

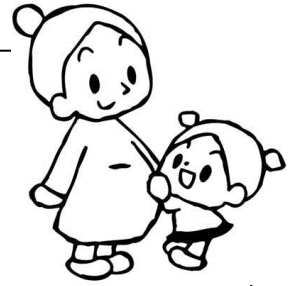
ハローベビークラス テキスト

教室に参加するときは
必ず持ってきてね!



前橋市

妊娠おめでとうございます！



お腹の中の赤ちゃんに、たくさんの願いや期待をこめて、誕生を楽しみに待ちわびているところでしょう。

楽しみな反面、とまどいや不安な気持ち、家族が増えることへの責任の重さなどを、ひしひしと実感されたのではないのでしょうか。

妊娠が分かった日はママ・パパや家族のスタートラインでもあります。

初めから完璧にしようと思わなくて良いのです。赤ちゃんと一緒に一歩ずつ、親になる準備をしていきましょう。

育児への不安や心配が少しでも減り、穏やかな気持ちでいられるよう、わたしたちもママ・パパや家族に寄り添いたいと考えています。

これから生まれる小さな命、みんなで育てていきましょう！



1. 妊娠中の赤ちゃんの成長とママの変化

期	初期												中期			
	第2か月				第3か月				第4か月				第5か月			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
胎児の発育																
身長・体重	座高 約1cm 体重 約4g				座高 約4cm 体重 約30g				頭部 約3cm 体重 約120g				頭部 約4.5cm 体重 約250g			
赤ちゃんの変化	からだの各器官の形成が始まる。				人間らしい顔つきになって四肢の区別ができるようになる。				髪の毛が生え始め、身長がグンと伸び始める。				胎盤が完成する。全身にうぶ毛が生え、からだは胎脂という脂におおわれ始める。			
ママの変化	<ul style="list-style-type: none"> ・月経が止まる。 ・つわりが始まる。 ・下腹が張ったり、腰が重くなる。 ・基礎体温は高温相が続く（中には微熱っぽく感じる人も）。 				<ul style="list-style-type: none"> ・尿の回数が多くなる。 ・便秘になりやすい。 ・乳房が張る。 ・乳頭や乳輪が黒ずんでくる。 				<ul style="list-style-type: none"> ・つわりがおさまる、食欲が出てくる。 ・おなかが少しふくらんでくる。 ・基礎体温は4か月後半から下がり、出産まで低温相になる。 				<ul style="list-style-type: none"> ・乳房が大きくなる。 ・体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる。 ・早い人は胎動を感じ始める。 			
	←————— 流産に注意															
健診	←————— 月に1回															

*** 妊娠中に注意したい症状 * 必ず医師に相談、受診しましょう。**

性器出血・おなかの強い張りや痛み・破水感・今まであった胎動を感じなくなった時。



中期								末期												予定日				
第6か月				第7か月				第8か月				第9か月				第10か月								
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		40			
身長 約30cm 頭部 約6cm 体重 約600g								身長 約35cm 頭部 約7cm 体重 約1000g				身長 約40cm 頭部 約8cm 体重 約1600g				身長 約45cm 頭部 約8.5cm 体重 約2400g				身長 約50cm 頭部 約9cm 体重 約3000g				
皮膚にしわが出てきて、手指に爪が生え、まつ毛がはっきりしてくる。								耳が聞こえるようになり、足指にも爪が生える。まばたきができる。皮膚が赤く、しわが多い。				皮下脂肪が増え始め、おなかの中での位置がほぼ定まってくる。				からだ丸みをおびてきて、各臓器の機能がほぼ成熟に近づく。				皮下脂肪が完全に付いて、胎外生活の準備が完了する。				
<ul style="list-style-type: none"> • ほとんどの人が胎動を感じるようになる。 • おなかがせり出ししてくる。 • 腰痛・背部痛がでてくる。 • こむらがえりが起こりやすい。 								<ul style="list-style-type: none"> • 足にむくみや静脈瘤が出やすくなる。 • 妊娠線があらわれることもある。 				<ul style="list-style-type: none"> • 動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい。 				<ul style="list-style-type: none"> • 心臓や胃が圧迫されて、一度にたくさんを食われなくなる。 • 動悸や息切れが激しくなる。 • 下腹やもものつけ根に鈍重感を感じる。 • シミやそばかすが増えることもある。 				<ul style="list-style-type: none"> • 子宮の位置が下がり、おなかが前に突き出てくる。 • 胃の圧迫がなくなり、食欲が出る。 • 頻尿になる。 				
								入院準備や、退院後の自宅の準備は早めにしておきましょう。																
← 早産に注意																← 正期産 →								
← 2週間に1回																← 1週間に1回 →								




パパや家族の思いやり

ママから妊娠を告げられても、パパや家族の身体は変化がないので実感がわかないという方もいるでしょう。ママの身体の中では、新しい命が出産に向けて着々と成長しています。

思いやりの一言や、ちょっとした手助けが、ママの辛さをやわらげます。ふとんの上げ下ろし、風呂掃除、重い物を運ぶ、高い場所の物を取る動作など、パパや家族がしてくれるとママの負担が減ります。ママが胎動を感じたら、パパや家族もママのお腹に手を当て、胎動を確かめたり、赤ちゃんへ話しかけたりしましょう。



