聞きました！

丸荒レディースクリニック
院長　丸荒元三先生

1991年昭和医科大学医学部卒業後、東京大学医学部付属産婦人科教室、聖路加国際病院産婦人科勤務を経て2013年9月から現職。クリニックでは、最新4Dエコーで赤ちゃんの顔まで撮影ができます。どんな質問にも親切にていねいに答えてくれると妊婦さんからの信頼が厚い先生です。

カフェインゼロの「アサヒ 十六茶」マタニティママに選ばれている理由は？

8年間味わい磨いた「カフェインゼロ」

「アサヒ 十六茶」は、おなかの赤ちゃんにもママにもうれしいカフェインゼロ。そのうえ、カロリーもゼロだから、体重管理が気になるマタニティママも安心して飲めます。

すっきりさっぱり香ばしい味わい

「アサヒ 十六茶」は、すっきり・さっぱり・香ばしい味。だから、つわりの時期でもおいしく飲めて、後味もすっきり。においや味覚に敏感なマタニティママでもごくごく飲めます。

この香ばしさがとってもおいしいの

「アサヒ 十六茶」PET 600ml

増量600mℓボトルだから1本で大満足

妊娠中は、寒い時季でものどが渇きやすいから、小まめに水分補給をしたいもの。増量600mlボトルなら、たっぷり飲めて持ち運びも便利です。そのうえ、常温でもおいしく飲めるように素材をブレンドしているので、寒い時季は、冷たい飲み物が苦手な人にもおすすめ！

たっぷり飲めてうれしいワ

十六種類の厳選素材をブレンド

飲物全体の十六種類の素材をバランスよくブレンド。体に必要なミネラル分（カリウム）も入った元気ブレンド茶です。

体にやさしい素材がうれしいね

家族みんなで飲むときは、2ℓボトルがおすすめ！

パパと一緒にたっぷり飲めるから、冷蔵庫には2ℓボトルを常備しておくといいですね。

「アサヒ 十六茶」PET2ℓ

先輩ママもおすすめ

私たちも妊娠中「十六茶」を愛飲していました！

自宅でも会社でもヨガ教室でも妊娠中はずっと十六茶のみを愛飲

兵庫県／
新間由保さん（29才）
はるかちゃん（4カ月）

結婚前期に「妊娠中はカフェインゼロがいいんだって！」とパパに話したら、見つけてきてくれたのが十六茶でした。以来、出産までずーっと、飲み物はパパも一緒に十六茶のみ。自宅では2ℓボトル、会社では600mlボトルで。電車のなかで飲むのにいちばんくお茶も十六茶でした。結婚前期には、結構つわりに悩まされましたが、つわり中も十六茶はすっきりと飲めましたよ。

「カフェインゼロ」の文字にひかれていつも十六茶をセレクト

愛知県／
吉田川 愛さん（31才）
陸人くん（4カ月）

結婚中はカフェインが気になったので、ボトルにしっかり「カフェインゼロ」と書いてある、十六茶をいつも選んで飲んでいました。妊娠中はのどが渇いてしかたなかったので、散歩の途中でコンビニに寄って飲み物を買うこともしばしば。そんなときも十六茶はどこでも買うことができるし、増量600mlボトルでたっぷり飲めるのもありがたかったです。

CHECK! たまひよnetでも詳しくご紹介しています！ たまひよ net 検索

協力・商品に関するお問い合わせ先／アサヒ飲料 お客様相談室 0120-328-124（受付時間9:00～17:00 土・日・祝日を除く）

まだ
赤ちゃんの心拍が
確認できていないから
心配です

妊娠したからって
毎日ハッピー気分で
いられるわけじゃない

それは当然の
ことなのです

流産するんじゃ
ないかと思うと、
いつも不安で
たまりません

出産も育児も
できる自信が
ありません

つわりのせいで
すっかり
弱気な性格に
なってしまいました

妊婦だからこそ、
気になることがあります

パパのことを
なんだか
うっとうしく
感じて、
当たって
しまいます

体形や体重の
変化を思うと
100%妊娠を
喜べない
自分がいます

監修／丸茂元三先生
丸茂レディースクリニック 院長
東京都港区六本木5-6-1東ガーデンタワー4F

1991年旭川医科大学医学部卒業後、東京大学医学部附属病院産婦人科教室、伝研中央総合病院産婦人科医長を経て、2010年9月から現職。丸茂レディースクリニックでは最新の4D超音波検査機でおなかの赤ちゃんをDVDに録画することができます。著書「赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか」（草思社／1800円）も好評。

