

妊娠初期のガイド

監修・編集 How to Marry

この度は「妊娠初期ガイド」をダウンロードしていただきましてありがとうございました。

このe-bookはハウツーマリー編集部ライターであり2人の子育て中であるママが、自分の知識や経験を元に執筆させていただいたものです。

世の中いろんな情報がありますが、何が正しく何が間違っているのか判断がつかないことがたくさんあるかと思います。

特に1人目の妊娠となると、不安なこともあるでしょう。

何かいつもと様子がおかしいと思ったらまずは婦人科、産婦人科の担当医師に相談してみること。自己判断はしないこと、がとても大切です。

ガイドを参考にしつつ、ぜひ掛け替えのない妊娠ライフを楽しんでくださいね。



妊娠初期(判明時～4ヶ月) のガイド

このガイドブックには、これさえ読めば妊娠時期に必要な準備、過ごし方など全て分かるように情報を分かりやすくまとめました。ぜひ参考にしてください。

1 「妊娠したかも？」から妊娠4ヶ月までの流れ

いつもより体がだるかったり、熱があったり、吐き気があったり、妊娠初期症状は個人差が大きく、「これ」があるから妊娠している、という決め手はありません。周期通りに月経が来ないことを確認し、市販の妊娠検査薬で検査し、陽性反応が出て初めて産婦人科へ足を運ぶ、というのが一般的な流れになります。



妊娠初期症状の代表例

おりものの状態の変化	おりものの量が増え、べたつきが増加
胸の張り	代表的な症状で、乳首が黒ずんだりかゆくなることもある
風邪のような症状	のどの痛みや微熱、倦怠感
腹痛	チクチクした痛みや下腹部痛、締め付けられるような痛み
吐き気・胸焼け・胃痛	妊娠4週あたりから開始、このままつわりへ移行
眠気	妊娠中全般にわたって起こりやすい
肌荒れ	ホルモンバランスの崩れによるニキビや肌トラブル
便秘	ホルモンの働きにより便秘に
頻尿	4か月頃には落ち着く
よだれの増加	よだれつわりとも言い、つわりの一症状



[参考\) 妊娠初期症状はいつから？妊娠初期に感じる10の症状](#)

1-① 産院の選び方

妊娠しているかどうかの確認で産院へ行く際には、基本的には最初に行った産院で出産までお世話になるケースが多いので、余裕があれば価格や口コミなど確認して産院を選ぶといいでしょう。

下の3大ポイントを押さえておけば、あなたにピッタリの産院が見つかるはずです。

①通いやすさ	出産まで何度も通う産院なので、家からの近さ、交通機関を使う場合は混雑度合いも含めての行きやすさを調べてください。 陣痛が来たらすぐに病院に行けるよう、家から車で1時間以上かかる産院は避けましょう。
②こだわりの 出産方法を 選択可能か	無痛分娩が可能な産院かそうでないか、また夫の立会出産は可能か、分娩室に入れる親族の範囲（夫と子と実母しか入れない、など産院によって異なります）など、出産方法にこだわりがある場合は調べておきましょう。助産院で出産するという選択肢もあります。
③価格	妊娠、出産にかかる費用は全て自費になるため、健康保険の適用外です。 集団部屋や特別室など、部屋のランクで価格が大きく上下することもあります。 産院のホームページで価格が分かる場合もあるので、調べてみましょう。

