

# 妊娠している方へ

## 1. 避難するときに「一緒に持ち出すもの」

### 1. 母子健康手帳：

妊娠経過が記載されているため、違う病院に行かざるをえないときや避難所の人たちなどに、すぐに自分の状況が伝わります。また、妊婦健診を受けている病院や出産予定病院、家族の緊急連絡先を記載しておくとう便利です。

### 2. お薬手帳：

妊娠期には利用を注意したい薬があります。現在どのような薬を飲んでいるのか確認が必要です。

### 3. マスク：

臭いに敏感になる時期もあるため必要です。また、避難所では多くの人がいるため感染予防のためにも多めに携帯しましょう。

## 2. 避難先での動き方

1. ご自身が妊娠していることを避難所のスタッフに必ず伝え、トイレに行きやすい環境が必要であることも併せて伝えてください。

☆お腹の圧迫が強くなると頻尿になるが、水分は十分にとる必要があるため

2. 水分や栄養・食物繊維を十分にとるようにしましょう。持参することが必要になります。

3. お腹が大きくなることで、バランスが変化し、足元が見えにくくなるため、転倒しやすくなります。足元に注意してください。

4. 妊婦健診や出産予定の病院が受診できるか確認しましょう。

5. ご自身以外の方の応援（援助）が必要です。ご家族・ご近所の方との話し合いをしておきましょう。

## 3. 妊娠期は、心身が不調になりやすいです。

### 1. 妊娠合併症：

災害時はストレスや食生活により、血圧が上がりやすく、妊娠高血圧症候群になりやすいため、寒さをさけ、十分な水分摂取をして、十分に足を伸ばして横になれる場所を確保するのが重要です。また、血栓症(エコノミークラス症候群)も起こしやすいため、こまめに水分をとり、体を動かすことも大切です。

### 2. 気持ちの変化：

妊娠中や出産の前後は精神的な変化の大きい時期です。そこに被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、うつ症状を伴うこともあります。地域に身近な人や避難先でもお互いに話せる環境を日ごろから作っておくのも必要です。