

# Concerns and Discomforts of Pregnancy

During pregnancy, you may have some concerns and discomforts as your body changes. Try these basic tips and talk to your doctor or nurse for more advice. Do not use any over the counter medicine or herbs without talking to your doctor first.

## Nausea

Nausea or feeling sick to your stomach is often called morning sickness. It is common during the first 14 weeks of pregnancy.

- Try to eat crackers, dry toast or cereal before getting out of bed in the morning. These foods may help any time of the day you have nausea.
- Eat smaller meals more often instead of 3 large meals.
- Do not let your stomach get completely empty.
- Avoid lying down right after eating.
- Avoid high fat, fried, spicy or greasy foods.
- Avoid strong food smells.
- **Call your doctor** if you are not able to keep fluids down for over 24 hours, you have dark urine or you feel weak or dizzy.

## Tired

Feeling tired is common.

- Exercise each day if allowed by your doctor to increase your energy.
- Rest often. Lie down on your left side for at least 1 hour during the day.

# 妊娠中の心配と不安

妊娠中は体に変化が起こることで心配や不安をおぼえることがあります。これから説明する基本的なコツを試してみて、詳しいアドバイスを医師や看護師から求めてください。医師に相談せずに市販薬や漢方薬を使用しないでください。

## 嘔吐

吐き気や胃の不快感は一般につわりと呼ばれます。妊娠の最初の 14 週間に起きる一般的な症状です。

- 朝にベッドを出る前にクラッカー、何もつけないトースト、またはシリアルを食べてみます。一日中いつでも嘔吐を覚えときにこれらの食事をとると楽になることがあります。
- 3 食いっぱい食べるよりも、こまめに軽い食事をとりましょう。
- 胃の中を空っぽにしないようにしてください。
- 食後すぐに横にならないようにします。
- 高脂肪食、揚げ物、香辛料、脂っこい食べ物は避けます。
- 食べ物の強い匂いは避けます。
- 水分をとってもすぐ戻ってしまう状態が 24 時間続いたり、濃い尿が出たり、倦怠感や疲労感を覚える場合、主治医に連絡してください。

## 疲労感

疲労感を覚えることは普通です。

- 主治医の許可があれば毎日運動をして体力を付けます。
- こまめに休息をとります。運動をした日は体の左側を下にして、最低 1 時間横になります。

## **Trouble Sleeping**

As you get bigger, it can be hard to get comfortable and sleep.

- Avoid drinks with caffeine.
- Do not eat right before bedtime.
- Try a warm bath or shower before bedtime.
- Practice relaxation exercises such as meditation, deep breathing and stretching.
- Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.

## **Bleeding Gums**

- Use a soft toothbrush and brush gently. Floss each day.

## **Nose Stuffiness and Nose Bleeds**

- You may put saline drops or gel into your nose.
- To stop a nosebleed, sit up and apply firm pressure with your fingers to the side of the nose that is bleeding.

## **Breasts are tender or leak milk**

- Wear a good bra that is not too tight such as a sports bra.
- It may help to wear a bra that has no underwires to bed at night.
- Wear nursing pads in your bra if your breasts leak milk.

## **Heartburn**

Heartburn is a burning sensation in the stomach, throat or chest.

- Avoid caffeine, dairy, greasy, acidic or spicy foods.
- Eat smaller meals every 2-3 hours. Eat slowly.
- Do not lie down for 1 hour after eating.
- Do not wear tight-fitting clothes.
- Do not bend over at the waist. Bend at your knees.
- Do not exercise for at least 2 hours after eating.
- Sleep with your head up on an extra pillow.
- Do not smoke.

## 睡眠障害

お腹が大きくなるにつれ、くつろいだり睡眠をとるのが困難になります。

- カフェイン入りの飲み物は避けます。
- 就寝直前には食べないでください。
- 就寝前に温かいお風呂に入るかシャワーを浴びます。
- めい想、深呼吸、ストレッチなどリラクゼーション運動を行います。
- 体の左側を下にして、枕を脚の間とお腹の下に入れて横になります。

## 歯ぐきからの出血

- 毛の柔らかい歯ブラシを使用して歯をやさしく磨きます。歯の間を毎日デンタルフロスで清掃します。

## 鼻づまり、鼻血

- 点鼻薬またはジェルを使ってみます。
- 鼻血を止めるには、真っ直ぐに腰をかけ、出血のある側を横から指でしっかりと押さえます。

## 胸に触ると痛みがある、または母乳が漏れ出す

- スポーツブラなどきつ過ぎない適切なブラジャーを使用します。
- 夜寝るときはワイヤの通っていないブラジャーを着ると楽になる場合があります。
- 母乳が漏れ出す場合、ブラジャーの中に授乳パッドを入れます。

