

マザークラス



西宮市保健所
地域保健課
令和6年3月



マザークラスを受講されるみなさまへ

元気に赤ちゃんが生まれてきますように・・・。
お腹をさすりながら赤ちゃんと会える日を楽しみに
されていることでしょう。

また同時に初めての妊娠・出産で喜びと同じくら
いの不安や心配を感じておられるかもしれません。

このマザークラスを通して、みなさまが妊娠期間
を順調に過ごされ、出産や育児のはじまりを安心して
迎えられるようにお手伝いをしたいと思います。

妊娠中だけでなく、産後の子育てのご相談も家庭
訪問や電話などでさせていただきますので、どうぞ
お気軽にご連絡ください。

無事に健やかな赤ちゃんをご出産されますよう
心からお祈り致します。

西宮市保健所


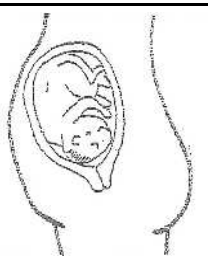

地域保健課

目次

| | |
|--------------------|-------|
| 1. 胎児の発育と母体の変化 | ・・・1 |
| 2. 妊娠中問題となる感染症 | ・・・3 |
| 3. 妊娠中の食生活 | ・・・5 |
| 4. 歯の衛生 | ・・・13 |
| 5. タバコ・お酒の害 | ・・・17 |
| 6. 妊婦体操、乳房管理 | ・・・18 |
| 7. 出産の準備 | ・・・24 |
| 8. 出産のはじまり(分娩開始兆候) | ・・・29 |
| 9. 出産の経過と過ごし方 | ・・・31 |
| 10. 産後の生活 | ・・・33 |
| 11. 産後のセックスと家族計画 | ・・・39 |
| 12. 赤ちゃんのからだ(新生児期) | ・・・43 |
| 13. 赤ちゃんの環境 | ・・・44 |
| 14. 赤ちゃんの栄養 | ・・・47 |
| 15. おむつについて | ・・・50 |
| 16. お風呂(沐浴)の入れ方 | ・・・52 |
| 17. 赤ちゃんの泣き | ・・・56 |
| 18. 妊娠中・出産後のQ&A | ・・・57 |
| 19. 赤ちゃんを迎える準備 | ・・・60 |
| 20. 何か気になることがあったとき | ・・・64 |

1. 胎児の発育と母体の変化

| 時期 | 初期 | | | | 中期 | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|---|---|--|---|--|---|---|----|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 第2か月 | | 第3か月 | | 第4か月 | | 第5か月 | | 第6か月 | | | | | | | | | | | |
| 週数 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 健診 | 4週に1回 | | | | 気になることがあれば随時受診 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 胎児の発育【大きさ】 |  | |  | |  | |  | |  | | | | | | | | | | | |
| | 【身長2~3cm・体重4g】 | | 【身長8~9cm・体重30g】 | | 【身長15cm・体重110g】 | | 【身長24cm・体重240g】 | | 【身長30cm・体重600g】 | | | | | | | | | | | |
| 母体の変化 | <ul style="list-style-type: none"> 胎のうが確認できる | | <ul style="list-style-type: none"> 超音波診断で、心拍が観察される 手足、指が形成され、ヒトらしくなる | | <ul style="list-style-type: none"> 酸素、栄養を胎盤から吸収し始める 内臓が観察される | | <ul style="list-style-type: none"> 羊水の中で活発に動く 髪や爪がはえる 聴覚が発達し始める | | <ul style="list-style-type: none"> 白い胎脂で覆われている 骨格がしっかりしてくる | | | | | | | | | | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> 月経が止まる 妊娠反応が陽性 基礎体温：高温相が続く つわりが始まる（眠気、胸やけ、イライラ、だるい、熱っぽいなどの症状が続く） 乳房が張る 乳輪部が黒ずんでくる 排尿の回数が増える 便秘になりやすい ホルモンの分泌によるおりものの増加（妊娠全期間を通して、かゆみがあるときは早く受診を！） | | <ul style="list-style-type: none"> 出産予定日の確認 妊娠初期の検査 | | <ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成する つわりが治まってくる 基礎体温：徐々に低温に安定する 足の付け根がつっぱることがある（子宮を支える靭帯が引っ張られるため）  | | <ul style="list-style-type: none"> 胎動を感じるようになる 体調が安定してくる 乳腺が発達し、大きくなる人もいる 乳輪を触ると、黄色い乳汁が出る人もいる | | <ul style="list-style-type: none"> ほとんどの人が胎動を感じるようになる 子宮が大きくなり、腰痛、背中の痛み、足や外陰部に静脈瘤が浮いてきたり、痔になることがある 下腹部がふっくらとしてくる | | | | | | | | | | | |
| 母体の生活 | <ul style="list-style-type: none"> つわりがある時は食べやすいもの、食べたいものを少しずつ、数回に分けて摂ってみましょう。食事がとれず、体重減少が著しい場合は受診して医師に相談しましょう 薬の使用は主治医と相談してください 受診時には妊娠中であることを医師に伝えましょう 過激な運動や疲労は避けましょう | | | | <ul style="list-style-type: none"> つわりが落ち着いてくる体重の急激な増加に気をつけましょう 下腹部痛（子宮収縮）に気をつけましょう | | | | <ul style="list-style-type: none"> 体調に合わせて、自分に合った運動を取り入れましょう -散歩、ヨガ、妊婦体操、妊婦水泳など- 運動、外出などの後は十分に休養しましょう 歯科検診を活用し、虫歯等の点検、治療を始めましょう カルシウム、鉄、良質なたんぱく質の摂取に気をつけましょう 体重の増加は1週間で300g程度を目標に | | | | | | | | | | | |
| | 受診、妊娠届、妊婦・産婦健診費用助成申請、母子健康手帳をもらう (市民課、各保健福祉センター) | | | | | | 母親、両親学級などを受講 | | | | | | | | | | | | | |
| 異常に注意 | 流産 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 出血・下腹部痛を感じたら受診しましょう | | | | | | 子宮収縮が頻繁、規則的、強い →まず横になる、治まらない時はすぐ受診しましょう | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | 後期 | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|---|----|----|----|-------|----|----|
| 第7か月 | | | | 第8か月 | | | | 第9か月 | | | | 第10か月 | | | | | | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| 2週に1回 | | | | 気になることがあれば随時受診 | | | | | | | | | | | | 1週に1回 | | |
|  <p>【身長35cm ・体重1000g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重が増え始める ・内臓が完成し始める | | | |  <p>【身長40cm ・体重1800g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器などの内臓の働きは不十分 ・位置が定まり始める | | | |  <p>【身長45cm ・体重2400g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皮下脂肪がついて丸みをおびる ・性器がほぼ完成する | | | |  <p>【身長50cm ・体重3000g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外形上の発育は完了 ・全身運動が少なくなる | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・お腹の大きさが目立ち始める ・胎動がよくわかるようになる | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・子宮が大きくなっていく ・胃の圧迫感、ムカムカ、動悸、息切れなどを感じるようになる ・子宮の収縮を感じやすくなる | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・さらに子宮が大きくなる ・内臓が圧迫され、動悸・疲れやすさなどを感じる人が増えていく ・おりものが増えやすい ・子宮の収縮が多くなる ・膀胱が圧迫され、尿の回数が多くなる ・手足のしびれやつる感じが起こりやすくなる | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンの変化で、感情が不安定になりやすい ・子宮収縮が頻繁になる(不定期) ・子宮が下がり胃の圧迫感が少なくなる ・腰が重苦しくなる ・前駆陣痛がくるときがある ・規則的な子宮収縮、破水、出血が起こる | | | | | | |
| <p>赤ちゃんは元気かな？ 胎動は赤ちゃんの元気なサインです</p> | | | | | | | | | | | | <p>赤ちゃんの胎動はにぶくなるように感じるけれど元気に動いていることを常に確認しましょう。</p> | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・体調が安定してくる | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・子宮収縮を感じたら、深呼吸などをしてお腹をリラックスさせましょう | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・規則的な子宮収縮ではないか確認しましょう ・入院準備の確認 ・育児用品の確認 | | | | <ul style="list-style-type: none"> ・産院への交通手段、緊急時の連絡先、留守時の必要事項など家族と再確認しましょう ・退院後、里帰り後の生活を考えましょう | | | | | | |
| ☆ 体を動かし、出産・育児に向けて体力づくりをしましょう (運動の後は、休養をとりましょう) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ☆ 塩分、糖分、カロリーの摂りすぎに気をつけましょう (妊娠高血圧症候群予防、安産のため) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 出産用品、赤ちゃん用品の準備 (あわてず、必要なものを) | | | | | | | | | | | | 産前休業-分娩予定日6週間前~(多胎妊娠は14週間前~) | | | | | | |

早産

正期産

妊娠高血圧症候群・貧血
むくみの増大・体重の急激な増加
規則的な子宮収縮、腰痛、破水、生理より多い出血→医療機関に連絡してすぐ受診しましょう

2. 妊娠中問題となる感染症

風疹

妊娠初期に風疹にかかると、ウイルスが胎盤から胎児に移行して、流・早産や、生まれてくる赤ちゃんに心臓の奇形、白内障、難聴などがみられることがあります。妊婦健診で抗体検査の結果、抗体価が低ければ風疹に感染しないよう注意し、産後に風疹の予防接種を受けることをお勧めします。また、同居家族で、風疹にかかったことがなく予防接種歴のない方は、抗体検査を受け(費用助成あり)、抗体価が低ければ予防接種をうけることを検討してください。

単純ヘルペス

単純ヘルペスウイルスによって、膣・子宮頸部・外陰部に小さな水泡が数個かたまってできたり、潰瘍を形成する病気です。初めての感染では、かゆみ・疼痛・発熱などの強い症状がでますが、再発型の時は、症状は軽く疼痛もないことがあります。ちょうど出産のときに発症していると、産道で赤ちゃんに感染し、死亡率の高い全身感染となることがあります。性行為で感染する病気なので、夫の亀頭・包皮などに症状がある場合は性行為を避けましょう。

クラミジア

クラミジア感染症は、クラミジア・トラコマティスという病原微生物が原因で起こります。性行為によって感染し、最近特に増加傾向にあります。ほとんどの場合、自覚症状がありません。妊娠中にクラミジアに感染すると、出産の際に赤ちゃんに感染し結膜炎や肺炎を起こすこともあります。そのため、妊娠中にしっかり治療を受けておきましょう。

カンジダ

カビの一種によるカンジダの感染によって起こるもので、チーズ様あるいは、白い豆腐の粕のようなおりものが多くみられ強いかゆみができます。このカビはもともと腸内にいる常在菌ですが膣内の自浄作用が変化している妊娠中や抵抗力が落ちたときに急に増加し、炎症を起こします。出産の際、産道で赤ちゃんに感染し驚口創(カンジダによる口内炎)になることがあるので完全に治療しておく必要があります。

GBS(B群溶連菌感染症)

B群溶血性レンサ球菌とよばれる細菌の一種で、通常お母さんの膣や尿道、大腸などに常在しています。しかし、この菌によって炎症を起こすと、稀に新生児の敗血症や髄膜炎を起こすことがあります。適切な時期に治療すれば感染を予防できます。

梅毒

梅毒をおこす微生物による慢性の感染症です。お母さんに感染していると赤ちゃんにも感染するため、医療機関では妊娠初期に検査があります。感染すると、流早産や先天性梅毒の原因になりますが、何年も前に感染して治療の済んだものは心配ありません。早期発見・治療することで赤ちゃんへの感染を防ぐことができます。

ジカウイルス感染症

ジカウイルスを持っている蚊に刺されることで感染する病気です。性行為で感染する可能性もあります。妊娠中に感染するとお腹の中の赤ちゃんが小頭症になることがあります。ジカウイルス感染症の治療薬やワクチンはまだありません。予防は蚊に刺されないことです。外出時は露出が少ない服装にしたり、昆虫忌避剤(虫よけ)を使用し蚊に刺されないようにしましょう。

トキソプラズマ症

トキソプラズマという原虫による感染症です。病原体に汚染された肉等を加熱が不十分な状態で食べたりネコなどの動物の糞からも感染することがあります。妊娠中に感染すると、流産や死産の原因となったり、脳や眼の障害が生じる場合があります。治療薬はありますが、感染しないよう肉は十分加熱し、野菜や果物はしっかり洗いましょう。またネコのトイレ掃除は家族に任せたり、ネコに触った後は手洗いをしましょう。

サイトメガロウイルス感染症

サイトメガロウイルスに感染して発症します。発熱、咳、くしゃみなどの症状が出現し、1週間程度で治るため風邪だと思い感染に気付かない場合も多いです。近年衛生環境がよくなったため、抗体を持っていない人が増えてきています。赤ちゃんが胎内サイトメガロウイルス感染症を発症すると発育・発達に影響する可能性があります。

伝染性紅斑(りんご病)

パルボウイルスが原因で、飛沫感染によってうつります。治療法はないため、自然に治るのを待ちます。妊娠中に感染すると赤ちゃんが胎児水腫になり、流産や早産を引き起こす可能性があるため注意が必要です。上の子どもが知らないうちに感染していることもあるため、流行時期には食器の共有を避けるなど工夫しましょう。

妊娠中に問題となる 感染症を防ぐポイント

- 規則正しい生活で体調管理
- 食品衛生にも注意
- 人混みはできるだけ避けて
- 子どものオムツ交換やよだれ・鼻水を拭いた後等は手洗いを
- 家に帰ったら手洗い・うがい
- 食べ物や飲み物、食器の共有を避ける
- セックスの前には入浴やシャワーをする
- セックスをする時にはコンドームを使う
- 動物を触った後は手洗い

3. 妊娠中の食生活

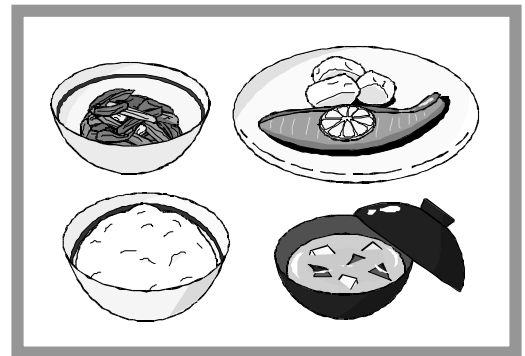
(1) 食事のポイント

主食中心でバランスよく！

「赤ちゃんの分もしっかり食べよう！」と主菜を増やすと、塩分や脂質も一緒にたくさんとってしまいがちです。主食(ごはんなど)・主菜(魚や肉など)・副菜2つ(野菜2皿または野菜+汁物)といった組み合わせにするとバランスがとりやすくなります。

こんなときは・・・

- 妊娠後期は、胃が圧迫されて1回に食べられる量が少なくなることがあります。1日の食事回数を4～5回に増やしてとるようにしましょう。
- つわりの時期は、食欲の出る食事を無理せずとりましょう。



野菜をたっぷりとりましょう

生野菜サラダや野菜ジュースをとっているから大丈夫と思っていませんか？生野菜サラダは見た目のわりに実際に食べている量(重さ)はあまり多くはありません。野菜はゆでたり炒めたりしてかさを減らし、たくさん食べましょう。野菜ジュースは、野菜そのものに比べて食物繊維やビタミンなどの栄養が少ない傾向にあります。一般的には「1日分」として市販されている商品で、小鉢1杯程度とされています。(1日に小鉢5杯程度が目安です。)野菜の代わりではなく補助的なものと考えた方がよいでしょう。

また、妊娠前に比べて体を動かしにくくなったり、ホルモンの影響で腸の働きが鈍くなったりするため、便秘になる方もいます。野菜やきのこ、いも、海藻類など食物繊維を多く含む食品をしっかりとりましょう。

<1回に食べる量に含まれる食物繊維の量> ※食物繊維量で1日18g以上が目標量です！

五目豆(7.7g)



筑前煮(8.8g)



ひじきの炒め煮(4.7g)



きんぴらごぼう(4.1g)



けんちん汁(4.2g)



青菜のごま和え(6.0g)





妊産婦の食生活



<1日の摂取目安量(g)>

☆これらを朝・昼・夕食に分けて、まんべんなく食べましょう。

食事量は、朝・昼食はしっかりとり、できれば夕食は軽めにしましょう。

| | 食品分類 | 女性 | 妊婦 | | | 授乳婦 | 各食品の目安量 |
|----------|-------------|-----------|---------|---------|---------|---------|---|
| | | 18~49歳 | 初期 | 中期 | 後期 | | |
| 血・肉・骨になる | 魚 | 100 | 100 | 120~150 | 150 | 150 |  魚1切=70g |
| | 肉 | | | | | |  うず切り肉1枚 =30g |
| | 卵 | 50 | 50 | | | 50 |  卵1コ=50g |
| | 大豆・大豆製品 | 80 | 80 | | 150 | 150 |  豆腐1/3丁 =100g |
| | 牛乳・乳製品 | 250 | 250 | | | 250 |  牛乳1本 =200g |
| 調子を整える | 緑黄色野菜 | 150 | 150 | | | 150 |  ほうれん草1束 =150g |
| | その他の野菜・海藻 | 200 | 200 | | | 200 |  きゅうり1本=100g  玉ねぎ中1/2=100g |
| | 果物 | 200 | 200 | | | 200 |  りんご1コ=300g |
| 力のもとになる | ごはん | 400~540 | 440~560 | 540~620 | 580~700 | 520~640 |  茶わん1杯 =150g |
| | パン(※) | 80~110 | 90~110 | 110~120 | 120~140 | 100~120 |  食パン6枚切り1枚 =60g |
| | いも類 | 100 | 100 | | | 100 |  じゃがいも中1個 =100g |
| | 砂糖 | 10 | 10 | | | 10 |  砂糖大さじ1杯 =9g |
| | 油脂 | 15~20 | 15~20 | | | 15~20 |  植物油大さじ1杯 =13g |
| 必要量 | エネルギー(kcal) | 1700~2050 | +50 | +250 | +450 | +350 | |