2 妊娠初期の過ごし方

妊娠すると、体に様々な変化があり、今まで通り働けなかったり、つわりが始まったりと予想外のことが起こります。

ここでは、お腹の赤ちゃんに悪影響が無く、職場や親族ともトラブルが発生しないよう、気を付けるべきことをまとめました。

2-① つわり、体のトラブル

妊婦さんでは、半数以上の方がつわりを経験しています。

一般的には8～11週あたりがつわりのピークとされています。ピークを境に徐々に症状が落ち着き、16週頃でつわりがなくなる妊婦さんが多いようです。

ここではつわりの諸症状についての対策をご紹介します。

吐き気	ビタミンB6を含む食品やサプリを摂取 吐き気が起きにくい時間を探して食事 ひどい場合は病院にてつわり軽減の点滴も可能	
におい	不快なにおいを避けたり、冷めてから食事する マスクをして防ぐ	
食べつわり	空腹になると気持ち悪くなるため、低カロリーのをこまめに食べられるように準備する	
眠りつわり	仮眠を取る 妊婦体操やストレッチでリフレッシュ 眠気を引き起こす血糖値の上昇を防ぐため、大量の炭水化物やお菓子の摂取を避ける	
胃痛	少量を複数回にわたって食べる	
便秘・下痢	水分と食物繊維を多く摂る ヨーグルト等で乳酸菌やビフィズス菌を摂る 妊娠中でも飲める便秘用のサプリも可	

参考) [平均的なつわりのピークと辛いときの対処法](#)

2-② 職場への報告

安定期に入るまでは、あまり妊娠していることを公にするのは憚られるかもしれませんが、何があるか分からないのが妊娠なので、急に休んで迷惑をかけないためにも、仕事に関わる人には以下のように伝えておきましょう。



直属の 上司

つわりなど体の変化が出てきた時点で報告するのが望ましい。急に動けなくなった際の人員補充や仕事の手配をしておく必要があり、どの程度働けるのか（残業や出張など）、安定期はいつからかを伝えるとスムーズ。



同僚や 先輩

つわりなどでフォローをお願いする時点で報告。できる限り皆が同じタイミングで知るように調整する。



直接仕事で 関わらない 同僚など

自分から伝えなくても徐々に膨らんでいくお腹を見たら分かるので、自分から告げる必要はなし。

2-③ 妊娠初期にしてOK・NGなこと

妊娠中は激しい運動を禁じられたり、アルコールや喫煙を避けたり、制限が多いですが、必要以上に縛られないように、妊娠初期にして良いこと・悪いこと、食べて良い物・悪い物をまとめました。

すると 悪いこと	タバコ 飲酒	胎盤を通じて胎児に悪影響を与えるので厳禁です。
	走ること	もしこけてしまうと胎児に悪影響を与えるため、要注意です。
	猫を飼う	主に猫に寄生するトキソプラズマという原虫に妊婦さんが感染すると胎児に悪影響があることがあります。
しても 良いが 注意する こと	うつぶせ寝	苦しくないなら問題ないですが、お腹が大きくなると辛くなります。
	セックス	切迫早産・切迫流産などの診断がある場合は医師から禁止を申し渡される場合もありますが、そうでなければ激しい行動でなければ問題ありません。
	温泉に入る	胎児に影響はないので問題ありません。きれいなお湯に入るようにしましょう。

2-④ 妊娠初期に食べて良い物・悪い物

妊娠中は激しい運動を禁じられたり、アルコールや喫煙を避けたり、制限が多いですが、必要以上に縛られないように、妊娠初期にして良いこと・悪いこと、食べて良い物・悪い物をまとめました。