2. お産の経過と過ごし方

	お産の経過	過ごし方のポイント
前兆	不規則なお腹の張り(前駆陣痛)や、おしるし(産徴)がみられることもある	<ul style="list-style-type: none"> • 普通に生活して大丈夫 • 不規則だが張りが強い場合や、おしるしが出ている場合は生理用ナプキン等をあてておくと安心 • 入院セットの準備をしておく
分娩第一期(陣痛発来〜子宮口全開大まで)	<p><子宮口開大 3cm くらいまで></p> <ul style="list-style-type: none"> • 陣痛が約 10 分間隔になる(1 時間に 6 回以上の陣痛がある) <p>※陣痛は発作(お腹が張る、痛い)と間欠(お腹が張らない)を繰り返すもの。休みなく痛みがある場合は異常のサイン</p> <ul style="list-style-type: none"> • 陣痛発来より破水が先のこともある(前期破水) <p>※破水している場合、赤ちゃんの感染予防のための処置等が必要となることもある。破水感があったら医師や助産師へ伝える</p> <p><子宮口開大 8~10cm まで></p> <ul style="list-style-type: none"> • 徐々に陣痛が強くなる。全開大(10cm)の頃には 1-2 分おきに強い陣痛が来る • 赤ちゃんが十分に下がってくると自然ないきみが出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> • 出産予定の病院へ連絡し、指示を仰ぐ • リラックスして過ごす。眠い時は眠る、可能な範囲で飲食する(医師より絶飲食の指示がある場合を除く)、音楽を聴く、アロマオイルを使う、家族にマッサージしてもらう、など • 陣痛が強くなってきても、子宮口が全開大するまでは、いきみをのがすことが必要。深呼吸する、家族に腰をマッサージしてもらう、楽な姿勢を探す(あぐらで座る、布団にもたれて四つん這いの姿勢をとる、アクティブチェアに座る、少し歩く)などの工夫で、力を抜いて過ごすとうい 
分娩第二期	赤ちゃんの誕生	<ul style="list-style-type: none"> • 助産師とタイミングを合わせていきむ • ソフロロジー法、フリースタイル分娩など、助産師と事前に相談してある産み方があれば、一緒に取り組む • 赤ちゃんの頭が出たらいきむのをやめる
分娩第三期	胎盤娩出 ※ほとんどの場合は自然と胎盤が出てくる	<ul style="list-style-type: none"> • 体の力を抜いてリラックスして過ごす • 母子とも元気な場合、母の胸の上で赤ちゃんを抱っこする

3. 赤ちゃんの栄養

母乳でもミルクでも、赤ちゃんが元気に成長することが一番大切です。体重を定期的に測定し、母子健康手帳の身体発育曲線のグラフで、体重や発育の状態を見ていきましょう。

母乳

●母乳の利点

赤ちゃん和妈妈、双方にとっての利点	
スキンシップの機会になる、親子の愛情の結びつきが深くなる	
赤ちゃんにとっての利点	ママにとっての利点
<ul style="list-style-type: none"> 必要な栄養素が揃っている 消化しやすい いろいろな感染症にかかりにくくなる あごの発達が促される 乳幼児突然死症候群のリスクが下がる 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が元の大きさに戻りやすい 体重が戻りやすい 手間が省け、経済的 いつでも適温で衛生的 妊娠糖尿病から糖尿病へ移行するリスクが下がる 乳がん/子宮体がん/卵巣がん/骨粗しょう症のリスクが下がる

●母乳育児のポイント

- 赤ちゃん和妈妈がリラックスした状態/姿勢で授乳する
- 赤ちゃんが激しく泣く前に授乳を始める
- 赤ちゃんが欲しがるときに授乳する
(目安：産後1~2か月は1日8~12回以上)
- ママが身体と心の疲れを感じた時は休む

赤ちゃんが母乳を 欲しがっているサイン

- おっぱいを吸うように口を動かす
- 手を口にもっていく
- 「クー」「ハー」といった柔らかい声を出す 等



上手に授乳ができるようになるまで、赤ちゃんもママも練習が必要。自転車の練習と同様に、慣れると難なくできるようになります。体も心もラクに授乳できるよう、助産師にアドバイスをもらって色々な方法を試してみましょう。
つらい時は頑張りすぎないのも、大事なポイントです。

●妊娠中からの準備

妊娠中の乳輪・乳頭の手入れは不要とされていますが、自分の乳頭の特徴を観察しておくといでしょう。以下のような乳頭で、心配があれば助産師に相談しましょう。



陥没乳頭



扁平乳頭



大きめ乳頭

●授乳のコツ・赤ちゃんの抱き方

上手に授乳するためには、授乳時の赤ちゃんの抱っこの仕方/姿勢が重要です。

授乳姿勢の4つのポイント

- 赤ちゃんの耳・肩・腰が一直線
- 赤ちゃんのおなかとママのおなかが密着
- 赤ちゃんの体全体を支える
- 赤ちゃんの鼻がママの乳首と向き合う



横抱き



フットボール抱き



縦抱き



添い乳*



※添い乳は、正しい姿勢、安全な場所で行い、もしもの転落や窒息のリスクを減らしましょう。

(行社：2017 母性看護Ⅱより)

●よくある質問

Q 授乳中のママの食事制限は？

科学的に根拠のある「授乳中に食べてはいけない食品」や「美味しい母乳が分泌される食品」はありません。毎日は難しくても、1週間等の単位で大丈夫なので、バランスの良い食事を摂ることが大切です。

また、赤ちゃんのアレルギー予防・治療のためにママの食事制限をすることは、必要ないと言われています。 unnecessary 食事制限はしないようにしましょう。

Q 授乳中でも薬は飲んで良い？

授乳中に内服できる薬は、意外と多くあります。ただし、一部の薬剤については母乳に移行して赤ちゃんに影響する場合があります。病院で薬を処方してもらう際には、医師や薬剤師に授乳中であることを伝えておくことが大切です。持病で内服している薬がある方は、内服を自己中断することはせず、必ず主治医と相談しましょう。

Q 母乳が足りているか心配…

母乳は、赤ちゃんが飲んだ量が目で確認できません。そのため、母乳が足りていないのでは？と心配になるママが多くいます。基本的には、赤ちゃんの尿が1日7~8回出ていて、機嫌がよく、体重が増えていけば大丈夫です。それでも心配な時は、保健センターの窓口や「ここにこ健康相談」で赤ちゃんの体重測定ができます。また、次ページの相談先も、気軽に利用してください。

育児用ミルク

ミルクのみで育てるときも、ちょっとした配慮で赤ちゃんの心身の成長を促すことができます。

●ミルク(粉ミルク：乳児用調整粉乳)

※厚生労働省 HP WHO(世界保健機関)/FAO(国連食糧農業機関)

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参照
〈作り方のポイント〉

- ・ミルクを作る前は必ず手を洗う。
- ・使用する湯は 70 度以上を保ち、体温程度に冷ましてから与える。
- ・調乳後 2 時間以内に使用しなかった(飲み残しも)ミルクは廃棄する。

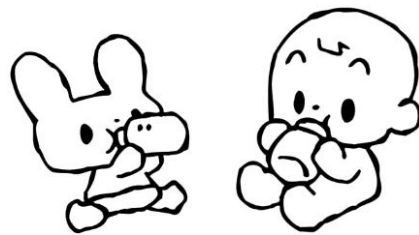
製品によって決められた通りの濃さに溶かすことが大切です。調乳には、水道水やミルク調整用の密封容器に入った水などを沸かして利用します。

