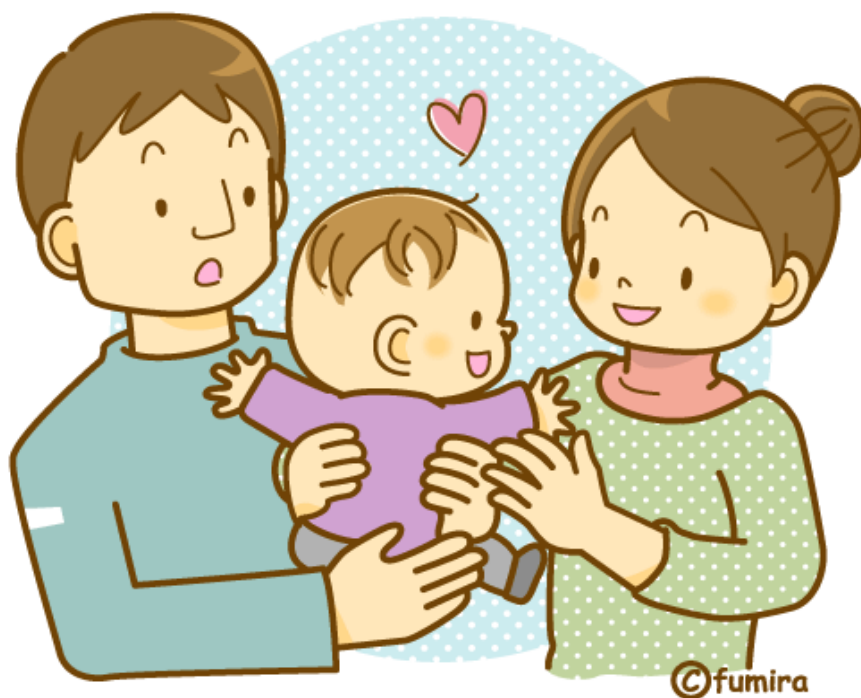


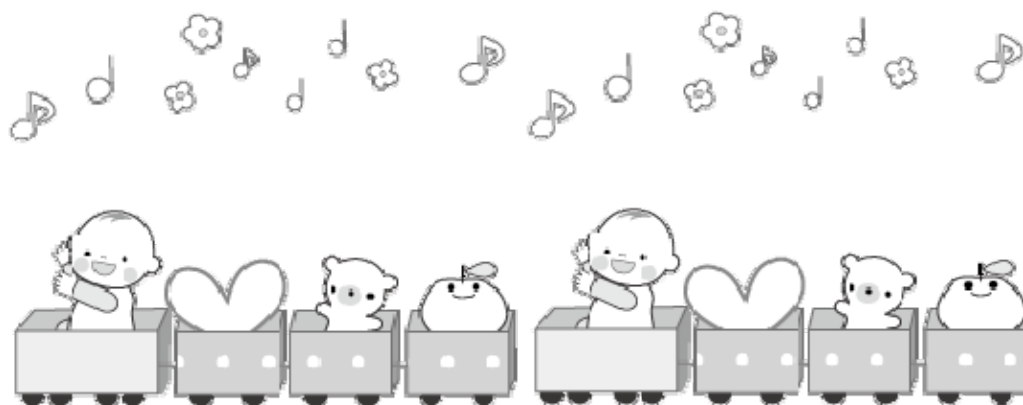
1回・マザークラス

母親・父親教室



ハローマザークラス もくじ

	ページ
1 マタニティカレンダー	2
2 妊娠中の生活	3
3 妊娠中の注意すべき症状と対応	4
4 赤ちゃん誕生までの経過	6
5 おっぱいをあげよう	8
6 妊婦体操	11
7 赤ちゃん用品	15
8 こんにちは赤ちゃん	16
9 赤ちゃんの快適な環境づくり	17
10 家族計画	19
11 もうすぐお父さん	20
12 産後の生活	22
13 子育てを応援する制度について	23
14 お母さんと赤ちゃんの栄養	28
15 お母さんと赤ちゃんの歯の健康	31
16 赤ちゃんをお風呂にいれよう	35



イラスト：わんぱぐより

1 マタニティカレンダー(妊娠の経過:母体の変化と胎児の発育)

		中期			末期		
月数	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月		
週数(満)	20~23	24~27	28~31	32~35	36週~		
妊婦健診	4週に1回		2週に1回		1週に1回		
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> 下腹部が目立ってくる 乳汁がでることがある 虫歯や歯肉炎になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 胎動がよくわかるようになる 時々、お腹のほりを感じるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠線がでやすい 腰痛、背部痛など マイナートラブル(不快な症状)が起こりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 胸がつかえ、動悸、息切れが出やすくなる お腹のほりを感じやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 足の付け根などが突っ張る 尿の回数が増える お腹が不規則に張る(前駆陣痛) 		
胎児の発育	身長 約30~35cm 体重 約600~1000g <ul style="list-style-type: none"> まつげやまゆ毛ができる 性別がはっきりし、耳も聞こえる 音に敏感に反応する 		指しやぶりをする 胎児の位置がほぼ決まる 皮下脂肪が増え始める	約40~50cm 約1600~3000g	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪もつき筋肉も発達し赤ちやんらしい体になり、生まれる準備が整う お産の兆候が見られたら、いよいよ出産 		
生活の心得	<ul style="list-style-type: none"> バランスの良い食事、薄味を心がけよう。 鉄分を意識してとろう。 おっぱいの手入れをする(お腹が張る時は中止) 歯肉のマッサージをする(正しいブラッシングで) 	<ul style="list-style-type: none"> 育児物品の準備をする 貧血に注意 早産、妊娠高血圧症候群に注意 	<ul style="list-style-type: none"> 入院物品の準備 入院に備え、車の手配や家族への連絡方法などを確認する。 仕事を休んでいる人は産前休業に。 	これまではOKでも末期は特に気をつける			
お父さんの心得	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成して比較的安定した時期だが、疲れやすいのは変わりない。 妻のお腹に手を当てて胎動を感じてみる。親になる喜びを一緒に分かち合うことが大切。 赤ちゃんの名前を考える。 	<ul style="list-style-type: none"> 早産や妊娠高血圧症候群などを起こしやすい時期。 赤ちゃんを迎える部屋づくりや、呼吸法の練習など、妻と一緒に準備を進める。 		<ul style="list-style-type: none"> 入産や育児は夫婦の協同作業であることを自覚し、妻が安心して出産にのぞめるよう協力する。 			
お父さんにお話したいこと	<ul style="list-style-type: none"> 散歩や妊婦体操など、母体の体力づくりに協力を。 母親・父親教室への参加。 赤ちゃん用品の買い物には一緒に出掛ける。 お腹の赤ちゃんへの話しかけ。 体に負担のかかる家事は、引き続き手伝う。 妊娠経過が順調なら、リフレッシュのため妻と外出を。 	<ul style="list-style-type: none"> 入院する時の方法を考えしておく(タクシー、自家用車など)。タクシーの番号は控えておくこと。 里帰り出産を予定している場合は、移動手段や必要な物を早めに準備する。 出張などの予定はできれば入れないようにして、所在を確認し合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 入産や育児は夫婦の協同作業であることを自覚し、妻が安心して出産にのぞめるよう協力する。 	<ul style="list-style-type: none"> できるだけ早く帰宅する。 妻が入院中の家事のやり方を聞いておく。 里帰り中の場合は、こまめに連絡を取り合う。 			

2 妊娠中の生活

(1) 服装

- ゆったりとして通気性、保温性があり、とくに下半身を締めつけないものを選びましょう。
- 汗をかきやすいので、下着は吸湿性のいい、木綿が最適です。
- 腹帯は必ずするものではありませんが、腰痛の軽減、下腹部を支え安定感を与えるなどの効果あります。
- 靴はかかとの低いものを選びましょう。転倒防止のため、脱げやすい浅い靴、サンダルなどは避けます。

(2) 妊娠中のセックス

医学的には妊娠経過が順調であれば普通に行ってもかまいません。あまり激しくしないこと、深い挿入を慎むこと、おなかに力のかかる姿勢にならないこと、の3点には注意しましょう。

とくに妊娠初期・末期の流産の危険がある時期や、流産の傾向のある人は、セックスは避けたほうがよいでしょう。

(3) 旅行

妊娠中の旅行は初期と末期を避け、比較的安定している時期に計画しましょう。また、出産予定日 28 日以内に飛行機を利用するときは、利用する各航空会社で利用規則があるので、前もって確認しておきましょう。

< 旅行時に注意すること >

- こまめに休憩し、ゆとりのあるスケジュールを組む
- 重い荷物は持たない
- 混雑した時間に交通機関を利用することは避ける
- 保険証と母子健康手帳を携帯する

(4) 注意点

ア アルコール

アルコールは胎盤を通して、赤ちゃんに移行し胎児性アルコールスペクトラム障害を起こす可能性があることが分かっています。

妊娠中の母親の飲酒により引き起こされる障害を「FASD(胎児性アルコールスペクトラム障害)」といい、成長遅滞・先天奇形・脳の形成異常・睡眠障害・神経学的機能障害・認知力低下・IQや学習能力の低下・言語発達遅滞・注意欠陥・問題行動と多岐にわたり影響します。

“適量”や“少量”の安全性は確認できていないため、妊娠中の飲酒は避けましょう。

イ タバコ

タバコの煙に含まれる有害物質の作用によって、赤ちゃんへの酸素や栄養が行き届かなくなり、早産や低出生体重児が生まれる可能性が高くなります。また、タバコはママ自身が吸わなくても、喫煙者と一緒について煙を吸うだけで少量のタバコを吸ったのと同じような状態になってしまいます。

禁煙によりリスクは下がると言われていますので、今から禁煙しても決して遅くありません。

ウ 薬

妊娠中や授乳中に使用する場合は、産婦人科医に相談してください。

治療や検査を受ける時は、必ず妊娠していることを医師等に告げましょう。



< 妊娠中の薬について悩んだら・・・ >

妊娠と薬情報センター *お申し込みが必要となります。詳細はホームページをご覧ください

住所: 〒157-8535 東京都世田谷区大蔵2-10-1 国立成育医療研究センター内

ホームページ: <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>



イラスト: わんぱぐより

3 妊娠中の注意すべき症状と対応

(1) 切迫早産

早産は妊娠 22 週以降 37 週未満の分娩のことをいい、切迫早産は早産の危険性が高いことを言います。

<注意する症状>

- ①おなかの張り・痛み…お腹の張りは規則的か不規則か、痛みがあるかないかを確認しましょう。強い痛みがあり、お腹が硬くなったままのときは、急いで受診が必要です。
- ②出血……………少量付着する程度から生理のように量の多い出血まで様々です。
- ③前期破水……………陣痛が来る前に破水することを前期破水と言います。自分の意思にかかわらず流れ出るときは、破水の可能性があります。断続的に出たり、ちよろちよろ流れ出ることもあります。
- ④胎動を感じない…何時間も動きを感じられない時は、受診が必要です。

