

妊娠・出産に備えて

新米ママへのメッセージ

生活情報誌「プチポワ」は、海外での出産・育児の経験を後世の駐在員に提供しようということから始まりました。当時集まった5人のスタッフは、誰もが生まれたばかりの子どもから幼稚園児を抱えた新米ママでした。20年以上前のベルギーではインターネットもなく、情報収集が難しかったですが、パワフルなママたちは、出産のために日本へ帰国することもなく、ベルギーで子どもたちを生んでいました。

20年後の今、海外で出産する日本人が増えたとはいえ、妊娠が初めてという方も多はず。少しでも情報を得て、不安のない妊娠生活と出産をするために、経験者に伺ってみました。これから子どもを生む方への参考になれば幸いです。

妊娠した？

生理がなくなり、もしかして妊娠したかな？と思ったら、ホームドクターのところへ行き、尿で検査をするとすぐに結果が分かります。でもまずは自分で検査をしてからと思う方は、薬局で妊娠検査薬 (test de grossesse / zwangerschapstesten *Life Testなど 写真下) を購入しましょう。

検査薬は、妊娠すると分泌される「hCG」というホルモンの濃度により判定するものです。この濃度が一定以上にならないと反応しないのですが、結果の現れ方には個人差があります。妊娠4週目ごろが生理予定日ですので、その日から1週間を過ぎた頃にチェックをしてみましょう。

検査薬はスティックタイプになっており、その先に尿をかけてしばらく置き(1~5分)、結果を見るというものです。陽性



の場合でも、正常な妊娠以外に子宮外妊娠、癌などの腫瘍、不妊治療のホルモン剤、高度の糖尿、蛋白尿、血尿などでも反応します。また、陰性でも検査が初期のために反応しなかったり、水分を取り過ぎて一時的に尿のhCG濃度が低くなっていることがあります。陽性の場合はもちろん、陰性でも生理がないときには、婦人科の検査を受けましょう。

着床出血とは、妊娠3週に入ったころに起きる、受精卵が子宮内に着床する時に生じる「出血」のことです。妊娠して必ず起こるものではありませんが、出血したからと慌てて検

海外での妊娠・出産には、不安が付きものです。言葉はできないし、それでなくても入院するなんて・・・と心配しないでください。妊娠・出産は、病気ではありません。子どもが生まれるという、うれしさが待っています。未来を担う子どものために、楽しい妊娠生活を送って安産を迎えましょう。

査薬を使わないようにしましょう。着床直後はhCGの分泌が少ないので、検査可能な時期をしっかりと見極めた方が無難です。反対に妊娠と分かってから出血したら、流産の可能性があるので、婦人科で検査してもらいましょう。

妊娠初期

つわりで生活が難しくなることがあります。医学的につわりの原因は解明されていません。胃腸が強い、運動で体を鍛えていた、冷え性でない、タバコやお酒が好きだったなどの人は、つわりになりにくいといわれています。妊娠5~6週目ごろから始まり、安定期に入る15週目ごろから楽になるということですが、人により妊娠中ずーっとつわりで悩まされる場合もあるようです。この期間を楽に過ごす秘訣は、食べたいときに食べ、休みたいときに休み、ストレスをうまく発散することです。パートナーの助けも大切です。



この時期の胎児の主な成長

- 脳や脊髄になる器官ができる
- 心臓の基礎ができ、左右の心室に分かれる
- 目、耳、鼻、口になるくぼみや足や手となる突起ができる
- ブロンチ(細気管支)と呼ばれる呼吸器官ができる
- 胎盤が働きはじめる

この時期は、流産への注意も必要です。つわりが急になくなる、出血する、腰やお腹の痛み、胸の張りがなくなるなどの症状を感じたら、医師に診断してもらいましょう。妊娠12週までの主な流産の原因は胎児の染色体異常で、妊婦の努力では対応できないといわれています。できるだけ流産を避けるために医師の診療に従い、胎児の細胞形成を助けてくれる葉酸やビタミンEを摂取しましょう。また、流産や早産の発生を引き起こすタバコやアルコールは、最大限控えましょう。胎児に酸素や栄養を十分届けられるよう、血流をよくすることも大切です。体を冷やさないようにしましょう。

この時期、問題がなければ医師の診断は1か月に1度くらいです。風邪などをひかないようにビタミンAやCをしっかりと取りましょう。ただし、動物性ビタミンA(レチノール)は摂取

お任せ下さい！
国際引越は、

KOYANAGI WORLDWIDE

送った荷物には笑顔で
再会したいものですね・・・

Tel: 02 726 7032

Fax: 02 726 8791

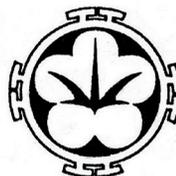
Email: omatsu@koyanagiworldwide.com

koyanagiww@skynet.be



韓国料理レストラン

ソウル



世界で一番おいしい焼肉を
お楽しみください。

ニンニク炒飯、カルビ、
豚カルビなどがあります。

韓国のスタミナ日替ランチ(水・木・金) €9.50

ザ・ホテル (The Hotel) 前

営業時間: 日・月・火 18:30~22:30

水~日 12:00~14:00, 18:30~22:30

RUE CAPITAINE CRESPEL 14, 1050 BRUSSELS

Tel 02 513 17 25

し過ぎて体外に排出されにくいので、過剰摂取に注意しましょう。また、トキソプラズマという寄生虫に感染すると大人に害はありませんが、胎児が障がいになる可能性があります。母親が陰性の場合、生野菜や十分加熱されていない肉は食べれなくなります。特にレストランでの食事は十分に気をつけましょう。