## 胸やけ

胸やけとは、腹部、喉、または胸部に感じる焼けるような感覚です。

- カフェイン、乳製品、脂っこい食べ物、酸性食品、またはスパイスのきいたものは避けます。
- 2～3時間おきに軽い食事をとります。ゆっくりと食べましょう。
- 食後1時間は横にならないでください。
- きつめの衣類は着ないようにします。
- 腰を曲げずに膝を曲げます。
- 食後2時間は運動しないでください。
- 寝るときは枕を余分に利用して頭を高くします。
- 喫煙しないでください。

## Swelling of Hands and Feet

- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Lie on your left side for 30-60 minutes, 3-4 times each day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- Avoid foods high in salt.
- **Call your doctor** if you wake up in the morning a few days in a row with swelling.

## Urinating Often

This is common.

- Do not limit liquid or water intake, but try to drink less before bedtime.
- Urinate often.
- Avoid liquids with caffeine.
- Do Kegel exercises to strengthen and control the muscles around the vagina.
  - To locate these muscles, stop and start your urine when you use the toilet.
  - Try to tighten the muscles a small amount at a time. Then release very slowly.
  - As you tighten the muscles, you should feel the area from your urethra, where urine leaves your body, lift slightly.
  - Practice these exercises while you sit, stand, walk, drive or watch television.
  - Do these exercises 10 times, 5 to 10 times a day.
- **Call your doctor** if you have burning or pain when urinating or have a fever.

## 手足のむくみ

- 長時間座ったり立ったりしないようにします。
- 体の左側を下にして 30～60 分間横たわり、これを 1 日に 3、4 回行います。
- 主治医の許可があれば運動します。
- 塩分の多い食べ物は控えます。
- 朝目覚めたときにむくむ状態が 2～3 日間続く場合、主治医に連絡します。

## 頻尿

これは一般的な症状です。

- 飲み物や水の摂取は欠かさないようにします。ただし、就寝前は量を減らしてください。
- まめにトイレに行ってください。
- カフェイン入りの飲み物は避けます。
- 膣周辺の筋肉を強化しコントロールできるようにケーゲル体操を行います。
  - これらの筋肉を見つけるには、排尿時に尿を止めたり出したりします。
  - 一回に短時間、筋肉を締めます。それから非常にゆっくりと緩めます。
  - 筋肉を締めるとき、尿が排出される尿道部分がわずかに上がるのを感じます。
  - この運動を座っている間、立っているとき、歩いているとき、運転中、またはテレビを見ている間に行います。
  - この運動を 10 回繰り返し、1 日 5～10 回行います。
- 排尿中にしゃくねつ感を覚えたり熱が出た場合、主治医に連絡してください。

## **Constipation or Diarrhea**

- Drink 6 to 8 cups of liquids each day. Choose water, juices and milk.
- Eat high fiber foods such as raw fruits and vegetables, whole grains, high-fiber bran cereals and cooked dried beans.
- Exercise if allowed.
- Do not use laxatives, enemas or over the counter medicines unless your doctor says that it is okay.
- **Call your doctor** if your constipation does not get better in 2 days.

## **Hemorrhoids**

- Keep your bowel movements regular and soft.
- Do not strain or push when having a bowel movement.
- Use cold compresses to relieve pain or swelling.
- **Call your doctor** if your pain increases or if you have bleeding.

## **Low Backache**

- Rest often. Use a supportive mattress. Lie on your left side with pillows between the knees, behind the back and under the stomach.
- Stand up straight. Do not slump or slouch.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- Do not stand in one place too long. Move around.
- Squat to pick up objects rather than bending at the waist. Do not bend over at the waist. Bend your knees.
- Exercise if allowed by your doctor.

## 便秘や下痢

- 毎日コップに6～8杯の水分を摂ります。飲み物は水、ジュース、牛乳にしてください。
- 生の果物や野菜、全粒粉、食物繊維の豊富な小麦のシリアル、火を通した乾燥豆など高繊維質な食品を食べます。
- 許可があれば運動します。
- 主治医の許可がない限り、便秘薬や浣腸、市販薬を使用しないでください。
- 2日以上便秘が続く場合は、主治医に連絡してください。

## 痔

- 習慣的に排便をし、便は軟らかくしておきます。
- 便通があるときに力を入れたり、いきんだりしないでください。
- 痛みや荒れを和らげるには氷嚢を使用します。
- 痛みがひどくなったり、出血がある場合、主治医に連絡してください。

## 背下部の痛み

- こまめに休息をとります。体を支えるタイプのマットレスを使用します。体の左側を下にして、枕を間とお腹の下に入れて横になります。
- 真っ直ぐ立ちます。歩くとき前屈みにならないようにします。
- ヒールの低い適切なウォーキングシューズを履きます。
- 長い時間立ち止まることがないようにします。動き回ります。
- 物を拾うときは、腰を曲げずに膝を曲げます。
- 主治医の許可があれば運動します。

## Leg Cramps

Leg cramps are common in late pregnancy.