※ いずれも、症状があったときには病院に連絡し、指示をうけることが大切です。自己判断で放置しないようにしましょう。

(2) 妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降分娩後12週までの間に、高血圧または高血圧にたんぱく尿を伴うときを言います。重症になると、母体に様々な臓器の障害が起こったり赤ちゃんに悪影響を及ぼすため、予防が大切です。

予防

- 過労を避け、十分な睡眠・休息をとる。
- 体重の増えすぎに注意。
- バランスのよい食事をし、塩分の取りすぎに気をつける。良質なたんぱく質をとる。

(3) 貧血

胎児や胎盤の発育のため、鉄の必要量が増加し、妊娠中は鉄欠乏性貧血になりやすく、めまい、立ちくらみ、息切れ、頭痛等の症状が出現することがあります。

予防

- バランスのよい食事を心がけ、良質のたんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む食品をとる。
- 鉄剤の処方を受けた場合はきちんと内服する。

(4) 体重管理

妊娠中は適正な体重増加が必要で、太りすぎもやせ過ぎもよくありません。望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によっても異なります。医師や助産師の助言を受けながら、食事の内容、とり方、生活のしかたを考えていきましょう。

体格区別 妊娠中の推奨体重増加量(厚生労働省)

妊娠前の BMI	判定区分	推奨体重増加量
18.5未満	やせ	12～15kg
18.5～25未満	ふつう	10～13kg
25.0以上30未満	肥満(1度)	7～10kg
30以上	肥満(2度以上)	個別対応 (上限5kg までが目安)

※BMI: 体重(kg)/身長(m)×身長(m)

※推奨体重増加量はあくまでも一般的な目安です。必ず医師や助産師に確認するようにしましょう。

(5) 妊娠中のマイナートラブル(不快な症状)

症状	原因	予防・対応
不眠	ホルモンバランスの崩れや子宮の増大で眠りにくい。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 睡眠リズムをできるだけ崩さず、シムス位(P11参照)など自分の楽な姿勢で寝る。 ■ 昼寝などで体を休める時間をつくる。
頻尿	子宮や胎児が大きくなり、膀胱を圧迫する。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 膀胱炎の予防のため、こまめにトイレに行く。 ■ 頻尿以外に、残尿感や排尿痛がある場合は病院へ。
便秘・痔	子宮や胎児が大きくなり、腸や肛門付近の静脈を圧迫する。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食物繊維の多い食品をとる。 ■ 適度な運動をする。
皮膚のかゆみ・かぶれ	ホルモンバランスのくずれで、皮膚が敏感になる。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 肌触りのよい締め付けない服を選ぶ。 ■ クリームなどで皮膚の保湿をする。
静脈瘤	子宮の増大で、下半身の静脈が圧迫される。主に下肢や外陰部。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 長時間の立ちっぱなしは避ける。 ■ 足浴、足を高くして休むなど、下半身の血液循環を促す。
足のけいれん	血中カルシウムの減少や足の血流が悪くなるとおこりやすい。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 妊婦体操などで筋肉をほぐす。 ■ 緑黄色野菜など、ミネラルやカルシウムの多い食品をとる。
腰痛	体重増加や腹部の膨らみにより、無理な姿勢になったり、骨や筋肉にかかる負担が大きくなる。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 適度な運動をする。 ■ よい姿勢を保ち、無理な姿勢を避ける。
むくみ	妊娠により、血液中や組織に水分がたまりやすくなる。	<ul style="list-style-type: none"> ■ 疲れをためず、十分な休養をとる。

(6) 妊娠中の気になる病気や症状

ア 風疹

妊娠前期に感染した場合には、胎児に障害が発生するおそれがあります。

妊娠20週を過ぎてからの感染では、胎児に感染しても障害が起きる可能性は低いとされていますが、まだ抗体がない人は、第2子妊娠時のために、出産後早めに予防接種をしておきましょう。予防接種は、妊娠していない時期に行い、その後2か月間は避妊するよう注意しましょう。

イ クラミジア

性感染症の中で最近目立って増えてきている疾患です。際立った自覚症状がなく、治療が遅れやすいため、出産前に完治していないと、産道感染で赤ちゃんが結膜炎・肺炎にかかる恐れがあります。パートナーと一緒に抗生物質を服用し、治療します。

ウ カンジダ症

元々は膣内にいる常在菌が原因で起こりますが、妊娠中は膣内の環境が変わるため、かかりやすくなります。強いかゆみとカッテージチーズ状の白いおりものが特徴です。軟膏や膣座薬などで治療します。陰部の清潔を心がけましょう。

4 赤ちゃん誕生までの経過

(1) 規則的な陣痛とは

1時間に6回以上、または間隔が10分以内の痛みを伴う規則的な子宮収縮(おなかの張り)のこと。

陣痛が10分おき(1時間に6回以上)になったら、病院・助産院に連絡して指示を受けましょう。初妊婦の場合は、赤ちゃんが生まれるまで10時間以上かかることが多いので、それほど慌てる必要はありません。

(2) 破水とは

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、羊水がでてくること。大量にバシャッと流れ出る場合と、少量でもダラダラと続く場合があります。

通常、破水は子宮口が充分開いてから起こりますが、破水が先のこともあります。入院前に破水したら、月経用ナプキン当てて、至急病院・助産院へ連絡して入院しましょう。感染を防ぐため、洗ったりシャワーを浴びたりせず、そのままの状態ですぐに受診しましょう。

お産が始まるサイン

- ①規則的な陣痛
- ②破水
- ③おしるし



イラスト：いらすとやより

時期	分娩第Ⅰ期(開口期)		
時間	10分周期の陣痛～子宮口が全部開くまで		
	準備期	加速期	極期+減速期
お産の経過	子宮口0~2cm 	子宮口2~4cm 	子宮口4~10cm
陣痛	5~10分 20~30秒	2~4分	1~2分 60秒

(3) おしるし

お産が始まるサインとして「おしるし」と呼ばれる、粘液の混じった少量の出血があります。子宮口が開いてきた印なので、かかりつけの病院・助産院に連絡して指示を受けましょう。おしるしのあと、お産が始まるまで数日かかる場合もあります。



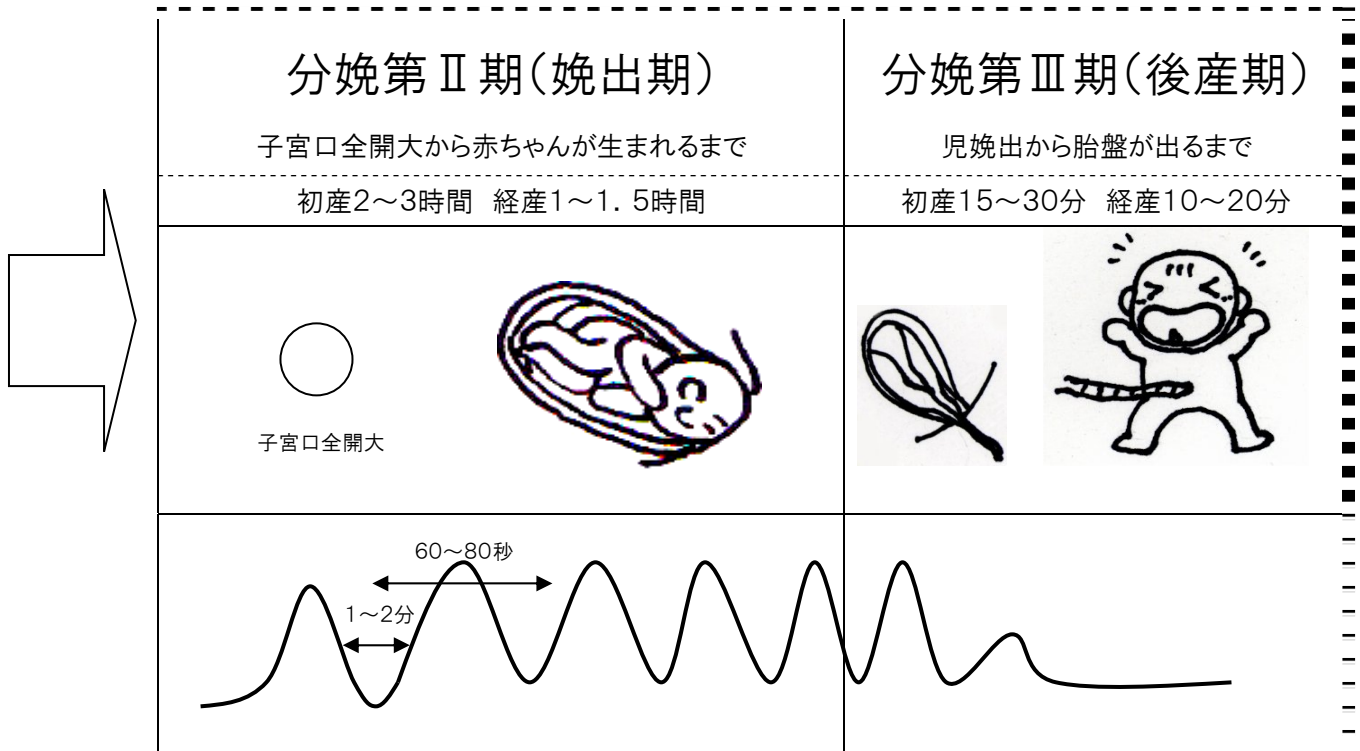
イラスト：いらすとやより

(4) 羊水と尿のちがい

	色	におい
羊水	うすいピンクか透明	無臭か生臭い
尿	黄色	アンモニア臭

「前駆陣痛」はお産のサイン??