●液体ミルク

液状の人工乳を容器に密封したもので、調乳せずに赤ちゃんがそのまま飲めます。常温で長期間の保存が可能な製品のため安全で、調乳の手間を省けることから、保育者の負担軽減になります。容器包装上に表示される「標準的な使用方法」にしたがって、適切に使用していくことが大切です。災害の備蓄としても利用できます。

●ミルク育児のポイント

抱っこして目を見ながら、語りかけながらあげましょう。赤ちゃんの情緒面の発達を促します。一気に飲んでしまう、飲みすぎてしまう時などは、哺乳瓶の乳首を変えてみるのも良いかもしれません。あごの発達を促すことにもなります。



混合栄養

手間がかかるイメージがあるかもしれませんが、母乳は免疫物質を赤ちゃんに与えることができ、ミルクの消化を助けてくれる効果もあります。直接母乳をあげてから足りない分のミルクを足し、授乳間隔が 3 時間以上にならないようにミルクを足すことが、母乳の分泌を促すポイントです。







【相談先】

- ・産科施設の母乳外来
- ・開業助産師（群馬県助産師会ホームページ内、メニュー→会員施設紹介 で確認可）
- ・前橋市保健センター 電話相談・窓口相談・にこにこ健康相談



4. 産後の生活

妊娠中に変化したママの体は少しずつ回復します。もとの戻るには、一般的に約6～8週間かかりますが、お産の経過や年齢等により個人差があります。ママはしっかりと休むことが大切なので、この時期は育児中心の生活を心がけましょう。ママの睡眠不足や過労を防ぐためには、パパや家族が、授乳以外の育児や家事を積極的に行うことが必要です。出産前から、育児や家事の分担について、具体的に考えておくといいですね。

<p>1～2週間 育児専念</p>	<p>入院中</p> <ul style="list-style-type: none"> ・面会は短時間にし、近親者や親しい友人に限りましょう。 ・授乳、おむつ交換などを始めてみましょう。 ・シャワーは医師の許可が出てから入りましょう。 <p>退院後</p> <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんに合わせて寝たり起きたりしながら、起きている時間を少しずつ長くしましょう。 		
<p>3週間 家事開始</p>	<p>床上げ</p> 	<p>簡単な洗濯</p> 	<p>食事のしたく</p> 
<p>4～6週間 日常生活の準備</p>	<p>部屋の掃除</p> 	<p>買い物・外出</p> 	<p>1か月健診(母子共)</p> 

●子宮の戻り

出産直後はおへその下くらいの高さにありますけどだんだん小さくなり、6週間後には妊娠前と同じ大きさになります。子宮が元の大きさに戻ろうとすると、生理痛のような痛みがあり、これを後陣痛と言います。

●悪露(おろ)の変化

悪露は出産後の子宮から排出される分泌物です。出産後3～4日は、血液のように赤く量も多いですが、しだいに量も減り褐色になります。3週目頃には茶色から黄白色へ変化します。

●性生活

赤ちゃんに母乳をあげていても早い人では産後1か月で排卵します。生理の前に排卵があるので、産後1度も生理がないうちに妊娠する可能性も十分にあります。

また、産後1年以内に妊娠すると、ママの身体に負担がかかります。夫婦で家族計画について考え、望まない妊娠を防ぐためにはしっかり避妊をしましょう。





産後のママのこころと身体の変化

産後は、気分が変わりやすく、イライラしたり、突然不安になったり、涙もろくなったりする『マタニティブルーズ』になることがあります。出産後の急激な女性ホルモンの変化が原因と考えられています。

症状が2週間以上続いたり、ひどくなったりする場合は、『産後うつ』の可能性があります。

下記のような状態が2週間以上続くようなら、パパや家族、必要に応じて、出産した病院や保健センターなどに相談してください。

- 以前は楽しいと思えたことが、楽しく感じられなくなった
- 物事がうまくいかないとき、自分を不必要に責めてしまう
- 不安になったり、イライラしたりする
- 赤ちゃんのお世話が全くできていない
- 眠れない
- 食欲がなくなった
- 理由もないのに涙が出てくる
- 赤ちゃんがかわいいと思えない



育児も家事も完璧にしようとせず、「ほどほど」を心がけましょう。話を聞いてもらい、育児についてアドバイスをもらうことで気持ちが落ち着くこともあります。一人で悩まず、一人で頑張りすぎないことが大切です。

5. はじめまして 赤ちゃん

赤ちゃんの特徴

- 体温：平熱は大人より少し高め、37℃前後です。
 - *体温調節が上手くできないので、衣服・室温調節に気をつけましょう。
 - 冬でも赤ちゃんは汗をかきます。厚着を避けましょう。
- 睡眠：産後1～2か月くらいは昼夜の区別なく2～4時間おきに目を覚まし、母乳やミルクを飲んでまた寝るということを繰り返します。
 - *赤ちゃんに合わせて休養をとりましょう。
- 黄疸：生まれて2～3日頃から皮膚の色が黄色になることが多く、1～2週間位で消えます。
 - *母乳の赤ちゃんは黄疸が長いこともあります。機嫌・母乳やミルクの飲み・体重増加がよく、特に問題がなければそのまま母乳を続けても心配ありません。
- 便：生後2～3日間は胎便という黒い便が出ます。やがて黄色や緑がかった水分の多い便にかわっていきます。
 - *母乳やミルクを飲むたびに出る子、2～3日に1回出る子など個人差があります。

☆赤ちゃんのうんちの色に注意しましょう

母子健康手帳の中にある「便色カード」で胆道閉鎖症などの病気のチェックをしましょう。

「便色カード」の使い方

- うんちの色のチェックは明るいところで行う。
- 便色カードをおむつの横に置いて色を見比べる。
- 生後2週・生後1か月頃、チェックした結果をカードに記入する。（生後4か月頃までは気をつけて観察しましょう。）

「受診」の目安

- カードの1～3番に近いと思ったら、すぐにかかりつけの小児科を受診して、相談しましょう。

【胆道閉鎖症とは】

- 1万人に1人がかかる病気
- 肝臓でつくられる「胆汁」が腸に流れなくなるため、うんちの色がうすい黄色や白っぽい色になる
- 生後2か月頃までに手術できるとよりよい結果が期待される