妊娠初期の心の悩み相談室

「おなかに赤ちゃんがいる」とわかった瞬間から、妊婦さんの心にはいろいろな思いがかけめぐります。みんなの心の悩みを、たくさんの妊婦さんを診てきたベテラン産科Dr.に聞いてもらいました。

取材・文／吉澤恵理　イラスト／サトウユカ

妊娠初期は「赤ちゃんの運命」を見極める時期なのです

赤ちゃんが心配なあなたへ

1 まだ赤ちゃんの心拍が確認できていないから心配です

妊娠検査薬で陽性反応が出るのは、最も早い人で妊娠4週（月経予定日以降の1週間）です。この時期に産院に行っても、心拍はまだ確認できません。超音波検査では、妊娠5週で赤ちゃんの入っている袋を確認し、心拍を確認できるのは妊娠6～7週です。心拍が見えるまでの期間は不安でしょうが、時間をおく必要があります。あせらず、気持ちを穏やかにして1～2週間後に受診しましょう。ただし、妊娠反応が出てすぐに受診するのはとても大事なこと。異所性妊娠などに気がつかないと大出血を起こすことになります。

2 流産するんじゃないかと思うと、いつも不安でたまりません

妊娠初期の流産は珍しいことではなく、約8回に1回の確率で起こります。初期流産のほとんどは、受精卵の染色体異常など、赤ちゃん側の理由で、ママのせいではありません。赤ちゃんの運命であり寿命で、赤ちゃんは、自らの運命を見極めて下りていくのでしょう。不安になる気持ちはとてもよくわかりますが、妊娠初期は、赤ちゃんの生命力にゆだねるしかない時期。ママとして赤ちゃんの生きる力を信じましょう。

3 先天性異常を調べる母体血清マーカー検査を受けるか悩んでいます

先天性異常を調べる母体血清マーカー検査は、先天性異常があるかどうかの確率がわかるだけで、確実に判定できる検査法ではありません。実はとてもあいまいなものです。その結果、検査を受けたことでさらに悩んでしまう妊婦さんも少なくありません。なぜなら、その結果が仮分の1だったとしても、不安を感じる人、安心する人、確率のとらえ方は人それぞれだからです。

悩んだ結果、その後に確定診断（羊水検査など）を受ける人が多いので、悩みを深くしないために、確率が何分の1だったら確定診断を受けるといったことを、受けるなら、夫婦で相談して基準値を決めてからにしてはどうでしょう。

ただ、おなかの子は授かった大切な命。多少不自由があっても、まわりの人たちに勇気と笑顔をくれる子もいるし、元気で生まれても困難が多いこともある。何がよくて何が悪いかなんてわかりません。考え方は人それぞれですが、すべてを受け入れる豊かなママになる道もあります。それを踏まえて検査を受けるかどうかを決めてみてはどうでしょうか？

1/100の確率でなる＝99%はならない

確率をどうとらえるかはあなたしだい

先輩ママ体験談 1 私はこれで悩みました

★つらいときは我慢せずに、パパや親、ママ友に話そう

心拍が確認できていないころ、次回の健診で赤ちゃんがいなくなっていたらどうしようと日々不安に。パパと一緒におなかに話しかけて気持ちを落ち着けるようにしました。つらいときは1人で我慢せず、パパや母、ママ友に話すだけでもホッとしました。それと、当時はすべてが未知のことだったので、不安がふくらんでしまい、今考えるとどうでもいいことを悩んでいた気が。考えすぎないようにするのがいちばんだと思います。（埼玉県／匿名希望 33才、産後7カ月）

