

目次

妊娠中の不快な症状

妊娠第23月から

体の変調が現れる







つわりの以外の

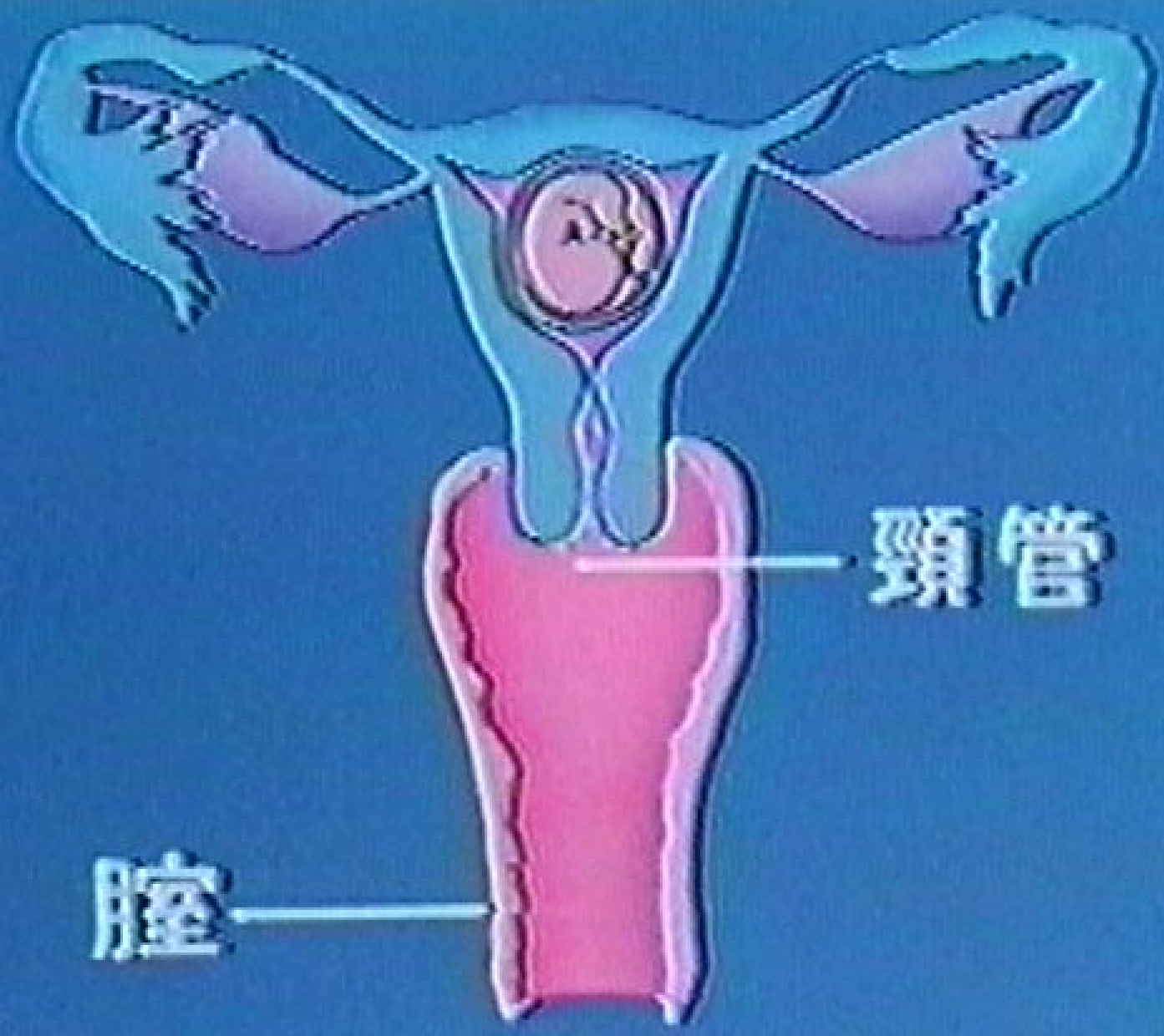
体の変調について

おりの



ゆるい
病氣!





頸管

腔

—おりもの—

- 量が増えても無色無臭なら正常

黄色っぽい色

臭い

かゆみ、痛み

} 膣炎?