妊娠中期

妊婦であることを最大にエンジョイして、出産を迎えることが胎児にとっても大切です。そのために、

- 1) 食生活を規則正しく
- 2) ゆっくり行動
- 3) 気分転換にお買い物
- 4) 適度の運動
- 5) パートナーとの時間を大切に
- 6) 子どもがいらないからこそできることをやる
- 7) 妊娠期をエンジョイ



といった妊娠中期にできることをやって、妊娠生活を楽しみましょう。

また、遺伝子の中の「核酸」の生成を助け、胎児の細胞増殖を促進する葉酸を含む食品は、妊娠初期だけでなく、中期、後期にも食べましょう。不足すると、母体が貧血になります。ほうれん草、ブロッコリー、グリーンアスパラ、春菊、えだまめ、にら、納豆などベルギーでは手に入りやすい食材もありますが、毎日少しずつ接種して葉酸を吸収してください。



さて、この時期は、まだ動きやすい毎日です。常に体を動かしておけば、出産も楽になりますので、時間を作って友だちと食事に出かけたり、子どもの衣類を探しに街へ行ってみましょう。妊娠16週目くらいから子どもの性別を確認できますので、買い物も楽しくなります。入院

時のお母さん用のグッズも忘れずに準備し始めましょう。

妊娠帯やマタニティガードルは、大きくなるお腹を支えたり、冷えを予防する効果があります。ところが、こちらでは使わない人が多いようです。医者からも使用を薦められたことはありません。その後、出産後期に入り、あまりにも太りすぎてお腹が重く、動くのも億劫になりました。出産直前には、足をベッドに上げられないほど下腹部が圧迫を受け、かなり大変な状態でした。医者には、12kgくらい体重が増えるのは当たり前。心配ありません。と太鼓判でしたが、体の小さい日本人にはかなりの重量オーバーでした。2人目妊娠時は、マタニティガードルと厳しい食事制限で、体重増加も7kg以下に抑え、お産も軽くて済みました。出産後に元の体

重に戻らない場合もあるので、過剰な体重増加は極力控えましょう。

妊娠線と呼ばれる赤みを帯びた亀裂が入ったような線は、急にお腹が膨らんだときにできるもので、皮膚がお腹の伸びに追いつかず、真皮の組織を断裂させてしまうことでできます。一度できたら治すことはできません。保湿ローション、クリーム、オイルなどでマッサージして皮膚を労わりましょう。

妊娠後期

早く出産してお腹を楽にしたい反面、産後の母乳との戦いを思うとこのままの時間を大切にしたいと思ったりしますね。早産でも現代の医療技術のおかげで、子どもはちゃんと育ってくれますが、臨月までお腹の中で大きくなってもらうに越したことはありません。子どもの体の成長に伴い母親の体重は重くなり、何をしても億劫になります。そして、腰痛、足の付け根の痛み、手足のむくみ、貧血、めまい、動悸、息切れ、便秘などいろいろな不備も増えてきます。塩分の取りすぎがむくみにつながります。塩を控え、マッサージや血流をよくする運動で、体を柔らかくしておきましょう。常にリラックスして無理のない生活を心がけ、楽しい妊娠後期をエンジョイしましょう。

妊娠中、エコー検査は数回行い、胎児の成長を記録しますが、逆子であることが分かれば、正常に出産できるようマッサージをしながら子どもを動かします。一度頭が下向きになっても、胎児が自力で頭を上に戻すことがあるので、数回の正常位移動をやってもらうことがあります。自分で胎児を動かすこともできますが、へその緒で首を絞めてしまうことがあるので、医者の指示に従ってください。

いよいよ出産です。初産の場合は、陣痛が始まってから出産までに時間がかかりますので、あわてず準備を整えてから出かけましょう。病院に入ってから、すぐに横になることはなく、廊下を歩いて出産を早く楽にしましょうと、看護婦からの指示を受けることがあります。出産直前からしっかり散歩を繰り返して、出産を軽くするのも得策かもしれません。

出産したら、すぐに親子同室での生活が始まります。出産後の疲れもそこそこに、基本的にすべて母親がやることとなりますが、最初は看護婦が入浴のさせ方などを教えてくれます。分からないことは、何でも尋ねて不安のない育児を始めましょう。



子どもにより、2~3時間おきに母乳を欲しがります。お母さんは寝ている暇はありませんね。やはり妊娠後半期には、リラックスしてゆっくり休んでおくのが良いかもしれません。新しいお母さん、がんばってね！ 9月号に続く。



月~金 10h~18h / 土 10h~19h
日曜 祝祭日休み

17 RUE DES BEGONIAS 1170 BRUSSELS





月~金 10h~18h / 土 10h~19h
日、月曜 祝祭日休み

120 RUE KELLE 1150 BRUSSELS

創和トレーディング【はるちゃん・けんちゃん本社】

創立20周年記念

お客様還元セール!! 実施中

50€以上のお買上で5%割引券1枚ご提供!!

食料品・野菜・パン・水産加工品etc...

弁当販売時間

はるちゃん12時から/けんちゃん11時半から

盛合せ弁当(大) 10€・(小) 8€	からあげ弁当 7€
どんかつ弁当 8€	海鮮ちらし丼 10€
特製かつカレー 6€	鮭親子丼 9€

その他メニューあります!!

予約でのご注文は前日15時までにお願い致します。

メールでのご注文は下記アドレスに【お名前、連絡先、引き取り日と時間、商品名と個数、引取り店(けんちゃん又は、はるちゃん)】を明記の上、送信をお願い致します。

団体予約配達可(要相談)

ご注文は電話、又はメールにて承ります。

メール: kenchan.store.120@gmail.com
TEL: 02.771.7224