食べて良い物 	プロセスチーズ	塩分が多いため、食べすぎるとむくみや高血圧の原因になるので食べすぎには注意
	はちみつ	1歳未満の子どもには与えてはいけませんが、妊婦が食べるのは問題なし
	料理酒	料理する際にアルコールが飛んでいけば問題なし
胎児や妊婦に悪影響を与える物	ミナミマグロ（インドマグロ）、マカジキ、ユメカサゴ、キダイ	これらの魚には水銀が含まれているため、妊娠中は1回80gを週2回までの接種にとどめる
	キンメダイ、クロマグロ（本マグロ）メカジキ、メバチ（メバチマグロ）	これらの魚には水銀が含まれているため、妊娠中は1回80gを週1回までの接種にとどめる
	うなぎ	赤ちゃんの奇形の原因とされるビタミンAが豊富なため、特に妊娠初期には摂りすぎに注意。100g（市販のうなぎのかば焼きの量程度）週1度程度の接種量なら問題なし
	レバー	赤ちゃんの奇形の原因とされるビタミンAが豊富なため、特に妊娠初期には摂りすぎに注意。25g（焼き鳥串1本）週1度程度の接種量なら問題なし
	昆布	過剰摂取をすると胎児の甲状腺機能の低下の要因となることがあるヨウ素が多く含まれており、食べすぎには注意
	ひじき	健康被害をもたらすヒ素が含まれているため、食べすぎには注意。妊娠中は乾燥ひじき5g×週2回程度にとどめる
食べたり飲んだりしない方がいいもの 	貝・甲殻類	食中毒を引き起こさないため、十分に火を通せば問題なし
	刺身・魚卵	妊婦さんが食中毒を起こすと胎児に影響するため、生魚は食べないようにしましょう。魚卵を食べる際は十分に火を通す
	生肉（ユッケ・生ハム・レア部分のあるステーキなど）	生肉に付着しているリステリア菌が胎児に影響を与えるため、肉を食べる場合は生肉を避け、火を十分に通した肉を食べるようにする
	ナチュラルチーズ	リステリア菌が含まれる、加熱処理されていないナチュラルチーズは避ける
	生卵	食中毒の原因になる可能性があるため、卵を食べる際は十分に火を通して食べる
	アルコール	胎児の成長や発達に影響を与えるため、喫煙と並んで、妊娠中は避けるべき
	栄養ドリンク	カフェインが多く含まれている種類が多いため、どうしても飲みたい場合は薬剤師等に妊娠していることを告げて選ぶ
	コーヒー、紅茶、日本茶、ウーロン茶	カフェインを含むため、飲みすぎに注意 麦茶はノンカフェインで妊娠中におすすめの飲み物。

[参考）妊婦さんは血糖値が高くなりがち？妊娠中に血糖値が高いことによる影響・リスク](#)

[参考）食べて大丈夫？妊娠中にお刺身（生魚）を避けるべき理由と食べる時の注意点](#)

3 お金の話

3-① 母子手帳について

妊娠6週目頃、心音が確認でき妊娠が確定できると、産院から母子手帳の取得を促されます。自治体の保健所等で病院からの妊娠証明書を見せて交付してもらいますが、この母子手帳をもらうことで様々な費用の補助を受けることができます。母子手帳の交付とセットでもらえるのが妊婦検診の費用を補助（上限あり）してくれる券です。また、育児休業の申請などにも母子手帳はかせないものとなりますので、母子手帳はできる限り早めにもらいに行きましょう。

3-② 妊婦検診補助券について

母子手帳を受け取ると、特別な検査を受けることのできる補助券が2回分無料でついてきますが、3回目からは自己負担での検査になり、1回につき1,000～10,000円前後費用がかかります。妊婦健診の補助券とは、母子手帳と一緒に発行される、妊婦健診時に利用できる補助を受けるためのチケットです。