1日に数回ある、軽い月経痛のようなおなかの張りのこと。張りは不規則で、すぐに消えてしまうのが特徴。一般的には、自宅で様子をみていただいて構いません。



5 おっぱいをあげよう

<母乳のよさ>

- 病気にかかりにくくなり、重症化しにくい(免疫物質が含まれている)。
- 栄養のバランスがよく、消化吸収がよい(消化酵素が含まれている)。
- 赤ちゃんのあごの発達を促す。
- 母体の回復を早める(子宮収縮を促す)。また、妊娠中についた皮下脂肪が落ちる。
- スキンシップで母子の情緒が安定する。
- 新鮮で経済的である。
- SIDS(乳幼児突然死症候群)の予防につながる。



(1) 乳首の手入れ

赤ちゃんが吸いやすいように、妊娠中から乳首の手入れをしておくといでしょう。
妊娠20週を目安にお手入れを開始しましょう。

イラスト：いらすとやより

<お手入れの目的>

- 清潔保持
- 皮膚の鍛錬(乳首を鍛える)
- 乳腺の開口
- 乳頭の形を整える(赤ちゃんが乳首を含みやすくなる)



<お手入れ・マッサージの注意点>

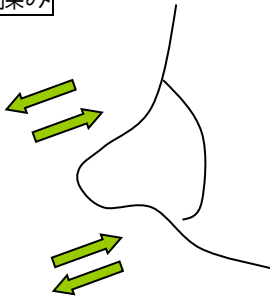
- 流産の恐れがあるときは中止。
- マッサージの途中でおなかが張るときは中止。

<方法>

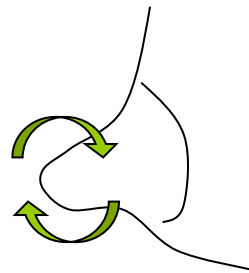
- ① 爪を切ってせっけんで手を洗います。
- ② 親指、人差し指、中指で乳首を軽くつまみ出します。
- ③ 乳首と乳輪部を、位置を変えながらゆっくり押していきます。
- ④ 乳輪部をつまみ、たてよこへ揉みずらしします。

※ この時にオリーブオイルを使うと、皮膚の滑りもよくなり、オイルが乳口に詰まった汚れを浮かせます。
お手入れ後は、せっけんで洗い、乳口の詰まりを解消しておきましょう。

たて揉み

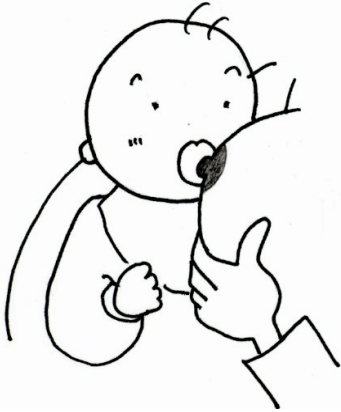


よこ揉み



(2)授乳の仕方

妊娠中から、お母さんの体は母乳を出す準備を始めています。しだいにおっぱいが大きくなるのも、このためです。産後は1週間くらいで、母乳の分泌も盛んになってきますが、最初のうちは赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけ飲ませましょう。個人差はありますが、母乳の分泌量が安定するまで、産後1か月ほどかかることもあります。



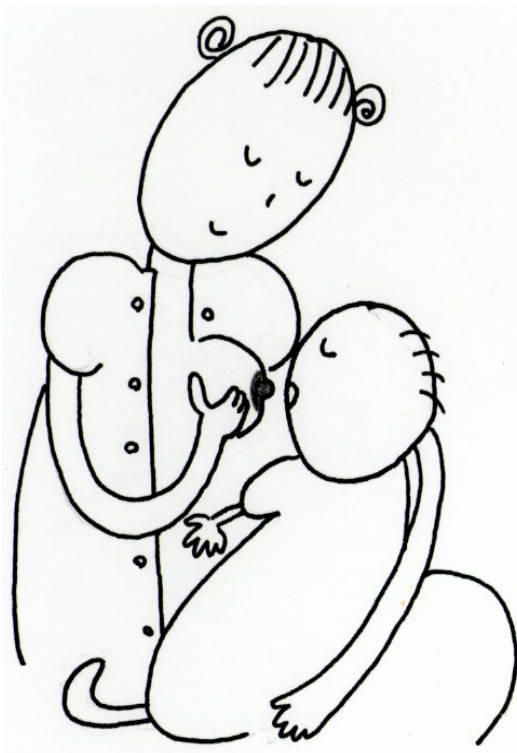
産後まもなくして、おっぱいが急に張ると、赤ちゃんはおっぱいを吸いにくくなります。そのため、早期からの頻回授乳が大切です。

おっぱいが急に張る前から、赤ちゃんが大きな口を開けてしっかり乳首を含むようにして、上手に吸えるための練習をしておきましょう。

このことは、母乳の分泌を促すことにもつながります。

授乳時間は全部で30分ぐらいを目安にしましょう。

ゆったりした気持ちで赤ちゃんの飲む様子を見ながら授乳しましょう。



- ① 手を清潔にして乳首をマッサージし、やわらかくする
- ② 両方の乳房を交互に吸わせる
- ③ ゲップをさせる(でないこともある)

最初は母乳の量がよくわからなかったり、おっぱいに強い張りがあったりして「うまくいっているのかな」「おっぱいは足りているのかな」と心配になることもありますが、母乳栄養が上手いくには時間がかかるものです。あせらず、ゆっくりすすめていきましょう。

(3)ミルクについて

赤ちゃんの体重増加やお母さんの体調によっては、ミルクを上手に使用することも悪いことではありません。

<ミルクのよさ>

- お母さん以外の人も授乳ができる。
- 赤ちゃんが飲んだミルクの量がわかりやすい。

<ミルクの飲ませ方>

- ミルクの温度は赤ちゃんの体温程度にする。
- 必ず赤ちゃんを抱き、乳首を深く含ませる。
- 哺乳瓶は、乳首が常にミルクで満たされるように傾ける。

※ 1回の哺乳時間が10～15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。



<注意点>

- 物品の消毒はきちんと行いましょう。煮沸や薬液、レンジによる加熱など、いくつか消毒の方法がありますが、いずれの場合も方法や消毒時間はきちんと守り、乾燥させましょう。
- ミルクを作る時に使用するお湯は、70℃以上にしましょう。また、ミルクを作ってから2時間以内に使用しなかったミルクは捨てましょう。(乳児用調整粉乳の安全な調乳、保存及び取り扱いに関するガイドラインの概要より)

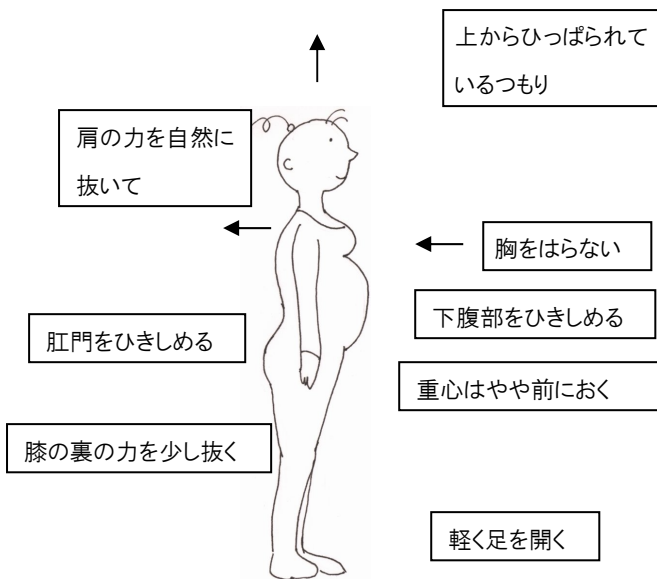
イラスト:いらすとやより

<おっぱいとミルクについて悩んだら…>

- ・ **ハローベビーかながわ** 公益社団法人 神奈川県助産師会
「助産師による無料電話相談」 ※おひとり最長30分
電話:045-502-3932 受付時間:月曜日～土曜日 午前10時～午後1時
- ・ **母子保健相談(来庁・電話)** 各子育て支援センターにご相談ください(連絡先は24ページを参照)。
- ・ 助産院の助産師、出産した病院の母乳外来に相談しても良いでしょう。
- ・ **産後ケア事業** 授乳方法や母乳量の計測、乳房ケアなど、母子とその家族が健やかに生活できるような支援が受けられます。完全ミルクの方でもご利用いただけます。(詳細は25ページを参照)

6 妊婦体操

(1) 基本姿勢



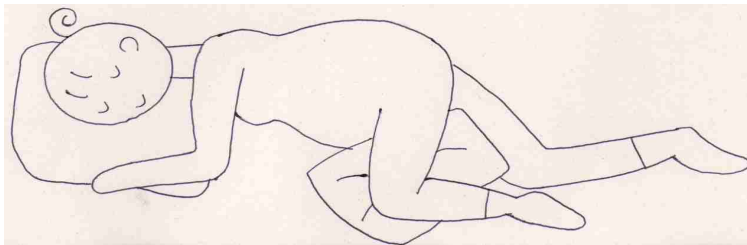
<目的>

妊娠をしてお腹が大きくなってくると、腰痛などの不快な症状が出てきます。それらを軽くし、より快適な妊娠生活を送ることを目的にしています。

同時にお産のときに使う筋肉、じん帯、関節などを和らげ、呼吸法、リラックス法などを日頃から行い、前向きにお産に備えることで安産をめざします。

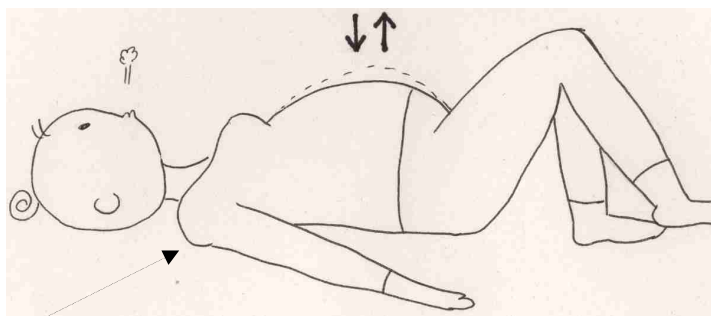
(2) リラクゼーションの姿勢(シムス位)

体をリラックスさせることは、お産の痛みを軽くし、体力の消耗を防ぎ、安産に結びつきます。妊娠中や疲れた体を休めるときに役立ちます。



(3) 呼吸法の基本(腹式深呼吸)

ゆっくりとした深い呼吸をトレーニングしましょう。深い呼吸はそれだけでリラクゼーションになります。鼻から深く吸い、口からゆっくりと息を吐きます。お産の痛みも深い呼吸でリラクゼーションします。



足の幅は腰幅に開いて
両膝を立てる

首や肩の力を抜く
上半身はリラックス

腹部の上下を感じるように
(お腹に手をあててみる)

(4)妊婦体操を始める前に

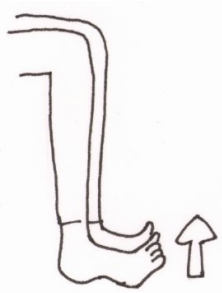
安定期に入ったら、日常生活の中に自然に取り入れ、毎日習慣的に行うのが効果的です。腹帯やガードルをはずし、トイレも済ませ、楽に運動ができるようにしましょう。

体調の悪い時や、お腹が張る感じがある時、流産のおそれがある時は中止します。

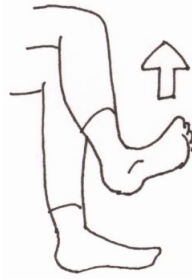
<注意点>

- 反動をつけない
- 無理をしない(痛みは感じない程度に)
- 呼吸をとめない
- 意識の集中(伸ばすところに意識を集中させる)

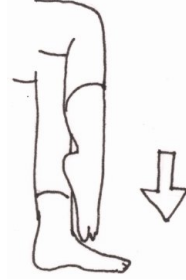
ア 足の運動 足の血行を促進し、むくみや静脈瘤を予防します。



かかとを床につける。足の裏を床から離さず、爪先だけ上にそらす。一呼吸して元に戻る。



足を組み、のせた足首を上下に動かす。



膝頭とつま先が真っ直ぐになるように動かす。

イ 股関節の運動 膣や肛門、尿道周辺の筋肉を和らげお産に備えます。



あぐらを組み、背筋をのばし両手でひざ頭を静かに下方に押し、一呼吸して手をゆるめる。足を組みかえ同様に行う。



ウ 骨盤の運動 猫のポーズ(腰痛予防、腹筋運動)