TOILET

1001 1001





—便秘—

- 毎日のトイレの習慣確立。
- センイの多い食物(野菜)を食べる。

浣腸) 下剤) 流早産の危険もあるので

— 医師に相談すること





内痔核

This diagram illustrates the larynx in a frontal view. The central opening is the glottis, which is formed by the vocal folds. The inner folds are labeled as the internal vocal folds (内痔核), and the outer folds are labeled as the external vocal folds (外痔核). The diagram uses a color gradient from light blue at the top to dark blue at the bottom. The internal folds are shown as a narrow slit, while the external folds are shown as a wider, more rounded structure. The labels are in Chinese characters and are connected to the respective structures by thin lines.

外痔核

—痔—

- 便秘防止
- トイレは短時間で切りあげる
- 排便後はお湯で洗い軽くマッサージ
- 刺激のある食物(唐がらし、コショウ他)をさける。
- 洋式トイレの方がよい

静米留





静脈のゆるみ
子宮の圧迫



立ち仕事
うつ血

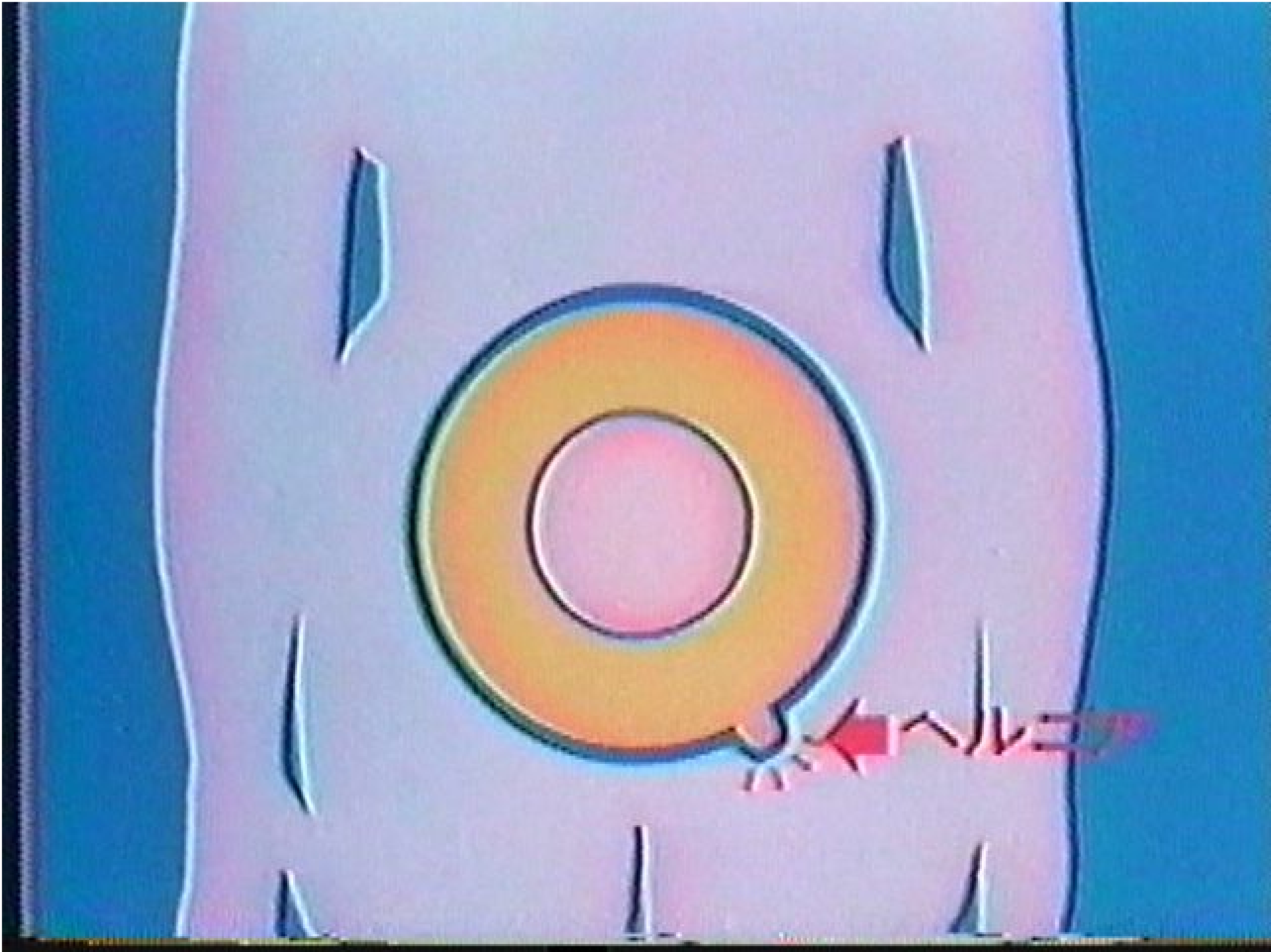
— 静脈瘤 —

- 長時間の立ち仕事をさける
- 休息時 足を高くして
- 寝る時 足にも枕
- 弾性ほう帯やソックス









強い痛みがあり
押し戻せない



医師に!