★夫婦で相談。2人で出す答えには自信が持てます

先天性異常を調べるクアトロテスト™（母体血清マーカー検査）をどうするか産院で確認されたとき、受けるか受けないかで迷いました。パパに相談したところ、「やっと心拍が確認できたんだよね。頑張って生き抜いている赤ちゃんなんだから、どんな状況でも一緒に育てていこうよ」と言われ、検査を受けないことにしました。

悩んだら、1人ではなく夫婦で考えるといいと思います。どんな結果になろうとも、夫婦で話し合って出した結論には自信を持てます。子どもの親はママだけではありません。パパもいます。夫婦2人の意見を大切にしていきたいです。（岐阜県／A・Sさん 27才、Hちゃん 6カ月）

★自分が安心できることをする。まわりは気にしない

とにかく流産が心配です。出血しないかどうかも不安ですし、胎動がまだないのも不安。心配性で、毎日考えてしまうくらいなら、家庭用の心音計を買ってしまおうかと検討中です。やりすぎと思う人もいるかもしれませんが、それで自分が安心して妊娠生活を送れるなら、おなかの赤ちゃんにもいいのかなって思っています。（東京都／R・Yさん 28才 妊娠4カ月）

★よいニュースばかり見てプラス思考にチェンジ

流産に対しての不安ではくることもあったのですが、胎動を感じたのをきっかけに、気持ちも安定してきました。今考えると、妊娠初期は不安がとても大きかったように思います。実母から「なんでもプラスに考えて」と言われてからはとくにポジティブになれました。私のおすすめは、よいニュースばかり聞いたり読んだりすることです。不思議と明るく元気になっていきますよ。（広島県／Y・Mさん 28才、Rちゃん 1カ月）

先輩ママ体験談 2
私はこれで悩みました

★出産や子育ての不安はママ共通の悩みです

陣痛に耐えられるか不安でした。私自身がまだ精神的に子どもで、子育てできる自信もなかったです。でも、実際に出産してみると、陣痛は痛いけれど耐えられますし、かわいいわが子を見れば痛みは一気に忘れます。

子育てに対する自信はいまだにありませんが、出産も子育ての不安も、ママならだれもが悩むことです。私は、不安になったら先輩ママでもある親に相談すると落ち着きます。（沖縄県／R・Kさん　26才、Tくん　3カ月）

★痛がりだって大丈夫。お産が近づくと覚悟できます

痛がりなので出産はとても怖かったのですが、予定日が近づくにつれ、おなかが大きく重くなり自由が利かない毎日。すると、痛いどころけど早く産んで身軽になりたい、それに赤ちゃんにも会いたいと思うようになり、自然と覚悟ができました。（東京都／F・Yさん　34才、Mちゃん　2才）

★出産は痛かったけど、それは上の幸せを手にします

出産は痛いと周囲のママたちに聞いて不安に。親になる責任も重くて怖かったですが、出産は実際には痛みよりも幸せでいっぱい。育児は今でも自信ないけれど、悩みは周囲に相談して一つずつ解決していってます。（千葉県／S・Aさん　28才、Kちゃん　1才5カ月）

★先輩ママから楽しみをたくさん聞いて自信に

出産や育児のことで不安がたくさんありました。先輩ママたちと会う機会があり、出産の喜びや子育ての楽しさを聞いたら、自分も頑張れそう！と自信がつきました。（広島県／N・Kさん　27才、Kくん　5カ月）

★つわりは必ず終わります。パパの協力も大切です

つわりがひどく、妊娠悪阻で入院。とても苦しく「もう無理」と思わず口に出してしまったことが。するとパパに、「赤ちゃんが聞いてるぞ。ママが頑張らなければ、おなかの子はどうなる」と言われたのです。その言葉で気持ちを立て直すことができました。妊娠悪阻はなった人にしかわからないほど苦しいです。でもその大変さをパパに理解してもらえれば、きっと協力してくれます。それに、つわりは、どんなにつらくても終わるのです。今つらい人も、あともう少しです。（大阪府／H・Iさん　31才、Aちゃん　1才3カ月）