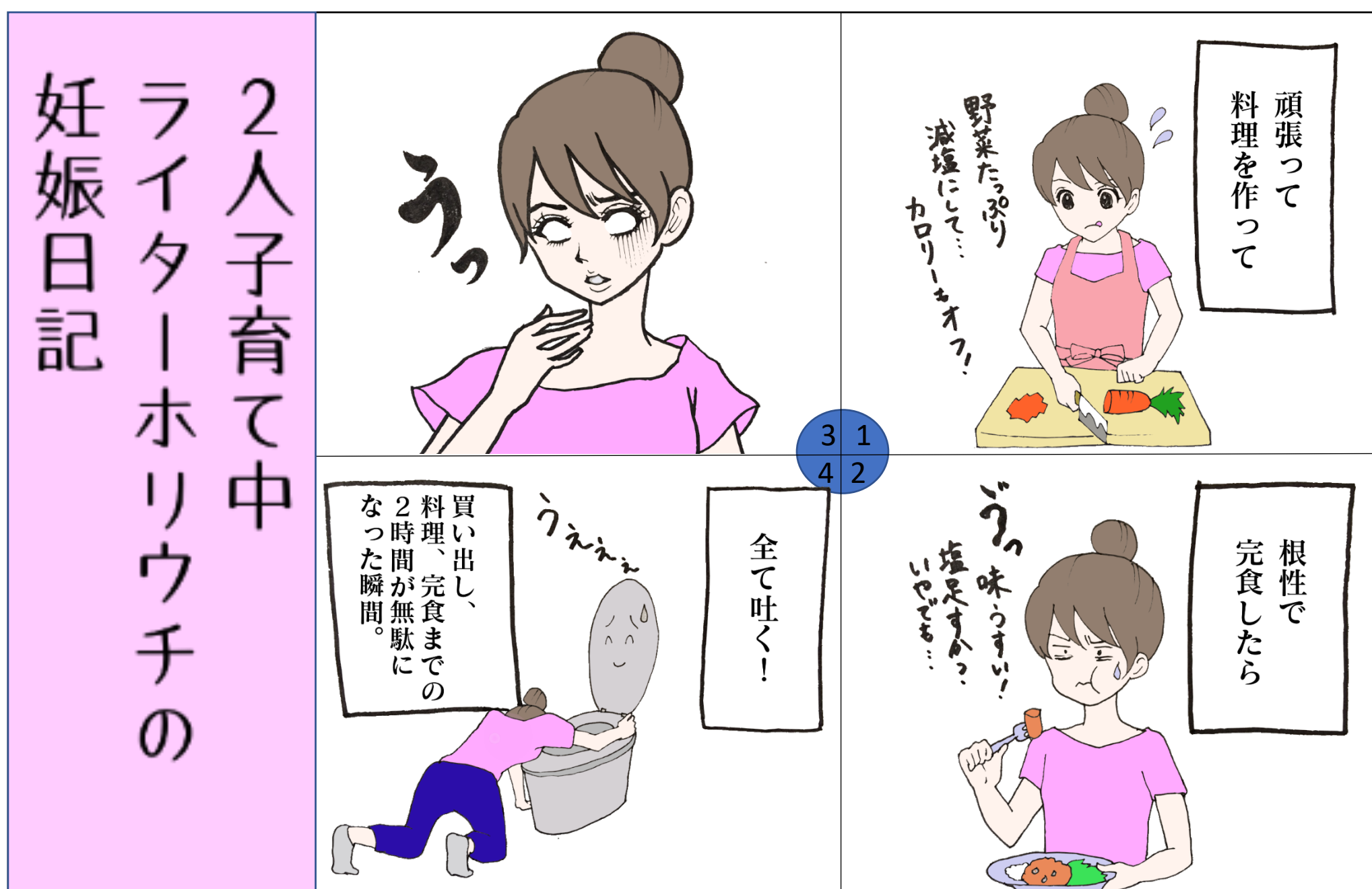
妊娠は病気ではないことから、基本的に全額自己負担となりますが、「妊婦健診の補助券」とはその一部を国が負担してくれるという制度です。

地域や自治体によって内容や補助金額も異なるため、補助内容が気になる方は役所に確認するようにしましょう。

また、発行されるのは一度のみで、紛失しても再発行はできないため注意が必要です。

詳しくは、右下の参考記事「いくら必要？出産にかかる費用と補助制度まとめ」をご確認ください。

[参考）いくら必要？出産にかかる費用と補助制度まとめ](#)