手のひらが肩の下に来るように
足を腰幅に開く



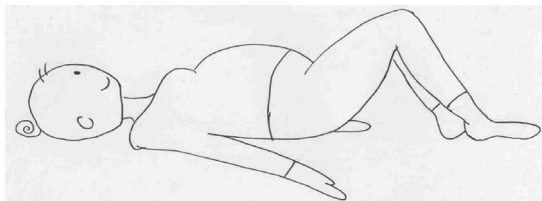
床に両手両膝をつき、息をはきながら腹筋をしめ、背中を丸くして十分にのばす(頭を下げて、おへそをみるように)。

腰を反らないよう注意

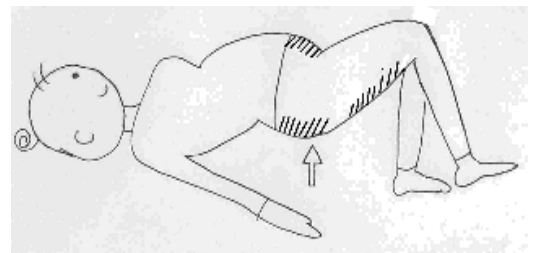


一度息を吸って、つぎに息を吐きながら腹筋をゆるめ、顔を上げ胸をはって、重心を前に移す。

エ エレベーター運動(尿失禁予防)

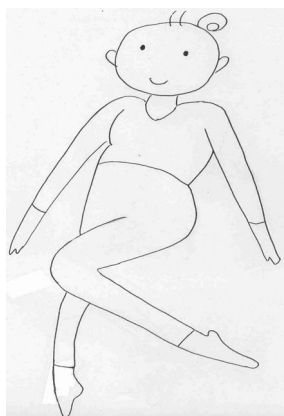


仰向けに寝て背中を床につける。
両膝を立て、軽く広げる。

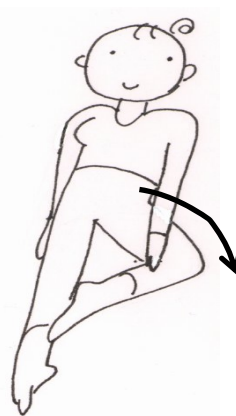


肛門をひきしめ、息を吐きながら腰を上げ、一呼吸入れて、息を吐きながら腰をゆっくり下ろす。(斜線部に力を感じる)

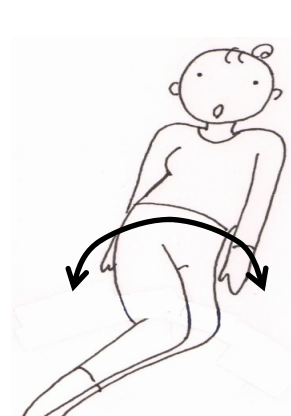
オ 骨盤をよじる運動(腰痛予防)



肩を床にぴったりつけ、腕を開く。膝たてをしている足をそのまま内側へゆっくり倒し、一呼吸おき、元に戻す。



両ひざをぴったりつけて立てる。ひざをつけたまま左右にゆっくりと倒す。両肩は床から離さないように。



両ひざをぴったりつけて立てる。ひざをつけたまま左右にゆっくりと倒す。両肩は床から離さないように。

<番外編：産褥体操ってなんだろう？>

体が妊娠前に戻る時期を産褥期と言い、その回復を促す運動を産褥体操と言います。体調に合わせた運動で体をリフレッシュし、全身の筋力の回復をはかります。骨盤周囲の筋肉を早期に回復させることは、産後に多く見られる腰痛や尿失禁の予防につながります。

■注意点■

- ・ お産の経過や体質によって、日常生活に取り入れる時期は異なります。自身の体調や病院・助産院と相談しながら行いましょう。また、妊婦体操同様、楽に運動ができるようにしましょう。
- ・ 体調の悪い時や、疲れを感じる時、痛みが強い時は中止します。

■方法■（基本的には妊婦体操と同様です）

- ・ 呼吸法の基本（腹式深呼吸）
- ・ 足の運動
- ・ 腹筋運動：仰向けに寝て、息を吸いながら頭を持ち上げ、吐きながら頭を下ろす。
- ・ エレベーター運動（尿失禁予防）
- ・ 骨盤をよじる運動（腰痛予防）
- ・ 骨盤底筋群の運動（尿失禁予防）：椅子に座ったり、テーブルに手をつき、立った姿勢でもできます。



仰向けに寝て、足を肩幅に開き、膝を立てる。
おならを我慢する感じで、肛門や膣をキュッと閉めて、数秒で力を抜く。

いきなりすべての運動をする必要はありません。

1週間くらいの時間をかけながら、少しずつ負荷のかかる運動にチャレンジし、ご自身のペースでゆっくりと生活に取り入れていきましょう。

7 赤ちゃん用品

赤ちゃん用品は、最初の1～2か月までに必要最低限な物をそろえ、あとは赤ちゃんの成長や必要に応じ、買い足していきましょう。

また、短期間しか使わないものは、レンタルしたり、人から譲ってもらったりするのもよいでしょう。

用品		数の目安	必要度	チェック	ポイント
衣類	短肌着	3～5枚	◎		一度洗濯しているとなじみが良い。
	長肌着	3～5枚	◎		短肌着と合わせて使う。
	ベビードレス	2～3枚	◎		ツーウェイドレスなどのタイプもある。
	ガーゼハンカチ	4～5枚	◎		授乳、沐浴、外出時などに使う。
	おくるみ	1枚	○		バスタオルでも代用できる。
おむつ用品	布オムツ	30枚	○		成長とともに2枚重ねで使用するので、買い足す必要あり。
	オムツカバー	3～4枚	○		サイズは新生児用を用意。成長に合わせて買い足す。
	オムツ用バケツ	1	○		代用できるものがあればよい。
	オムツライナー	1箱	○		ウンチの時はおむつに汚れがつきやすいので、あると便利。
	お尻拭き	1～2個	◎		コットンをぬらして代用も可能。
	紙オムツ	1袋	◎		サイズは新生児用を用意。
授乳・衛生用品	授乳用ブラジャー	1～2	○		産前用のもので代用もできるが、あると便利。
	母乳パット	1箱	○		タオルで代用できるが、あると便利。
	哺乳瓶	1本	○		母乳育児でも、ミルクを足す時のためにあると便利。
	哺乳瓶用乳首	1個	○		サイズは新生児用を用意。
	哺乳瓶消毒用物品	1	○		煮沸消毒、薬液消毒、電子レンジなど方法があります。
	粉ミルク	1缶	○		母乳が足りないときや体調がすぐれない時のために用意。
	瓶ブラシ	1本	○		哺乳瓶の素材に対応したものを用意。
	綿棒	1	◎		鼻や耳の垢とり、沐浴時に使用。ベビー用がよい。
	爪きり	1	◎		赤ちゃんの爪は小さいので専用のものを用意。
	体温計	1	○		大人用の体温計でも代用可。
沐浴用品	ベビーバス	1	◎		短期間しか使わないので、レンタルなどもよい。
	湯温計	1	◎		お湯に浮かべるタイプが多い。
	沐浴布	1	○		手ぬぐいや薄手のタオルでも代用可。
	ベビーソープ	1	○		低刺激のものなら大人用でも可。
	ベビーローション	1	◎		赤ちゃんの肌に合うかどうか確認しながら買い足す。
	バスタオル	2	◎		おくるみとしても使用可。
寝具・ほか	ベビーふとん	1	◎		敷きふとんは固めがよい。
	ベビーカー	1	○		外出ができるようになってから、生活様式に応じ検討してもよい。
	抱っこ紐	1	○		同上(首が据わるまでは横抱っこ)。
	チャイルドシート	1	◎		6歳未満の子どもにはチャイルドシートの着用が義務づけられている。



イラスト：わんパグより

8 こんにちは 赤ちゃん

(1) 新生児期の赤ちゃんのからだ

姿勢…腕はW字、足はM字

大きさ…身長約50cm 体重約3,000g

体温…37℃程度 大人よりやや高め

脈拍…120～160回/分

呼吸…胸腹式呼吸 40～60回/分

胃…形がとっくり型で吐きやすい

便…色・かたち・回数はさまざま

尿…1日10～20回

皮膚…頭部は皮脂の分泌が多く湿疹になりやすい

睡眠…昼夜の区別なく寝たり起きたりする



イラスト：いらすとやより

赤ちゃんの観察のポイント

- 機嫌
- おっぱいの飲み方
- うんちの色、回数、におい
- 体温の変動
- 皮膚
- 手足の動き
- 泣き方

<休日や夜間に急病になったときの相談先>

■ 休日や夜間に急病になったときは [相模原救急医療情報センター 042-756-9000](tel:042-756-9000) へ電話してください。お子さんの状況をお聞きし、診療可能な医療機関をご案内します。

利用時間：平日 午後5時～翌朝9時

土曜日 午後1時～翌朝9時

休日 午前9時～翌朝9時（日曜・祝日・12/29～1/3）

■ 夜間、子どもの体調が急変して心配な時、医療機関に受診させるか迷っている時などに、必要な助言が受けられます。 [かながわ小児救急ダイヤル 050-3490-3742](tel:050-3490-3742)（携帯電話は#8000）

相談時間：毎日 午後6時～翌朝8時

※ 日本小児科学会「こどもの救急」ホームページもご参考ください。 <http://kodomo-gg.jp>



(2) 赤ちゃんとのコミュニケーション



赤ちゃんをたくさん抱っこし、たくさんふれて、たくさん話しかけてあげてください。

パパやママがそばにいてスキンシップをとることで、赤ちゃんは安心し、コミュニケーションの楽しさを覚えていきます。

赤ちゃんはまだ自分で頭が支えられません。

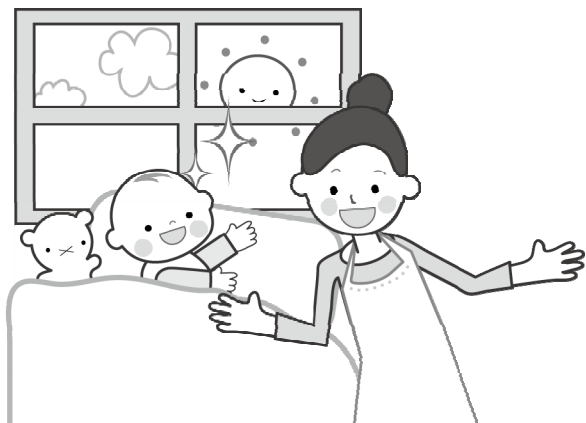
赤ちゃんを抱っこする時は、頭を支え、目を見て話しかけてあげましょう。

イラスト：わんぱぐより

9 赤ちゃんの快適な環境づくり

(1) 赤ちゃんのお部屋

赤ちゃんのお部屋に最適なのは日あたりがよく、風通しのよい静かなところ。適度な温度・湿度に気をつけ、赤ちゃんのために快適な環境・お部屋をつくりましょう。



イラスト：わんパグより

＜こんなところが赤ちゃんの場所＞

- 明るい部屋の直射日光が当たらない場所
- 適度に静かでテレビから離れている
- お母さんお父さんからいつも見える
- 部屋の温度は冬20℃～夏26℃前後
- 湿度は概ね50パーセント以上
- 冷暖房が直接当たらない場所