(参考：2020年版日本人の食事摂取基準)

※ ごはん1食分をパン1食分に置き換えた場合の目安量です。

(2) 妊娠中は気を付けたい食品 Q&A

Q：妊娠中に避けたほうがよい食べ物はありますか？

A：妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌、サルモネラ菌等の食中毒菌に感染しやすくなるため、以下の完全に火の通っていない加工食品や生ものは避けましょう。

肉類を生又は加熱不十分な状態で食べた場合にもトキソプラズマ症※に感染することがあるので、中心までしっかり加熱してください。

ナチュラルチーズ(加熱殺菌していないもの)



生ハム



ローストビーフなどの

十分火の通っていない肉や生肉



刺身や寿司などの生魚



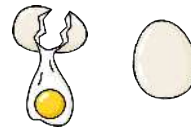
肉や魚のパテ



スモークサーモン



生卵



※トキソプラズマ症とは…妊娠中に胎盤を経て胎児が感染すると、流産や死産を引き起こす原因となったり、脳や眼の障害が生じる場合があります。また、猫の糞も感染源としてあげられるので注意が必要です。

Q：魚には水銀が含まれていると聞きました。妊娠中は食べない方がいいのでしょうか？

A：メチル水銀は、魚種によって含有量が異なります。多いとされるマグロやキンメダイ、メカジキも、通常一食で食べる分量を週1回食べる分には問題ありません。

魚は、良質なたんぱく質や、DHA、EPAを多く含み、またカルシウムなどの摂取源で健康的な食生活を営む上で重要な食材です。健康的な食生活のためにバランスよく食べましょう。

参考

・厚生労働省HP 妊娠中と産後の食事について

リーフレット『食べ物について知っておいてほしいこと』『お魚について知っておいてほしいこと』

・内閣府 食品安全委員会HP

(3) 妊娠高血圧症候群を予防しよう！

妊娠高血圧症候群になると血液の流れが悪くなり、赤ちゃんに十分な酸素や栄養を運ぶことが出来なくなります。そのため赤ちゃんの発育に大きな影響を与えたり、早産などにつながる恐れがあります。日頃から予防を心がけましょう。

予防のポイント

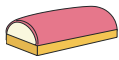
- ・ 妊娠中の適切な体重増加を心がけましょう。
- ・ 塩分のとり過ぎに注意しましょう。
- ・ カルシウムを含む食品を多くとりましょう。
- ・ 偏りのない適量の食事を心がけましょう。



★塩分の多い食品を食べ過ぎていませんか？

加工食品、ねり製品や漬物は意外と多くの塩分を含んでいます。

かまぼこ3切れ(40g)



塩分 1.0g

ウインナー3本(30g)



塩分 0.6g

あじの開き1枚



塩分 1.8g

梅干し1個(10g)



塩分 1.8g

しらす干し20g



塩分 1.3g

うどん1杯

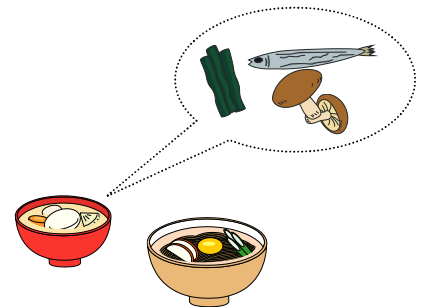


塩分 4~6g

★今すぐできる減塩の工夫

料理でひと工夫

- ・ 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を生かしましょう。
- ・ だしをしっかりにとって、味付けは薄くしましょう。
- ・ 汁物は野菜たっぷりの具たくさんにしましょう。



食べ方でひと工夫

- ・ しょうゆやソースは、かけすぎに注意しましょう。
- ・ 麺類の汁は残しましょう。

《あなたの舌をテストしてみましよう！》

2人分のみそ汁の場合・・・



うすく感じたあなたは濃い味に慣れているのかも？

(4) 不足しがちな栄養素

① カルシウム

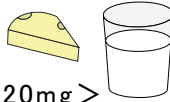
不足しがちな栄養素であるカルシウムは、18～49歳の女性で1日650mg 必要です。妊娠中は赤ちゃんの歯や骨のもととなるカルシウムを意識しながら、毎日の食事の中でとりましょう！

カルシウムを多く含む食品

<1食に含まれるカルシウムの量>

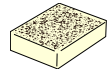
牛乳・乳製品

- ・牛乳 コップ1杯(200ml) ……<220mg>
- ・ヨーグルト 1個(100g) ……<120mg>
- ・チーズ 1切れ(20g) ……<126mg>



大豆製品

- ・木綿豆腐 1/3丁(100g) ……<93mg>
- ・厚揚げ(100g) ……<240mg>
- ・納豆 1パック(50g) ……<45mg>



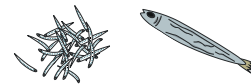
緑黄色野菜

- ・小松菜 80g ……<136mg>
- ・水菜 50g ……<105mg>
- ・かぶの葉 40g ……<100mg>
- ・チンゲン菜 80g ……<80mg>



小魚・海藻類

- ・しらす干し 20g ……<104mg>
- ・煮干し 10g ……<220mg>
- ・ひじき(乾) 大さじ1杯 ……<50mg>

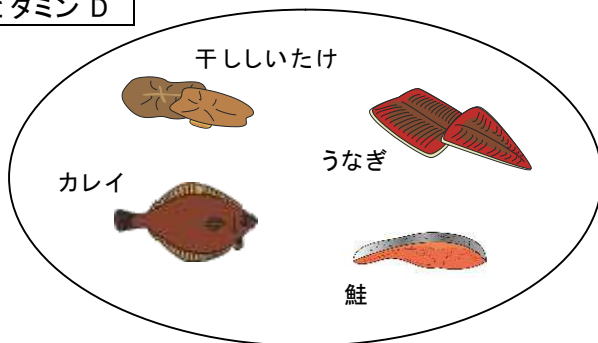


カルシウムを上手にとるポイント

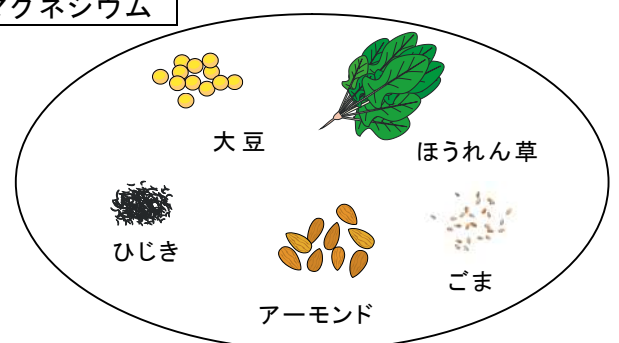
(1) ビタミン・ミネラルと一緒にとろう！

“ビタミンD” や “マグネシウム” はカルシウムと結びつき、吸収を助けます。カルシウムの豊富な食品と合わせてとるようにしましょう。

ビタミンD



マグネシウム



(2) リン・食塩のとり過ぎに注意をしましょう！

リンは、カルシウムと結合して骨を作る主成分となりますが、とり過ぎてしまうとカルシウムの吸収を妨げます。加工食品に多く含まれていますので注意が必要です。

食塩も、とり過ぎると尿へのカルシウム排出を促します。



② 鉄

おなかの赤ちゃんへ栄養を送るために、たくさんの血液が必要です。鉄は血液をつくる大事な栄養素です。妊娠中期以降は、妊娠していない時に比べ約 1.5 倍の鉄が必要になります。鉄を多く含む食品から、特定の食材に偏らずにいろいろな食材を選び、貧血を予防しましょう。

1日に必要な鉄の量

| | 妊娠していない時 (月経あり) | 妊婦 | | | 授乳婦 |
|---------|--------------------|----------------|-------------------|----------------|--------|
| | | 初期 (16 週未満) | 中期 (16~28 週未満) | 後期 (28 週以降) | |
| 18~49 歳 | 10. 5mg | 9. 0mg | 16. 0mg | 16. 0mg | 9. 0mg |

(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)

鉄を多く含む食品

牛もも肉(赤身肉)



鶏レバー・豚レバー※1



まいわし



あさり



納豆



厚揚げ



小松菜・ほうれん草



ひじき



干しぶどう

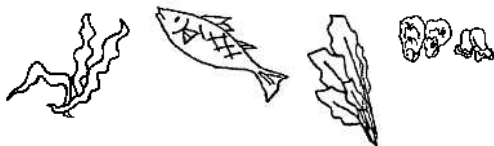


※1) 妊娠初期の方は、ビタミンAを豊富に含むレバーやうなぎ、健康食品やサプリメントを継続して多量に食べないよう気をつけましょう。

貧血を予防するための食事のポイント

鉄は意識しなければ不足しやすいうえに、吸収しにくい栄養素ですので、色々な食品と共にとりましょう。

(1) 鉄を多く含んだ食品を十分にとりましょう。



(2) 新鮮な野菜・果物・緑黄色野菜を十分にとりましょう。ビタミン C は、鉄の吸収を高めます。

ビタミン C が多い食品

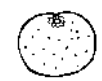
ブロッコリー



キャベツ



みかん



じゃがいも



など

(3) 栄養のバランスのとれた食事をしましょう。

(4) 偏った食事や、極端な減量、欠食はやめましょう。

(5) 血液をつくるために、肉、魚、卵、大豆・大豆製品など、良質のたんぱく質を毎食とりましょう。



(6) 吸収を助けるために、食物はゆっくりよくかんで食べて、食後30分はゆっくり休みましょう。



カルシウム 応援レシピ♪

<鶏の味噌ミルクシチュー>

材料（2人分）

| | |
|---------|-------------|
| 小松菜 | 80g |
| 人参 | 20g（中1/10本） |
| じゃがいも | 40g |
| 玉ねぎ | 60g（中1/3個） |
| しめじ | 25g（1/4パック） |
| 鶏肉（むね肉） | 120g |
| 水 | 100ml |
| コンソメ | 小1/3（1g） |
| 牛乳 | 100ml |
| 味噌 | 5g |

【作り方】

- ① 小松菜は4cm幅にカットし茎と葉に分けておく。人参はいちょう切りに、じゃがいもと玉ねぎはくし型半分に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。鶏肉は一口大に切る。
- ② 鍋に鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじを炒め、最後に小松菜の茎を炒める。
- ③ ②に水、コンソメを加え、ひと煮たちさせ、具材が柔らかくなったら牛乳を加える。
- ④ ひと煮たちしたら、小松菜の葉を加え、味噌を溶かし入れる。

1人分の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|-------|------|
| 149kcal | 16.5g | 5.8g | 137mg | 1.7mg | 0.6g |

<切り干し大根の炊き込みごはん>

材料（2人分）

| | |
|------------|----------|
| 米 | 160g（1合） |
| 干しいたけ | 2g |
| 切り干し大根（細め） | 10g |
| 人参 | 10g |
| 油揚げ | 15g |
| 茹で枝豆 | 15g |
| ちりめんじゃこ | 15g |
| しょうゆ | 小さじ2 |
| 酒 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 米はといで分量通りの水を加え、30分つけておく。
- ② 干しいたけと切り干し大根は、水で戻しておく。干しいたけは薄切りに、切り干し大根は2cmの長さに切り、人参は千切りにする。油揚げは縦半分に切り、細切りにする。
- ③ 米に材料をすべて混ぜ合わせて炊飯器に入れ、炊く。

*ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りしておき、炊き上がってから、混ぜ合わせてもOKです。

1人分の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|---------|-------|------|-------|-------|------|
| 350kcal | 11.7g | 4.1g | 100mg | 1.4mg | 1.4g |

<水菜サラダ>

材料（2人分）

| | |
|---------|----------|
| 水菜 | 100g |
| 大根 | 100g |
| 油揚げ | 1枚 |
| ちりめんじゃこ | 15g |
| 白ごま | 大さじ1 |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| ごま油 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々（0.2g） |
| しょうゆ | 小さじ2 |

【作り方】

- ① Aの調味料を合わせる。
- ② 水菜は4cmの長さに切る。大根は4cmの長さの千切りにする。
- ③ 油揚げをフライパンで香ばしく焼いて、縦半分に切り、細切りにしておく。
- ④ ボウルに①②③、ちりめんじゃこ、白ごまを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ お皿に④を盛り付ける。

*ちりめんじゃこ、ごまは、フライパンで乾煎りしておき、最後に混ぜ合わせてもOKです。

1人分の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 170kcal | 9.0g | 13.4g | 246mg | 2.1mg | 1.5g |



鉄 応援レシピ♪

<あさりの炒り豆腐>

材料 (2人分)

| | |
|--------|----------|
| 木綿豆腐 | 130g |
| 人参 | 15g |
| 絹さや | 2g |
| ごま油 | 小さじ1・1/2 |
| あさり水煮缶 | 40g |
| 中華だし | 2g |
| 塩こしょう | 少々 |
| 卵 | 1個 |

【作り方】

- ① 木綿豆腐は軽くゆでて、水きりしておく。
- ② 人参は千切りにし、絹さやは斜めに千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱して、人参、木綿豆腐、あさり(汁ごと)を炒め、中華だし、塩こしょうで味をつける。
絹さやを最後に加え、具材に火が通ったら、溶き卵を入れて炒める。

1人分の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|--------|-------|------|-------|-------|------|
| 133cal | 11.8g | 9.2g | 97mg | 7.4mg | 0.4g |

<ひじきの梅あえ>

材料 (2人分)

| | |
|-------------|--------|
| 芽ひじき(乾燥) | 8g |
| 小松菜 | 60g |
| もやし | 60g |
| めんつゆ(ストレート) | 12g |
| A ねり梅 | 6g |
| 炒りゴマ | 9g |
| ごま油 | 少々(1g) |

【作り方】

- ① 芽ひじきは水で戻した後、ゆでて水きりをし、冷ましておく。
- ② 小松菜は4cmの長さで切り、ゆでてしぼっておく。もやしもゆでてしぼっておく。
- ③ Aを合わせておき、①②に混ぜ合わせる。

Aを合わせたものは、白ご飯に混ぜてもいいですね。冷奴の薬味にも合うかも♪
色々な野菜の和え物にも利用できそうですね。

1人分の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | 塩分 |
|--------|-------|------|-------|-------|------|
| 56kcal | 2.4g | 3.2g | 149mg | 1.8mg | 0.6g |

【レバーを食べやすくするための工夫】

- ★ 下処理を出来るだけしっかりすることがポイント！
- ① レバーは、白い部分(脂肪)を取り除き、調理しやすい大きさに切る。
- ② 流水でしっかりすすいで血抜きをする。
- ★ 玉ねぎ・ねぎ・しょうが・にんにく・パセリなどを使いましょう。
- ★ 味噌・砂糖・ケチャップ・カレー粉・油などを上手に使いましょう。
- ★ ふつうのお肉に混ぜるなどして使いましょう。



臭みが気になる場合は、血抜きの前に薄い塩水または牛乳に浸けてもいいですよ

<カレー風味レバーそぼろ>

| | |
|-------------|----------|
| 鶏レバー | 100g |
| 玉ねぎ | 100g |
| 人参 | 50g |
| しいたけ | 1個 |
| しょうが | 5g |
| 油 | 小さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1/2 |
| めんつゆ(ストレート) | 大さじ4 |
| カレー粉 | 小さじ1・1/2 |

- ① 鶏レバーの下処理をする。
- ② 玉ねぎ、人参、しいたけは粗みじん切りにする。
- ③ しょうがはすりおろす。
- ④ 鍋に油を熱し、②③を加えて中火で炒め、しんなりしてきたら砂糖を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ④に①、めんつゆ、カレー粉を加え、レバーをそぼろ状につぶしながら、味が馴染むまで炒める。

※妊娠初期の間は、多くても1日に大さじ1杯までにしましょう。

4. 歯の衛生

1. お母さんの口を守るために・・・

『妊娠すると歯が弱くなるの！？』

- ・ つわりなどで歯磨きが辛い
 - ・ 食事回数が増えてしまう
 - ・ ホルモンバランスが変化する
 - ・ 口の中の細菌に変化が起きる
 - ・ 食べ物の好みが変わる
- などにより口の中の環境を良好に保つことが大変な時期になります。



歯磨きのポイント ABC

A : 歯ブラシは「エンピツ持ち」

B : 歯と歯ぐきの境目を磨く

C : 小刻みな動きで

つわりなどでしんどい時は・・・

- ☆ 気分のいい時を選んで磨きましょう
- ★ 小さい歯ブラシを利用してみましょう
- ☆ 奥歯を磨くときは大きく口を開けすぎないようにしましょう



歯ブラシだけでは 約 60% しかきれいになりません
‘フロス’ や ‘歯間ブラシ’ を使いましょう。

* 歯ブラシの交換は 1 か月が目安です！

マウスウォッシュ

歯みがきにプラスして洗口液も使うと効果的。20 秒以上洗口しましょう。

妊娠中はノンアルコールで“医薬部外品”がおすすめ！

※ 薬効と使い方は商品により異なるので使用方法を確認しましょう。

つわりで歯みがきが難しい時など、
洗口液もうまく活用してみてね。



家族みんなで歯医者へ GO！！

・ 様々なむし歯菌は人から人へうつります。

家族みんなで歯医者さんへ行き、キレイなお口で迎えてあげましょう

・ 軽い出血がみられたり、歯のことで不安があるときはもちろんですが、自覚症状がなくても
安定期に受診して歯石も取っておきましょう。出産後は今より受診しにくくなります。

※ 麻酔・X 線は局所で吸収されるため心配ありません。歯科医師・スタッフに妊娠中であることを伝えておきましょう。



フッ化物 & キシリトール

フッ化物

歯を強くしたり、むし歯菌を抑制したり、歯を守る強い味方です！

高濃度フッ素配合の
歯磨き剤がおすすめ☆



キシリトール入りガム

歯みがきが辛い時は、しっかり噛んで唾液を出し、口と歯を守りましょう。むし歯になりにくい天然甘味料です。上手に利用してね。

早産・低出生体重児の危機！？

女性ホルモンが活発になると歯周病になりやすく、歯周病になると早産や低出生体重児が生まれてくる確率が高くなるといわれています。最大の予防法は歯みがきです。

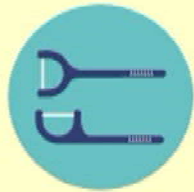
安定期に入ったら、
妊婦歯科検診の受診券
(無料)を活用しましょう♪



「フロス」

始めてみませんか(๑´ ˘ ๑)

フロスの種類



ホルダー付き



ロールタイプ
(糸のみ)

△注意

歯ぐきを傷つけないように
注意しながらやってみてね

△注意

フロスが通りにくい
ところは慎重に

フロスの使い方

初心者編

ホルダー付きフロスの使い方

- ① 歯と歯の間にゆっくりフロスを入れる。
- ② 歯の間の両側を片面ずつ歯面に沿わせるように上下に動かす。



前後に小さく

歯に沿うように



スライクUP!