赤ちゃんとの生活

- 泣き 泣きの原因はさまざまですが、理由もなく泣いて、何をしても泣き止まないことがあることを知っているとう安心です。



- ・ピークがある（生後2～3か月）
- ・予想できない
- ・なだめられない
- ・痛そうな表情
- ・長く続く
- ・夕方によく泣く

●乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）

乳幼児が揺さぶられたときに起こる重症の頭部損傷です。赤ちゃんが泣きやまずにいると、「何で泣きやまないの？」と赤ちゃんを揺さぶってしまいたくなるかもしれません。赤ちゃんの脳はゼリーのように柔らかいため、強く揺さぶると脳に傷がつき、重い障害が残ったり、死に至ったりすることもあります。いろいろ試しても泣きやまないときには、安全なところに赤ちゃんを寝かせて、ママやパパが落ち着くまでその場を離れ休憩しましょう。絶対に揺さぶってはいけません。

●たばこの影響

喫煙はママ・パパや家族自身の健康を損なうだけでなく、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。

妊娠中の影響	流産や早産、子宮外妊娠、前置胎盤、胎児の発育遅延など
赤ちゃんへの影響	低出生体重児や乳幼児突然死症候群、喘息や中耳炎、う歯など
授乳への影響	母乳の出が悪くなったり、母乳に含まれるニコチンの影響で、赤ちゃんの夜泣きや下痢、嘔吐、頻脈などの症状が現れる可能性がある

※「禁煙したい・して欲しい」と思ったら、
健康増進課（Tel.027-220-5784）へご相談ください。



●乳幼児突然死症候群（SIDS）

それまで元気だった赤ちゃんが眠っている間に突然死する病気です。親の過失や育児上の問題で死亡するわけではありません。

＜赤ちゃんを突然死から守るために＞

1. 赤ちゃんを寝かせる時は、あお向け寝にしましょう。
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。
3. できるだけ母乳で育てましょう。

●チャイルドシート

車でおでかけの時はチャイルドシートが必要です。退院後に自宅や里帰り先へ帰る時から必要となりますので、生まれる前に準備をしましょう。子どもの成長に合わせ、乳児用、幼児用、学童用があります。

赤ちゃんのお世話

●抱っことおんぶ

赤ちゃんにとって、抱っこは心の栄養。周りの人と信頼関係を築く第一歩です。首がすわるまでは、首と頭をしっかりと支えて抱っこしましょう。おんぶは首がすわってからにしましょう。

●おむつ交換

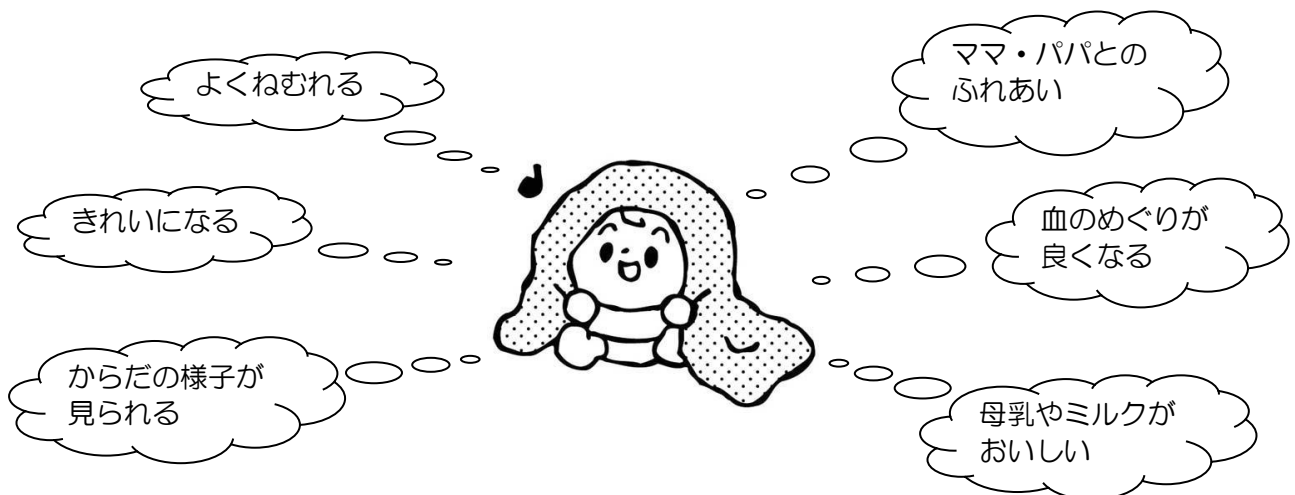
おむつを替えるときに足首を引っ張り上げると、股関節脱臼を起こすことがあります。お尻の下に手を当ててお尻をあげるようにしましょう。赤ちゃんの自然な足の形は“M字”のような形です。

●着替え

赤ちゃんは汗っかき。さらに吐き戻しや、おむつからのもれなどで1日に何回も着替えが必要になることがあります。首がすわるまでは前開きの衣類が便利です。また脱臼を防ぐため、赤ちゃんの腕や脚を引っ張らないようにしましょう。

●沐浴

(1) お風呂に入るといいことがいっぱい



(2) お風呂に入れるときの注意

- ・ 1日に1回は入れるようにしましょう。
- ・ 授乳直後や空腹時は控えましょう。
- ・ 体温が37.5℃以上ある時、いつもと様子が違うときは避けましょう。
- ・ お湯の温度：37～40℃
- ・ お湯に入る時間：5分くらい



(3) おふろの準備

- ベビーバスやマット
- 洗面器や湯桶、シャワー
- バスタオル
- 体温計、綿棒

- ボディソープや石けん
 - ガーゼハンカチ
 - 着替え、オムツ
- (必要に応じて、湯温計・沐浴布)



(4) おふろのポイント



- 洗う順番は、きれいなところ→汚れやすいところの順が基本
例：顔→頭→首と胸→腕と手→腹部→背中→足→陰部
「泡で洗ったら、その都度流す」を繰り返す
- たっぴりの泡で洗って、よく流す
- おふろ上がりに全身を保湿する

※物品や手順に決まりはありません。各家庭の環境に合った、やりやすい方法で安全におふろに入れることが大切です。



パパ・家族へのメッセージ

- 赤ちゃんの生活には個人差があります。スキンシップをとりながら、赤ちゃんの身体の特徴や変化を観察しましょう。
- 赤ちゃんは、ママだけでなく、パパや家族の手で抱っこしてもらうことが大好きです。
- ママは24時間赤ちゃんの生活に付き合っています。「お疲れさま」「いつもありがとう」と声をかけ、話を聞いてもらうと、気持ちが楽になります。
- パパも育児休業をとることができます。パパ・ママともに取得する場合は、子が1歳2か月になるまでの間のそれぞれ1年間の間、育児休業を取得することができます。