(2) 赤ちゃんの事故予防

子どもの不慮の事故死は、病気を含む全ての死因の中で上位です。特に乳児期は周囲の不注意による事故が多いので、「ついうっかり」で取り返しがつかないことにならないように、安心できる環境づくりをしましょう。

起きやすい事故	具体例	予防のポイント
窒息	布団での窒息	・固めの敷き布団を選ぶ。
打撲	誤って上から物を落とす	・周囲の整理をする。 ・児の周囲に高い棚などを置かない。
転落	ベッドなどから落ちる	・ベッド柵はいつも上げておく。 ・ソファなどに寝かせない。
やけど	高温のベビーバス・ミルクでのやけど	・ベビーバス、ミルクの温度は必ず手のひら以外で確かめる。
誤飲	小さい物(タバコ・医薬品・硬貨・ビニールなど)を間違えて飲み込む	・直径39mm(こどもの口腔)以下のものは周囲に置かない。

実寸サイズ
直径 39mm

※化学物質(たばこ・家庭用品等)医薬品、農薬の誤飲による急性中毒に関する問い合わせ先

(公財)日本中毒情報センター 一般専用電話 365 日 24 時間対応(情報提供料:無料)、
大阪中毒110番(電話 072-727-2499)、つくば中毒110番(電話 029-852-9999)

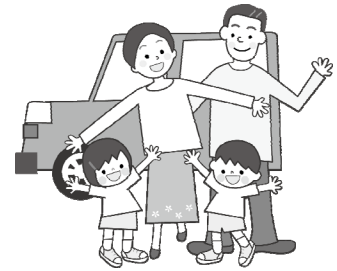
(3)チャイルドシート

6歳未満の子どもには、チャイルドシートの着用が義務づけられています。
安全のために、車に乗る時は必ずチャイルドシートを使用しましょう。

<チャイルドシートの種類と使用の目安>

ベビーシート(乳児用) 身長70cm以下 体重10kg未満
チャイルドシート(幼児用)身長65～100cm以下 体重9～18kg
ジュニアシート(学童用) 身長135cm以下 体重15～36kg

(参照:国土交通省 独立行政法人自転車事故対策機構
チャイルドシートアセスメント 2023.3)



(4)SIDSから赤ちゃんを守るために

SIDS(乳幼児突然死症候群)は、何の予兆や既往歴もないまま、乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。
SIDSの予防方法は確立していませんが、以下のポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。
(参考:厚生労働省)



<SIDSから赤ちゃんを守る3つのポイント>

- ①1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけに寝かせましょう
ただし、医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合は、医師の指示を守りましょう。
- ②妊娠中や赤ちゃんの周囲でたばこを吸わないようにしましょう
妊婦自身の喫煙や、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。日頃から喫煙者には協力を求めましょう。
- ③母乳が出るときにはできるだけ母乳で育てましょう
人工乳がSIDSを起こすものではありませんが、母乳が出る場合にはできるだけ母乳育児にトライしましょう。

(5)乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ったり、死に至ることもあり大変危険です。赤ちゃんが揺さぶられたのではないかと思ったら、すぐに病院で医師の診療を受け、医師に状況を話してください。

厚生労働省 乳幼児揺さぶられ症候群の予防と赤ちゃんの“泣き”への対処法の動画もご参考ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030718.html>



イラスト: わんパグより

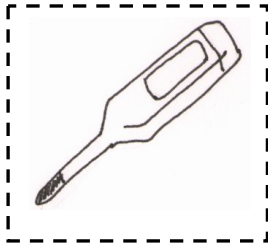
10 家族計画

< 出産後のセックスと避妊 >

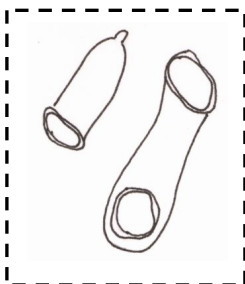
- セックスは産後1か月健診にて、母体の回復に問題がないことを確認してからにしましょう。また、慣れない育児をこなし疲れている妻が、セックスを受け入れる気持ちになっているかどうか大切です。妻がどうしても嫌だと思ったら、率直に夫に伝え、2人で考えることが大切です。
- 希望があり次の妊娠を急ぐ場合は別ですが、母体の回復のために、産後の1年間程度は妊娠を避けたいものです。家族の幸せ、子どもの将来などを夫婦で考え、計画的に出産しましょう。
- 排卵は月経前にあるため、産後最初の月経の前に、再度妊娠する場合があります。「月経がまだこないから」、「母乳を飲ませているから大丈夫」とは言えません。産後初めてのセックスからしっかり避妊をしましょう。

■避妊の方法■

基礎体温法



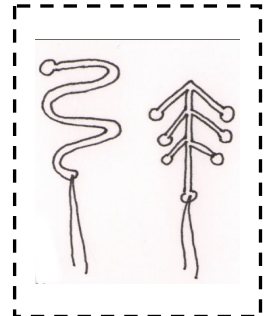
基礎体温を毎日測ることで排卵の時期を予測し、妊娠しやすい時期を避ける。手軽だが確実ではなく、産後のホルモンバランスの崩れもあるため、**避妊法としては考えないほうがよい。**



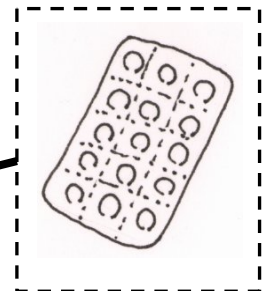
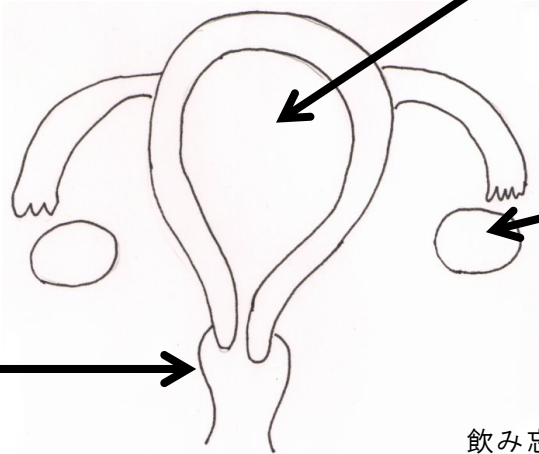
コンドーム

正しく使用すれば高い避妊効果が得られ、産後のデリケートな時期の避妊に適している。セックスを始める時から着用し、終了後すぐにとりはずす。

IUD(子宮内避妊具)



子宮内に装着し、受精卵の着床を防ぐ方法。形や材質はさまざまです。産後6週くらいから使用でき、産婦人科での装着が必要。装着後問題がなければ2年間ほど有効。出産経験のある人向き。



ピル

飲み忘れなければ避妊効果はとても高い。ただし、産後の使用は月経が再開してからで、また母乳の分泌を抑える効果があるため、**授乳中には使えない。**産婦人科医に処方してもらう。

緊急避妊法「モーニングアフターピル」72時間以内に婦人科を受診し、緊急避妊ピルを服用する。

11 もうすぐお父さん

(1)お父さんになるあなたへ

妊娠・出産は家族にとって大きな転機です。誰もが、突然「親」になるわけではなく、妊娠期間を通じて、あるいは子育てを通じて少しずつ親になっていくのです。

この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのか、また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのかなど、じっくり話し合ってみましょう。



	誕生～退院
赤ちゃんの様子	<p><u>退院して赤ちゃんも家族の仲間入りです</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■昼夜の区別なく寝たり起きたりを繰り返します。 ■明るい、暗いはわかり、明るい方を見ようとする。物の輪郭は、ぼんやりだが見え、特に人の顔はよく見えるので、30 cm位に近づいて、話しかけながら顔を見せてあげてください。 ■言葉が話せない赤ちゃんは、泣くことで、してほしいことや気持ちを伝えます。「おなかがすいた」「おむつがぬれて不快」「暑い」「寒い」など。よく泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもあり、個人差があります。
お父さんの心得 ・ やってほしいこと	<p><u>退院の日。妻は、入院中、分娩や慣れない育児に緊張して、心や体が疲れていることも。手際よく妻と赤ちゃんを自宅に迎えるよう心がけましょう。</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■入院中の衣類の洗濯。 ■ベビー用品の確認。車にはチャイルドシートを忘れずに。 ■退院の日は妻に付き添い、入院費用の支払いや荷物整理を。 ■家はきれいにして、妻と赤ちゃんを迎える。 ■引き続き、家の中では禁煙する。 ■自身の健康管理に努める。 ■子育てガイド 85 ページを参照。

退院～4か月ごろ

日を追うごとに成長して可愛さを増していきます

- 物や顔をじっと見る。
- 大きな音に反応する。
- あやすと笑う。
- 首がすわり、うつ伏せにすると頭を上げる。
- ガラガラを握る。

産後は、マタニティーブルーや産後うつを起こしやすい時期です。育児や家事は主体的に行い、妻に優しい言葉かけや相談役になりましょう。

- 母体が元に戻るまでにはおおよそ6～8週間かかります(個人差があります)。
- 育休や産後パパ育休制度があります。
- できるだけ早く帰宅して、主体的に育児や家事を行ないましょう。(有料の家事サービスもあります)。
- 深夜の授乳や夜泣きで寝不足の妻が、十分な休息をとれるように、
 - ・夜間の育児は、夫婦で分担するなど、2人で乗り切りましょう。
 - ・育児についての妻の不安をよく聞きましょう。夫の理解と支えが何より大切です。
- 共働きの場合、早めに保育施設について話し合っておく。
- 産後すぐの行事は、夫が積極的に調整や準備をする。
- 初めての場所への外出や、病院の受診には出来るだけ付き添う。



- 産後ケア
- 1か月児健診
- こんにちは赤ちゃん事業
- 定期予防接種
- 4か月児健診



イラスト：わんパグより

12 産後の生活

産後のトラブルの一つに産後うつがあります。産後 2～3 日目に、訳もなく悲しくなったり、いらいらしたり、落ち込んだりする症状や情緒が不安定になることを「マタニティーブルーズ」と言い、育児への慣れや環境変化に適応することで 2 週間以内には自然軽快します。しかし、産後 2 週間以上にわたって症状が続くものは、「産後うつ」と言います。長期に渡ること、回復が難しくなるため、少しでも症状を感じていたら、すぐに専門医の診断を受けることをお勧めします。周囲にも気を付けてもらうと良いでしょう。産後うつの予防のため、周囲のサポートが必要になってきます。