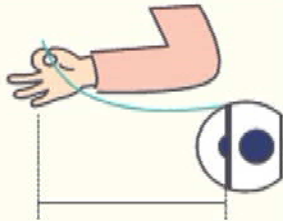
QRコードから動画もチェック!

達人編

ロールタイプフロスの使い方

1

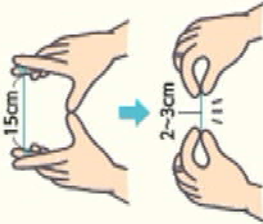
フロスを40cmくらいの長さで切る。



【目安】
指先から
肘の長さ

2

両手の中指にしっかりと巻きつける。
親指と人さし指でフロスをつまむ。



3

- ① 歯と歯の間にゆっくりフロスを入れる。
- ② 歯の間の両側を片面ずつ歯面に沿わせるように上下に動かす。



達人への道

POINT

別の歯に移るときはフロスの
きれいな部分に変えましょう

POINT

1番奥の歯の後ろ側も!



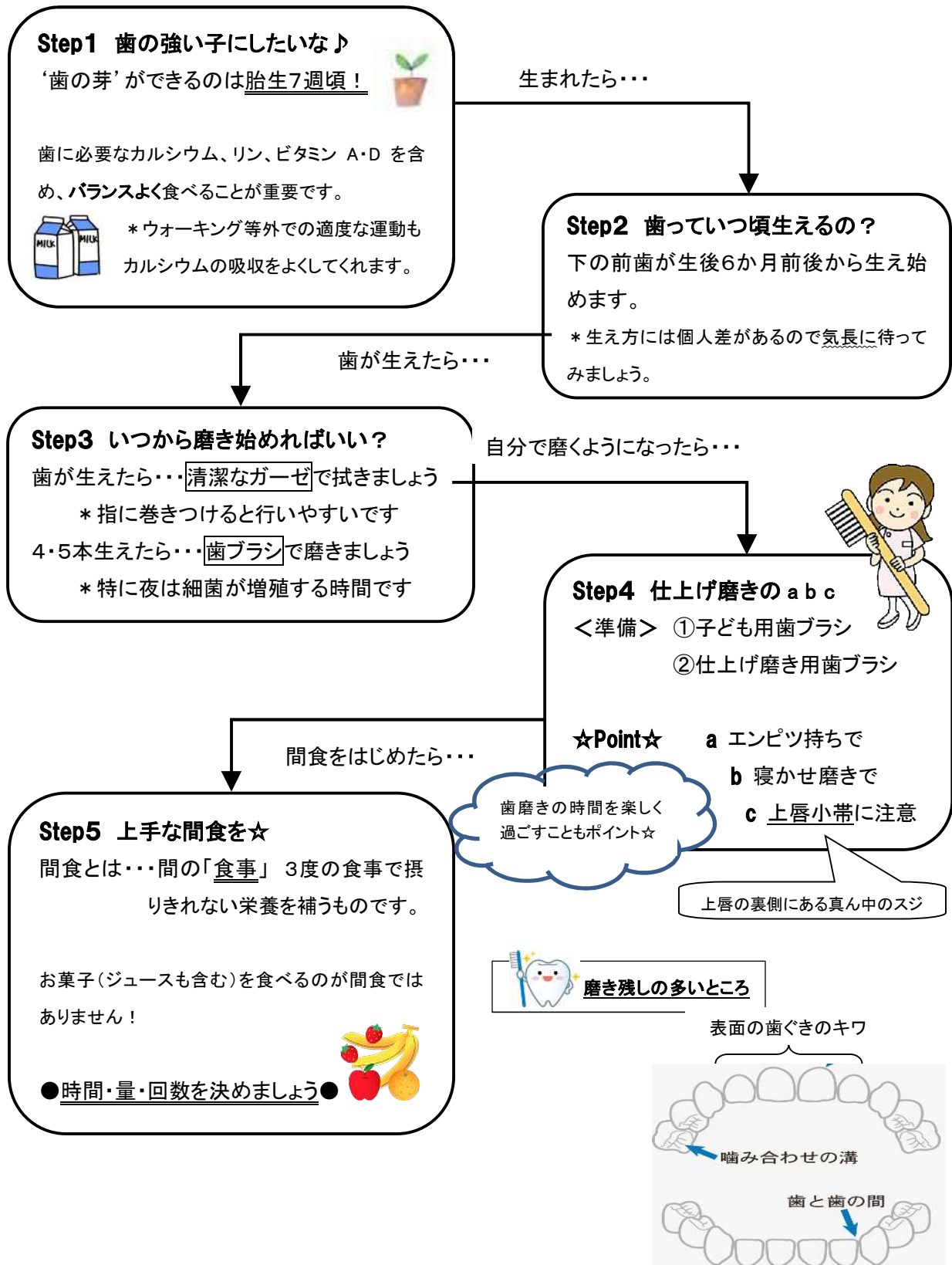
達人MAX編

歯ぐきの中1~2mmのプラークも
フロスで取ってみましょう。
この場所めっちゃ大事な☆



2. 赤ちゃんの口を守るために・・・

～早く学んで損はない！むし歯予防について～



生涯 口からおいしく食べるために・・・元気に大きく成長するために・・・ぜひ知っておいてくださいね♪

清涼飲料水に含まれている糖分量はどれくらい？

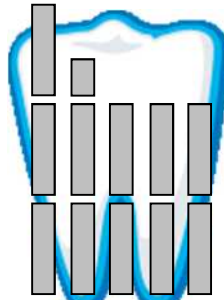
100mlあたりでは・・・

フレーバー飲料水（もも）



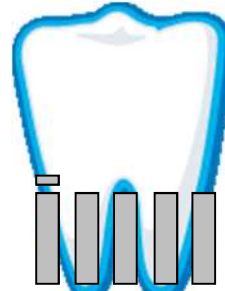
4.8g

炭酸飲料

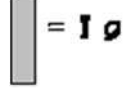


11.4g

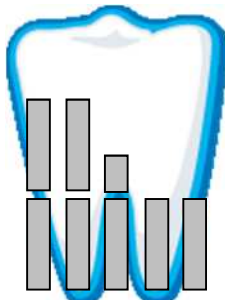
スポーツドリンク



6.7g

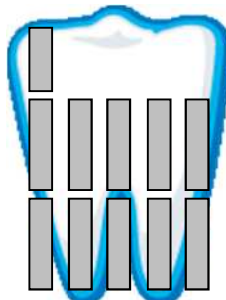


野菜ジュース



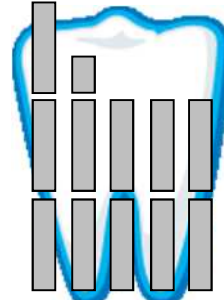
5.2g

100%オレンジジュース



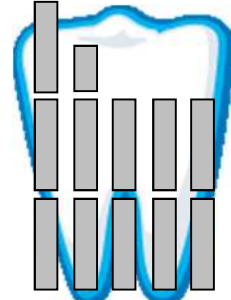
10.7g

100%りんごジュース



11.4g

乳酸菌飲料

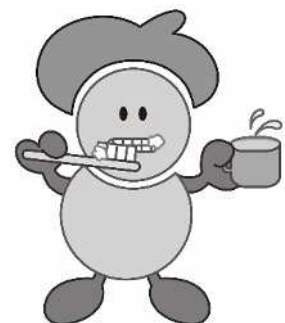


11.5g

(1本70ml中)

☆むし歯にしないために・・・

- ・ 水分補給に清涼飲料水はやめましょう
- ・ 食事の前には飲まないようにしましょう
- ・ 買うときは表示をよくみましょう
- ・ 毎日飲む習慣をつけないようにしましょう



西宮市食育・健康づくりマスコット
みやちゃん

5. タバコ・お酒の害

タバコ・お酒はやめましょう



☆妊婦の喫煙・飲酒は、母体だけでなく胎児にも重大な影響を及ぼします。

<妊婦がタバコを吸うと…>

1. ニコチンが体内に吸収され、全身の血管を収縮させます。
→母体から胎児に供給される酸素や栄養が減ります。
2. 一酸化炭素が胎盤を通過して胎児に移行します。
→胎児の各器官へ酸素が運ばれにくくなります。
3. 食欲が低下します。
→母体の栄養が不足しがちになります。

低体重児になったり、
流産・早産・死産が
起こりやすくなります！

<タバコの煙には2種類あります>

タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)と、火のついた部分から出る煙(副流煙)があります。

→有害物質は主流煙よりも副流煙の方に多く含まれます。有害物質は吐く息や服に残っています。

周囲の人にも妊産婦・乳幼児のそばでタバコを吸わないよう協力してもらいましょう！

乳幼児突然死症候群(SIDS)で亡くなる危険が高まったり、喘息・気管支炎・肺炎・浸出性中耳炎の発症率が高くなると言われています。

☆直接吸い込む主流煙より、火のついた部分から出る副流煙の方が有害です。

産まれてからも、タバコの煙は子どもに吸わせないでください。

※喫煙後しばらくは喫煙者の呼気から有害物質が排出され続けるため、喫煙後も注意しましょう。

<加熱式タバコについて>

タバコと同程度のニコチンが含まれています。

煙や蒸気が目に見えなくても、臭いが少なくとも受動喫煙が起こります。



<妊婦がお酒を飲むと…>

1. アルコールは、胃から吸収され血液中に入り、胎盤を通り抜けて胎児の血液中に入り込みます。
→胎児の発育・脳の発達に悪影響を及ぼします。
2. 妊婦が多量飲酒すると、胎児性アルコール症候群の起こる可能性があります。
→低体重・顔などの異常・中枢神経の問題や障害を引き起こす可能性があります。

☆授乳中もアルコールは控えましょう。

母乳は、お母さんの血液から作られます。アルコールを飲むと血液中に吸収されるため、母乳の中にもアルコール成分が含まれます。

6. 妊婦体操、乳房管理

1) 妊婦体操

1. 効果

- ①妊娠中の体重の増加や重心の変化に伴う腰痛、肩こり、背中への痛み、むくみなどを軽減する
- ②筋肉や関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくする
- ③出産での体力消耗を少なくし、育児に余力を残す
- ④気分を爽快にし、肥満を防ぐ、便秘の解消にも効果的

2. ポイント

- ①楽しみながら、笑顔で行いましょう
ーこころもからだもリラックスー
- ②呼吸に合わせてながら、ゆっくりとしたリズムで
口からゆっくり6秒で吐くくらいのスピードで
ゆっくりとした深呼吸を各運動の間に入れましょう
- ③回数や時間にこだわらず、その日の体調に合わせてみましょう
ーできる時にできるものをー
- ④こんな時には控えましょう
 - ・子宮が固い(お腹が張る)
 - ・痛みがある
 - ・出血がある
 - ・安静の指示を受けている
 - ・体調がすぐれないなど
- ⑤いつまで出来る？
上記④の状態でなければ、体調に合わせて、出産までOKです



3. 体操の実際

I 足の浮腫やつりを予防する運動

① つま先の運動



- ・両足をそろえ、足は床に垂直に
- ・足の裏は床にぴったりつける

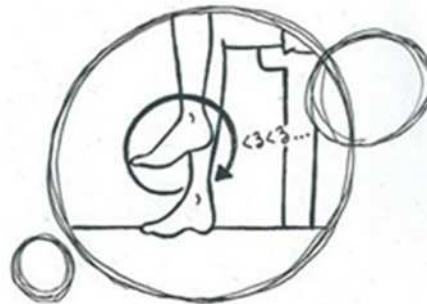


- ・足の指先だけを曲げたり伸ばしたりする
- ・息を吸いながら上に反らせ、吐きながら元に戻す
- ・足の裏は床から離さない

② 足首の運動



- ・足を組んで足首を曲げたり伸ばしたりする
- ・つま先を下げた時には膝からつま先までが一直線になっていること



- ・足首をまわす
(外回し・内回し)

③ アキレス腱を伸ばす運動

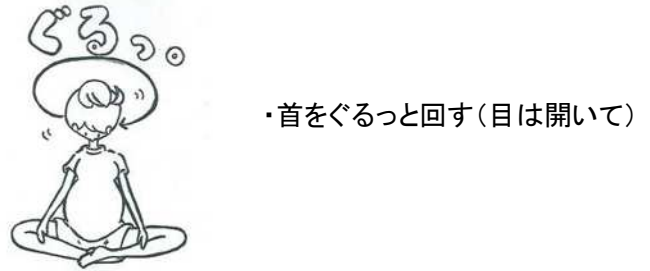


- ・ひじを伸ばして壁に手をおく
- ・前足の膝を曲げ、前足に体重をかける
- ・伸ばした後ろ足の踵を上下させる

「1、2、1、2 …」

Ⅱ 首や肩のこり予防、産後の母乳分泌を促進する運動

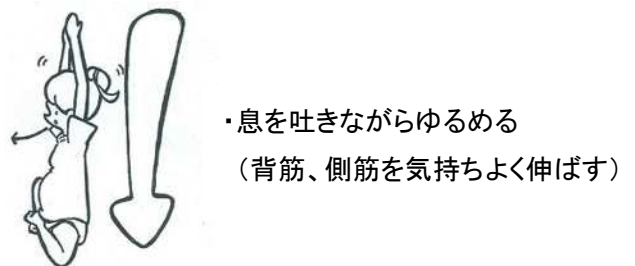
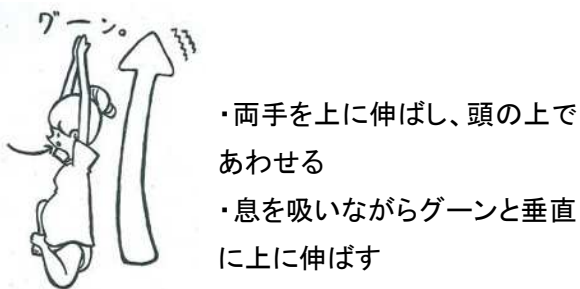
① 首の運動



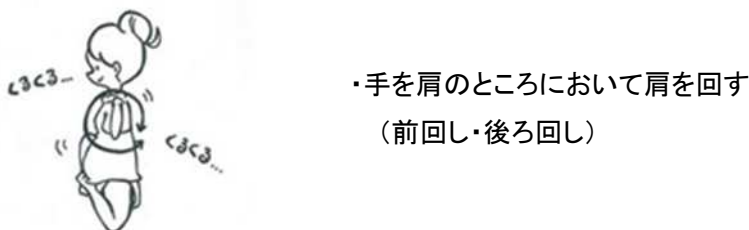
② 肩甲骨をほぐす運動



③ 体を上の方に伸ばす運動



④ 肩をまわす運動

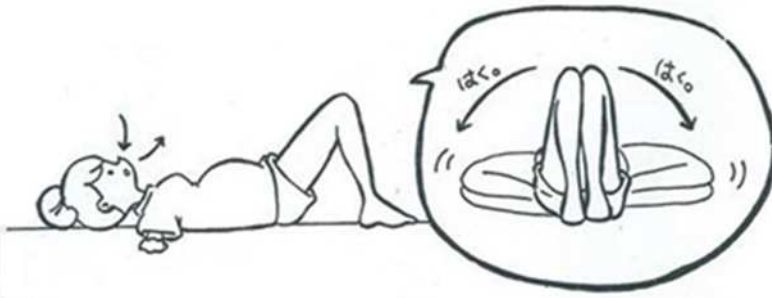


Ⅲ 腰痛を予防する運動

① 骨盤をよじる運動

(膝を左右にたおす運動)