(パパ・ママ育休プラス)

→ 詳しくは 群馬労働局雇用環境・均等室 (Tel.027-896-4739) へ

- 子育ては時代によって変化します。昔と比べないことが大切です。



6. 妊娠中の栄養

バランスのよい食事をとることは、妊娠中や産後だけでなく、生涯を通じて健康に過ごすための食生活の基本です。妊娠をきっかけに今までの食生活を振り返り、なにか1つでもいいので「できること」を見つけてみましょう。



●食べたものを記入してみましよう！

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	嗜好品
朝						
昼						
夕						

●妊産婦のための食生活指針

妊娠中や授乳中のお母さんの健康と赤ちゃんの健康のために、厚生労働省が示した指針です。妊娠中の適切な体重の増え方や、心とからだの健康について、バランスのとれた食事のポイントなど10項目から構成されています。

① 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとりましよう

1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。

② 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりととりましよう。

③ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる副菜でビタミン、ミネラルをとる習慣を身につけましよう。

④ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に

からだの構成に必要なたんぱく質を多く含む主菜を多様に組み合わせで、十分にとるようにしましよう。

⑤ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムをとるようにしましよう。

⑥ 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

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。

⑦ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中にたくさん食べなければならない食品はありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましよう。

⑧ 無理なくからだを動かしましよう

妊娠中は、軽い運動を行っても赤ちゃんの発育には問題ありません。新しく始めたり、体調に不安がある場合は医師に相談をしてください。

⑨ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましよう

妊娠・授乳期の喫煙、受動喫煙、飲酒は胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましよう。

⑩ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

不安や負担感を感じたときは、一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましよう。

●体重を適正にコントロールしましょう

妊娠前の体重からBMI（体格指数）を計算してみましょう。

体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) =BMI

BMI とは？

BMI（Body Mass Index）とは肥満の判定に用いられる指標です。
BMI22 を標準とし、18.5 未満を「やせ」、18.5 以上 25.0 未満を「ふつう」、
25.0 以上を「肥満」としています。

体格区別の推奨体重増加量 ※日本産科婦人科学会が提示

BMI	体格区分	推奨体重増加量
18.5 未満	やせ	12~15kg
18.5 以上 25.0 未満	ふつう	10~13kg
25.0 以上 30.0 未満	肥満（1度）	7~10kg
30.0 以上	肥満（2度以上）	個別対応（上限5kgまでが目安）

私は身長 158cm、
妊娠前の体重 55kg だから、
 $55(\text{kg}) \div 1.58(\text{m})$
 $\div 1.58(\text{m})$
 $=22.0$

BMI は 22 なので
「ふつう」ね！



●妊産婦のための食事バランスガイド

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。料理や食品を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分け、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストで示しています。

コマの回転は運動

コマは運動することで初めて安定します。散歩や家事をきびきびこなすなど、適度に運動することが大切です。

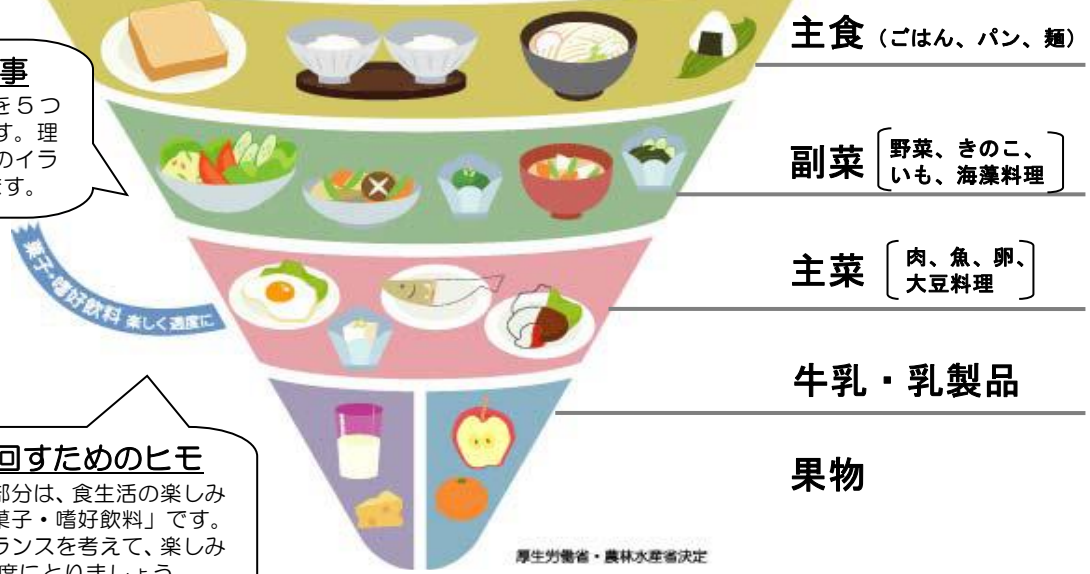


軸は水分

コマの軸になっているのは、「水・お茶」です。食事中や食間などには、水分を十分にとりましょう。

コマはメインの食事

コマの本体はメインの食事を5つの料理区分に分けてあります。理想の食事バランスを料理例のイラストで具体的に表しています。



コマを回すためのヒモ

コマのヒモ部分は、食生活の楽しみでもある「菓子・嗜好飲料」です。食事全体バランスを考えて、楽しみながら適度にとりましょう。

厚生労働省・農林水産省決定

●1日の適量を確認しましょう

まずは1日に「何を」「どれくらい」食べたらよいか見ていきましょう。

非妊娠時の 身体活動レベル	週数	主食	副菜	主菜	牛乳・ 乳製品	果物
低い … 1日のうち 座っていることが ほとんどで、 静かな活動が中心	非妊娠時～ 妊娠初期（～15週）	4～5つ	5～6つ	3～4つ	2つ	2つ
	妊娠中期 （16～27週）	4～5つ	6～7つ	4～5つ	2つ	3つ
	妊娠末期・授乳期 （28週～）	5～6つ	6～7つ	4～5つ	3つ	3つ
	男性	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
ふつ … 座っていることが中心だが、 通勤・買い物・家事・ 軽いスポーツなどを合わせて 4～5時間行っている	非妊娠時～ 妊娠初期（～15週）	5～7つ	5～6つ	3～5つ	2つ	2つ
	妊娠中期 （16～27週）	5～7つ	6～7つ	4～6つ	2つ	3つ
	妊娠末期・授乳期 （28週～）	6～8つ	6～7つ	4～6つ	3つ	3つ
	男性	6～8つ	6～7つ	4～6つ	2～3つ	2～3つ