—ヘルニア—

- そつと押し戻しておく
- 再々でるようなら—
パットなどの処置(医院で)

* 押し戻せないときは
急いで医師に!



—尿 閉—

- 医師に導尿してもらおう

- 多くはその場限り

一度導尿すれば

あとは普通に戻る



—頻尿—

●がまんせずマメにトイレに

尿道や下腹部に異和感

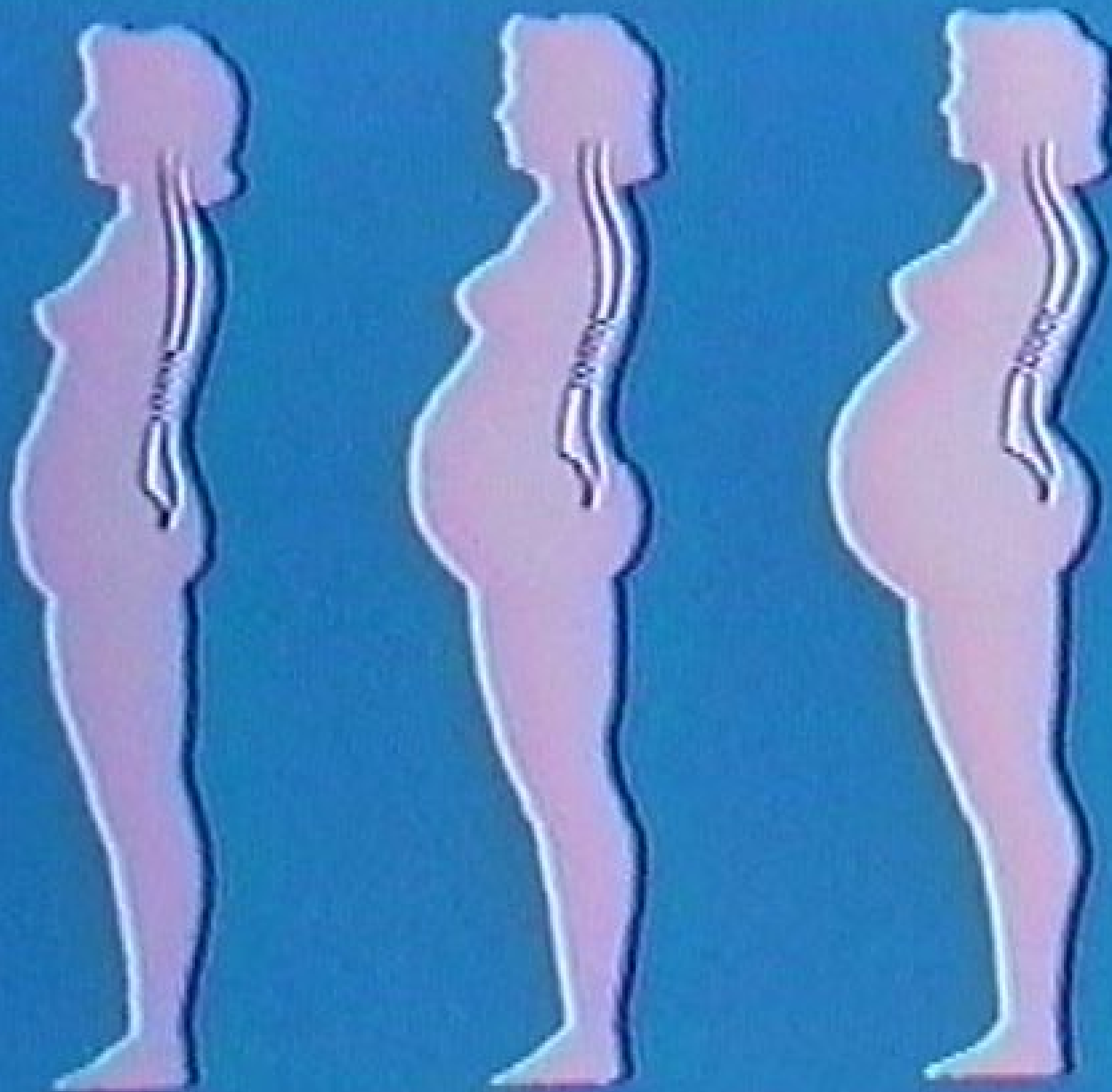
かゆみ、痛みがある時は
医師へ

——尿道炎 膀胱炎？