3-③ 妊娠初期の買い物リスト

つわりもあり、妊娠初期の不安定な時期を乗り切るための、様々なサポートアイテムが販売されています。妊娠が分かったら、早めに入手して準備をしておきましょう。また、妊娠初期は妊娠検診を受けることになりますので、その際に必要なアイテムも忘れずに準備しましょう！

A 抱き枕

妊婦用の抱き枕の中では、産後は授乳クッションとしても活用できる多機能クッションが人気です。妊娠後期には抱き枕がないと寝れないくらいお腹が大きくなり、横になるのが辛くなります。

妊娠後期の足のむくみを軽減するために抱き枕を足の下に入れたり、用途が広いので初期から買っておいても良いでしょう。

以下におすすめの抱き枕をご紹介します。



エンジェリーベの多機能クッション

カバーが洗えて便利！抱き枕、赤ちゃんの授乳クッション、赤ちゃんのお座りサポートと大活躍。



たまひよ 妊娠～授乳用お助け抱き枕

大きなお腹の邪魔にならず、お腹をしっかり支える考え抜かれた形で、多くの妊婦さんに支持されています。

防ダニ仕様生地で、本体まるごと洗濯機で洗えます。

B 妊娠線ケア・引き締めケア用品

お腹が大きくなり始めると皮下組織の繊維に亀裂が入ります。

この亀裂が原因で妊娠線が出ます。お腹が大きくなり始める前から妊娠ケアクリームで保湿ケアを行い柔軟な肌を保ち、皮膚の柔軟性を保つことでこの亀裂を防ぐことができます。