料理の標準的な量を1つ（サービング：SV）

という単位で数え、料理区分ごとに
1日にとりたい数を示しています。



●目安量を確認してみましょう

主食

1つ分



ごはん小盛り1杯



おにぎり1個



食パン1枚



ロールパン2個

1.5つ分



ごはん中盛り1杯

2つ分



うどん1杯



もろそば1杯



スパゲティ

副菜

1つ分



野菜サラダ



酢の物



具だくさん汁



おひたし



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

2つ分



野菜の煮物



野菜炒め



いもの煮付け

主菜

1つ分



冷奴



納豆



目玉焼き1個

2つ分



焼き魚



刺身



魚の天ぷら

3つ分



ハンバーグ



しょうが焼き



とりのからあげ

牛乳・乳製品

1つ分



牛乳コップ半分



チーズ1かけ



スライス1枚



ヨーグルト
1カップ

2つ分



牛乳1本分

果物

1つ分



みかん1個



りんご半分



柿1個



梨半分



ぶどう半房



桃1個

●バランスよく食べるためのポイント

①1日3食、欠食しないで食べましょう



<朝ごはんの大切な役割>



- * 睡眠中に下がった体温を上げる
- * からだと脳のエネルギーになる

- * 便秘の予防になる
- * 栄養を補給する



②主食・主菜・副菜をそろえましょう



③1つ分の量を把握しましょう

主食はいくつ分、主菜、副菜はいくつ分食べていいのかわからない場合は、おおよその量を確認しながら食べてみましょう。



●減塩について



1日の食塩摂取目標量



男性7.5g未満
女性6.5g未満

※1食約2gで目標量になります。

食塩摂取量の平均値は、
男性10.9g/日、女性9.3g/日
1食約1g減塩で目標量になります。

参照：令和元年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

減塩のコツ

- ①加工食品は控えめに
- ②めん類（うどん、ラーメン等）の汁は残す
- ③しょうゆなどの調味料は[かける]より[つける]
- ④新鮮な食材を使い素材のうまみを利用する
- ⑤酢、かんきつ類、香味野菜を利用する
- ⑥みそ汁やスープは具たくさんに
- ⑦だしのうま味を生かす

