

◆妊娠全期の注意事項◆

■下腹部に力の加わることは NG！

①重い荷物 ②布団の上げ下ろし ③子供を抱っこする

■お腹を冷やすのは NG！

■長時間、同じ姿勢・動作を続けることは NG！

①掃除などの家事は休みながら ②車の運転も休憩を取りながら

■跳んだり跳ねたり、走ったりするような激しい運動は NG！

初期妊娠中は流産しやすいので、注意しましょう！

■自転車やバイクは NG！

直接、骨盤や下腹部に刺激が加わり切迫症状（出血や腹痛）を起こしやすい。

■妊娠初期は、切迫症状(少量の出血や腹痛)が起こりやすい時期です。そのような症状が出た場合は、まず横になって休み、

翌日になっても症状が治まらない時には、早めに受診されるよう心がけてください。