一大ウイークポイント



—腰痛の予防—

過重な負担をさける

同じ姿勢を長時間続けることをさける。
無理な姿勢で重いものをもたない。
軟かすぎるフuton、ベッドはよくない。

適当な運動をする

腰痛体操 妊婦体操
適度の散歩



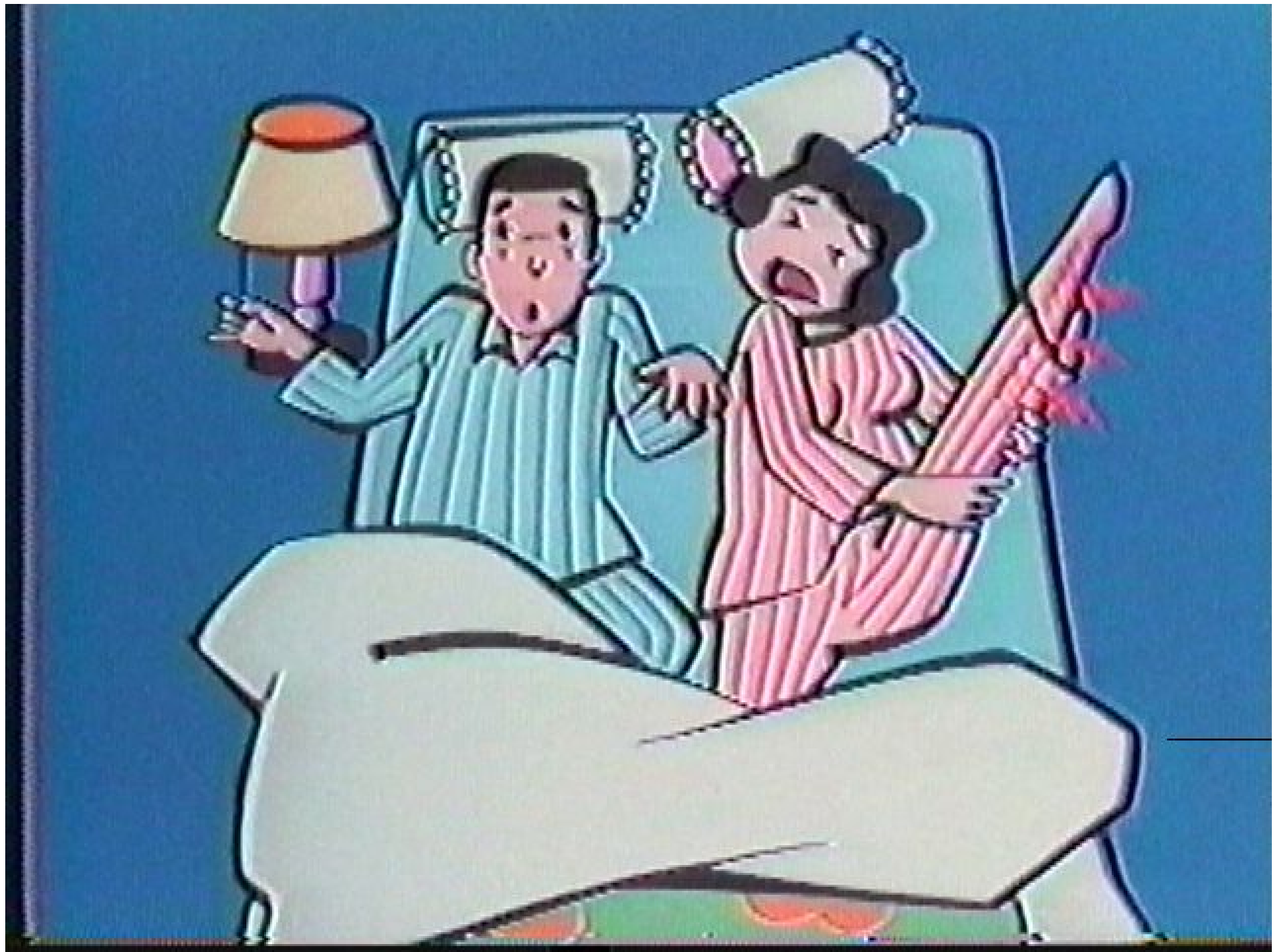
—腰痛—

- 安静、負担軽減
- ひどければ医師に相談

鎮痛剤は医師の
処方に従って



この世は残酷







ビタミン
カルシウムの
補給?