出産や育児が心配なあなたへ

Q4 出産も育児もできる自信がありません

育児に自信がある人はほとんどいません。親は子どもに育てられると いいますが、ベテランママでも、子育てに不安を感じながら少しずつ親になっていくのです。『母は強し！』とは昔からいわれますが、産む前とあとでは、感覚がまったく違います。母も祖母もそう思いながら子育てしてきたのです。自信がないときは、周囲の人に相談しながら子育てすればなんとかなります。大丈夫。

Q5 産後も仕事をしていけるのかこの先が心配です

実際に働くママはたくさんいますから、やる前に悩むのはもったいない！　両立できる自信がついてからなんて言っていたら一生産めませんし、働けません。仕事を続けたいのにあきらめたら後悔しませんか？やらなかった後悔はずっと残ります。やってダメだったら、そのとき考えてみてはどうでしょう。自信がつくまで待っていたら前に進めませんよ。

Q6 自己中心的な性格ですが赤ちゃん優先の生活ができるでしょうか

そもそも人は皆、程度に差はあれど自己中心的なものです。自分よりも他人のほうが大事だと思う人はそういないでしょう。でも、不思議なことに子どもが生まれると変わります。子ども嫌いだったのに、わが子が生まれた途端、ほかの子までかわいく見えたという人は多いものです。親は、自分の大切な時間や稼いできたお金を見返りなく子どもに注いでいます。産めば自然と子ども優先の生活になっていきますよ。

つわりがつらすぎるあなたへ

Q7 つわりがあまりにつらくて、「もう赤ちゃんなんかいらない」と思ってしまいます

体調が悪いとそう思ってしまうこともあるでしょう。でも、生まれた赤ちゃんを見たママたちは、かわいくて、そんな気持ちを抱いていたことさえ忘れてしまうようです。今の気持ちは一時的なものですし、つわりも一時的なもの。妊娠12週くらいまでがピークで、その時期を乗り越えればかなり楽になるでしょう。

Q8 つわりのせいですっかり弱気な性格になってしまいました

体力と精神力はリンクしています。体力が落ちるとメンタルが弱くなってしまうのはしかたないこと。風邪で体調を崩しているときに明るく振る舞うなんて無理でしょう。弱気でOKです。つわりのころは赤ちゃんの体が形成されるデリケートな時期。赤ちゃん自身が、ママを弱気にさせて無理をさせないようにしているのかもしれませんよ。

つわりの時期は赤ちゃんの体が形成されるデリケートな時期。だからママが無理しすぎないよう赤ちゃんがブロックしているのかもしれません

妊娠した自分になじめないあなたへ

症例9 体形や体重の変化を思うと100%妊娠を喜べない自分がいます

妊娠を機に太った人の多くは、食べすぎや運動不足によるもの。妊娠のせいではありません。食べすぎないことや、適度な妊娠経過なら運度に体を動かすことは不必要な脂肪はつきません。妊娠に必要な蓄えだけなら、産後は元に戻るので安心を。また、産後の母乳による授乳でも自然に体重は落ちます。

症例10 妊娠による体質の変化で今までの自分じゃないようで戸惑います

妊娠すると今まで苦手だった食べ物が好きになったり、同じものばかり食べたりするのはよくあることです。実はこれ、おなかの赤ちゃんの趣味嗜好かもしれませんよ。わが子の才能を伸ばすには、「子どもがやりたいことをさせること」といわれますが、胎児期も同じ。妊娠してから今までとは違う趣味嗜好があれば、それはおなかの子の好きなことかも。ママが好きなものを食べ、好きなことをするのが、最高の胎教です。ママが絵本の読み聞かせが苦手、クラシックが苦手ならやらなくてOK。ママがしたいこと＝赤ちゃんのしたいこと。好きなことを存分に楽しんでください。ただし、常識の範囲内で。喫煙や飲酒などの明らかに悪いとわかっているものはダメですよ。