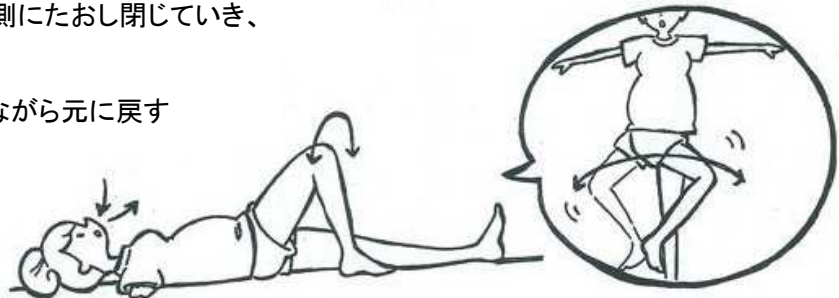
両手を真横に開き、手のひらは床につける



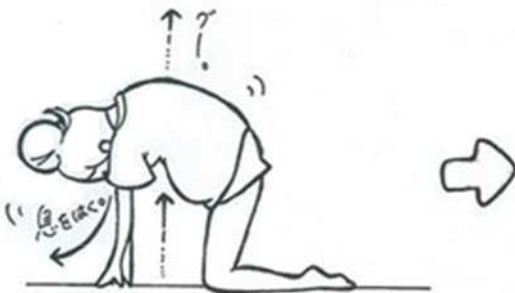
- ・息を吸い、吐きながら両足をそろえて右にゆっくりたおす
- ・吸いながら真ん中に戻す
- ・左も同様に行う
- ・顔は足と反対側に向ける

(片膝をたおす運動)

- ・片膝を立てて、息を吐きながら内側にたおし閉じていき、息を吸いながら元に戻す
- ・息を吐きながら外側に開き、吸いながら元に戻す



② ねこの体操

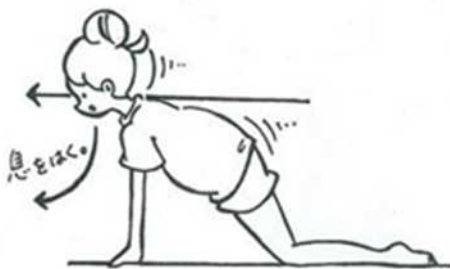


- ・両手、両足は肩幅に開く
- ・息を吐きながらおへそを見るように背中を丸く上にあげる

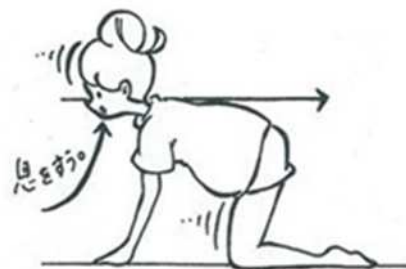


- ・息を吸いながらゆっくりと背中と顔を元に戻す
(腰のそらせすぎに気をつけよう)

③ からだを前後に移動する運動



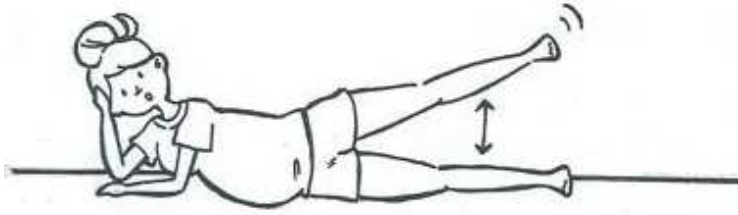
- ・最初に息を吸い、吐きながら手に体重をかけるように上体を前に出す
(太ももが床につく手前で止めましょう)



- ・息を吸いながら体を後ろにひく
(おしりをおとすように、肩・腰を気持ち良い程度に伸ばしましょう)

IV 出産に向けて産道を整える、尿漏れ予防の運動

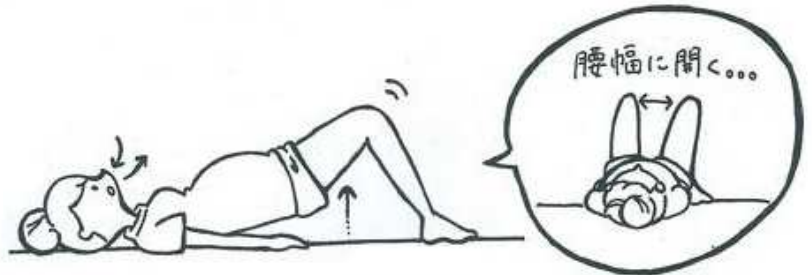
① 横向きで行う運動



- ・横向きになり、ひじをたてて頭を支える
- ・息を吸いながら上の足をゆっくり上げ、吐きながらゆっくり戻す
- ・つま先は伸ばさない(アキレス腱を伸ばす)
- ・向きを変えて同様に行う

② すべり台を作る運動

- ・両膝を立て、腰幅に足を開く
- ・息を吸いながらゆっくり腰を浮かす
- ・すべり台ができたなら自然呼吸で10数える
- ・息を吐きながらゆっくり戻す

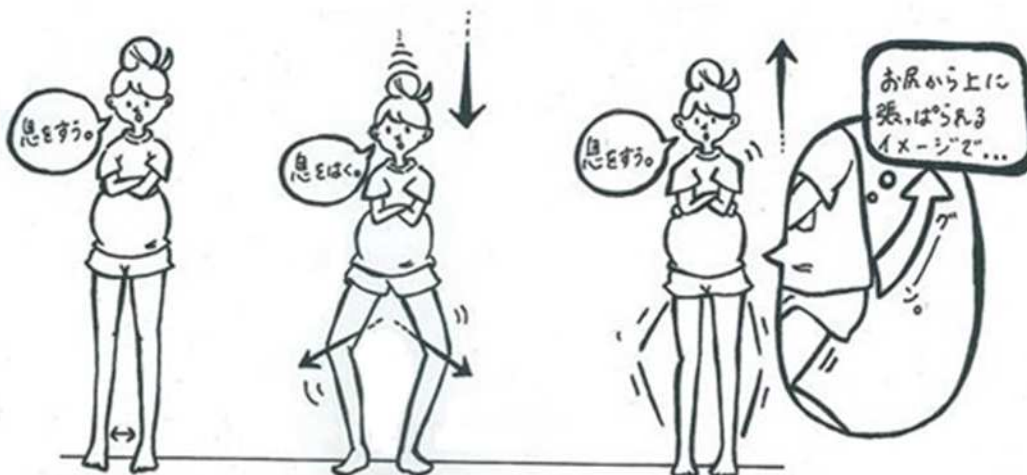


③ 腰の運動



- ・肩幅に両足を開いて立つ
- ・手は骨盤をもつように腰にあてる
- ・腰を前後左右に動かす
グルーっと回す (右回し・左回し)

④ しゃがむ運動



- ・腕を組む
- ・足を肩幅より広く開き息を吸い込む

- ・息を吐きながらゆっくりしゃがみこむ
- ・上体はなるべく起こして、両膝は外に向かって大きく開く

- ・息を吸いながらお尻のほうから上に引っ張られるような感じで立ち上がる

2)乳房管理(妊娠中の乳房の手入れ)

・赤ちゃんが吸いやすく丈夫な乳首にするために、乳首の手入れをしましょう。こうしたマッサージで乳管を開いておけば、産後の母乳分泌もスムーズです。

ただし、乳首を刺激すると子宮を収縮させるホルモンが出るため、お腹が張ってくる人もいます。始める時期は主治医と相談してください。

また、お腹が張りやすいなど流・早産の兆候がある時や安静の指示が出ている時も主治医と相談してください。

・毎日、入浴時に乳首とそのまわりをよく洗います。最初は1～2分から。慣れてきたら10分くらいが目安です。乳首が過敏になっていて下着が擦れると痛みがある時は乳輪マッサージだけでもよいです。

・妊娠20週ごろからお乳が出て、乳首の先にこびりつくことがあります。入浴時によく洗いましょう。かさぶたのようになって取れないときは、就寝前にクリームなどを塗ったガーゼをあて、翌朝拭き取ります。

①マッサージをする乳首と反対の手のひらで

乳房を持ち上げるように支えます。

親指～中指の3本で乳輪から乳首をやさしくつまみます。



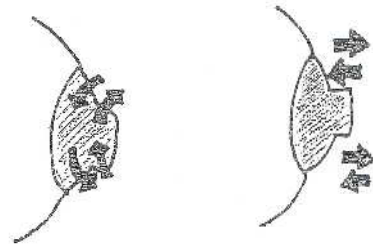
②最初は方向を変えながら5～10秒の圧迫を

1分間くらいゆっくり繰り返します。



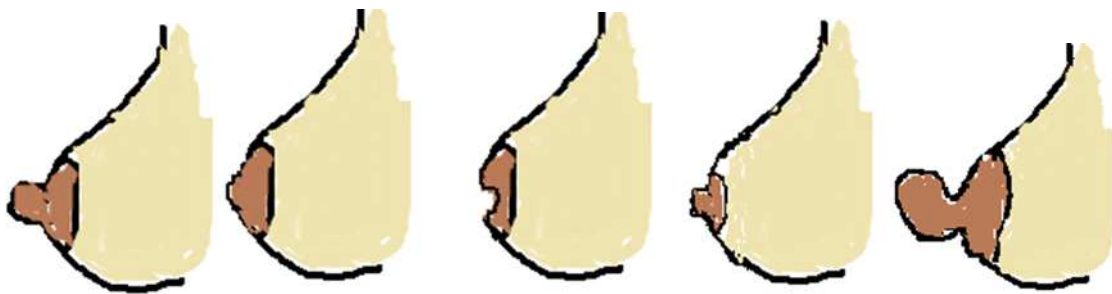
③乳首・乳輪をつまみながら、横方向(左右)に

もみながらずらしします。縦方向にももみながらずらしします。



※乳首の形には個人差があります。

以下の図で、正常乳首以外の場合は、産後におっぱいをあげにくい場合もあるので、妊娠中から出産する病院の医師・助産師に相談しましょう。赤ちゃんが吸いやすいように、矯正する器具等もあります。



①正常乳首

②扁平乳首

③陥没乳首

④小さめ乳首

⑤大きめ乳首

7. 出産の準備

出産に向けて、いろいろな不安があるかと思います。
出産そのものも不安だけど、それまでに準備できることって何だろう？
準備ができていて、安心できることもあります。
こちらのページでは、出産に向けてのいろいろな準備を紹介します。



1. 入院物品の準備

入院に必要な物は、出産する施設によって違います。手ぶらで入院する施設もあります。各施設で入院するときを持って行く物を確認し、大体妊娠 30 週ぐらいをめどに準備しましょう。帝王切開が決まっている場合は、少し違って来る場合があります。ネットで購入できるものもあります。荷物は、入院してすぐに必要な物と、あとの入院生活に必要な物に分けておくと便利です。以下は参考にしてください。

～すぐに必要になる物～

- ・母子健康手帳、健康保険証、診察券、小銭 → いつもセットでカバンに入れておきましょう
- ・施設に指定されている“分娩室に持って行く物”に加え、飲み物やストローがあると便利です。
- ☆ スマートフォンや音楽を聴けるツール、好きな食べ物など、自分に必要な最低限のオプションがあると、がんばりやすいかも ♡



～入院生活に必要な物～ → 施設で準備されている場合、自分にとって必要な物

<お母さんの生活用品>

- タオル バスタオル 洗面用具 スリッパ コップ 箸やスプーン
- シャンプーなどのシャワーセット 化粧品 充電器



<お母さんの衣類>

- パジャマ 産褥ショーツ 羽織るもの 靴下 骨盤ベルトやさらし
- 退院するときに着る服

<赤ちゃんに必要な物>

- ガーゼハンカチ 退院するときに着る服とオムツセット

2. 入院するときの手段と入院中の家庭の準備

入院の時期や理由は、その人によってさまざまです。計画出産で入院日が決まっている場合はあらかじめ準備しやすいですが、自然に待っていると、いつ出産が始まるかわかりません(8.出産の始まり参照)。どんなタイミングで入院になっても対応できるように準備しておきましょう。

準備ができていると、その時にあわてなくてよいという安心感が生まれて、落ち着いて入院や出産に臨めますよ。

(1) 入院するときの手段

出産する施設までの距離や時間帯によって手段は違ってきます。平日ひとりの場合や、夜間の場合など、いろいろな場合を想定して考えておきましょう。

タクシーを利用する場合は、夜中でも利用できるタクシー会社を調べておきましょう。

※救急車は、陣痛や破水だけでは利用できませんので、基本的には選択肢にはなりません。

もちろん、多量出血や急に出産が進んだなど、緊急の場合は迷わず 119 番しましょう。



(2) 入院するときの連絡先

「これは入院になるかも…？」と感じた時にあわてないよう、連絡先や出産する施設に電話で伝える内容を、あらかじめ表にしておくとう便利です。スマートフォンのメモ機能もよいですが、家族に連絡してもらおう場合も想定して、目につくようにしておくとう安心ですね。

(3) 入院するときの上の子どもの預け先

出産は、いつ始まるかわかりません。上の子とも一緒に居るタイミングの時もあれば、上の子どもが保育園や幼稚園などに行っている間の場合もあります。いろいろな場面を想定して預け先を準備しておきましょう。そうすることで、上の子どもが戸惑いませんし、何より自分が安心できます。巻末の「入院メモ」に、預け先を具体的に記入しておくのもよいでしょう。

もし、急に入院になったら、
母が来るまでうちの子をお願い
できないかしら？



(4) 入院中の家庭の準備

家庭の中の物品の場所の管理や、各種料金などの引き落としの管理を妊婦さんがしている場合、家族が困らないように準備しておく自分も家族も安心です。下記を参考に、自分や家族に合った必要な準備をしておきましょう。

- ・台所やたんすの引き出しに何が入っているか、マスキングテープに書いて貼っておく
- ・薬や体温計の場所は、口でも伝えておく
- ・消耗品のストックは、一つの場所にまとめておく
- ・家族に、家電の使い方を教えておく(最近の家電は賢いけど複雑なので…)
- ・決まった引き落としは、口座にお金を準備しておく
- ・ゴミの収集日とゴミ袋をわかりやすくしておく
- ・お惣菜などを作って冷凍しておく ……など

跡が付かずに剥がれて便利です

里帰り出産なら残っているパートナーに向けて、支援に来てもらうなら来てくれる人のために。準備しながら整理できることも多いので、良い機会になるかもしれません。

3. 里帰り出産をするときの準備

里帰り出産をする場合、次のようなことを確認し、準備しておきましょう。

出産予定施設 : 初診の時期と、入院に必要なもの

現在の医師 : 移動時期と紹介状を依頼する時期、交通手段

パートナー : 実家との往復時の付き添い、出産時の立会い、留守中に困ることや準備が必要なこと、ひとりで家事ができるか…など

♪～ 比較的長期間になるので、この機会に家事を覚えてもらうのもいいですね ～♪

実家 : 帰省時期を伝えておく、上の子どもと一緒にいる時は、子どものことで知っておいてほしいこと(癖やできること・できないことなど)、自宅に戻る時期の目安…など
あと、実家ではありますが、往復の交通費や生活費・食費などのお金のことは、準備と相談をしておきましょう

★アドバイス★

準備が意外と面倒かもしれませんが、里帰り出産は、出産の前後に親やきょうだいに手伝ってもらえるというメリットがあります。ただ、準備の段階からパートナーと相談・連絡をこまめにして、子育てのスタートを共有できるようにしましょう。

特に、大変なことや辛いことを知ってもらっておく方が、自宅に戻ってからの育児の大変さが受け入れやすいでしょう。もちろん楽しいことも伝えてくださいね。



4. 出産に臨む身体と心の準備

(1) 身体の準備

- ・正しい姿勢を保つ: 偏った姿勢にならないように気をつけましょう
- ・適度な運動: ウォーキング、妊婦体操、妊婦水泳、マタニティーヨガなど
- ・早寝早起きや規則的な食事など、生活のリズムを整えておきましょう
- ・排便習慣を整えるように工夫しましょう
- ・リラクスのセルフコントロールや呼吸法の練習

～ リラックスの方法 ～

身体がリラックスしていると出産の進行が早まります。

① 全身リラックス

まず息を吸って全身に力を入れ、息を吐きながら一気に「パツ」と力を抜くと筋肉の緊張がとれやすいです。慣れてきたらゆっくりと息を吐きながらゆるめていきます。

② 部分リラックス

足、太ももの内側・肩など部分的に意識して「緊張⇔リラックス」ができるようにトレーニングしましょう。

③ タッチリラックス

就寝前などのゆったりとした時に、パートナーと一緒にやってみましょう。パートナーに体のどこか一部をタッチしてもらってその場所を意識して緊張→リラックスといったようにやってみましょう。完全に力が抜けているか確かめてもらいましょう。

・キーゲル体操 : 骨盤底筋肉を鍛錬し産道を柔軟にします。

- ① 10秒間力強く肛門を締める
- ② 力を抜きます
- ③ 3回ほど肛門を締めては力を抜きます
- ④ 1分間休めます



※単に力強く締めて、ゆっくり力を抜くだけでも良いので、排泄の機会や気付いた時に行いましょう。

(2)心の準備

これまで、出産に向けていろいろな準備をしてきました。あとは出産を迎えるだけです。

出産は一人で頑張るのではありません。赤ちゃんも一緒に頑張ります。

もちろん出産に立ち会うスタッフも仲間です。

お母さんと赤ちゃんが元気に出産を乗り越えること…

それが一番の目標です。

ある意味それだけで十分です。



あとはゆったりと赤ちゃんに会えるのを楽しみにして過ごしましょう。

入院メモ

病院名: _____

電話番号: _____

私の名前は… _____

診察券番号は… _____

出産予定日は… _____ 月 _____ 日

- ☆ 陣痛は? あり なし
あればいつから? 時 分頃から
 何分間隔? 今は 分間隔ぐらい
- ☆ 破水は? あり なし あったかもしれない
あれば何時ごろ? 時 分頃
 どんな色?
- ☆ おしるしは? あり なし
あればいつごろだった?
- ☆ 医師から注意されていること(あれば)
<連絡する電話番号>
●()さん:
●()タクシー:
●():
備考:

