

妊娠しても安心できる職場宣言！

妊娠中にどんな
身体の変化が起こる？

どんな環境
づくりが必要？

初期 2～4カ月

- ・ホルモンの変化
- ・靭帯/平滑筋の弛緩
- ・つわり・骨盤帯痛

つわりが辛い初期は、
椅子やベッドで体を休められる
スペースがあるといいですね！

中期 5～7カ月

- ・腰痛、尿漏れなど
- ・マイナートラブル
- ・胸郭の可動性低下

お腹が大きくなる中期は、
腹圧をかける動作に注意
しながら、仕事量、産休
の時期を相談しよう！

後期 8～10カ月

- ・転倒リスクが高い
- ・息切れ・動悸
- ・疲れやすくなる

転倒に注意が必要な後期は、
環境の整備が大切だね。お腹
を圧迫しないように実施時の
ベッドの高さも調整しよう！



イラスト：安藤祐紀 長田珠実

妊婦も周りの人も聞きやすい、話しやすい職場づくりの
ために、**普段のコミュニケーションを大切に**しましょう。

詳しい情報は、神奈川県理学療法士会のホームページをご覧ください。

