

双子というだけでも心配だったけど、 食事療法頑張って無事出産できました！

私は2回目の健診で双子を妊娠していることが判明しました。20週の健診で血圧が150だった為、先生から塩分量と体重管理を気をつけるように言われました。そのため毎日歩いて買い物に行き、外食は極力控え、自炊をしていました。その甲斐あってか次の健診では血圧120になりましたが、同じように生活をしていたのですが、またも130になったり…。その後は双子の妊娠ということもあり、2週間の管理入院をしました。入院中は制限食で病院から出るご飯以外は口にせず、血圧は110前後と安定していました。管理入院が終わり退院したのですが、その1週間後には子宮頸管長3cmとなり再入院。もちろん入院中は制限食で前回同様の入院生活です。ただ子ども達は成長しているので、胃が圧迫されご飯があまり食べられず残すこともしばしば…。そんなある日、採血検査で肝臓の数値に異常あり、尿検査では蛋白、糖が出て、最近ご飯を残していることを先生に伝えたところ、6回食になりました。子ども達に栄養を取られていたようです。その後の採血、尿検査ともに異常なし、血圧も食事療法のみで、自然分娩で双子の男児を出産しました。長男は2800g、次男は2900gでした。現在、2人は高校生となり身長177cmほどあり、私は見上げています。

やはり妊娠中の血圧のこともあるので、今でも塩分摂取や適度な運動は心がけるようにしています。