8. 出産の始まり(分娩開始兆候)

出産って、どんなふうが始まるのかなあ？「陣痛」ってわかるのかなあ？
出産が近づいてくると、そんな不安がわいてきますよね。

「出産」は、医学用語では「分娩」といいます。正常な出産は妊娠37週から42週未満の間です。
以下の様な兆候が37週よりも早くみられたときは、出産する施設に連絡しましょう。

分娩が始まる時には、規則的な子宮収縮・破水・おしるしが始まりの合図とされています。
どれから始まるかは分からないし、ひとつとも限りません。どれから始まってもいいように予習をしておきましょう。



1. 規則的な子宮収縮(陣痛)

妊娠中のおなかの張りとは違う子宮の収縮を、規則的に感じることをいいます。
それが「陣痛」です。
「陣痛ってどんな感じだろう？」「陣痛に気づくかな？」と不安に思う方も多いと思います。
陣痛を経験した人達に聞くと、「生理痛の強い感じ」とか「ギューツと下腹に感じる」とか
「下痢のような感じ」とさまざまな感じ方があるようです。

中には、おなかの痛みは感じず、腰や背中に、規則的な痛みを感じる人もいます。

痛みの間隔がバラバラではなく、1時間に6回以上、つまり、陣痛の間隔が10分以内になると分娩開始とされています。



2. 破水

「破水」とは、赤ちゃんを包んでいる袋が破れて、中から羊水が流れ出ることを言います。本来は、子宮の口が全部開くころに起こる現象ですが、陣痛が始まる前に破れて、破水から分娩が始まる場合があります。それを「前期破水」といいます。

破水の量は、破れる場所によって、ドバっと出る場合や、ちよろちよろと出る場合があります。子宮の上の方で、袋の一部が破れた場合は量も少なく、自分では判断しづらいことが多いです。破水か？尿か？で迷うこともあるかもしれません。いずれにしても不安になると思います。「怪しい…」と感じるときは、清潔なパットを当てて、まずは出産施設に電話をしましょう。



3. おしるし

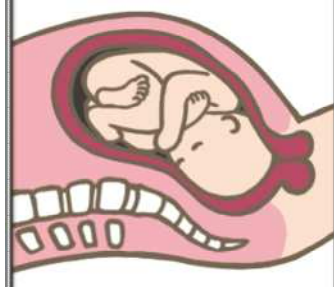
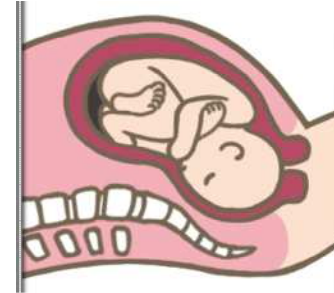

分娩が近づいてきて子宮の口が開き始めると、赤ちゃんを包んでいる袋と子宮の壁にズレができます。その時に、袋と壁のすき間にあった粘液がドロッと出てきます。その出血のような粘液のことを「おしるし」といいます。




おしるしは、色も量もそれぞれですし、おしるしがないままで陣痛が始まる人もいます。ただ、サラサラとした血液は出てこないで、生理のような血液が大量に出てくる場合は、出産施設に連絡しましょう。

おしるしは、子宮の口が軟らかくなってきた証拠です。おしるしがあっても、すぐに出産が始まるわけではないので、「近づいてきたしるしだな」と思って、きれいなナプキンをあてて、入院の準備を確認して、陣痛が来るのを待ちましょう。



9. 出産の経過と過ごし方

| | | | | |
|-----------|---|---|--|-----------------|
| 分娩時期 | 分娩第1期:分娩開始～子宮口全開大 | | | |
| 分娩時間 | 初産婦 | 10～12時間 | | |
| | 経産婦 | 4～6時間 | | |
| 赤ちゃんの様子 |  顎を引いて回る準備をする | |  回りながら降りてくる | |
| 子宮口の開きなど | 分娩開始・・・陣痛が規則的に10分間隔となるまたは規則的に6回/時ある | 子宮口 3cm | 子宮口 7cm | 子宮口10cm (全開) |
| 陣痛 | 陣痛と陣痛の間隔 | 5～10分 | 3～5分 | 2～3分 |
| | 陣痛(張り)の時間 | 30～45秒 | 45～60秒 | 60～90秒 |
| お母さんの体の変化 | <ul style="list-style-type: none"> ・生理痛のような痛み ・腰痛 ・血性で粘稠な分泌物が出る ・発作の時には尿が出にくい感じがする | <ul style="list-style-type: none"> ・はっきりと陣痛を感じる ・腰痛の位置がだんだん下がってくる ・嘔気・嘔吐、悪寒、こむら返りなどを起こすことがある | <ul style="list-style-type: none"> ・努力しないとリラックスできない ・赤ちゃんが降りてきて便意やいきみを感じる ・陣痛を乗り切るのに精一杯になる | |
| 過ごし方 | <ul style="list-style-type: none"> ・日常生活を続けながら過ごす ・眠い時は眠り、食べたいものを食べる ・痛みのあるところをさすってもよい ・破水していなければお風呂に入ってもよい  | <ul style="list-style-type: none"> ・好きな姿勢でリラックスして過ごす ・動いたり話したりして気持ちを痛みからそらす工夫をする ・消化の良いものを小分けにチョコチョコ食べる ・こまめにトイレに行く ・マッサージなどで痛みを和らげる | <ul style="list-style-type: none"> ・いきみを逃す工夫 テニスボールで肛門を圧迫息を吐くことに集中する ・好きな体勢で過ごす ・リラックスを意識する ・水分を少しずつ頻回に飲む ・こまめにトイレに行く | |

| 第2期(子宮口全開大～赤ちゃん誕生) | 第3期(赤ちゃん誕生～胎盤娩出) |
|---|--|
| 2～3時間 | 15～30分 |
| 30分～1時間 | 10～20分 |
|   <p>おめでとう</p> <p>頭が出たら体が出るのはもうすぐ</p> | |
| <p>※赤ちゃん誕生直前の破水が一般的</p> <p>赤ちゃん誕生</p> | 胎盤が出る |
| 1～3分 | |
| 60～90秒 | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・いきみ感が強くなり疲労する ・呼吸法を行うことが難しくなる <p>※陣痛だけでなく、外陰部も強い痛みを感じる</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・軽くいきみ感がある ・呼吸が落ち着く ・悪寒を感じることもある |
| <ul style="list-style-type: none"> ・力を使いすぎず、体力を温存する ・できるだけ意識してリラックス ・間欠の時は水分を少しずつ口に含む ・助産師の声掛けに合わせていきみを調節する | <ul style="list-style-type: none"> ・力を抜いてゆったりと過ごす ・体調不良などがあれば助産師に伝える |
|  | <p>< 胎盤がでたら ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて医師の診察や処置を受ける ・助産師に手伝ってもらい着替えをする ・数時間は助産師がこまめにお母さんの様子を確認しに来る |



決してひとりでは
ないですよ
赤ちゃんと一緒に
頑張りましょう

10. 産後の生活

妊娠・出産によって変化してお母さんの身体が、妊娠前の状態に戻るまでの期間を「産褥期」といい、産後6～8週間までをいいます。この時期は赤ちゃんのお世話で疲れやすく、抵抗力も弱い時期です。無理をせず周囲の協力を得て、休養・栄養・感染防止に気を付けて少しずつ身体をならしていきましょう。

1. 産後の経過と日常生活

| 産後 | | 1 週目 | 2 週目 | 3 週目 | 4 週目 | 5 週目 | 6 週目 | 7 週目 |
|----------|-------|--------------|---------------------|-----------|---------|---------|--------------|---------------|
| 子宮と悪露の変化 | 子宮の変化 | お腹の上から子宮が触れる | ⇒ | 子宮が触れなくなる | 産後1か月健診 | ⇒ | ⇒ | 妊娠前の大きさに戻っていく |
| | 悪露の変化 | 赤色の出血 | 褐色の出血 | 黄色のおりもの | | 白色のおりもの | ⇒ | ⇒ |
| 産後の日常生活 | 生活や活動 | 入院中 | 床を敷いて寝たり起きたり赤ちゃんの世話 | 簡単な家事 | | ⇒ | 外出(短時間) | ⇒ |
| | 清潔 | シャワー浴 | ⇒ | ⇒ | | ⇒ | 医師の許可があれば入浴可 | ⇒ |
| | その他 | 骨盤固定産褥体操 | 無理のない範囲で行いましょう♪ | | | ⇒ | ⇒ | ⇒ |

(1) 子宮の回復と悪露の変化

妊娠中に大きくなっていった子宮は、出産後徐々に妊娠前の元の大きさに戻っていきます。子宮内からは「悪露」という血液の分泌物(おりもの)がでます。悪露の変化は個人差があります。退院後など活動の範囲が広がると、一時的に赤色の悪露に戻ることもあります。悪露が出ている間はおしものが不潔になりやすい状態のため、こまめにパッドを変えて清潔に保つようにしましょう。

(2) 家事と生活・外出

退院後は、できるだけ体を休ませ、家事は家族や他の人をお願いしましょう。妊娠中から産後の家事について家族と話し合っておくことをお勧めします。

お母さんの生活は、昼夜の区別なく授乳があるので睡眠不足になりがちです。身体が回復するまでは、昼間でも赤ちゃんが寝ているときはいっしょに寝て、休息を取るようにしましょう。

体調や家庭の事情によって、外出の必要や意欲に個人差があると思います。無理せず徐々に外出の範囲を広げていきましょう。特に産後1～2週間は、なるべく安静に過ごし、受診や健診、場合によっては赤ちゃんに面会の必要があるなどの外出は、タクシーや家族に運転してもらって車で外出するようにしましょう。

★育児支援訪問事業(ヘルパー派遣・子育てヘルプ)

西宮市では、産後に親族などからの支援が難しい家庭にヘルパーを派遣できる事業があります。もしも、支援が期待できない場合はお住まいの地区の担当保健師に相談してみましょう。

(3)入浴

出産後は産道や子宮内に細かな傷があり、感染しやすい状態です。1か月健診までは、湯船につかることは避け、シャワーやかけ湯をしましょう。1か月健診で異常がなければ、入浴を始めてもよいでしょう。心配なようでしたら、健診の時に、医師に入浴してもよいか確認しましょう。

(4)産後の体操

産後は、いろいろな変化が目まぐるしく、すぐに赤ちゃんのお世話も待っていますが、自分自身が心もからだも元気であることも大切です。その一つの方法として体操を取り入れるのもいいでしょう。

～ 産後の体操の効果 ～

- 妊娠・出産によってのびた筋肉や関節をもとの状態に戻す
- 血液の循環を良くし、むくみを解消したり、乳汁の分泌を促す
- 子宮や骨盤、膣などの回復を助け、悪露の滞留を防ぐ
- 便秘や腰痛の解消
- 気分転換



～ 産後の体操の注意点 ～

- 無理をせず、自分のペースで行う
- 出産後すぐから本格的な運動はせず、寝て行う体操から始めて、体調や体力に合わせて、体操の種類や回数を徐々に増やしていく

～ 産後の体操の実際～

- 出産した施設での指導があれば、参考にしましょう
- マザークラスのテキストにある妊婦体操も参考にしましょう

♪～好きな音楽などをかけてリフレッシュするのもいいでしょう



2. 産後に起きやすいトラブル

(1) 身体全体で起きやすいトラブル

★ 会陰部や肛門のトラブル

会陰切開の傷の痛みや、出産の時に痔になってしまって、なかなか痛みが引かない場合があります。会陰切開の痛みは1週間ぐらいで治まってくることが多いです。痔の痛みは塗り薬を使って、大体1か月ぐらいで治まります。もしも、痔が治らない場合は、肛門科を受診するようにしましょう。排便が怖いと思いますが、便秘しないように水分や食物繊維を意識して取りましょう。

★ 尿漏れ

出産の時に膀胱などが圧迫されて、尿意を感じなくなったり、力が入った時に尿が漏れることがあります。

徐々に改善してきますので、産後1か月を過ぎるころから骨盤底筋を鍛える運動として、尿を途中で止めるように陰部に力を入れたり、キーゲル体操をしましょう。

また、排尿はこまめに行きましょう。



★ 便秘

産後は会陰の傷が不安だったり、ゆっくりトイレに行く時間が取れなかったりで、便秘になりがちです。また、母乳を作るために水分が必要だったり、運動不足になることも、便秘を招きます。しかし、便秘は子宮収縮を妨げたり、強くきばって痔になる心配があります。

できるだけ食物繊維の多い食事や水分を取れるように意識しましょう。便意を感じたときは、後回しにせずに排便することも大切です。

★ 抜け毛

妊娠中は女性ホルモンの関係で抜けにくくなっていた髪が、出産が終わると一気に抜け始めるのが原因です。驚いてしまうと思いますが、髪は徐々に元に戻るので、安心して下さいね。



★ 腰痛・肩こり・腱鞘炎

赤ちゃんのお世話や授乳で無理な姿勢をしたり、頻繁に抱っこをしたりすることが多く、腰痛や肩こり・腱鞘炎はよくみられます。すきまをみてストレッチをしたり、クッションなどで腕の負担を減らしたり、骨盤ベルトやサポーターを使うのもよいでしょう。マッサージしてもらったり、家族と抱っこを分かち合うのも大切です。辛いときには整形外科に相談しましょう。

(2) 乳房や乳首のトラブル

母乳育児をする中で、起こりやすいトラブルです。飲ませ方については「母乳の飲ませ方」のページを参考にしてください。開業助産師に相談することもできます。

乳腺炎

乳腺炎には、『細菌感染がない』うっ滞性乳腺炎と、『細菌感染がある』感染性乳腺炎があります。多くはうっ滞性乳腺炎です。

主な症状

乳房の一部の発赤、圧痛、身体の倦怠感、感染性の場合は38度以上の発熱等

予防方法

頻回に授乳し、乳房に母乳をためすぎないようにする、搾乳等

乳腺炎は4人に1人になるような身近なトラブルです。予防は難しいですが、身体を冷やさないようにして、十分な栄養とできるだけ休養を取るようにしましょう。水分は大目にとるといいでしょう。困ったときは、医療機関や担当保健福祉センターなどに早めに相談してくださいね。

乳首のトラブル

赤ちゃんが母乳を吸う吸綴(きゅうてつ)刺激を受けることで母乳が出るようになりますが、生まれてすぐの赤ちゃんは命懸けの強い力で、乳首をしごくように吸ってきます。乳首の痛みの多くは、抱っこのポジションや乳房の含ませ方、また授乳後の赤ちゃんの口の離し方が間違っていることに起因していることが多いです。

★テキストの中の赤ちゃんの栄養のページで母乳の飲ませかたについて説明しています。参考にしてみてくださいね。

✕ 乳頭だけを吸っている

○ 赤ちゃんが大きく口を開けた時に深く吸わせる



産後ケア事業

産後の体調不良や育児不安がある生後1年未満の赤ちゃんとその養育者の方を対象に、心身のケアと育児・休息のサポートを行う事業です。助産師による授乳(乳房マッサージも含む)支援なども実施しています。詳細は西宮市のホームページでご確認ください。

(※お申込みは出産後から受付しています。)

西宮市 産後ケア



(3) 心に起きやすいトラブル

女性は出産をきっかけとして、身体も心もライフスタイルも大きく変化します。産後の女性にかかる負担は大きく、心の動揺や失調をきたしやすいものです。心のトラブルも産前から知っておいて、産後辛くなった時に思い出してください。

★ マタニティブルーズ

産後7～10日以内に、主に2～4日を発症のピークとして、なぜか涙が出たり、理由もなく不安や焦り・緊張感を感じたり、やる気が出なくなる等の症状が現れるものです。でも、病的なものではありません。妊娠中に活躍したホルモンが急激に減少することが、精神面に影響を与えるためです。そこに慣れない育児や産後の疲れが加わって、ブルーな気分が強まります。約30%の人にみられるといわれていますが、程度の差が大きく、多かれ少なかれみんなが経験すると思われます。一般的には、産後2週間未満で治まります。



妊娠中から「出産直後には気分が不安定になるもの」という認識を、お母さんだけではなく、パートナーやまわりの家族も持っておくことが大事です。つい赤ちゃんに注目しがちですが、お母さんのサポートも必要です。

★ 産後うつ

マタニティブルーズは一時的で自然に治りますが、産後うつはマタニティブルーズが長引いたり、症状が深刻になったりします。不安定な症状が1か月以上続く場合や症状が強い時は医療機関(出産した産婦人科、精神科、心療内科)を受診することが大切です。本人から訴えられない場合も多いので、パートナーやまわりの家族が、お母さんとコミュニケーションを取って、孤独にならないように支えましょう。

産後うつの症状として現れやすい様子をあげています。自分では判断が難しいこともあるので、家族から見てどうかを聞いてみるのもよいでしょう。

- 子どもがかわいく思えない
- 育児の自信がもてない
- 子どものお世話がまったくできない
- 表情がなくなってきた
- 疲労感が強く活動する気力がない
- ささいなことにイライラする
- この先に待つ楽しいことが考えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる



真面目ながんばり屋さんがなりやすい傾向があります。

今の自分の努力を認めてあげることも大切です

産後うつは、「治る」ころの病気です。治療法があり早期に気づくことができれば、改善も早くなります。「産後うつかもしれない…」と気付いたら、ためらわずに対応に乗り出しましょう！