1 日のスケジュールを考えてみましょう。

産後は、家事だけではなく育児も行うため、すべて1人でこなすと休息時間が無くなってしまいます。

下記の表は、産後の 1 日の例です。どのように過ごせばよいか役割分担してみましょう。

時間	赤ちゃん	やること	お母さん	お父さん	他サポート
0:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
1:00	ぐずぐず・母乳	授乳			
2:00	睡眠				
3:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
4:00	ぐずぐず・母乳	授乳			
5:00	睡眠				
6:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
7:00	睡眠	朝食			
8:00					
9:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
10:00	睡眠	掃除・洗濯			
11:00					
12:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
13:00	睡眠	昼食			
14:00		買い物			
15:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
16:00	睡眠				
17:00		夕食準備			
18:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
19:00	睡眠	夕食			
20:00	沐浴				
21:00	母乳・ミルク	おむつ替え・授乳			
22:00	睡眠	後片付け			
23:00	ぐずぐず・母乳	授乳			

13 子育てを応援する制度等について

子育てガイドも
ご参照ください。

(1) 妊婦健康診査費用補助券

妊婦健康診査の費用の一部を公費で負担する制度です。

(2) 母性健康管理指導事項連絡カード

医師などの指導事項を職場に伝えるために利用できるカードです。

(妊産婦が医師などの健康管理の指導を受けた時にはそれを守ることができるよう、事業主は勤務時間の変更や勤務の軽減、通勤緩和、休憩の措置などをはかる義務があります。)

(3) 産前休業・産後休業・育児休業制度

産前6週(多胎の場合は14週)・産後8週は、事業主に請求して休業することができます。

子どもが1歳に達するまでは、(保育所に入所できない等の場合は、1歳6か月に達するまでの間。さらに、子が1歳6か月に達した時点で保育所等に入れられないなどの一定の要件を満たす場合、最長で子が2歳に達する日までの間)は、事業主に申し出ることにより、父親・母親のいずれでも育児休業を取ることができます。育児休業は、1人の子に対して原則2回に分割して取得できます。

(4) 産後パパ育休制度(出生時育児休業制度)

育児休業とは別に、出生後8週間のうち4週間まで、2回に分割して休業することができます。

(5) 出産育児一時金

加入している健康保険組合から、出産費用として、50万円(令和5年4月1日時点)が支給されます。「直接支払制度」を利用すると、一時金が直接医療機関に支払われます。詳しくは、保険証に記載されている健康保険組合へお問い合わせください。

(6) 出産・子育て応援事業

妊娠期から子育て期までの一貫したサポートを行う伴走型相談支援とともに、出産の準備や各種サービスにご利用いただくことを目的とした経済的支援を一体的に実施しています。(国の出産・子育て応援交付金を活用した事業です。)

● 伴走型相談支援

妊娠届出時、妊娠8か月頃、こんにちは赤ちゃん訪問等での保健師等による面談やアンケート、さがプリコ(電子母子健康手帳アプリ)における随時の子育て情報発信等を実施

● 経済的支援

出産応援ギフト 妊娠1回あたり5万円支給

子育て応援ギフト 子ども1人あたり5万円支給

問合せ先:こども家庭課 (電話 042-769-8345)

(7) 産科医療補償制度

お産をした時に何らかの理由で重度の障害をおった赤ちゃんとそのご家族のことを考えた仕組みです。

分娩に関連して重度脳性まひとなった赤ちゃんが速やかに補償を受けられるとともに、重度脳性まひの発症原因が分析され、再発防止に役立てられることによって、産科医療の質の向上が図られ、安心して赤ちゃんを産める環境が整備されることを目指しています。

問合せ先:産科医療補償制度専用コールセンター (電話 0120-330-637)

午前9時~午後5時(土日祝日・年末年始を除く)

ホームページ:<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/index.html>



(8)出生届

産まれた日を含めて14日以内に、父または母が、出生地、父母の本籍地または父母の所在地のいずれかの市町村窓口に出届が必要です。

問合せ先:緑区役所区民課 (電話 042-775-8804)
中央区役所区民課 (電話 042-769-8337)
南区役所区民課 (電話 042-749-2132)
相模原市コールセンター (電話 042-770-7777)

(9)児童手当

中学生以下の児童を養育している保護者に対し、手当を支給します。赤ちゃんが生まれたらなるべく早めに申請しましょう。(所得制限あり)

問合せ先:子育て給付課(電話 042-769-8232)

(10)出生連絡票・こんにちは赤ちゃん事業

相模原市では赤ちゃんのいるすべての家庭に訪問をしています。赤ちゃんが生まれたら、母子健康手帳別冊に綴られている桃色のハガキ(出生連絡票)を提出しましょう。相模原市で出生届を提出の場合、出生連絡票と一緒に提出してください。(里帰り先の場合、郵送での提出をお願いします。)

里帰り先での訪問を希望する場合は、里帰り先の市町村にお問い合わせください。

問合せ先:“(20)母子保健相談窓口”と同じです。

(11)小児医療費助成制度

0歳児から中学3年生までの通院、入院による保険診療医療費の自己負担分が助成されます。赤ちゃんの保険証ができ次第、なるべく早めに申請しましょう。※1歳児以上は所得制限があります。

問合せ先:子育て給付課(電話042-704-8908)

(12)新生児聴覚検査助成制度

検査当日に相模原市に住民登録がある(あるいは登録予定の)生後6か月未満の児が対象です。入院中に受診券を提出し、結果を記入してもらいましょう。市と契約していない実施機関で受検する場合は、一度全額を支払い、後日償還払いの手続きを行ってください。

なお、入院中に受検することができなかった場合は、受検可能な医療機関をご案内しますので、早めにこども家庭課(042-769-8345)までご連絡ください。

問い合わせ先:相模原市コールセンター(電話 042-770-7777)

(13)産婦健康診査補助券

産後2週間、産後4週間の産婦健康診査で使用できます。

里帰り等で協力医療機関を利用できなかった場合、償還払い制度があります。市のホームページにて償還払いの方法について案内をしています。

問い合わせ先:相模原市コールセンター(電話 042-770-7777)

(14)産後ケア事業

出産後に、「育児を手伝ってもらえる人がいない」「赤ちゃんのお世話の仕方がわからなくて不安」「体調がすぐれない」などの産後の育児や体調に不安を抱えているお母さんが、医療機関や助産院への宿泊や通所、助産師等の自宅への訪問によって、心と体のケアや授乳のアドバイスなどを受けることができます。おおむね妊娠8か月以降より予約が可能です。詳細は市のホームページをご覧ください。

問合せ先:こども家庭課 (電話 042-769-8345)

(15)子育て世帯訪問支援事業

産後間もなく、日々の家事に負担を抱える世帯に対し、家事支援事業者がご自宅を訪問し、日常的に行う家事の支援を行います。出産後より申請ができます。詳細は市のホームページをご覧ください。

問合せ先:こども家庭課 (電話 042-769-8345)

(16)乳幼児健診・予防接種

1か月児健診は、出産病院で受けます(有料)。その後の健診は無料で、対象月の前月に市から通知が郵送されます。定期予防接種についてのお知らせも、市から通知が届きます。

問合せ先:健診…“(20) 母子保健相談窓口”と同じです。

予防接種…疾病対策課 (電話 042-769-8346)

(17)ファミリー・サポート・センター

地域の「子育ての手助けを受けたい人」と「手助けを行いたい人」を会員制で結び、こどもの預かりや送迎などのサポート(有償)を行います。

問合せ先:ファミリー・サポート・センター事務局 (電話 042-730-3885)

(18)認定こども園・保育所等施設の利用申し込みに関する相談

担当課:緑子育て支援センター (電話 042-775-8813) (下記の4地区以外)

城山担当 (電話 042-783-8060)

津久井担当 (電話 042-780-1420)

相模湖担当 (電話 042-684-3737)

藤野担当 (電話 042-687-5515)

中央子育て支援センター (電話 042-769-9267)

南子育て支援センター (電話 042-701-7723)

(19)さがプリコ(電子母子健康手帳アプリ)

お手持ちのスマートフォンやタブレット端末、パソコンなどで、妊婦健診や子どもの乳幼児健診、予防接種の管理などができます。また子育てに関する事業の最新情報や災害時等の乳幼児健診の実施状況なども配信しています。

詳細は、市のホームページをご覧ください。

ホームページ:

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kurashi/kenko/ninshin/1014930.html>



(20)母子保健相談窓口

来所・電話での育児相談を行っています。心配なことがありましたら遠慮なくご相談ください。

問合せ先：**来庁相談・電話相談** ※月曜日～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時

緑子育て支援センター (電話 042-775-8829) (緑区合同庁舎4F)

中央子育て支援センター (電話 042-769-8222) (ウェルネスさがみはら 1F)

南子育て支援センター (電話 042-701-7710) (南保健福祉センター3F)

:**来庁相談のみ** ※指定日(祝日を除く)

緑子育て支援センター

城山担当 (金曜日) (城山総合事務所1F)

津久井母子保健班 (月・木曜日) (津久井保健センター1F)

相模湖担当 (水曜日) (相模湖総合事務所 2F)

藤野担当 (火曜日) (藤野総合事務所 2F)

