Ⅰ 妊娠・出産編

１．ママへのお願い

これから、ママと一緒に楽しい生活を送るために、いくつかお願いや守ってほしいことがあるの。ママに会えるのをとっても楽しみにしてるから、一緒にがんばろうね。

◆ *一人じゃつまんないから、おしゃべりしてね。*

お母さんの声はすでに赤ちゃんの耳に届いています。
ですから、お腹の赤ちゃんにどんどん話しかけてください。
赤ちゃんの耳にお母さんの声をたえず送ってください。
これがお母さんと赤ちゃんのコミュニケーションの始まりです。（もちろん、お父さんも。）
妊娠中は、胎教ではなく、お母さんの声を赤ちゃんに響かせる胎響を！

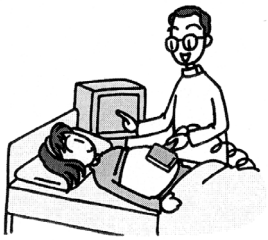
◆ *定期健診は忘れちゃダメ！*

妊娠中のお母さんと赤ちゃんの健康を保つために必ず定期健診を受けましょう。

（１） 妊婦健診

① 健診の間隔

妊娠　23 週（6 月末）までは 4 週間に 1 回
24 週～ 35 週（7 ～ 9 月末）2 週間に 1 回
36 週（10 月）以降　毎週 1 回



② 検査の内容

問診及び診察、計測（子宮底の高さ、腹囲、胎児の大きさ・位置等）、血圧測定、体重測定、尿検査、むくみの有無、胎児発育評価検査（腹部超音波エコー）、保健指導、血液検査、子宮頸ガン検診・性器クラミジア検査

③ 健診の費用

14 回は公費負担で受けられます。別冊の健康診査受診票綴（妊婦一般健康診査受診票）を医療機関に提出して下さい。
※受診票の検査項目は無料ですが、他の検査等をした場合は自己負担になります。

④ 県外医療機関で妊婦健診を受ける場合

受診券を利用しての妊婦健診受診は、実施医療機関と本市の契約が必要です。里帰り等で県外の病院で受診を希望される場合は、医療機関の連絡先を確認のうえ、受診当日ではなくできるだけ早い時期に川内保健センターへご連絡ください。

（２） 産婦健診

産後 2 週間、1 か月の頃に、受診券を利用して、健診が受けられます。

（３） 新生児聴覚検査

新生児聴覚検査は、早期に難聴の有無を発見するための検査です。生後、間もない頃に受診券を利用して、健診が受けられます。
※県外医療機関で各受診券が利用できなかった場合、償環払い制度があります。
川内保健センターへご連絡ください。

◆ *妊娠中に気をつけたい感染症*

妊娠中に初めて感染すると、胎児の成長に影響を与えることのある感染症があります。感染しても、**自覚症状がほとんどない**場合があり、詳しい検査で発見されることも多いです。**風しん、トキソプラズマ、梅毒、性器クラミジア**は、妊婦健診の検査項目です。

感染症の名前	感染経路	妊婦の自覚症状	胎児への影響
風しん	感染している人の咳やくしゃみのしぶきをあびる	発熱と発疹、耳の後ろのリンパの腫れ等	耳が聞こえにくい、目が見えにくい、心臓の病気等の先天性風疹症候群
トキソプラズマ	加熱不十分な肉を食べる、猫のフンを触る、土のついた野菜を食べる	微熱、けん怠感、リンパの腫れ等 ※症状がないことも多い	耳が聞こえにくい、目が見えにくい、精神的発達の遅れ等
梅毒	感染している人との性行為	性器の潰瘍・痛み、足の付け根のリンパ節の腫れ等	皮膚の病気、鼻炎、貧血、肝臓の病気等
性器クラミジア	感染している人との性行為	おりものが増える、不正出血、性交時の痛み等	目の病気、肺炎等
水ぼうそう（水痘）	感染している人の咳やくしゃみのしぶきをあびる	発熱、発疹等	目や皮膚の病気等の先天性水痘症候群
サイトメガロウイルス	感染している人（こども）の尿や唾液が口に入る	微熱、けん怠感、リンパの腫れ等 ※症状がないことも多い	耳が聞こえにくい、精神的発達の遅れ等