～気持ちを楽しめるヒント～

- ・パートナーや、おばあちゃん・おじいちゃん、友達と話す
- ・手を抜ける家事は手を抜く
- ・歌を歌う
- ・ストレッチをする
- ・周りに助けをもらい、休憩したり睡眠をとる時間を作る
- ・赤ちゃんをみてもらって外出する
- ・保健師や医師、助産師に相談したり、赤ちゃん訪問をしてもらう

西宮市では、お住いの地区により担当の保健師が必ずついています。
育児の相談だけでなく、お母さんの体調の相談やご家族からの相談もお受けしています。
心配や気になることがあれば、まずはご相談ください。いっしょに考えましょう。



11. 産後のセックスと家族計画

出産後、いったいつからセックスを再開していいのかわかりますよね。

しかし、セックスの話はデリケートなだけに、誰かに相談するのはためらってしまいます。

1. 産後のセックス

(1) 産後のセックス再開時期

母体の回復具合などによって異なりますが、からだの状態が回復していないままにセックスを再開すると、会陰切開部の傷口が開いたり、細菌が入って子宮や膣にトラブルが起こることがあります。少なくとも産後1ヶ月健診のときに特に医師から異常がないと診断されてからにしましょう。しかし、「傷口が痛まないか」などの心配もあるし、育児で疲れてそんな気分になれない女性もいます。無理にセックスを再開する、あるいは再開を先延ばしにし続けると、のちの夫婦関係にも影響を与えますから、互いに相手の気持ちを思いやりながら問題を解決していきましょう。

ただし、帝王切開の場合は、もう少し時間がたってからの再開が勧められます。その場合、人によって経過が違いますので、健診の際などに医師と相談するようにしましょう。



(2) 産後のセックスの痛み対策

久々にセックスを再開すると、痛みが気になる人も少なくありません。また、以前ほど性欲がわかないという人もいます。しかし、それは決して不思議なことではありません。原因と対策を知っておきましょう。

★ 産後のセックスが痛い主な原因

● ホルモン変化で性欲低下 & 濡れにくくなる

ホルモンバランスが急激に変化する影響で、性欲がどうしても低下し、セックスに消極的になりがちになります。また、ホルモンバランスの変化で以前よりも膣の分泌物も減って濡れにくくなるため、人によっては痛みを感じやすくなります。

● 会陰切開の傷が原因で痛い

たとえ膣内が潤っていても、出産時にできた会陰の傷に、違和感や痛みを感じる場合があります。医師に大丈夫といわれても、傷が気になって、恐怖心を抱いてしまう可能性があります。

● 疲労感や精神面もセックスに影響あり

直接的な痛み以外にも、セックスが苦痛になる要因があります。

例えば同室に赤ちゃんが寝ているのが気になってセックスできないことも珍しくありません。「赤ちゃんが起きてしまったらどうしよう」「母乳が出てしまうのでは？」など、考えてしまうとどうしてもセックスに集中できなくなってしまいます。また、慣れない育児や夜間の授乳など赤ちゃんの世話でクタクタに疲れ切って、セックスどころではない女性もいます。

★ 痛み対策

● 潤滑ゼリーを使う

膣内の潤いが足りないのなら、性交用の潤滑ゼリーを使うのもひとつの方法です。潤滑ゼリーはドラッグストアや薬局・薬店の避妊具コーナーなどで手軽に購入できます。注意したいのは、安易に家にあるボディローションや、赤ちゃん用の潤滑油などで代用しないことです。中には、粘膜への塗布に向かないものや水で洗い流しにくい成分のものがあります。



● パートナーときちんと話し合う

セックスはどちらかが我慢することで成り立つものではありません。痛い場合は無理に最後までせず、スキンシップから始めて徐々に恐怖感をとりのぞいていくようにしましょう。そのためにも、お互いが思いやりを持って話し合いをすることが大切です。



● 診察を受ける

潤滑ゼリーを使っても、出産してから長期間痛みがあるのなら、病気や傷が隠れている可能性があります。婦人科を受診して原因は何なのかを調べてもらったうえで治療していきましょう。もちろん、精神的な原因のこともあります。その場合、辛いようならカウンセリングを受けてみることも一案です。

2. 産後の家族計画

まず、家族計画とは・・・？

簡単にいうと、「家族が健康で幸せに暮らしていくために カップルが自分たちの子どもをいつ・何人もつかを計画すること」です。

「母乳を与えている間は妊娠しない」とよくいわれますが、それは間違いです。母乳を与えていても月経は再開しますし、排卵は月経に先立って起こるので「月経がきていないから妊娠しない」も間違いで、1回のセックスでも妊娠の可能性はあります。

セックスを再開する時からきちんと避妊をして、この機会に家族計画の話をしましょう。



～ 家族計画を考えるポイント！ ～

① お母さん・パートナーの健康状態

お母さんの身体は今、妊娠できる状態なのか？これはとても大切なことです。もし、母体に何か病気がある場合は、妊娠の継続が難しいこともあります。病気をお持ちの方は妊娠してよい状態であるか、医師の確認が必要です。また、パートナーの健康状態も大切です。

② お母さんの年齢や妊娠間隔

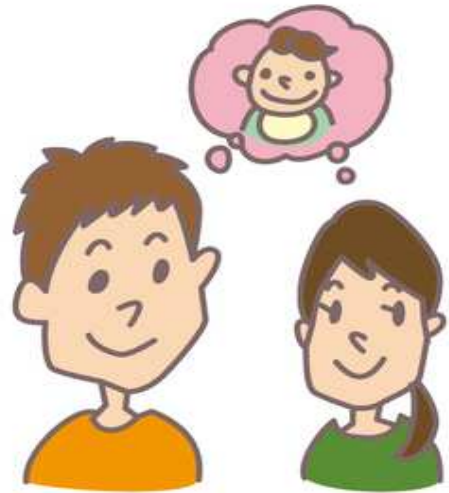
若年での出産、高齢での出産はリスクが高いといわれています。自分の年齢や健康状態を考え、また前回の妊娠からどれくらいの期間、身体を休めるかを考えて次の妊娠を計画しましょう。1年は空けるのが理想です。

③ 育児環境や仕事

今の育児生活はいかがですか？家事や育児の負担感が大きい場合、子どもが増えるとさらに大変になるかもしれません。また、育児休暇を取得している場合は復職の時期も検討する必要があります。

④ 家庭の経済状況

妊娠・出産・育児にはお金と時間がかかります。将来的に子どもの教育にかかる費用も考える必要がありますし、お母さん・パートナーの年齢によっては、自分たちの将来も検討する必要があるかもしれません。

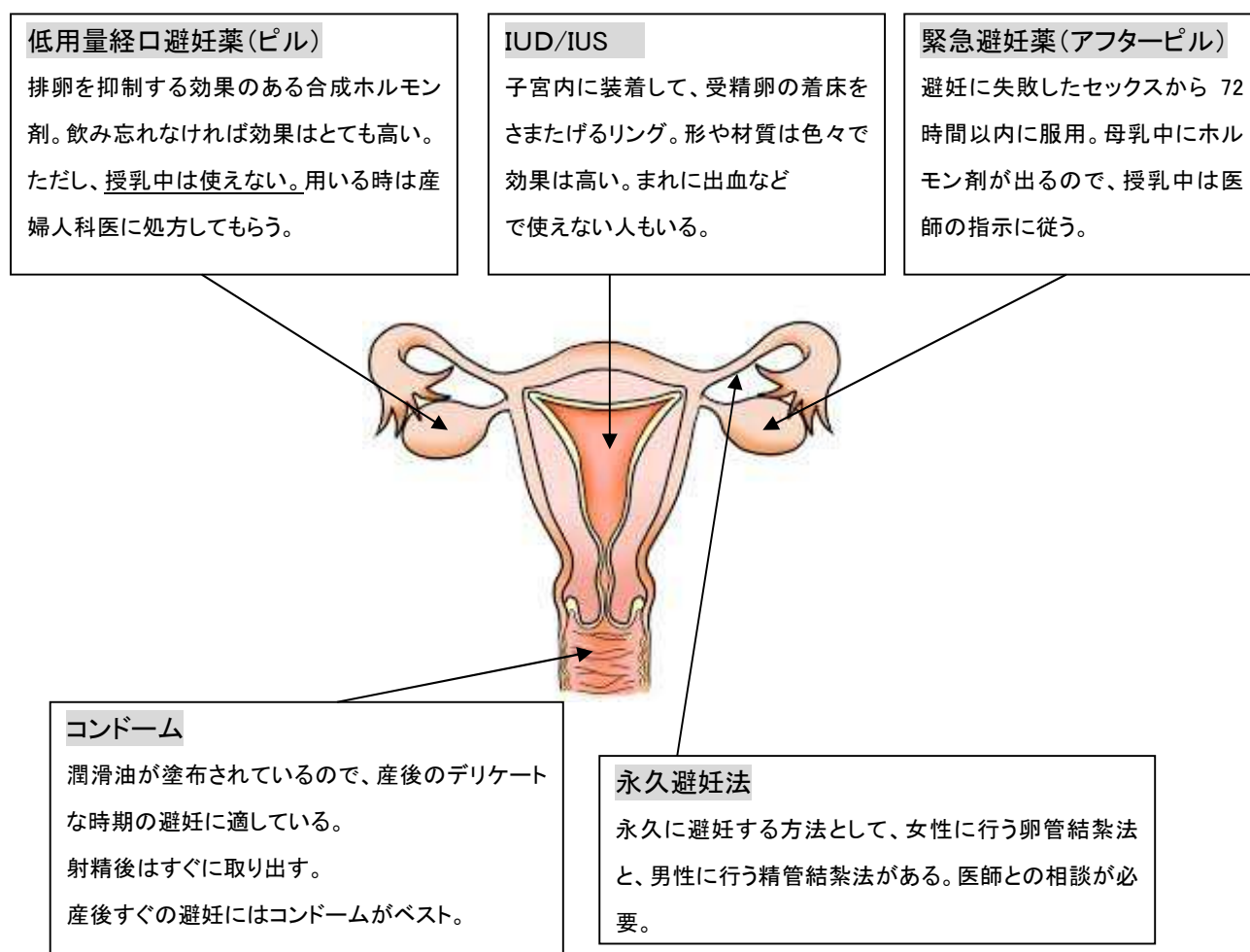


3. さまざまな避妊方法

避妊の方法は、下の図にあるようにいろいろなものがあります。

どの方法が良いかはカップルで相談して決めましょう。授乳や時期によって適さない方法もあります。一つの方法で避妊するよりも、複数の方法を使う方が効果は高くなります。

女性の月経周期で、「危険日」や「安全日」を使う方法が昔からあります。しかし、正しい知識で適切な避妊法を取り入れなければ、望まない妊娠をしてしまうことも珍しくありません。実際に「安全日」や「危険日」は大雑把な目安でしかなく、女性はその日でも避妊せずに性交渉をすれば妊娠する可能性があります。つまり、「妊娠しやすくなる日」はあったとしても「絶対に妊娠しない日」は存在しないということです。この方法は、あくまでも補助的な方法として考えておきましょう。



12. 赤ちゃんのからだ(新生児期)

大泉門:頭のでっぺんにひし形の間隙がある。1歳~1歳半くらいで閉じます。

腕はW型、足はM型に曲げていることが多いです。

鼻の頭の白い斑点は、成熟児のあかしです。

体温は37℃前後です。



おへそ:へその緒はだんだん乾燥してきて、生後7日くらいで、取れます。

胃:とっくり型で、胃の閉まりが悪く、吐乳しやすいです。

便:3~4回/日

尿:10回前後/日

新生児黄疸:皮膚や白目が黄色みをおびる生理的な現象で、70~80%の赤ちゃんに見られます。

長びく場合は、相談しましょう。

蒙古斑:お尻・肩・太もも・背中などにできる青紫の斑。5~6歳ごろ消えます。

睡眠:2~3時間ごとに寝たり起きたりを繰り返します。(個人差あり)

モロー反射:音や振動などで、ビクッとします。

生理的体重減少:産まれて3~4日は体重が減少します。これは授乳を十分に行っても、排尿、排便、皮膚および呼吸からの水分の喪失によって起こり、7~10日で出生体重に戻ります。

※個人差があります。わからない時は、病院・産院または保健福祉センターに相談しましょう。

13. 赤ちゃんの環境

赤ちゃんのお部屋を快適な環境に保ちましょう

エアコンの掃除や室内の大掃除を家族で行い、気持ちよく赤ちゃんを迎える準備をしましょう。赤ちゃんは、成長とともに行動範囲が広がり、事故も増えていきます。赤ちゃんの目線で部屋や周囲を観察して、予防策を考えていきましょう。

暑過ぎず、寒過ぎず、日当たりがよく、風通しの良い、静かなお部屋を用意しましょう。

生まれて間もない赤ちゃんは、体温調節もまだうまくできません。その為、室温は汗をかかないように「暑過ぎず、寒過ぎず」が基本になります。赤ちゃんに合わせて室温の調整をしましょう。温度は 20～24℃、湿度は 50～60%が目安。

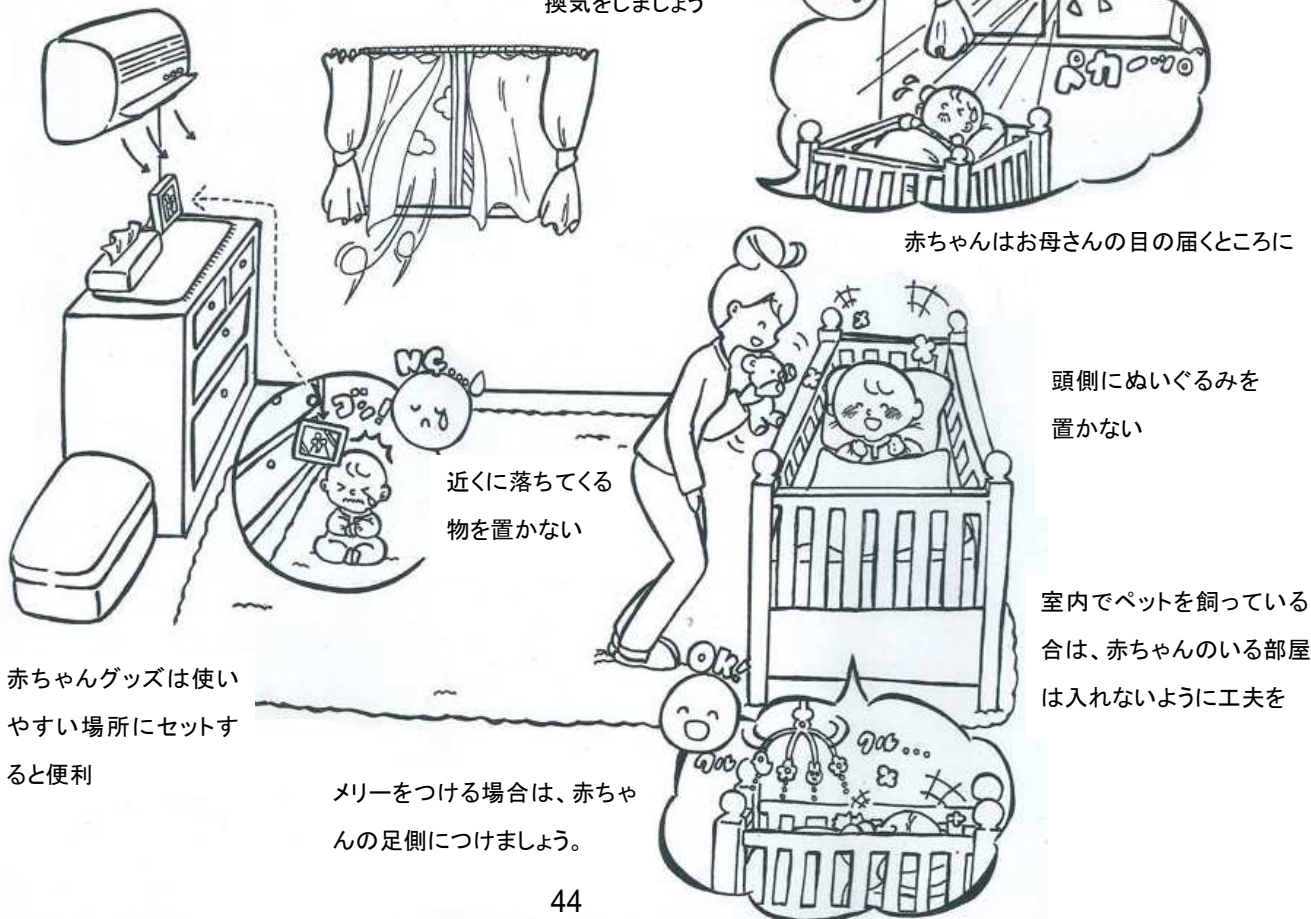
冷暖房は温度と換気に注意！

夏: 冷房をかけるなら26～28℃位が目安です。風が直接あたらないようにしましょう（扇風機の場合も）。除湿機能も上手に使いましょう。

冬: 暖房を使う場合は風が直接あたらないように気をつけ、空気が汚れるのでこまめに換気をしましょう（ガスや灯油を使う場合は特に！）。室温は20℃位が目安。寒い時は、衣服や掛け布団等で調整すればよいでしょう。暖房すると空気が乾燥します。加湿器などで湿度を保つようにしましょう。