- Increase fluid, calcium and potassium intake in your diet. Eat foods such as milk, yogurt, bananas and orange juice.
- Rest often with your legs up during the day.
- Exercise if allowed by your doctor.
- During a leg cramp, straighten your leg and bend your foot toward the front of your leg.
- Wear low heeled, good walking shoes.
- **Call your doctor** if only one leg is hurting all the time, if there is a hot or reddened area on the leg, or if the leg hurts when you bend your foot toward the front of your leg.

## Varicose Veins

Varicose veins are enlarged veins you may see on your legs.

- Avoid hose or girdles with elastic bands.
- Avoid standing or sitting for long periods of time.
- Take short rest breaks with your legs raised higher than your heart. Lie on your left side with a pillow between your legs and under your abdomen.
- Do not cross your legs or massage your legs or feet.

## Vaginal Drainage

A change in vaginal drainage is normal.

- Bathe the outer vaginal area often. Use soap without perfume. Rinse well.
- Do not use tampons, vaginal sprays, douches, powders and colored or perfumed toilet paper.
- Wear cotton underwear. Avoid panty hose, girdles and tight pants.
- **Call your doctor** if the drainage has a bad odor, causes itching or there is blood.

## 脚がつる

脚のけいれんは、妊娠後期に一般的です。

- 食事に水分、カルシウム、カリウムの摂取量を増やします。牛乳、ヨーグルト、バナナ、オレンジジュースなどの食品を食べます。
- 日中は脚を高くしてこまめに休息をとります。
- 主治医の許可があれば運動します。
- 脚がつったときは真っ直ぐに伸ばして、足を前に向けて曲げます。
- ヒールの低い適切なウォーキングシューズを履きます。
- 片脚のみが常に痛む場合、足に発熱や赤くなった部分が生じる場合、または足を前に向けて曲げたときに脚が痛む場合、主治医に連絡してください。

## 静脈瘤

静脈瘤とは、脚に生じる静脈の拡張です。

- ゴムバンド付きのストッキングやガードルは避けます。
- 長時間座ったり立ったりしないようにします。
- 脚を心臓より高くして、少し休みます。体の左側を下にして、枕を脚の間とお腹の下に入れて横になります。
- 脚を組んだり、脚や足をマッサージしたりしないでください。

## 下り物

下り物に変化があるのは正常です。

- 膣の外部をまめに洗います。無香料石けんを使用します。十分にすすいでください。
- タンポン、衛生スプレー、膣洗浄、パウダー、カラー付きまたは香料付きトイレットペーパーは使用しないでください。
- 綿製の下着をはきます。パンティーストッキング、ガードル、きつめの下着は避けます。
- おりものから異臭がする、かゆみを伴う、または血液が混じっている場合、主治医に連絡してください。

## Headaches

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take. **Do not** take aspirin, ibuprofen (Advil or Motrin) or naprosyn (Aleve).
- **Call your doctor** if your headache does not go away, you have blurred vision or dizziness, or a lot of swelling in your hands or feet.

## Cold, Flu or a Virus

- Call your doctor or nurse for over the counter medicines that are safe to take.
- Avoid being around people who are ill. Wash your hands often.
- **Call your doctor** if you have a fever, shortness of breath or are coughing up sputum.
- **Call you doctor** if you are exposed to someone who has the chicken pox or strep throat.

## Abdominal Pain or Contractions

- You may feel some pain in the groin area as your uterus grows. This pain can get worse with sudden movements or prolonged walking.
- **Call your doctor right away** if you have severe pain.
- Braxton Hicks Contractions are mild contractions that are painless and irregular. These are common and do not need treatment.
- When you have a contraction, lie on your left side and rest. Place your hands on your abdomen and feel when the contraction begins and ends. Time how often the contractions are coming.
- **If you are less than 9 months pregnant** and are having contractions, drink 8-10 glasses of water in one hour. If you still have 4 or more contractions in one hour after drinking the water, call your doctor.
- **If you are in your ninth month of pregnancy**, call your doctor if your contractions are occurring more than 6 per hour, last longer than 15-30 seconds, become painful, or you have vaginal bleeding or leak fluid.
- Your doctor may tell you to call right away if you have any contractions.