また、妊娠線ができる頃は肌が乾燥しがちです。乾燥が原因でかゆみや肌のくすみになりやすいことから、保湿ケアは大切です。



アロベビーフォームム

99%天然成分の妊娠線ケアクリーム。こだわりの保湿成分を配合しているため、妊娠線の原因である乾燥から徹底的にお肌を守り、妊娠線の発生を予防します。

また、妊娠中は体調の変化で肌の調子を崩す人も多いですが、天然由来の肌荒れケア成分を7種類も含むことで、かゆみから肌を守ります。

口コミで人気が出て、様々なメディアにも紹介されることの多い鉄板の一本です。



ママ&キッズ ナチュラルマーククリーム

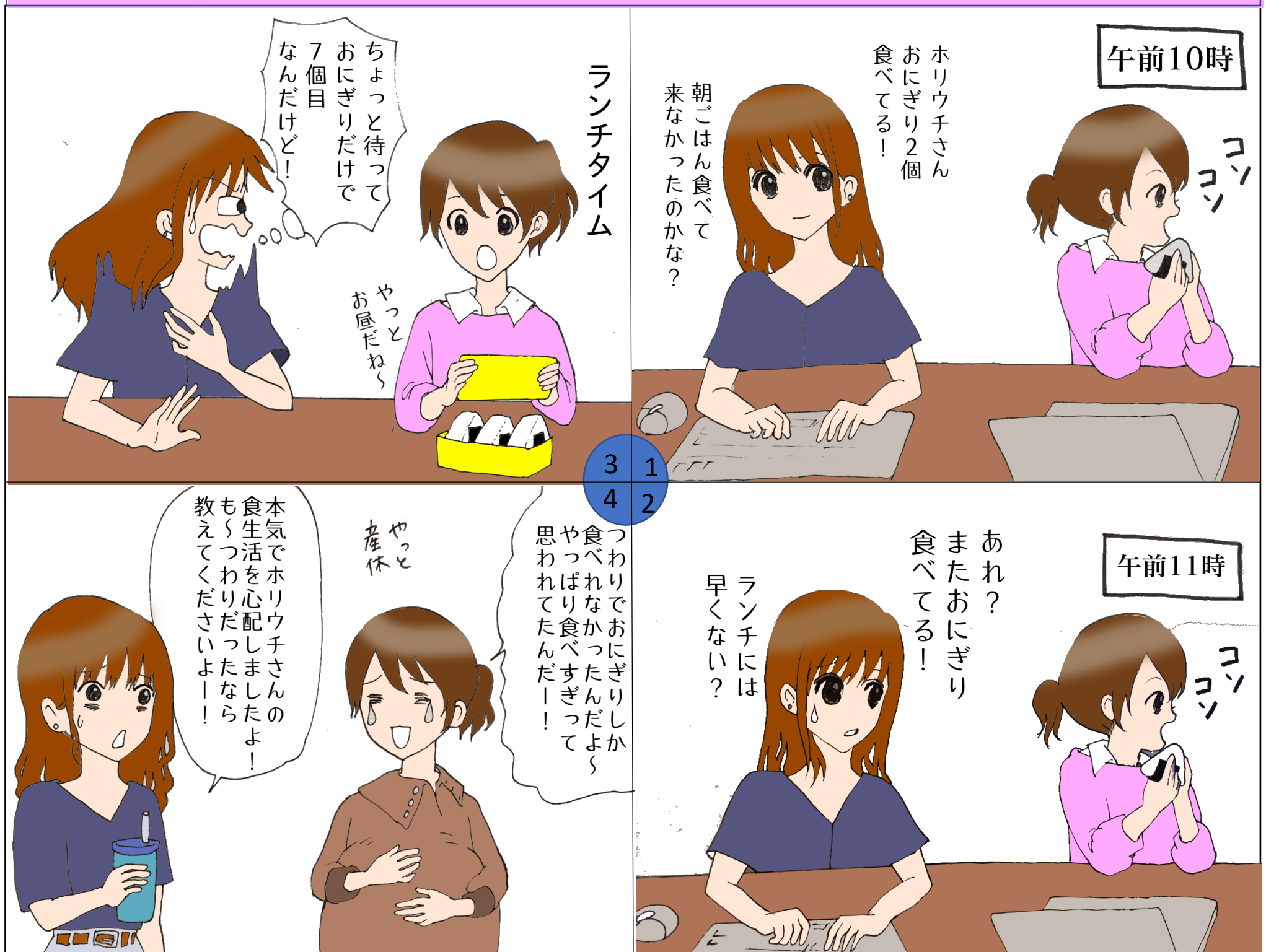
皮膚科医、産婦人科医の協力のもと開発した「妊娠ボディに特化した成分を配合。デリケートになりやすい妊娠中の肌のことを考えた低刺激クリームです。



ヴェレダ マザーズボディオイル

妊娠線の予防だけでなく、乾燥や肌のつっぱりを防いでくれるオイル。妊娠初期から産後3か月程度まで使えます。香料は全て天然のエッセンシャルオイルです。

2人目子育て中ライターホリウチの妊娠日記 おにぎりオンリー



C マタニティインナー

この時期から乳腺が活動を始めため、バストは少しの刺激でも敏感に感じるようになります。

その刺激からバストを守るためにマタニティブラジャーは締め付けがソフトで肌に優しい素材でできています。また、妊娠後期にはバストも大きくなるので、きつくないサイズを選びましょう。

アンダーも、大きくなっていくお腹をすっぽり守れるタイプが人気です。



エンジェリーベ ママとつくったふんわり授乳ブラ

肌への優しさはもちろん、授乳時にはカップを引き下げるだけで授乳できる手軽さが嬉しい。バストの大きさの変化に対応できるよう、ホックが4段階で調節できる。ノンワイヤーなのに美胸メイクできる仕組みも。