直接風が当たらないように

直射日光は避けて換気をしましょう



着せるものと寝具

素材は吸汗性にすぐれた綿 100%が基本です。選ぶ時のポイントは・・・

- ① シンプルなデザインのもの
- ② 洗濯に耐えられる丈夫なもの
- ③ やわらかい肌触りのもの
- ④ 運動が自由にでき、着せ替えやすいもの

※新しいもの、特に肌着は一度洗濯しておいたほうがなじみやすいでしょう。

敷布団は、やや固めのものを選びましょう。カバー類の素材は綿 100%を。赤ちゃんの運動をさまたげないように、タオルケット・肌掛けが1枚、その上に掛け布団が1枚、併せて2枚を目安にし、暑さ、寒さで上手に調節しましょう。

季節ごとの寝具の目安

春・秋

ベビー布団
+
短肌着
+
ベビーウエア

夏

タオルケット
+
肌着又はベビーウエア

冬

ベビー布団
+
毛布又は肌かけ布団
+
長肌着+ベビーウエア

適温のチェック方法

背中に手を入れて、汗をかいているようなら、
1枚脱がせたり、着替えをさせてあげましょう。



うつぶせ遊び (寝ているときにうつぶせにするうつぶせ寝とは違います)

生後2か月を過ぎたら、「うつぶせ遊び」をしましょう。うつぶせ遊びは、首のすわりを助けるだけでなく、活発な手足の動きを促し、腹筋をつけ、次のはいはいや、ひとり立ち、歩行の準備にもなります。

※ うつぶせ遊びをする時は、保育者は必ず赤ちゃんのそばにいて声をかけましょう。

うつぶせ遊びのポイント

お母さんの胸の上や、太ももの上でも楽しくできますよ。

☆ 固い床の上でしましょう

☆ 両肘を肩の真下か、真下より少し前に
つけて肘を支える型にしましょう

☆ おもちゃなどで、あやしながら楽しい
気分で行きましょう



乳幼児突然死症候群(SIDS)を予防しましょう

それまで元気だった赤ちゃんが窒息などの事故ではなく、眠っている間に何の前ぶれもなく亡くなってしまう病気があります。乳幼児突然死症候群(SIDS)といわれるもので、生後1歳未満の赤ちゃん(特に生後1~4か月ころ)に最も多く発症しています。はっきりした原因はまだ分かっていませんが、次のことに注意しましょう。

- ・赤ちゃんを寝かせるときは、あお向けにしましょう。
- ・妊娠中や赤ちゃんの周囲で、タバコを吸わないようにしましょう。
- ・母乳が出る場合は、できるだけ母乳で育てましょう。

14. 赤ちゃんの栄養

母乳で赤ちゃんを育てることは、お母さんや赤ちゃんにとって自然なことです。出産が終わったお母さんの体は、ホルモンの作用で母乳が分泌される準備が整います。また、赤ちゃんが吸うことで、さらに分泌が促進されます。最初は母乳分泌が少なくても、徐々に増えていくので根気強くあげましょう。

1. 母乳について

- ・ 胸に赤ちゃんを抱いて授乳することで、お母さんも赤ちゃんも精神的な安定と満足が得られません。
- ・ 初乳は産後3～4日間に分泌され、分量は少量ですが、たんぱく質・ミネラルなど栄養価が高く、細菌やウイルスに対する免疫物質が含まれ、腸に優しく、胎便が早く出るようになります。
- ・ 赤ちゃんが自然に消化・吸収しやすいです。
- ・ 感染に対する抵抗力が優れています。
- ・ アレルギーを起こすことが少ないといわれています。
- ・ 赤ちゃんがお乳を吸うことで、産後の母体の回復を早めます。
- ・ 分泌量は最初は少量ですが、吸うことによって徐々に増えていきます。

2. 母乳の飲ませ方

どのような授乳姿勢をとっても、気を付けるポイントは共通しています。

- ・ 耳・肩・おしりが一直線になるような姿勢にする。
- ・ 頭と肩を支える。新生児は体全体を支える。
- ・ 赤ちゃんを乳房に近づけて、母の体に密着させる。
- ・ 赤ちゃんの舌の上にあますぐに乳首を入れる。
- ・ 乳輪部が見えないくらいまで、お口の中に入れてみましょう。
- ・ 授乳が終わると・・・乳首を外すときは、唇の端から小指を差し込み、乳首を吸うのを中止させます。口角の方法にスライドさせてもよいでしょう。そして、上体を立てて背中をさすりげっぷ(排気)をします。



<授乳姿勢の種類>



交差横抱き



横抱き



脇抱き

(フットボール抱き)



添い寝



縦抱き

3. 母乳分泌の仕組み

母乳分泌には、プロラクチンとオキシトシンというホルモンが深く関わっています。

・プロラクチン

乳首が刺激されるたびに上昇します。24 時間に 8 回以上授乳していると、次の授乳まで濃度の低下を防ぐことができます。乳首への刺激がない場合は、産後 2 週間で非妊時のレベルに戻ってしまいます。また、夜間に高値になるので、夜間の授乳も大切です。

・オキシトシン

射乳反射を起こします。赤ちゃんが哺乳を開始すると、1 分以内に血中濃度は上昇します。授乳しなくても、赤ちゃんのことを考えたり、泣き声を聞いたりしても、分泌されます。

4. 母乳の出をよくするためには

- ・出産後早い時期に乳首を吸ってもらいましょう。
 - ・赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけ授乳をしましょう。
- 生後 2 か月くらいまでは、片方で 15 分以上吸着する場合があります。
- ・赤ちゃんと一緒に過ごしましょう。
 - ・医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。
 - ・母乳で育てられている赤ちゃんに、人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。

※赤ちゃんがよく泣いていると、おっぱいが足りていないせいではないかと心配になることもあるでしょう。最初は赤ちゃんもお母さんもおっぱいを飲むこと、あげることに慣れていないので、お互いのペースをつかむまで時間がかかるものです。



5. 授乳間隔

母乳は、授乳間隔にこだわらずに与えられるのが特徴です。ことに、生後1～2か月は赤ちゃんの要求に応じて自然に授乳する方が母乳の分泌もよくなります。分泌が良くなれば、2～3時間を目安に授乳してみましょう。

母乳不足の見分け方

<よく飲んでいる時>

- ・ しっかりお口に含んでいる
- ・ コックンコックンとリズムよく飲んでいる
- ・ 満足そうにしている
- ・ おしっこやうんちがよく出る



<母乳不足が考えられる時>

- ・ お乳をなかなか離そうとしない
- ・ 吸っていても不満な様子が見られる
- ・ 眠りが浅く、不機嫌
- ・ おしっこやうんちが少ない

※個人差があります。わからない時は、病院・産院または保健福祉センターに相談しましょう。

6. ミルクを足すときは

- ・ 赤ちゃんを抱き、ゆったりした気持ちで飲ませましょう。
- ・ ついつい飲ませすぎにならないようにしましょう。
- ・ ミルクの作り方は、指定されたとおりにしましょう。
自分で濃度を調節しないようにしましょう。
温度は人肌程度に。
- ・ 飲み残しのミルクは捨てましょう。
- ・ 使用後の哺乳びんや乳首はよく洗って消毒します。

※調乳が必要ない液体ミルクが販売されており、災害時の備蓄にも活用できます。開封後はすぐに飲ませ、飲み残しは捨てましょう。

15. おむつについて

1. おむつの選び方

布おむつと紙おむつどっちがいいのでしょうか？

・時と場合により使い分けましょう。基本は濡れたらこまめに替えることです。

| | 布おむつ | 紙おむつ |
|--------|-------------------------|----------------|
| 通気性 | ○ | △ |
| コスト | 布おむつ一式、洗濯代 | 月 5000 円～1万円程度 |
| 洗濯 | 必要 | 不要 |
| 手間 | 多少の手間は必要 | かからない |
| リサイクル度 | ○ | × |
| 環境への影響 | 洗濯洗剤の問題 (せっけん洗剤を使おう) | ゴミが増える |

2. おしりのふき方

男の子: おちんちんや袋のしわなどを優しく拭く。うんちの時は、足を持ち上げて(強く引っ張りすぎない)、肛門のまわりもきれいに拭く。

女の子: 外陰部とそのまわりを優しく拭く。うんちの時は、必ず前から後ろに拭く。(うんちが生殖器に入ると細菌感染を起こす危険性がある)

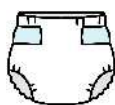
おむつかぶれを起こさせないために

おむつ交換でおしりを拭いた後は、おしりをしっかり乾かしてからおむつをあてるようにしましょう。ティッシュで軽く水分を拭き取るのもよいでしょう。

3. 紙おむつのあて方

★ワンポイントアドバイス

- ✿ お子さんの成長にあったサイズを選択しましょう(体重を目安に選びましょう)
- ✿ サイドキャザーをしっかり立てるようにしましょう
- ✿ テープは左右対称にとめましょう。お腹まわりは指1本が入るゆるさが基本です

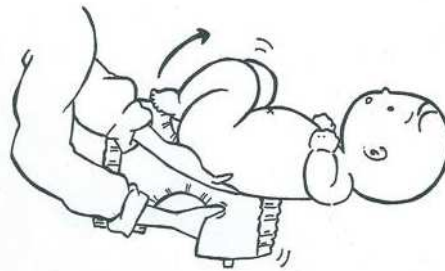


4. 布おむつのあて方

準備するもの: 布おむつ、おむつカバー(必要時: おむつライナー)

★ワンポイントアドバイス

- ❖ おむつカバーからおむつがはみ出さないようにする
男の子: おしっこが前に出るので、前を厚めにする
女の子: おしっこが後ろに伝いやすいので、後ろを厚めにする
- ❖ おしっこの量が多くなってきたら2枚重ねにする
- ❖ おむつライナーがあるとうんちの処理や洗濯が楽になります



- ① うんちやおしっこの後、お湯で湿らせたガーゼやコットンでおしりを拭く。市販のおしり拭きでも可。拭いた後、おしりを空気にさらして乾かすと良い。

- ② おしりを少し上げて、きれいなおむつをしわなく伸ばし、おしりの下に敷きこむ。

- ③ おへそにおむつがかからないよう、端をおへその下で折り返す。



- ④ おへそを出しておむつカバーをする。おなか周りは、指が1本入るくらいのゆとりを。

- ⑤ 太ももの両端にはみ出したおむつをカバーの中に入れる。

できあがり!



16. お風呂(沐浴)の入れ方

赤ちゃんは新陳代謝がさかんで、汗や分泌物、うんちやおしっこで汚れています。お風呂にいられて、皮膚をきれいにし、さっぱりさせてあげましょう。

沐浴にはこんな目的があります。



気をつけたいこと

- ・室温は 20℃から 24℃位にして、すきま風を防ぎましょう。
- ・湯の温度は、夏は 38℃、冬は 40℃位にし、お湯の量はベビーバスの 1/2 から 2/3 くらい入れましょう。
- ・なるべく昼間の時間が望ましいですが、家族の手があり、入れやすい時間が良いでしょう。
- ・授乳後 1 時間から 1 時間半位たってからが良いでしょう。授乳直後や空腹時は避けましょう。
- ・沐浴で赤ちゃんがお湯につかっている時間は 5～10 分くらいが目安です。
- ・赤ちゃんを雑菌から守るため生後 1 か月くらいまでは、ベビーバスでの沐浴が良いでしょう。

こんなときはやめましょう

- ・体温が安静時 37.5℃以上のとき
- ・機嫌が悪かったり、元気のないとき

準備

- ・赤ちゃんを沐浴するときは、爪を切り、手を洗い清潔にしてから行いましょう。
- ・着替えの一式は組んでおくと便利です。

必要物品

手桶や洗面器(できるだけ赤ちゃん専用のもの) ベビーバス



かけ湯用



顔用



入浴布



ガーゼ



湯温計



着がえ



着がえ・オムツはあらかじめ
セットしておくとう便利

オムツ



バスタオル



石鹸



湯冷まし(または母乳やミルク)



体温計



綿棒



へそ用消毒液



保湿剤



ブラシ



赤ちゃんの健康状態のチェックポイント

- ① 沐浴の前に体温を測りましょう。
- ② 全身のチェックをしましょう。

- ・大泉門(前頭部のやわらかい部分)がくぼんでいないか
- ・頭や体に湿疹がないか
- ・皮膚の色(黄疸がないかなど)
- ・目やにが出ていないか
- ・おへそがじゅくじゅくまたは出血していないか
- ・耳だれが出ていないか
- ・おちんちんの先が赤くなっていないか
- ・背中に変わったところはないか
- ・おむつかぶれがないか
- ・皮膚が重なっているところがかぶれていないか



* 沐浴手順



①赤ちゃんにガーゼをかけ、手のひらで頭の後ろから首を支え、両耳をおさえて、おしりからゆっくりとお湯に入れます。



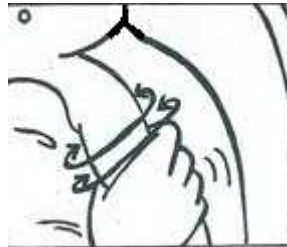
②顔を拭きます。(服を脱がす前でも可)
 ・ガーゼを洗面器のお湯でしぼり、一方方向に目の周りを拭きます。ガーゼをすすいで反対側も同様に。
 ・眉から鼻のわきへとS字または3の字形に両頬もやさしく拭きます。
 ・耳のまわり、口元を拭きます。
 ・湿疹がある場合は泡立てたせっけんを使ってきれいに洗います。



③ガーゼを使って頭をぬらします。手に石鹸をつけて泡立て、指の腹で毛根部をていねいに洗います。



④首は指をVの字に開いて洗います。皮膚の重なっている部分も広げてきれいにしましょう。



⑤腕は片方ずつガーゼから出して手のひらでぐるぐるまわしながら、手先から脇へ洗います。また、両脇や手のひらも広げてよく洗います。

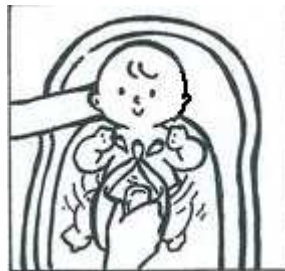


⑥タオルをずらして胸も洗います。お腹はガーゼを胸の上によせて手のひらで円をかくように洗います。足は腕と同じように足先から太もものほうへくるくるまわしながら、洗います。



⑦背中を洗います。赤ちゃんを支えていないもう一方の手をわきの下に差し込み、背中が上になるように返します。赤ちゃんの両腕をお母さんの腕にかけると、安定しやすいです。

背中を洗い終わったら、赤ちゃんの首をもういっぽうの手で支えて戻します。



⑧おしり、股を洗います。男の子は性器の裏側もよく洗い、女の子は前から後ろに向かってやさしくなでるように洗います。最後に上がり湯をして終わりです。バスタオルでポンポンと押し拭きをしましょう。



⑨入浴後は、あれば保湿剤を活用しましょう。保湿剤をたっぷり手にとって全身に塗ります。保湿の目安は、ティッシュが取れないくらいです。

赤ちゃんのお風呂について Q&A

Q1. おへその消毒はいつまでしたらいい？

A. へその緒が取れていてもいなくても、おへそが乾くまで綿棒で拭いたり消毒を行います。病院や産院の指示に従いましょう。

Q2. お風呂上りに白湯は飲ませなくてもいいのですか？

A. 無理をして飲まさなくてもいいです。お乳の時間なら母乳やミルクで十分です。

Q3. 銭湯・温泉にはいつから連れて行ってもいい？

A. 明確な決まりはありませんが、年齢制限を設けているところもあります。お湯の温度や泉質などにも注意が必要です。最近ではベビーバスなどを準備しているところもあります。大浴場では他の人に迷惑がかからないように、お湯のなかでは赤ちゃんのうんちに気をつけて、タオルを4つに折っておしりにあてて入ります。

Q4. お風呂に入れないときは？

A. 赤ちゃんは新陳代謝が活発なので体をさっと拭いてあげましょう。お湯でおしりだけ洗ってあげても良いでしょう。

Q5. お風呂の回数は？

A. 1日1回程度でいいです。乳児期は新陳代謝が活発なので、夏など汗をよくかく時期は1日に数回シャワーで汗を流してあげるのもいいでしょう。

Q6. 赤ちゃんの皮膚トラブルを防ぐためにできることは？

A. 以下のポイントを参考にしてください。

- 石鹸で洗うのは1日1回
- お湯の温度は 38～39℃とちょっとぬるめに
- 頭は石鹸ではなく赤ちゃん用ヘアシャンプーを使ってみる
- ガーゼを使わず手で洗う
- 最後は十分泡を洗い流す
- お風呂の後は5分以内に保湿を
- 保湿剤は朝と夜の2回の使用がおすすめ
- 保湿剤を塗った後、ティッシュが張り付くぐらいの潤いが目安



17. 赤ちゃんの泣き

赤ちゃんは、関わり方によらず生後1～2か月に泣きのピークがあり、5～6か月に泣きが落ち着いてくることが分かっています。赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前です。赤ちゃんが泣いても誰が悪いわけでもないのです。

- 赤ちゃんは泣くことでいろいろなことを表現しています。お腹が空いて泣いているばかりではありません。まずは、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。

<例えば>

- ・抱っこして欲しい、相手をして欲しい
- ・おむつが気持ち悪い
- ・衣服を着せ過ぎ、掛け過ぎで暑い など



考えられることを全てやっても泣き止まない時もあります。「どうして？」とイライラが募った時には、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、しばらくその場を離れましょう。好きな物を食べたり、飲んだり、音楽を聴いたりしてリフレッシュし、また赤ちゃんに向き合える冷静さを取り戻しましょう。

乳幼児揺さぶられ症候群

激しく乳幼児が揺さぶられた時に起こる重症の頭部外傷を「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。赤ちゃんは頭が重くて首の筋肉が弱いので、揺さぶられた時に頭を自分の力で支えることが出来ません。その結果、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ち付けられて、赤ちゃんの脳は損傷を受けます。