## 頭痛

- 市販薬を服用しても安全かどうか主治医または看護師に確認してください。アスピリン、イブプロフェン (Advil や Motrin)、またはナプロシン (Aleve) は服用しないでください。
- 頭痛が治まらない、目がかすんだりめまいがする、または手や足のむくみがひどい場合、主治医に連絡してください。

## 風邪、インフルエンザ、ウイルス

- 市販薬を服用しても安全かどうか主治医または看護師に確認してください。
- 病気の人がいる場所は避けます。手をまめに洗ってください。
- 発熱、息切れ、痰の喀出がある場合、主治医に連絡してください。
- 水疱瘡や喉炎にかかっている人と接触があった場合、主治医に連絡してください。

## 腹痛または腹部のけいれん

- 子宮の拡大にともない鼠径部 (足の付け根) に痛みをおぼえる場合があります。この痛みは、急に動いたり長時間歩いたりすると悪化する場合があります。
- 痛みがひどい場合、直ちに主治医に連絡してください。
- ブラクストン・ヒックス収縮は、痛みをともなわず不定期に生じる収縮です。この収縮は一般的なもので処置は不要です。
- 収縮が起きたら、左側を下にして横になります。手は腹部に置いて収縮の始まったり終わるのを感じ取ります。収縮が生じる頻度を計ってください。
- 妊娠 9 カ月前の方は収縮が起きた場合、1 時間にコップ 8~10 杯の水を飲みます。水を飲んだ後でも 1 時間に 4 回以上の収縮を感じたときは、主治医に連絡してください。
- 妊娠 9 カ月に入っている方は、収縮回数が 1 時間に 6 回を超える場合、15~30 秒間より長く続く、痛みをともなう、または膣からの出血や排出がある場合、主治医に連絡してください。
- 収縮が起きたときはいつでも連絡するよう主治医から指示を受ける場合もあります。

## **Dizziness**

- Lie on your left side.
- Change your position slowly.
- Get up slowly after you have been lying down.
- Eat regular meals.
- **Call your doctor** if it does not go away or happens often.

## **Sexual Relations**

- It is common to have some changes in your sexual desire during pregnancy.
- Sexual intercourse is allowed during your pregnancy unless your doctor has told you otherwise.
- You may feel some cramping for a few minutes after sexual intercourse.

## **Changes in Mood or Thinking**

- It is common to have mood swings from hormone changes in your body.
- You may notice that you are more forgetful. This is common. Make notes for yourself to help you remember important things.
- Tell your doctor if you have thoughts of harming yourself.

## **Food Cravings**

You may have some unusual food cravings during pregnancy.

- Eat a variety of healthy foods at meals and for snacks.

## **Skin, Hair and Nails**

- Your hair and nails may grow faster. If you plan to get your hair treated with chemicals, tell your hairdresser that you are pregnant.
- Common skin problems include changes in skin color, itchy skin, stretch marks and acne.
- **Call your doctor** if you have concerns.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## めまい

- 体の左側を下にして横になります。
- ゆっくりと体の向きを変えます。
- しばらく横になったら、ゆっくりと起き上がります。
- 通常の食事をとります。
- めまいがなくならない場合や頻繁に起きる場合、主治医に連絡してください。

## 性交渉

- 妊娠中に性的欲求にある程度変化が起きるのは普通です。
- 主治医によって止められていない限り、妊娠中でも性交渉は行えます。
- 性交後は数分間、けいれんをおぼえる場合があります。

## 感情や意識の変化

- ホルモンの変化から感情の起伏が起きるのは普通です。
- 忘れっぽくなる場合もあります。これは一般的な症状です。大切なことを忘れないようにメモをとるようにしましょう。
- 自分自身を傷つけようという思いが生じたら、主治医に伝えてください。

## 大食症

妊娠中はいつもより無性に食べたくなることがあります。

- 食事や間食には、バラエティに富んだ健康的な食品を食べるようにしましょう。

## 肌、髪、爪

- 髪の毛や爪が伸びるのが早くなります。薬品を使用したヘアトリートメントを受ける場合、妊娠中であることを美容師に伝えてください。
- 肌のトラブルとして一般的に皮膚の色の変化、かゆみ、妊娠線、にきびなどが生じることがあります。
- 心配がある場合は主治医に相談してください。

質問や不明な事項については、貴方の医師または看護師にご相談ください。

11/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Concerns and Discomforts of Pregnancy. Japanese