食塩相当量を確認してみましょう



ラーメン（汁含む）
食塩 8.1g



梅干1個（13g）
食塩 2.0g



あじの干物（60g）
食塩 1.0g



みそ汁（1杯）
食塩 1.5g



せんべい（2枚）
食塩 1.0g



ポン酢
（大さじ1）
食塩 1.5g



ノンオイルドレッシング
（大さじ1）
食塩 1.0g



中濃ソース
（大さじ1）
食塩 1.0g



フレンチドレッシング
（大さじ1）
食塩 0.4g



マヨネーズ
（大さじ1）
食塩 0.2g



濃い口しょうゆ
（大さじ1）
食塩 2.6g

参照：日本食品成分表2020（七訂）

●注意が必要な食品

魚介類の摂取と水銀

一部の魚には水銀が含まれ、赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

比較的安心して食べられる魚

サケ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶など

一種類の魚だけではなく、色々な種類の魚を食べるようにしましょう。

魚介類は良質なたんぱく質や DHA や EPA を多く含み、ビタミン D やカルシウムもとることが出来ます。

避けたい主な食品

妊娠中は免疫力が低下しやすいため、食中毒などの食べ物が原因の病気にかかりやすいです。特に注意が必要な病原体は、リステリア菌、トキソプラズマ原虫です。

特に避けたい主な食品

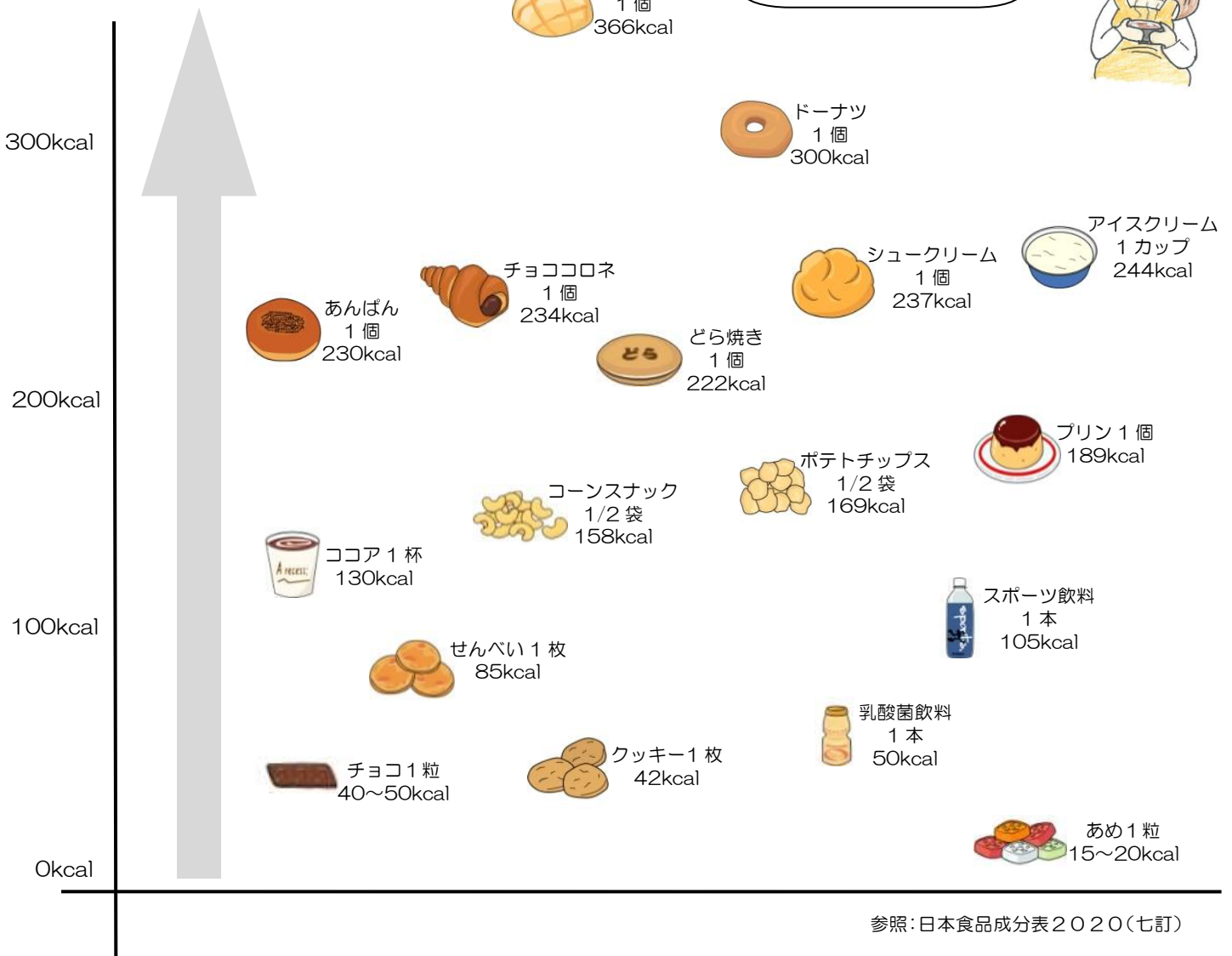
ナチュラルチーズ

(クリームチーズ、カマンベールチーズ、モッツァレラチーズなど)、

生ハム、肉や魚のパテ、スモークサーモンなど

日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど取り扱いに注意しましょう。

●菓子・嗜好飲料のエネルギー量



7. おくちの健康



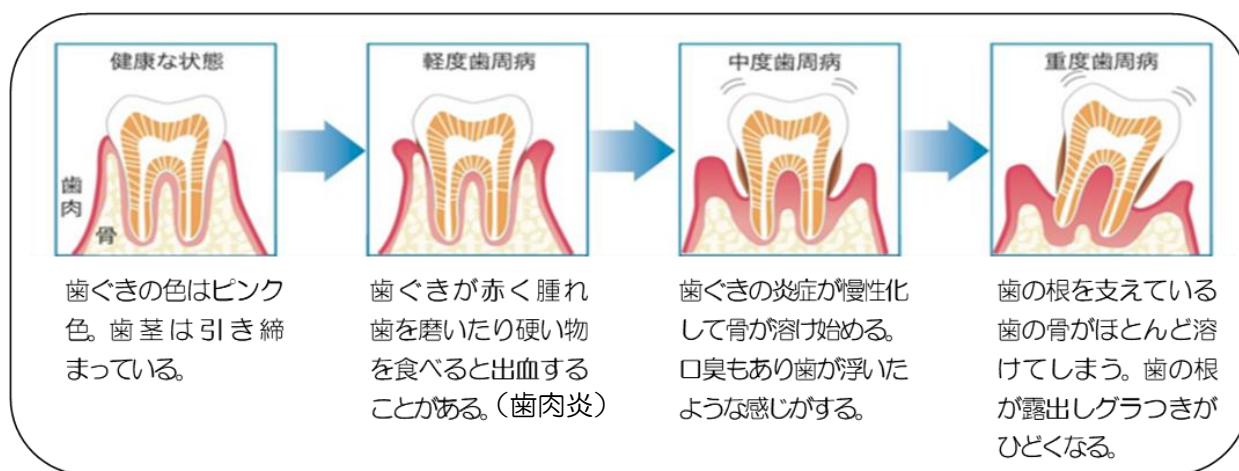
妊婦さんと家族のおくち

●妊娠中のおくちの中の変化

妊娠するとホルモン（プロゲステロン・エストロゲン）の変化で歯ぐきが腫れ、出血しやすくなります。また、唾液の分泌量や成分が変わることで、むし歯や歯周病のリスクも高くなります。さらに、つわりや食生活の変化、お腹が大きくなり、歯科医院に通いづらいなどの理由から、おくちの環境が悪くなりがちです。特に妊婦さんは妊娠性の歯肉炎を引き起こすことが多く認められます。

●歯周病とは・・・

歯周病は誰にでも起こりうるおくちの病気です。初期のうちは自覚症状がなく、放置してしまうと最終的に歯が抜ける恐れがあります。

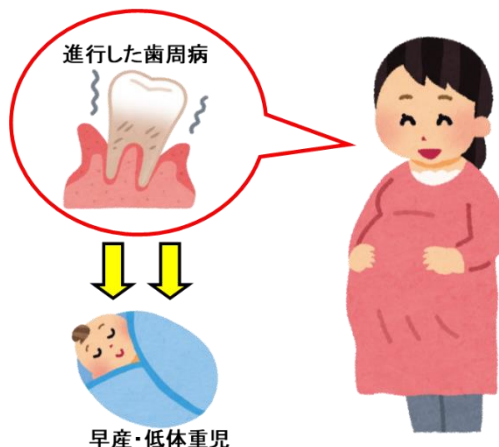


このような生活習慣や基礎疾患があれば注意！進行しやすい要因

汚れの付着量が多い・ストレス・たばこ・悪いかみ合わせ・歯ぎしり・糖尿病など

●歯周病になると・・・

歯周病によって作られる炎症物質の影響で全身的な病気も引き起こすと言われていいます。その中でも、妊婦さんが進行した歯周病であると、「早産・低体重児出産」のリスクが2～4倍くらい高まることが報告されています。



歯周病を予防しよう！

ポイントは「セルフケア」と「プロフェッショナルケア」です。



●セルフケア

自分で行う毎日のケアです。歯ブラシだけではなく、デンタルフロス（糸ようじ）なども毎日使い、歯周病を予防しましょう。

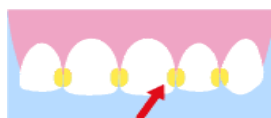
（１）歯ブラシの選び方

ヘッドの大きさは前歯２本くらいを目安に、毛の硬さは、ふつう～やわらかめのものがおすすめです。毛先の開いた歯ブラシでは、汚れを落とす効果が低下します。ブラシが開いたら交換し、開いていなくても１か月を目安に交換することをおすすめします。