ワコールマタニティドゥプラス【産前産後兼用】

2Wayマミーブラ

ワイヤーの肌あたりが優しい縫製。産前から産後のバストの変化に対応できるよう、ストレッチ性が強い。



MATERNITY
Deux+



MATERNITY
Deux+

ワコールマタニティドゥプラス【産前用】妊婦帯パ

ンツタイプ

お腹を支えるベルト付きの妊婦帯のパンツタイプ。1枚ばき可能なため、ショーツと妊婦帯の重ね着をする必要がない。

D 葉酸サプリ

葉酸サプリとは、妊活～妊娠～出産後の期間において、葉酸をはじめとした厚生労働省が推奨摂取量を定めている各種ビタミン、ミネラルに対する不足量を補填することを目的としたサプリメント（健康食品）のことを指します。
厚生労働省により、妊活時～妊娠・出産・授乳期までは葉酸が必要な時期と定義されています。



ゲンナイ製薬 時期別葉酸サプリプレミン

妊活時期、妊娠初期、中期、などの細かい時期別に、摂るべき葉酸含有量を含むサプリ。葉酸だけでなく鉄をはじめとしたミネラルにおいてもそれぞれの時期に適切な量を配合。



みのりえ葉酸

赤ちゃんとお母さんに必要な栄養素だけでなく、アミノ酸・乳酸菌・ビフィズス菌も多く配合。赤ちゃんが産道を通して生まれる時にママから受け継ぐ乳酸菌の1つ、クリスタパス菌までも配合。

E 番外編：妊活サプリ



オールインワン妊活サプリ
「makana-マカナ-」

不妊治療クリニックでも採用されているほどの効果を発揮。
妊活に必要な8大栄養素をすべて含むのは、このサプリ。また、葉酸も豊富に含まれているため、妊活から妊娠中と幅広く、かつ夫婦で愛飲することが可能。
不妊治療専門の管理栄養士が開発に携わり、妊活成功者からの口コミで人気の商品。

3-④ つらい妊娠初期を乗り切るための先輩ママのアイデア集

妊娠初期の辛さは、つわりもありますが、何よりも「無事に赤ちゃんは育つのか」「このつわりはいつまで続くのか」など、不安な気持ちが一番こたえます。

ここでは妊娠初期のつらさや不安を吹き飛ばすアイデアを先輩ママから学びましょう。

A 生まれてくる子の服を早々と購入して眺めてみる

性別は分からなくとも、可愛い服を1着買って飾っておくだけで、生まれてくる赤ちゃんの顔や、赤ちゃんとの生活が想像できてワクワク、ニヤニヤ・・・

お腹にいる赤ちゃんは肉眼では見えませんし、妊娠初期はお腹も大きくないので、「本当に赤ちゃんがお腹にいるのかな？」とママになる実感が沸かないことも。

そんな時、目につく場所に赤ちゃんの服が1着あれば、赤ちゃんを身近に感じ、元気になれるすよね。

おすすめのベビー服はこちら。



コンビミニ

ベビー用品といえば、ベビーカーからベビー食器まで幅広く手掛けるcombiが有名ですが、こちらではそのcombiが長年培ってきたベビー工学をフル活用して作る、ベビーに優しい服が購入できます。

「赤ちゃんの快適さ」を追求したベビー服には熱烈ファン多数。

出産前の新生児用品をまとめ買いする方も多いですが、妊娠初期には、まずはかわいらしいベビー服を1着嘗試してみるのもおすすめ。性別関係なく着られるデザインのベビー服が多いのも人気の理由。

B カフェインレスドリンクでリラックスする

ママのストレスはそのままお腹の赤ちゃんにも伝わりやすいため、ママのリラックスタイムが必要です。

仕事などで忙しい人こそこまめにリラックスタイムを取りましょう。

コーヒーブレイクの代わりに、カフェインレスドリンクでほっと一息ついてみてください。

ハーブティーには妊娠中に不向きなものもありますが、以下に紹介するたんぽぽ茶は、コーヒー代わりに飲むことができ、多くの妊婦さんが愛飲しています。



ノンカフェインたんぽぽ茶清らかブレンド

クセがなくゴクゴク飲める美味しさで沢山の妊婦さんや授乳中ママから支持されているたんぽぽ茶。農薬を使用していないたんぽぽ根を使用する上、残留農薬検査を定期的に行うなど、安全にも配慮した一品。