超音波検査などでリアルに赤ちゃんを実感すると ママもパパも妊娠を受け入れやすくなるでしょう

パパに対して不安があるあなたへ

症例11 出産や流産に不安なのは自分だけ。パパは自覚がなく、楽観的な気がします

女性は、つわりや胎動などでママとしての自覚を早くから持てます。対して男性は、生まれた子どもを見て、自分に似ているところを発見したり、実際に子育てをしていくことでパパとしての自覚を持つことのほうが多いようです。妊娠中から自覚してもらうには、健診に一緒に来てもらい、今の赤ちゃんの様子を見てもらうのがいちばん。心音を聞いたり、超音波検査などでおなかの中で実際に動いている赤ちゃんを見せるなどして、わが子をリアルに感じられるように誘導してあげましょう。

症例12 パパのことをなんだかうっとうしく感じて、当たってしまいます

妊娠すると、おなかの赤ちゃんのことに意識が集中するので、夫のことまで考えられないというのが正直なところでしょう。でも、感情的になると男性はどんどん貝のように閉じて、言葉を持たなくなってしまうことも。子育ては夫婦でするものだから、気持ちを少し抑えて、夫を手のひらでうまく転がす技術を今のうちに取得する、そんな気持ちで対応してみて。また、夫婦ともに不安になるより、どちらかが楽観的であったほうがバランスとしてはいいと思いますよ。

症例13 つわりが軽いせいか、パパが何も手伝ってくれません

妊娠がどういうものか情報を与えないと男性は理解できません。妊婦さん自身が教えることも大切ですが、第三者の意見のほうが聞き入れやすい面も。夫婦で健診に行き、医師や助産師から、妊婦は大変なのだということを伝えてもらいましょう。

先輩ママ体験談 3
私はこれで悩みました

★妊娠による心身の変化は、自分が成長できるチャンス

妊娠してから、冷たいものが苦手になったり、コーヒーを飲むと眠れなくなったり。便秘がちだったのに、おなかが膨くなったりすることもあり、いろいろなことに気をつけるようになりました。妊娠前とは体質が変わり、自分自分でない気持ちに。今までとは違うので苛立することも多くイライラすることもたくさん！　でも、『人として成長するときなんだ』と思ってからは、少しずつ受け入れられるように。いい経験でした。（兵庫県／H・Yさん　34才、Mちゃん　0カ月）

★夫婦だって別物。パパの世界を大切にすることに

私の心配は流産しないかどうか。なのにパパは、『将来この学校に入れたい、このスポーツをさせたい』と未来すぎる話ばかりでイライラしました。母に話すと、『頭のいい人は考えることが違うんだね』と。人は皆違うものと割りきれて、パパの世界をそっとしておくことができました。（広島県／N・Hさん　31才、Tくん　1才1カ月）

★泣きながらパパに気持ちをぶつけてスッキリ

つわりはなかったけれど、眠けとだるさで家事をする気になれませんでした。パパに申し訳ない気持ちと自分のことを理解してほしい気持ちで心がグチャグチャになり、パパに泣きながら話しました。それからは家事を分担するなど、負担を減らしてくれるように。気持ちを思いきってぶつければ、うつうつとした気持ちは晴れます！（大阪府／Y・Oさん　30才　妊娠8カ月）

★配慮するのは基本だけど、気にしすぎないことも大事

妊娠には厳しい作業も多い職場で、不妊治療している同僚もいて妊娠をいつ報告すべきか悩みました。上司には早めに相談したところ、すぐにハードな仕事からはずしてくれました。不妊治療中の同僚の件は、ほかの同僚に相談した結果、普通に伝えることに。不妊治療していた同僚も、自分のことのように喜んでくれました。配慮することも大切ですが、気にしすぎると相手も嫌だと思います。（千葉県／S・Hさん　25才、Yくん　1才5カ月）

心と体にストレスを感じるあなたへ

14 今まで楽しんできた運動や飲酒が、妊娠してできなくなると思うと戸惑います

妊娠中のお酒はNGですが、運動はOK。妊娠中に運動していた妊婦さんの安産率は高く、かつ子どもの知能指数（IQ）が高いという報告がアメリカでありました。妊娠経過が順調なら、おなかが張らない程度の適度な運動を楽しんでください。