（２）汚れの付着しやすい場所



歯と歯ぐきの境目



歯と歯の間



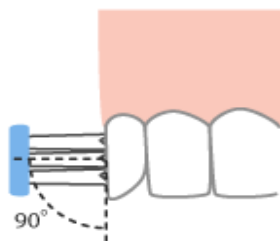
奥歯の噛みあわせ

汚れが付着しやすく、みがき残しが多い場所は上記の３つです。なんとなくみがかずに、意識をして歯ブラシを当ててみがきましょう。

（３）みがき方

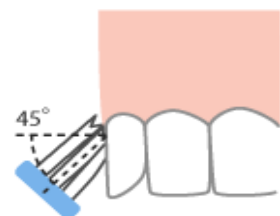
歯ブラシは鉛筆持ちで、力が強くならないように気をつけましょう。

・歯の表面



歯ブラシを歯に対して90度に当て、軽い力で小刻みに動かします。歯の表面の汚れを効率よく落とすことができます。

・歯と歯ぐきの境目



歯ブラシを歯に対して45度に当て、軽い力で小刻みに動かします。マッサージ効果が高く、歯肉の血流を良くし、歯肉炎などの予防につながります。

（４）補助用具

歯ブラシだけでは、6割しか汚れが落ちないと言われています。なかでも歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは落とせません。デンタルフロス（糸ようじ）や歯間ブラシを使って、歯と歯の間の汚れを落としましょう。使い方や適切な歯間ブラシのサイズは、かかりつけの歯科医院で教えてもらいましょう。



●プロフェッショナルケア

歯科医師や歯科衛生士による歯科医院で行うケアです。半年に一回は歯科受診をしておくちの中をきれいにしてもらい、歯周病やむし歯の予防をしましょう。

歯科健診について



●妊婦歯科健康診査のすすめ

安定期に入ったら早めに歯科健診を受けましょう。受診には適切な時期があります。妊娠中期をおすすめしていますが、妊娠初期・末期でも治療等の必要がある場合は歯科医師と相談し、必要な処置を受けましょう。

妊娠初期 (4～15週)	不安定な時期なので、長時間の治療や抜歯などは避けた方がよいでしょう。応急処置のみにしましょう。
妊娠中期 (16～27週)	安定期と言われています。一般の歯科治療は可能です。安定期に入ったら早めに受診をしましょう。
妊娠末期 (28～39週)	胎児の発育も進み、強い刺激によっては早産になる恐れもある時期です。応急処置のみにしましょう。

出産後は赤ちゃんのお世話で忙しくなり、歯科受診はしにくくなります。何も症状がなくても安定期に入ったら早めに歯科健診を受けましょう。



●家族の歯科健康診査のすすめ

歯周病はご自身や生まれてくる赤ちゃんにも影響があり、予防と早期治療がとても重要です。毎日の歯みがきとあわせて、かかりつけ歯科医を持ち、半年から1年に一度は定期的に歯科受診をすることをおすすめしています。赤ちゃんを迎える前に「家族」でおくちの健康管理を見直しましょう。

赤ちゃんのおくち

赤ちゃんの歯は、おなかの中でつくられます。バランスのよい食事を心がけ、赤ちゃんに丈夫な歯をプレゼントしましょう。

乳歯の芽ができるころ
妊娠7～10週目



乳歯がかたくなるころ
妊娠5～6か月



●赤ちゃんのおくちのお手入れを始める前に

<おくちさわり>

- 赤ちゃんのおくちはとても敏感です。おくちを触られることに慣れてもらうためにおくちの周りを優しく触ってあげましょう。慣れてきたらほほの内側や歯の生えていない歯ぐきも優しく触りましょう。
- 赤ちゃんの目の前で、保護者が楽しそうに歯をみがくようにしましょう。

●赤ちゃんのおくちのお手入れを始めましょう

<おくちのケア>

- 保護者のひざにあお向けに寝かせ、歯を観察しましょう。
歯の生え方を見ながらガーゼ拭きなどから始め、少しずつ歯ブラシに慣れさせます。
赤ちゃん用の歯ブラシで1～2回歯に触れる練習をし、練習後はほめてあげましょう。
- 仕上げみがきは鉛筆持ちで、力をぬいて歯を見ながら細かく動かしましょう。

※歯をきれいにみがくことも大切ですが、歯ブラシの刺激に慣れてもらうことが大切です。

<本人みがきのポイント>

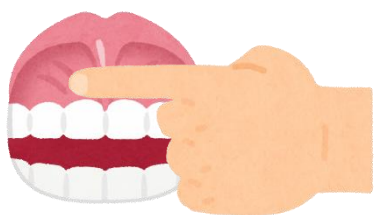
- 歯ブラシを持たせてみましょう



6か月頃からお子さんに歯ブラシを持たせてみましょう。歯みがきに参加しているという意識づけが重要です。歯ブラシをなめたり噛むだけで十分です。たくさんほめて、歯みがきの時間が楽しくなる工夫をしましょう。

<仕上げみがきのポイント>

- 唇、ほほを指でよけてみがきましょう



上唇の裏にある上唇小帯（上唇と歯ぐきをつないでいるすじに）に歯ブラシが当たると痛がりますので左の絵のように指でガードしましょう。

※歯ブラシ事故に注意！

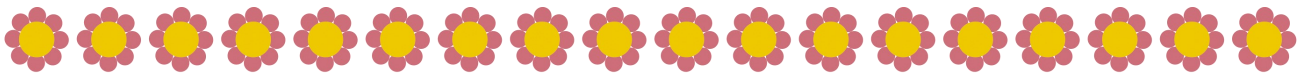
歯ブラシをおくちにくわえたまま転倒すると喉を突いたりする事故につながります。お子さんを寝かせる、または座らせてから歯ブラシを渡し、目を離さないようにしてください。



家族みんなでおくちケア

●むし歯菌はうつります

おくちの中の細菌は唾液を介してうつります。食べ物を口移しであげたり、スプーンの共有やコップ、ペットボトルのまわし飲みなどはできるだけ避けましょう。またご家族の方が、むし歯がなくおくちを清潔にしていると、お子さんにむし歯菌がうつりにくくなります。お子さんに極力むし歯菌がうつらないように家族みんながかかりつけ歯科医をもち、おくちのケアを心がけましょう。



妊娠・出産・子育てについての心配事やご相談がありましたら、
いつでもお気軽にご連絡ください。

<問い合わせ先> 前橋市保健センター こども支援課
電話 027-220-5704
FAX 027-243-6474

午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日を除く)