なお、各制度に関する最新情報は、広報さがみはらや公式ホームページなどをご参照ください。

【相模原市の広報紙は毎月1日と15日に発行。各区版は15日号に掲載】

相模原市公式ホームページ：<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp>



14 お母さんと赤ちゃんのための食事のポイント

からだもこころも健康であるためには、毎日の食生活がとても大切です。

お母さん自身だけでなく、ご家族やこれから生まれてくるお子さんのためにも、妊娠という機会に食生活を見直してみませんか？

バランスよく食事を摂りましょう。

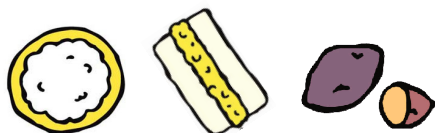
◇ポイント1 1日3食（朝・昼・夕）食べましょう。

胎児の成長に伴い、必要なエネルギーや栄養素が増えていきます。1日2食の食事で補うことは難しく、3食の食事をしっかり食べることが重要になります。

生活リズムを整えて、1日3食の食習慣を身につけましょう。

◇ポイント2 主食・主菜・副菜をそろえましょう。

主食（ごはん・パン・めん・いも類）



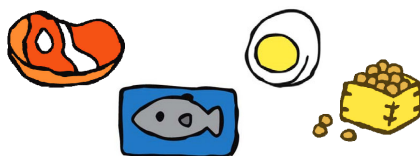
★炭水化物の供給源★

妊娠中に必要となるエネルギー量を十分にとるために主食をしっかりとりましょう。

☆目安量☆

ごはん 1食あたり 150～200g
食パン 1食あたり 8枚切2枚

主菜（肉・魚・卵・大豆製品）



★たんぱく質の供給源★

たんぱく質はからだの構成に必要な栄養素です。「肉、魚、卵、大豆製品」をまんべんなくとりましょう。

☆目安量☆

1食あたり1品

副菜（野菜・海藻・きのこ類）



★ビタミン・ミネラルの供給源★

妊娠中に積極的にとりたい葉酸や鉄等のビタミンやミネラルを多く含みます。

☆目安量☆

1食あたり小鉢料理1～2品
1日あたり350g

◇ポイント3 果物・乳製品をとりましょう。

果物はビタミン・ミネラルを多く含みます。果物には果糖が含まれるため適量を摂ることをお勧めします。

目安量（いずれかひとつ）：りんご 1日1個、みかん 1日2個、バナナ 1日1本



乳製品はカルシウムを多く含みます。妊娠中は胎児の身体をつくるために母体ではカルシウムを大量に消費するため、積極的に摂ることをお勧めします。

目安量（いずれかひとつ）：牛乳 1日コップ1杯（200ml）、ヨーグルト 1日1個（200g）

※ カルシウムは、小魚、緑黄色野菜、豆類にも含まれるため、乳製品以外からも積極的に摂りましょう。

◇ポイント4 鉄分を積極的にとりましょう。

妊娠中は必要な血液量が増えるため、体内の鉄が不足して貧血になりやすくなります。

肉類、緑黄色野菜、大豆製品、貝類に多く含まれ、ビタミンCやたんぱく質と一緒にとると吸収率が高くなります。



◇ポイント5 塩分は控えめを意識しましょう。

食塩のとり過ぎは浮腫（むくみ）や高血圧の原因になるため、塩分を控えめにし、うす味を心がけましょう。

<減塩のコツ>

- ・味噌汁、スープ、麺類は野菜の具をたっぷり加えて汁を残す。
- ・酸味（お酢）、だしの風味、香り（香味野菜）を生かす。
- ・栄養成分表示を活用する。
- ・減塩調味料をつかう。

1日の食塩目標量：6.5g未満

例) 味噌汁1杯(目安)：1.2g

濃口醤油小さじ1：0.9g

普段の食事を書き出して、バランスをチェックしてみよう！

	主食	主菜	副菜	その他
(記入例)	ご飯	豚肉のしょうが焼き	小松菜の胡麻和え	牛乳、バナナ
朝食				
昼食				
夕食				

ポイント1～ポイント5に沿って、バランスのとれた食事を目指しましょう！

- 朝食、昼食、夕食のどこかに欠食がある場合は、まずは3食食べましょう。
- 主食、主菜、副菜が不足している場合は、追加し空欄を埋めましょう。
- 果物、乳製品の量は適量を食べましょう。
- 鉄分を含む食材を取り入れてみましょう。
- 塩分は控えめにしましょう。

毎食バランスよくそろえるのは大変・・・！そんなときは、負担が少ないように工夫できると良いですね！

例) 朝食を欠食している場合 ⇒ ヨーグルト、バナナ等まずは何でも良いので食べる習慣をつけましょう。

副菜が不足している場合 ⇒ 冷凍野菜、カット野菜、トマト、きゅうり等調理が不要な食材を取り入れましょう。

主菜が不足している場合 ⇒ 納豆、豆腐、サラダチキン、チーズ、ゆで卵等、手軽なたんぱく質をとりましょう。

妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に。

適正な妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんの健康につながります。

妊娠中の体重増加が不足すると、早産や赤ちゃんが小さく産まれるリスクが高まります。

体重増加が多すぎると赤ちゃんが大きく産まれるリスクが高まります。

★妊娠中の体重増加の目安については、P 4を参照してください

妊娠中期以降は食事量を増やしましょう。

妊娠中や授乳中は、お母さんと赤ちゃんの成長のために、妊娠前より多くの栄養素やエネルギーが必要となります。1回の食事量を増やしたり、間食で補うことが大切です。

バランスのとれた食事



妊娠中期には、1日のどこかに食事量をプラス



野菜の小鉢を1品



主菜(小)を1品



果物

妊娠後期・授乳期には、妊娠中期にさらに食事量をプラス



主食を1品



乳製品

間食の選び方

- 1日 200kcal を目安に間食を選ぶ。

菓子や嗜好飲料等を購入する際には、栄養成分表示を参考に選びましょう。

【例】



ドーナツ(60g)
200kcal



アイスクリーム(100g)
200kcal



オレンジジュース 200ml
90kcal

- おにぎりやサンドイッチ等、食事に近いものを取り入れる。

朝・昼・夕の食事では摂りきれない分を、間食を上手に活用して補うことをお勧めします。

【例】



さつまいも(中 1/2 本)
150kcal



牛乳(200ml) + バナナ(大 1/2 本)
120kcal 50kcal

使用イラスト:株式会社マール社

妊娠中の食生活に関する情報を確認しましょう。

カルシウム・鉄分たっぷりレシピ
(相模原市ホームページ)



妊娠前からはじめる妊産婦のための
食生活指針(国立健康・栄養研究所)



食べ物について知っておいてほしいこと
(食中毒予防)(厚生労働省)



お魚について知っておいてほしいこと
(厚生労働省)



15 お母さんと赤ちゃんの歯の健康

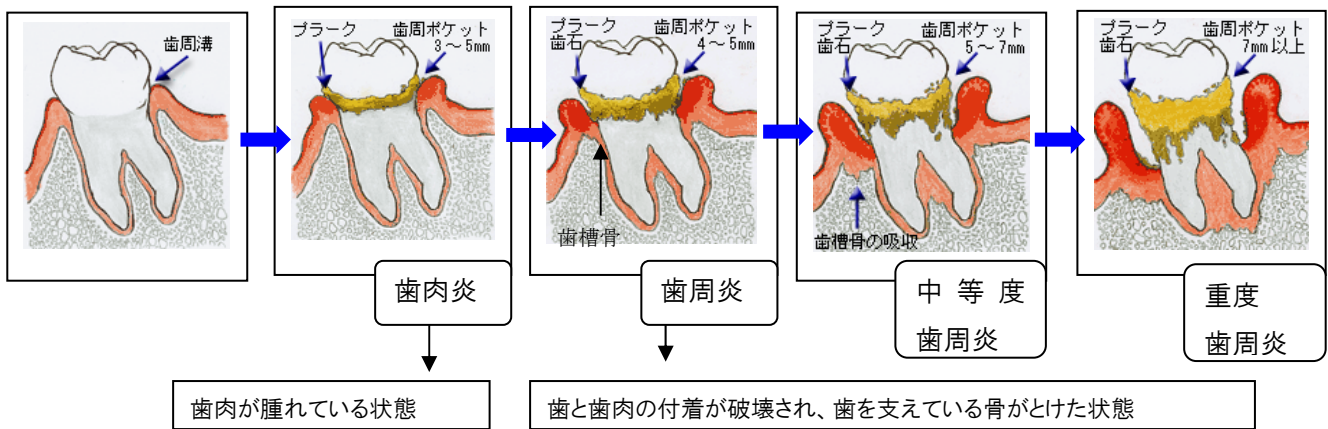
(1) お母さんの歯の健康(妊娠と歯周病)

ア 歯周病

歯周病は、歯と歯肉の間の歯周ポケットに、プラーク(歯垢)という細菌の塊が付くことによって引き起こされます。健康な歯肉は歯としっかりくっついていますが、プラークが歯の周りになると、その中の歯周病菌が出す毒素によって、歯と歯肉の付着が破壊され、歯を支えている骨がとけていきます。令和4年度相模原市妊婦歯科健康診査では、約73%の妊婦さんの歯肉に何らかの症状があることが分かりました。

特徴

- ・ 歯ブラシをあてたときに出血。
- ・ 鏡で歯肉を見たときに腫れているように見える。
- ・ 食事のときに噛みにくい。
- ・ 自覚症状がなく進行し、気づいたときには歯がグラグラになっていることがある。



イ 妊娠性歯肉炎

初妊婦さんに多く、妊娠前より歯肉炎がある妊婦は症状がひどくなりやすいといわれています。これは、妊娠をすると女性ホルモンの分泌が多くなり、それを食糧とする歯肉炎の原因菌が増えるためだと考えられています。また、女性ホルモンの増加によって、歯肉が腫れやすい状態になっているためといわれています。

この歯肉炎の状態を放置すると、歯周炎へと進行する場合がありますので気をつけましょう。

妊娠中もお口の中の清掃状態が良好な場合はならないといわれていますが、つわりがひどい場合などはお口の清掃状態が不良になりやすく、妊娠性歯肉炎になりやすいため注意が必要でしょう。

症状

- ・ 歯肉が赤く腫れる。(比較的軽度の症状)
- ・ 歯肉がぶよぶよ赤く腫れあがる。(比較的重度の症状)
- ・ 歯ブラシを当てたときに、歯肉から出血する。

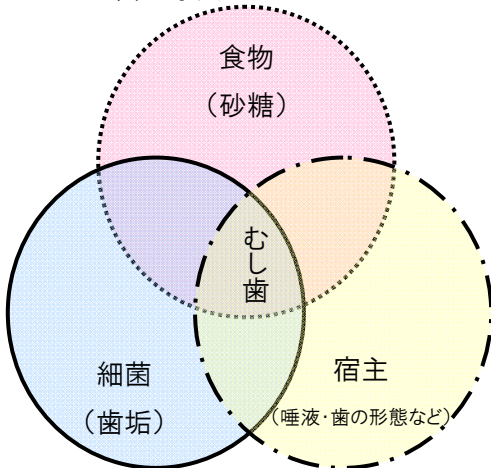


ウ 歯周病が及ぼす妊婦への影響

歯周病にかかっている妊婦は、お口の中から歯周病菌が血流にのって胎盤や子宮に到達し、早産や低体重児出産が引き起こされるといわれています。最近の研究では、歯周病のある人は歯周病のない人に比較して早産に約2倍、低体重児出産には約4倍、また早産・低体重児出産の両方には約3倍なりやすいといわれているので、注意しましょう。

(2) 赤ちゃんとお母さんの歯の健康(むし歯)

ア むし歯の原因



むし歯は、(1)口の中の細菌、(2)細菌が栄養とする食物、(3)細菌が付着する歯とその宿主、という3つの要因が重なった時にできる(Keyes[カイス]の3つの輪)とされています。それぞれの輪は、人間が生活していく上で必要な要因であり、なくすことはできないため、輪の重なりを少なくしてむし歯にならないように気をつけましょう。

子どものむし歯予防には、3つの輪へ働きかける総合力で立ち向かいましょう！

イ むし歯菌(ミュータンス菌)の感染

むし歯はミュータンス菌という細菌が原因のひとつとなっており、そのミュータンス菌は家族から子どもに感染するといわれています。

家族の口の中にむし歯などが放置されて、ミュータンス菌数が多い状態で子どもと接していると、家族のミュータンス菌が唾液を介して子どもの口の中に感染してむし歯になりやすくなるといわれています。これは、家族間で接してはいけないというわけではありません。1つの輪だけでむし歯を完全に抑制しようとするのではなく、3つの輪のバランスをとって、むし歯に立向っていきましょう。