乳幼児揺さぶられ症候群は、赤ちゃんが泣きやまず保護者の方がイライラしたり、腹を立てた時などに乳幼児を激しく揺さぶってしまうことによって起こります。赤ちゃんの泣きの特徴と赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけないことを家族にも知ってもらいましょう。

しかし、過度に不安になることはありません。まわりから見れば「あんなことをしたら、子どもが危険だ。」と誰もが思うほどに激しく、揺さぶることが問題なのです。赤ちゃんをあやす目的で揺らすなど日常生活での揺れは一般的には問題ありません。怖がらずに赤ちゃんとのスキンシップを楽しんでください。

※以下の様なことは心配ありません

例)・「たかいたかい」であやす

(首が座ってからにしましょう。また、赤ちゃんから手を離したり、激しく上下に揺さぶったりしないようにしましょう。)

- ・ベビーカーでガタガタした道を通る
- ・車で長時間移動する

(正しくチャイルドシートを使用しましょう。安全運転を心がけて1～2時間ごとに休憩を取り、チャイルドシートから降ろしてあげましょう。)

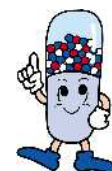
- ・げっぷを出すために背中をさすりあげる

18. 妊娠中・出産後のQ&A



Q1. 妊娠中の旅行は？

A. 外出は出来るだけ人ごみをさけ、時間にゆとりをもって出かけましょう。お腹が張ったり、疲れたら無理をしないで休みましょう。旅行は事前に医師に相談した上で、無理のないスケジュールにし、比較的安定した16～27週(5～7 か月)を選びましょう。事前に旅行先の病院を確認しておくで安心です。海外旅行はトラブルが起きた時の対応に不安があり、控えたほうが無難です。



Q2. 妊娠中の薬で気をつけることは？

A. 妊娠中服薬する場合は、医師や薬剤師に妊娠していることを伝え、相談しましょう。

「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。



Q3. アレルギーが心配

A. 人間には、自分のからだにないものが体内に入ると、それを排除しようとする働きがあります。しかし、人によってはこの防御反応が自分の体に不利益な反応を起こすことがあります。からだに有利に働く作用を「免疫」といい、不利益な場合を「アレルギー」といいます。

アレルギー性の病気を引き起こすには、遺伝や食物、生活環境などが関係しているといわれています。丈夫な体づくりや環境整備により、アレルギー性の病気を発病させないようにしたいものです。

* 注意すること

- 1) 妊娠中、授乳中は色々な食品をバランス良く食べましょう。
- 2) 消化器官が未熟なうちはアレルギーを起こしやすいので、離乳食の開始は5～6か月を目安に始めましょう。
- 3) アレルギーを起こしやすい食物の代表として卵、牛乳、小麦などがありますが、自己判断で禁止したりせず、医師に相談しましょう。
- 4) 湿疹が治らない、鼻水、鼻づまり、ゼロゼロすることが多いなど、気になる症状があるときには医師に相談しましょう。
- 5) 部屋の掃除はこまめにしましょう。ホコリ、ダニ、ペットの毛、タバコの煙などもアレルギーの原因のひとつになります。

Q4. 赤ちゃんとの外出はいつから？

A. 生後1か月ごろから外気浴を始めましょう。始めは家の中で窓を開けて外気にふれさせます。

抱っこしてベランダに出ても良いでしょう。生後2か月過ぎたら、家の周りを散歩したり、近所の公園まで足を伸ばしてみましょう。最初は30分程度が目安。気候や赤ちゃんの様子をみながらだんだんと時間を長くしていきます。買物などに行くときは、できるだけ人ごみを避けるようにしましょう。

Q5. 抱き癖はつきませんか？

A. 赤ちゃんにとって抱っこは、赤ちゃんと周りの人が信頼関係を築く第一歩です。抱き癖は気にせず、どんどん抱っこしてあげましょう。

Q6. 赤ちゃんの交通手段は？

A. 赤ちゃんと一緒に乗り物に乗ることもあるでしょう。車では0歳児からチャイルドシート装着が義務づけられていますので、正しく着用し安全運転を心がけましょう。また、長時間にわたるドライブでは、休憩の回数を増やして、授乳やオムツ替えをしましょう。飛行機や船を利用する場合は、各会社に確認しておきましょう。

Q7. 早く仕事復帰しない方がいい？

A. お母さんの就労が子どもの成長、発達に悪い影響を与えることはないと言われています。子どもが小さいうちは家事も省けるところは省き、限られた時間とエネルギーを子どもとの触れ合いに使うと良いでしょう。また、ひとりで何もかも抱えてしまうのは大変です。保育所や子育て支援のサービスを調べたり、パートナーはもちろん、親類、友人など困った時に助けてくれる人がいれば安心ですね。

Q8. 祖父母の役割は？

A. 子育ての主役は親であり、祖父母はサポーターです。まず祖父母に親の育児方針を伝えてください。最近の子育ては昔と違うと戸惑いを感じている祖父母も多いと思います。子育ての方法は変わってきたところもありますが、子どもに健やかに成長してほしいという家族の気持ちは今も昔も変わりません。育児方針を共有することで、祖父母は親の育児を温かく見守り、サポートしてくれるでしょう。



(こんなときは・・・)

1. 赤ちゃんのしゃっくり・くしゃみ・ゼロゼロ

生後1～2か月の赤ちゃんは、分泌物が多いのでゼロゼロしたり、くしゃみをよくします。また、授乳の後など、しゃっくりが出るがよくあります。少しの刺激が加わるだけで出る反射的なもので自然におさまります。顔色が良く、機嫌が良いならば心配ありません。



2. 下痢

月齢の低い赤ちゃんは、病気でなくてもうんちがやわらかく回数が多いものです。おっぱいやミルクの飲みが悪い、機嫌が悪い、風邪の症状がある、白～クリーム色の下痢便になる場合には医師に相談しましょう。また、母子手帳にある便色カードも参考にしてください。

3. 便秘

排便の回数には個人差があり、2～3日に1回しか便をしない赤ちゃんもいます。機嫌が良くお乳の飲みも悪くない、腹部膨満がない、力むけれど出にくい場合などは綿棒浣腸で出してもよいでしょう。腹部の「の」の字マッサージや、うつ伏せ遊びなどの運動も効果的です。ただし、母乳やミルクの飲みが悪い、体重が増えない、いつも機嫌が悪い場合などは医師に相談しましょう。

4. よく吐く

赤ちゃんの胃の入り口はまだ未熟でしまりがないため、一度胃に入った母乳やミルクが簡単にもどってきます。授乳後、ダラダラと口の横から出てきたり、何かの拍子にガボッと勢いよく吐くこともあります。よく飲み、機嫌がよく、体重増加が順調であれば普通は心配ありません。飲みすぎ(飲ませすぎ)で吐くこともあります。

授乳後は、げっぷをさせ、げっぷが出なければ、30分くらい腰から上、頭の位置をやや高めにし、左側を少し上にする横向きの姿勢(ミルクが胃から腸へ流れやすくする体位)にするといい工夫をしましょう。

生後1か月近くになってから授乳のたびに噴水のように口や鼻から嘔吐し、空腹のあまり機嫌の悪さが続くようであれば、「幽門狭窄症」という病気の可能性もあります。早めに小児科を受診しましょう。

5. おでこやほっぺにブツブツがでてきた

生後1週間たったころから、頬やおでこ、鼻の周り等に黄白色のブツブツが出てきたり、おでこ、眉、耳に黄色い湿疹が出てくることがあります。これは新生児ざ瘡といい、母体のホルモンの影響でできるので1～2か月で治ってきます。また、中心が白く周囲に赤みがある湿疹ができることがありますが、これは乳児湿疹で3か月も過ぎると自然に治ることが多いです。石鹸の泡で顔や頭をきれいに洗って様子を見ましょう。(すすぎはしっかりと)洗った後の保湿も行いましょう。汗をかいた場合はガーゼやタオルでこまめに拭き取りましょう。また、顔を傷つける原因となるので爪が伸びていないか確認しましょう。

19. 赤ちゃんを迎える準備

安定期に入ったら少しずつそろえておきましょう。とりあえずは退院後1か月位までのものを用意し、後は産後に買い足せば間に合います。赤ちゃんが生まれてくる季節も考慮した上で、退院後の生活をイメージし、サイズ、量、素材などを選びましょう。必要な時に必要なものが買い足せるように売っている場所等をメモしておくとも買いに行けて便利です。

一定期間しか使わないものは、レンタルを利用するという方法もあります。消耗品などはスーパーやドラッグストアが安く、デパートや量販店は品揃えが豊富です。インターネットや通販を利用するという方法もあります。目的に合わせてお店を使い分けましょう。

出産前の準備リスト

① 衣類

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|-------------|------|---|
| <input type="checkbox"/> | 新生児用 短肌着 | 6~7枚 | おっぱいやミルクをもどしたり、うんちがもれたり汚れやすいので多めに用意。汗を吸い取りやすいガーゼやメリヤスなどやわらかい綿がよい。季節に応じて枚数は調整。 |
| <input type="checkbox"/> | 新生児用 長肌着 | 3~4枚 | シンプルなものを。寒いときに短肌着と合わせて使用等。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビー服 | 4~5枚 | 丈のたっぷりした綿の素材が好ましい。柄も様々。 |
| <input type="checkbox"/> | よだれかけ | 5枚 | 新生児期は、まだよだれは少ないので、ガーゼで代用可能。 |
| <input type="checkbox"/> | ガーゼ | 10枚 | 授乳時のスタイ代わりに、よだれ拭きにと何枚あっても困らない必需品。沐浴でも使える。 |
| <input type="checkbox"/> | おくるみ | 1枚 | 赤ちゃんを包む正方形の布。生地は季節に合わせたものを。バスタオルで代用可能。 |
| <input type="checkbox"/> | 帽子 | 1枚 | 暑い季節は日よけに、寒い季節は防寒具としてあれば便利。季節に応じて素材を選び分けて。 |
| <input type="checkbox"/> | ベスト | 1枚 | 季節の変わり目など、気温の変化が激しい時期の温度調節があると便利。季節に応じて購入。 |

② おむつ

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|---------|-------|--|
| <input type="checkbox"/> | 紙おむつ | 1 パック | 紙おむつ派なら必ず必要。布と兼用で外出時のみと考えているなら、まずは最少パックを。 |
| <input type="checkbox"/> | おしりふき | 1～2 箱 | まず 1～2 箱あればしばらく足りるので、要に応じて買い足して。 |
| <input type="checkbox"/> | 布おむつ | 30 枚 | 新生児は頻繁におむつ替えが必要なので、多めに用意しておくのと雨の日も安心。 |
| <input type="checkbox"/> | おむつライナー | 1 箱 | 布おむつの上に敷くシートでゆるゆるウンチの後始末が楽。 |
| <input type="checkbox"/> | おむつカバー | 5 枚 | 成長に合わせて買い替えて。合わないサイズがもれの原因になることも。新生児期にはウンチがもれやすいので多めに。 |

③ 睡眠グッズ

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|---------|-----|---|
| <input type="checkbox"/> | ベビーベッド | 1 台 | プレイヤードになったり、長く使えるタイプも。ふとん派の家庭には必要なし。レンタルもあり。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビーふとん | 1 組 | 敷布団は固めのものを選ぶ。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビー枕 | 1 個 | タオルをたたんだ物で代用可能。 |
| <input type="checkbox"/> | おねしょシート | 1 枚 | シーツの下におねしょシートを入れておけば、おむつ替えの時におしっこをしても敷布団までぬれる可能性がないのでオススメ。大きくなっても使える。 |
| <input type="checkbox"/> | 綿毛布 | 1 枚 | 夏の暑い間はこれ 1 枚かけておくだけでも十分。洗濯ができるので、清潔さを保てる。 |



④ 入浴・清潔グッズ

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|----------------|-------|---|
| <input type="checkbox"/> | ベビーバス | 1 個 | 生後1か月と使用期間が短いので、レンタルを活用するのも賢い方法。 |
| <input type="checkbox"/> | 湯温計 | 1 個 | 沐浴する前には、お湯の温度を測る。赤ちゃんが内湯に入るようになってからも測った方が安心。 |
| <input type="checkbox"/> | 沐浴布 | 1 枚 | お湯につけるときに赤ちゃんを安心させるため身体を覆う大きめの布。タオル、ガーゼでも代用可。 |
| <input type="checkbox"/> | 沐浴剤 | 1 本 | 保湿効果を目的にお湯に溶かして使用。すすぎの必要はない。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビーソープ | 1 個 | 大人用のソープでは刺激が強すぎるので、低刺激の赤ちゃん用のものを用意。 |
| <input type="checkbox"/> | 洗面器など | 1 つ | 顔を洗ったり上がり湯などに使用。できれば赤ちゃん専用のもを用意。 |
| <input type="checkbox"/> | 保湿剤 | 1 本 | お風呂上がりなどにつけてあげて。お肌の乾燥を防ぐ。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビー綿棒 | 1 箱 | 小さい耳や鼻の穴にも使える細軸タイプ。耳のお手入れや鼻が詰まった時などに必要。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビー用爪切り | 1 つ | 小さくてやわらかい爪でも安心して切れる、ベビー専用の爪切りは必需品。 |
| <input type="checkbox"/> | ベビーブラシ 又はくし | 各 1 個 | やわらかい毛を使ったブラシと、歯の先端が丸いくし。無くても良い。 |
| <input type="checkbox"/> | バスタオル | 数枚 | 水分を吸収しやすいガーゼ地のものやフードつきもあるので、使いやすいものを。 |
| <input type="checkbox"/> | 体温計 | 1 個 | 健康管理のために、毎日の検温は大切。じっとしていないので、素早く測れることも大事。必需品。 |

⑤ お出かけの準備

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|----------|-----|---|
| <input type="checkbox"/> | チャイルドシート | 1 台 | 産院からの退院時に自家用車を使う人は、出産前に必ず車にセットしておいて。月齢に合ったものを選んで。 |
| <input type="checkbox"/> | 抱っこひも | 1 個 | 新生児期からおでかけ予定のある人は、首すわり前から使えるタイプを選んで。 |
| <input type="checkbox"/> | A 型ベビーカー | 1 台 | A 型は新生児から使えるタイプ。小さいうちは抱っこで過ごし B 型からにする手も。 |

⑥ 授乳・ミルクグッズ

| チェック | アイテム名 | 目安数 | アドバイス |
|--------------------------|----------|-------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 哺乳びん大・小 | 各 1 本 | ミルク中心なら買い足す。 |
| <input type="checkbox"/> | 乳首 | 2～3 個 | 頻繁に使うなら予備が必要。メーカーにより種類も異なる。 |
| <input type="checkbox"/> | 哺乳びんブラシ | 1 本 | 底まで洗える専用ブラシを。 |
| <input type="checkbox"/> | 乳首ブラシ | 1 本 | 使いやすいものを選んで。 |
| <input type="checkbox"/> | 哺乳びん消毒用品 | 1 つ | 使いやすいものを選んで。 |
| <input type="checkbox"/> | 哺乳びんはさみ | 1 つ | 煮沸消毒の時に使います。必要に応じて。 |
| <input type="checkbox"/> | 搾乳器 | 1 つ | 必要に応じて。 |
| <input type="checkbox"/> | 母乳冷凍パック | 1 箱 | 必要に応じて。 |
| <input type="checkbox"/> | 母乳パッド | 1 箱 | 必要に応じて。使い捨てタイプもあり。ガーゼでも代用可。 |
| <input type="checkbox"/> | ポット | 1 つ | 調乳用の温度設定できるものが使いやすい。 |



20. 何か気になることがあったとき

市内5ヶ所の保健福祉センターには各地区を担当している保健師がいます。妊娠中、育児のことについてご相談があるときは、お気軽にご利用ください。

| | 中央 保健福祉センター | 鳴尾 保健福祉センター | 北口 保健福祉センター | 塩瀬 保健福祉 センター | 山口 保健福祉 センター |
|------------|--|---|--|--------------------|--------------------|
| 電話 | 0798-35-3310 | 0798-42-6630 | 0798-64-5097 | 0797-61-1766 | 078-904-3160 |
| 対象地域(小学校区) | 夙川 安井 浜脇 西宮浜 香櫨園 用海 津門 今津 上甲子園 | 小松 鳴尾北 鳴尾 南甲子園 鳴尾東 甲子園浜 高須 高須西 春風 | 北夙川 苦楽園 高木 高木北 広田 瓦林 大社 樋ノ口 甲陽園 甲東 神原 深津 段上 段上西 上ヶ原 上ヶ原南 平木 瓦木 | 名塩 生瀬 東山台 | 山口 北六甲台 |



西宮市ではホームページにマザークラス
のテキストや妊娠・出産・育児に関する
情報を掲載しています。

入院メモ

病院名： _____

電話番号： _____

私の名前は… _____

診察券番号は… _____

出産予定日は… _____ 月 _____ 日 _____

| | | |
|----------|----|--------|
| ☆ 陣痛は？ | あり | なし |
| あればいつから？ | 時 | 分頃から |
| 何分間隔？ | 今は | 分間隔ぐらい |

| | | | |
|----------|----|----|-----------|
| ☆ 破水は？ | あり | なし | あったかもしれない |
| あれば何時ごろ？ | 時 | 分頃 | |
| どんな色？ | | | |

| | | |
|-------------|----|----|
| ☆ おしるしは？ | あり | なし |
| あればいつごろだった？ | | |

☆ 医師から注意されていること（あれば）

<連絡する電話番号>

● () さん：

● () タクシー：

● ()：

備考：