15 悲観的になったりイライラしたり。感情のコントロールがうまくできません

ホルモンの変化でイライラしたり神経質になる妊婦さんは多いです。でも悪いことではありません。周囲に神経をとがらせるからこそ、食事や生活態度に気をつけるようになるという面も。多くの妊婦さんが同じような状態になるということは、生物学的には正しいのかもしれません。悪いほうに考えず、いいほうに働いているのだと考えてみましょう。

16 ストレスをためやすい性格。妊娠にストレスはよくないですか？

日常にストレスはつきもので少しなら心身を強くする面も。ためすぎないように解消する方法を見つけましょう。おすすめは運動。スッキリするし、安産力を高めることにも。

17 産後うつになって子育てが嫌にならないか、今から心配しています

生まれたら毎日が充実して、今の思いは忘れてしまうかもしれません。妊娠中の今から心配するなんて損ですよ。産後はホルモンの影響でブルーな気持ちになりますが1カ月を過ぎても長引くようなら、周囲にSOSを。産科で相談するのもおすすめ。

妊娠中の運動はいいことずくめ。悩みを感じたらとりあえず体を動かしてみて

周囲が気になるあなたへ

18 妊娠について職場で陰口を言われました…

陰口を言われたからって肩身の狭い思いをする必要はいっさいありません。妊娠は素晴らしいこと。世の常として、いいことが起きた人は悪口を言われるものです。悪口を言われたら、逆に自分はなんて幸せな人なんだと思いましょう。

19 不妊治療をしている人が多い職場なので、妊娠を言い出しにくいです

妊娠したことを周囲が知らないと、近くで喫煙されるなど、困ることもたくさんあります。いつか言わなければならないことを先延ばしにしてもいいことはありません。タイミングを見計らって伝えましょう。一緒に働く仲間なら、妊娠を喜んでくれるはずです。もしも嫌な顔をされたら、その程度のつながりだったということ。それに、妊娠が妊娠を呼ぶような偶然の一致、"シンクロニシティー"で、不妊だった人も妊娠するかもしれないとプラスに考えてみましょう。

20 義母が「跡取りができた」と喜んでいますが、なんだか複雑な気持ちです

彼の世代は、跡取りがとても大事。今の感覚とは少し違うので不快に思うこともあるでしょうが、世代の違いと割りきってみて。それに、お義母さんが孫の誕生を喜んでくれていることだけはわかりますよね。言ばれないよりもずっといいです。跡取りをつくってくれたとほめてもらえるし、孫が生まれたらかわいがってくれるでしょう。せっかくなのでベビーグッズもたくさん買ってもらいましょう。気になることはあるでしょうが、嫌だと思うところは目をつぶり、いいところだけを見るようにしてみてはどうでしょう。

最後に
すべての妊娠初期の
妊婦さんへ
丸茂先生からメッセージ

“あなたは選ばれた存在。赤ちゃんが来てくれたことに感謝すれば、幸せがどんどん増えていくことでしょう”

胎内記憶という言葉を知っていますか？　不思議に思うかもしれませんが、3才くらいの子に聞くと、おなかの中にいたころや、生まれる前のことを教えてくれる子がいます。中でも、「どうしてママのところに？」と聞くと「空から見て優しそうだったから来た」と話す子が少なくありません。赤ちゃんは親を選べないというけれど違！　赤ちゃんはあなたを選んでやって来たのです。妊娠は"気づき"の多い毎日の始まりです。その一つ一つに感謝していると、幸せがさらにやって来ます。オリンピック選手を見るとわかりますが、感謝の気持ちを持つ人を、まわりは応援してくれるものです。

最後に、不安な気持ちは悪いことばかりではなく、不安が多い人は、感動も大きく、感謝の気持ちをたくさん持てる幸せな人でもあります。何より赤ちゃんが来てくれたことに感謝して、妊娠生活を送ってください。