注意

- ・ ご家族のお口の中のむし歯を放置しないようにしましょう。
- ・ ご家族も毎食後しっかり歯みがきしましょう。



ウ むし歯予防で家族に幸せを運ぶ四葉のクローバー



1. 正しいブラッシング
2. 正しい食生活(だらだら食べをしない)
3. 定期健診の受診(3ヶ月～1年に1回)
4. フッ化物の利用
5. キシトールの利用

これらに気をつけて家族そろって、むし歯予防をしましょう！

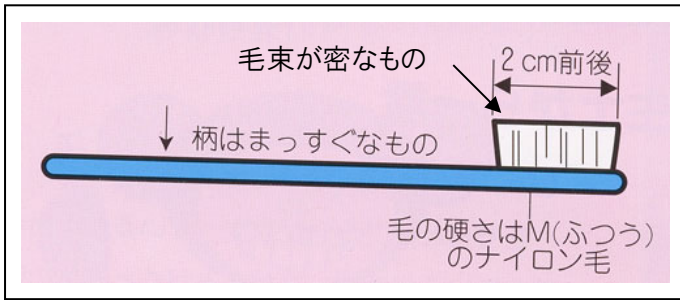
*「妊婦の歯科治療とカウンセリング」東京臨床出版 編著:滝川 雅之

エ 赤ちゃんの歯のお手入れ

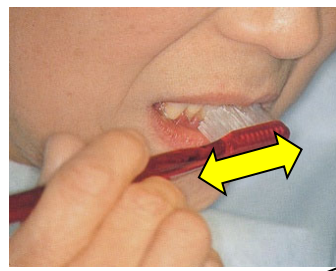
生後6か月頃になると乳歯が生え始めます。日頃から遊びの中で、顔や口の周りに触れられることへの抵抗感をなくしてあげましょう。乳歯が生え始めたら、ガーゼ等でやさしく拭いてあげ、ある程度慣れてきたら、歯ブラシを使ってみがきましょう。歯みがきを上手にさせてくれるまでは、水分補給は湯冷ましやお茶類にし、なるべく「歯を汚さない」ことが大切です。

(3)ブラッシングの仕方

ア 歯ブラシとその動かし方



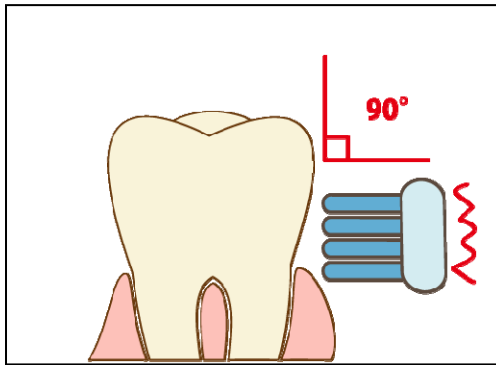
力が入り過ぎず、細かな動きを行いやすい!



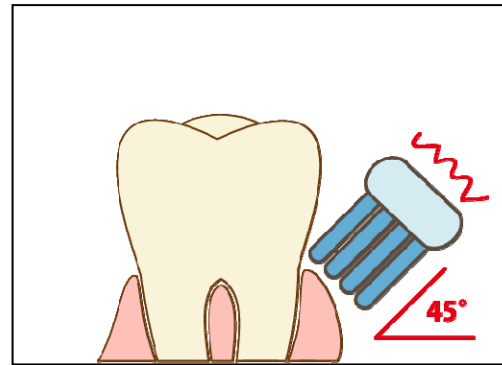
- ①鉛筆の持ち方
- ②矢印の方向に細かく(5mm程度の振幅)左右(奥歯は前後)に動かす。

毛先が細かいところまでとどきやすい!

イ 歯ブラシのあて方



歯面に向けて**直角**にあてる。
→主に歯の表面をみがく



歯肉に向けて**斜め45度**にあてる。
→歯と歯肉の間の溝(歯周ポケット)をみがく

ウ ブラッシングの補助(手助け)

デンタルフロス(糸つきようじ)の使い方

デンタルフロス(糸つきようじ)



- ①ゆっくりと歯と歯の間に、のこぎりを引くように挿入していく。この時、勢いよく挿入して歯肉を傷つけないように注意!
- ②片側の歯に糸を沿わせる。
- ③歯に糸を押し当てながら、前後に背中を洗うように歯の接触点まで擦り上げる。
- ④反対側の歯も同様に、歯に糸を沿わせる。この時も、歯肉の中に隠れるくらい入れる。
- ⑤歯に糸を押し当てながら、前後に背中を洗うように歯の接触点まで擦り上げる。
- ⑥ゆっくりと歯と歯の間に、のこぎりを引くように糸を引き出す。かぶせ物や詰め物が入っている歯は、横から糸を抜く(糸つきようじ不可)。

(4)定期的な歯科医療機関の受診

歯周病や初期のむし歯は、自覚症状が出にくいいため、気付いたときには重症となっていることが多い病気です。むし歯や歯周病を早期発見するには、定期的に歯や歯周組織の状態を確認する必要があります。

また、歯周病と診断されていない人や、ブラッシングが上手な方でも、100%きれいにブラッシングすることは難しく、歯石等がついていることが多いため、“かかりつけ歯科医※”において定期的にメンテナンス(専門的ケア・歯みがき指導等)を受ける必要があります。

ご自身や家族の健康を守るために、家族みんなで“かかりつけ歯科医”をもち、定期的に受診することで口腔の健康管理を行いましょう。

※ かかりつけ歯科医…歯科疾患の予防のため、定期的なメンテナンス(専門的ケア・歯みがき指導等)を行う歯科医療機関です。

かかりつけ歯科医はメンテナンスでどのような事をしてくれるの？

- 口腔内の状態を診査します(むし歯チェック・歯周病チェック・レントゲン等)
- ブラッシングの確認を行い、必要に応じてブラッシング指導をします
- 歯石の除去等の歯のクリーニングを実施し、必要に応じて、フッ素塗布等を行っていくことでお口の病気(むし歯・歯周病等)を予防します
- お口の病気(むし歯・歯周病等)があれば、治療を行います
- お口の状態に合わせて、受診間隔を決定します



かかりつけ歯科医をもち、定期的に受診をしまししょう！

16 赤ちゃんをお風呂にいれよう

(1)目的

- 皮膚の清潔を保ち、新陳代謝を促す。
- 赤ちゃんとのスキンシップ。
- 全身の観察。



(2)お風呂のポイント

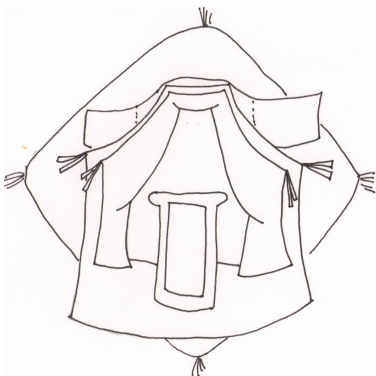
- 室温は20～25℃。
- お湯の温度は、夏は38℃、冬は40℃が目安です。(湯温計で確認しましょう)。
- 入浴時間は5分程度(長湯せず、さっと済ませましょう)。
- 授乳直後や空腹時は避ける。
- 日中の暖かい時に入れてあげるのが理想的(あまり気にせず、お母さんお父さんの手がすいた時で構いません。できれば毎日同じくらいの時間帯で入れましょう)。
- 生後1か月くらいまでは専用のベビーバスを使う。
- 入浴させる人は爪を切り、よく手を洗う。時計も外す。
- しっかり泡立てた石鹸を使う。沐浴後、使用した石けんはよく乾燥させておく。
- 保湿・スキンケアをする。

<こんな時はやめましょう>

- ①元気がなく、ぐったりしている。
- ②熱がある時。
- ③何となくいつもと様子が違い、調子が悪いと感じる時。

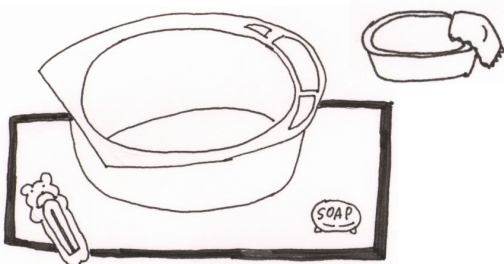
※赤ちゃんは首のまわりや脇の下、お尻などが汚れやすいので、お風呂に入れない時も、座浴や暖かいタオルで拭いて清潔にしましょう。肌着も毎日変えましょう。

(3) 用意するもの



<入浴中に使用するもの>

- 洗面器(顔洗い用)
- ベビーバス
- 沐浴布(手ぬぐいやタオルでも OK)
- ガーゼ
- 湯温計
- 石鹸 or ベビーソープ
- お湯



<入浴後に使用するもの>

- タオル、着替え、オムツセット
- 綿棒、爪切り
- 母乳かミルク(赤ちゃんが欲しがらうなら)

イラスト：わんパグより

(4) さあお風呂にいれよう

① 沐浴布をかけて足から
静かにお湯に入れます。

② 顔を洗います。

③ 頭を洗います。



④ 脇の下、首の内側、指の内側、
胸、お腹、足を洗います。

⑤ 背中、お尻を洗います。

⑥ バスタオルに寝かせ
十分に体を拭きます。



お風呂の
あとは

● オムツをあて、服を着せます。綿棒で耳と鼻の入り口を軽く拭きます。
母乳又はミルクは、飲まなければ無理に飲ませなくても OK です。

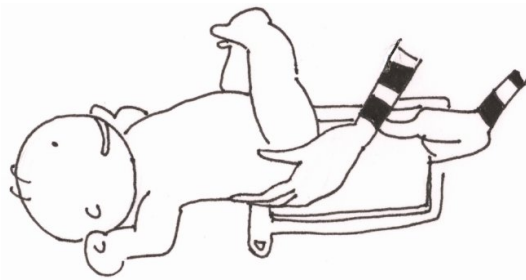
(5) 保湿のポイント

- 肌にあつた保湿剤を選ぶ。
- 肌がしっとりする位しっかりと保湿剤を塗布する。

(6) オムツのあて方のポイント

股関節脱臼の予防や腹式呼吸を妨げないようにおむつをあてましょう。

- 足の自然な曲げ、動きを妨げない。
- お尻の下に手を入れて、お尻を持ち上げる。
- おなか部分を締めつけすぎない。
- ウンチの時、男の子は睾丸の裏やしわの間、
女の子は陰唇の中までよく拭く。
- 女の子は前から後ろ(肛門)への一方向で拭く。



ハローマザークラスにご参加いただきまして
ありがとうございます。

はじめての育児は不安になることも多いと思います。

育児に関して迷ったり・・・悩んだり・・・

そんなときは

一人で悩まずご相談してくださいね。

みなさまの子育てを応援しています♪



<問合せ先>

相模原市	緑子育て支援センター	042-775-8829
	中央子育て支援センター	042-769-8222
	南子育て支援センター	042-701-7710

イラスト：わんパグより