授乳中に飲むと、良い母乳を作る助けにもなり、妊娠中から授乳中までずっと飲み続けられる人気商品。

C 出生前診断について調べておく

お腹の赤ちゃんが無事に生まれてくるか心配はつきませんが、先輩ママの中には自分で出生前診断を受け、生まれてくる子についての情報を得る方も少なくないようです。通常、35歳以上の出産でしか出生前診断は案内されませんが、以下のサービスなら年齢に関係なく新型出生前診断を受けることができます。



NIPT平石クリニック

日本全国に38医院のネットワークを持つため、近くのクリニックで検査を受けることができる便利さが人気。

年齢制限はなく、夫婦同伴でないと受けられないなどの制限もないため、安心して受診が可能。

検査結果が陽性だった際のフォローも充実しているため、多くの夫婦から支持されているクリニックです。

4 子育て奮闘中ライターホリウチの編集後記

この記事を読んでいただきありがとうございます。
東京の片隅で0歳男児2歳女児を子育て中のライターホリウチと申します。
この妊娠初期まとめ編では、自身の妊娠中のことも振り返りながら、実際に役立った情報や愛用していたグッズなどを紹介させていただきました。

私が第1子妊娠中、「お腹の中の子どものために！」と気分が高揚し、絵本教室なるものに通った時期がありました。（今思えば余裕あったなあ・・・）

その時に子育て経験者でもある絵本の先生から言われたことは、「一人目の妊娠中という時期は、人生の中でも特別。ホルモン状態も変化するし、お腹の中にいる赤ちゃんのことを考えたり、自分の体調の変化や気持ちの変化を忘れないように記録しておくの良い記念に残ります」ということでした。

その時は「そんなものかな？つわりがしんどい以外変わらないけど・・・」なんて思っていました。2人の子どもを育てている今なら、先生の言葉の意味がよーくわかります！一人目妊娠中って本当に特別な時間なんです！

つわりはもちろん辛いですし、いつ終わるかも分からず精神的に参ってしまうときもありますが、今まで自分一人だけの物だった体に赤ちゃんの命が宿っているという幸せと緊張感。歩くスピードだって遅くなり、信号が変わりそうな時、走らずに待てる自分を発見します。

（普段からきちんと待つべきですが...）

月に1、2度の妊婦検診で我が子の胎児写真を見せてもらえると、早く会いたい！と気持ちが高まります。

妊娠中のみなさま、もし時間があれば、ぜひ今の気持ちや生まれてくる子への思いを書き留めてみてください。妊娠中しか感じられないような素敵な感性が、良い文章や絵を残してくれると思います。

さて、第2子の妊娠中はというと・・・？

きょうだい間の年齢差もありますが、大分大きく年齢差が離れていないと、

「一人目の子の世が大変すぎて、
お腹の子へ想いをめぐらせてる余裕もない！」
となってしまう。（笑）

私自身、第2子妊娠中、つわりで吐きそうになりながらも、母の体調などお構いなしの1歳半を連れて近所の公園に遊びに行っていたとき、その様子を見ていたママ友に

「顔死んでるけど、大丈夫？」
と気遣われたことは良い思い出です。（泣）

妊娠が分かってとても嬉しい反面、分からないことだらけで不安も多いのが妊娠初期です。
安定期に入るまでは周りに報告もしづらく、一人で悩みを抱えてしまう妊婦さんも多くいます。
仕事との両立や、お金のこと、体のこと、心配なことは尽きないですが、一番大事なのは母体とお腹の赤ちゃんだということを忘れず、自分を大事にしてあげてくださいね。

赤ちゃんが生まれるまでまだもう少し時間があります。
つわりなどで体調がつらい時期ですが、前向きに過ごせるよう、この「妊娠初期のガイド」が少しでも皆様の一助になれば幸いです。