血液の循環?



ビタミン
カルシウムの
補給?



血液の循環?

お産がすめば
治ります



WOLCOTT





妊娠中に特有
余病なし







乳首の黒化

そばかす増加





日焼け
化粧品の影響

かゆみは
お腹



かくな!

かくと悪循環

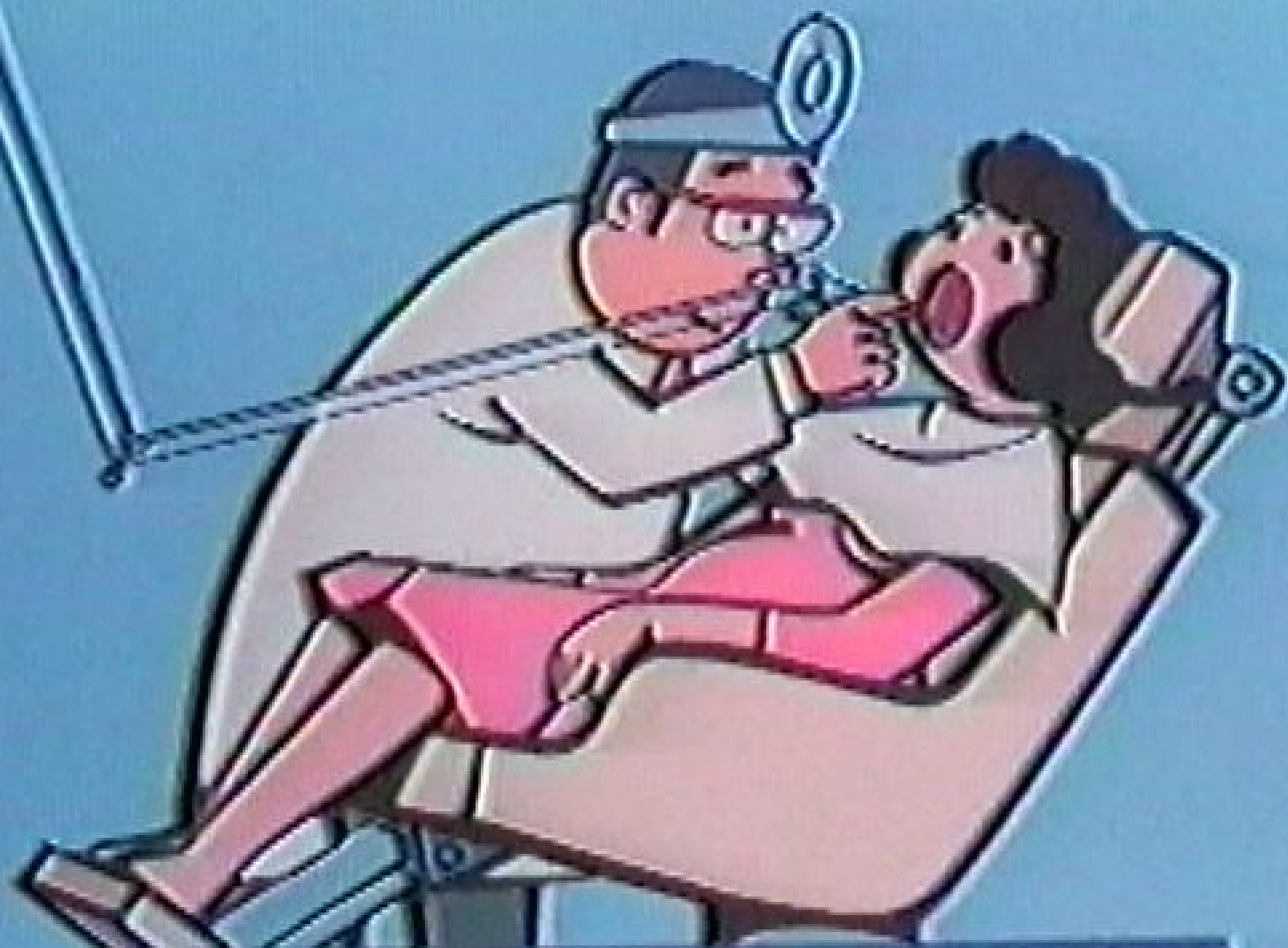




妊婦と
むし歯





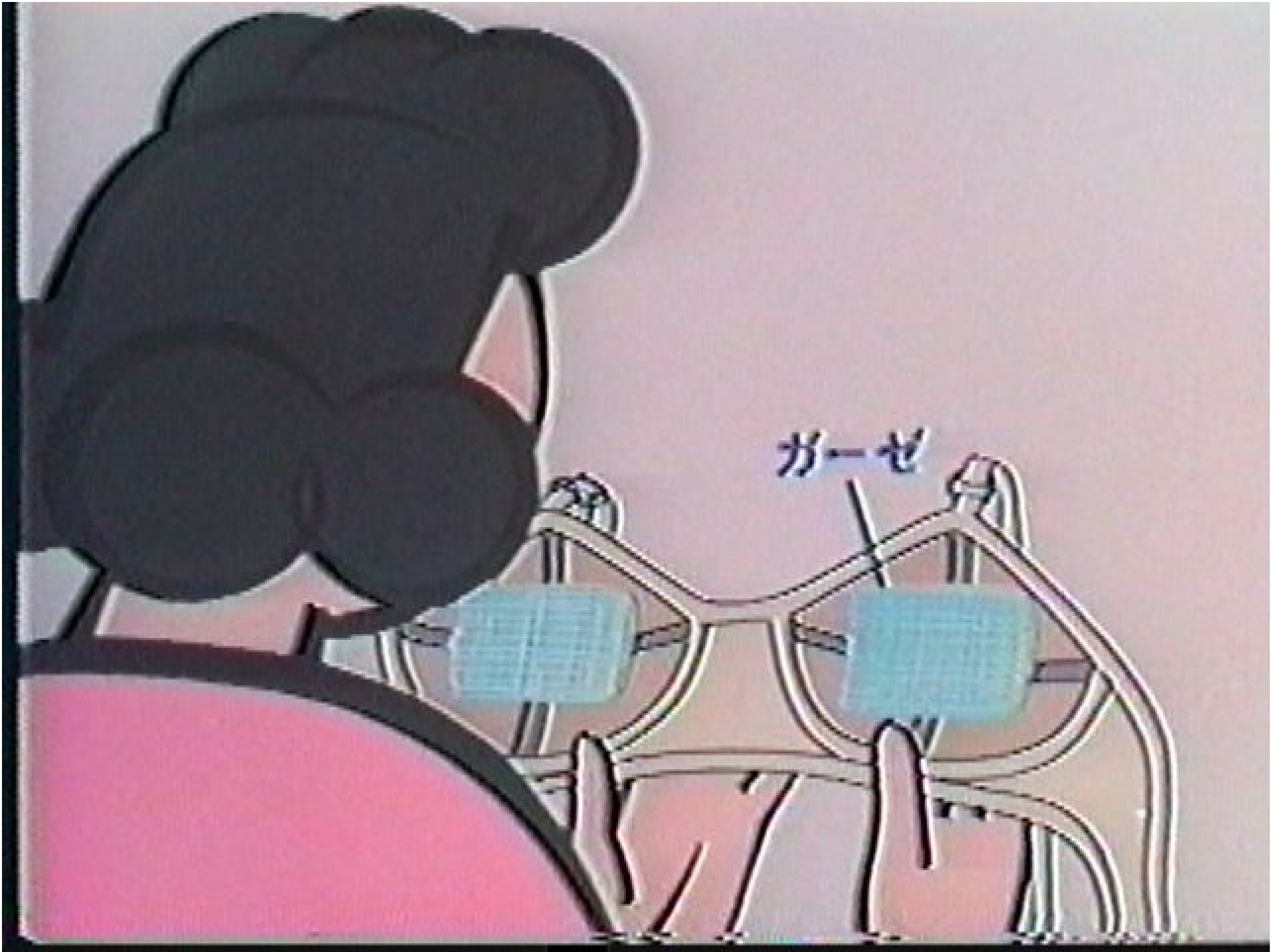


妊娠中期に治療を!



果汁
の
秘密











あなたの身体の状態を
一番よく知っているのは
あなたの主治医です。
詳しいことは、よく相談
して下さい。