妊娠・出産・子育てのうわさ話 ウソ&ホント!?

妊娠・出産・育児にまつわる、ちょっと気になるうわさ話。
ママ友や親からも言われるけれど、でも、それってホントのことなの？
ちまたに流れるあのうわさ、このうわさに、専門家がずばりお答えいたします。

監修：首都大学東京健康福祉学部 看護学科助教授　坂田清美先生

妊娠中

体型

顔つきがキツかったり、とがったお腹だと男の子？

よく聞く説ですね。でも医学的な根拠はないようです。男児を宿すと胎児の男性ホルモンの影響で、妊婦の顔つきが男性化すると言われていることもありますが、医療関係者が言うというよりは、近所のおばちゃんや親戚のおばちゃんが「きっとお腹の子は男の子よ！ だって顔がキツいから」なんて言う場合が多いようです。

背が高い人は安産タイプ？

じつは、背の高さは骨盤の大きさに影響します。産科的に150cm以下の妊婦さんは骨盤が小さく、赤ちゃんの頭が通過しにくいことで、帝王切開や難産の率が高くなります。そのため「背が高いと安産（背が低いと難産）」と言われるのだと思います。

妊娠中はできるだけダイエットしたほうがいいの？

答えは「その時の状況による」と言うのが妥当でしょう。ある程度の体重増加は妊娠中には必要です。ただし、医師から体重減少を促された方は、指示に従ってください。とくに注意されていない方は、体重の増加を必要以上に怖がらず健康的な体重増加を目指してくださいね。

痩せてる妊婦や高齢妊婦は妊娠線が出やすいの？

妊娠線は、子宮が大きくなることでお腹の皮膚の表面が引き伸ばされます。理屈だけで考えると、お腹の皮膚に余裕がない痩せ型の人のほうが出やすいかもしれません。高齢妊婦さんに関しては、年齢による皮膚の弾力などを考えると、妊娠線が出やすいのかもしれませんね。

食べ物

マグロ・サーモン・生ものは食べないほうがいいの？

食物連鎖により、マグロなどの大型海魚で摂取した水銀が胎児に悪影響を及ぼすと言われています。厚生労働省からも注意喚起されました。また、生ものに関しては食中毒や菌への感染が心配されます。妊娠していないときなら平気で食べられた生牡蠣を妊娠中に食べ、ひどく下痢をしたという話もよく聞きます。食べるならかならず新鮮なものを選びましょう。

ウナギは食べないほうがいいの？

ウナギに含まれるビタミンAの過剰摂取が心配されての質問ですね。厚生労働省では1日あたりのビタミンAの許容上限摂取量を、ウナギなどの動物性食物に含まれるレチノールとして5000 IUとしています。この量を毎日摂り続けることはかなり難しいので、「ウナギはレチノール含有量が多いから妊婦さんはウナギ禁」とは言えません。

葉酸は毎日摂ったほうが赤ちゃんにとっていいの？

ビタミンBの一種である葉酸を摂取することで、先天異常である、二分脊椎などの神経管閉鎖障害を発症する危険性を少なくすることが報告されています。葉酸は、一度摂ると長持ち、ということがなく、体内で蓄積されにくいので毎日摂取する必要があります。妊娠初期に摂取することに意味があるので、妊娠3ヵ月まで毎日摂るといいでしょう。

行動

トイレ掃除をすると安産になるってホント？

トイレ掃除をすると絶対に安産になるということには、イエスと言いにくいですが、便座をゴシゴシこする姿勢を思い出してください。いわゆるスクワッティングのポーズです。これは骨盤や股関節を開き出産への準備体操のような姿勢になります。毎日スクワッティングのポーズをとれば、安産への近道ということは一理あるかもしれませんね。

夫がヘビースモーカーだと赤ちゃんに影響大？

ずばり影響大です。煙草に含まれるニコチンは血管を収縮させるので、胎盤を通じて血液から栄養を得るお腹の中の赤ちゃんにとって、栄養がいきにくい状態になります。お腹の中で赤ちゃんが順調に育たなくなる可能性があり、流早産のリスクが高くなることも。さらに、周囲が煙草を吸う環境だと乳幼児突然死症候群の率が上がると言われています。

アロママッサージはすすんで受けてもいいの？

妊娠中にリラックスすることはとても重要です。好きな音楽を聴く、好きな香りに包まれるなど、人それぞれのリラックス法があるでしょう。マッサージもリラックス効果がありますね。ただ、アロマオイルを使用する際には、それぞれのオイルに様々な効用があり、オイルによっては妊婦さんに不適なものもあるので、よく確認してから使用してください。

腹帯をしないと赤ちゃんに悪影響が出るの？

腹帯を巻くのには、単に日本古来の風習というだけでなく、いくつか利点があります。一つは、さらしを巻くことでお腹や腰の保温になるということ。また、重くなるお腹を支えてくれるため、腰痛防止にもなります。でも、胎児の成長に影響を及ぼすということは正しくないでしょう。

イラスト：kaorimix