感染症を予防するために、妊娠中に気をつけること

1　石けんと流水で、頻繁に手を洗いましょう。
2　小さな子どもと食器等を共有したり、食べ残しを食べないようにしましょう。
3　肉は、しっかりと中心部まで加熱して食べましょう。
4　殺菌されていないミルクや、それらから作られた乳製品は避けましょう。
5　ネコのトイレに触れたり、掃除をするのはやめましょう。
6　げっ歯類（ネズミの仲間）や、それらの排泄物に触れないようにしましょう。
7　妊娠中の性行為の際は、コンドームを使用しましょう。
8　感染している人との接触を避けましょう。
9　感染症から自分と胎児の身を守るために、家族等の身近な人にも上記のようなことに協力してもらいましょう。また、風しんと水ぼうそうについては、自分が十分な抗体を持っていない場合、出産後、なるべく早く次の妊娠までに予防接種をしましょう。

参考：トーチの会作成「妊娠中の感染予防のための注意事項 11 か条」（監修：長崎大学病院小児科長 森内浩幸先生、三井記念病院産婦人科部長 小島俊行先生）

◆　*つわりは大変だけど、ママ、がんばってね！*

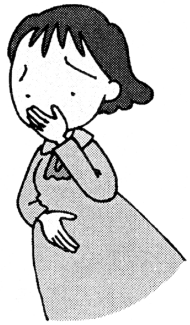
つわりは、お母さんの体のホルモンのバランスが変化するために起こるものです。感じ方も人それぞれですし、治まる時期もまちまちですが、多くは、胎盤が完成する１６週頃におさまることが多いといわれています。

この時期に食べられなくても、赤ちゃんの栄養はお母さんの日頃のたくわえで十分です。少しでも、気持ちよく乗り切るよう工夫しましょう。

精神状態も影響しますので、気分転換に外出なども良いでしょう。吐き気があまりひどい時や尿量の少ない時は、医師に相談して下さい。

※つわりを乗り切る工夫

・空腹になるのをさける。
・少量ずつ何回も食べる。
・食事の環境を変える（例えば、お友達と外食、お弁当をもって外で食べる、誰かに作ってもらう、など）



※食べやすいもの

・水分の多いもの（野菜・果物など）
・あっさりしたもの（そば・うどん・酢の物など）
・冷たいもの（豆腐・ところてんなど）

◆　*貧血予防は、ここを見てね。*

妊娠すると、赤ちゃんを育てるために、母体の血液量が増え、血液中の鉄分が今までより多く必要となります。また、赤ちゃん自身の血液を造るためにも鉄分が必要です。

貧血になると・・・

＊お産の時にスタミナがないので、すぐ疲れてしまう。
＊お産で出血した時、母体に与える影響が大きく、危険にさらされる可能性がある。
＊産後、分娩の疲労から回復するのに時間がかかる。

◆　*お腹の痛みや出血があったら、注意してね。*

妊娠中に安静にしていても、おなかが痛かったり、出血があった場合には、医師の診察を必ず受けましょう。診察の結果、胎児が元気なら、出血、下腹部痛がとまるまでは安静にして下さい。

流産の起こりやすい時期は、１１週までが多く、早産は３２週～３６週が多いといわれます。（流産は２２週未満、早産は２２週～３７週未満をいいます。）

◆ *妊娠高血圧症候群になると、ママもボクも大変！*

妊娠そのものが原因で、妊娠の末期に（主に30週頃から）、**高血圧、たんぱく尿、むくみ**などの症状を示すものです。胎盤の血液循環にも影響を及ぼし、十分に赤ちゃんが育たず、未熟児や早産の原因になってしまうことがあります。食事や運動に注意して、妊娠高血圧症候群を予防しましょう。

◆ *お酒・たばこはできればやめてほしいなあ。*

だって、ママとへその緒でつながっているんだもの。

飲酒は、血中のアルコール濃度があがることで赤ちゃんの発育に影響を及ぼす恐れがあるので注意しましょう。

たばこの喫煙本数が多いほど、早産や低体重児の生まれる可能性が高くなります。禁煙は赤ちゃんへの愛情です。パパもご協力を！

◆ *お薬を飲むときは注意してね。*

胎児に決定的な影響を与える薬は多くはありませんが、100%安全といいきれる薬もないので、できるだけ飲まない方がいいと思われます。病気の検査や治療を受ける時は、必ず妊娠していることを医師に告げて相談してください。

◆ *ママとパパの仲がいいと、ボクも安心！安心！*

小さな子どもが母親の肩や手にふれているだけで安心している姿をよく見ます。人は愛する人、信頼する人のからだにふれているだけで心がなごんで、安らかな気分になれるものです。

妊娠中、心を落ち着かせるためにも、夫婦のこのような心とからだのつながりは大切なことです。そして妊娠した妻をいたわる心があれば自然な性の交わりはためらうことはありません。

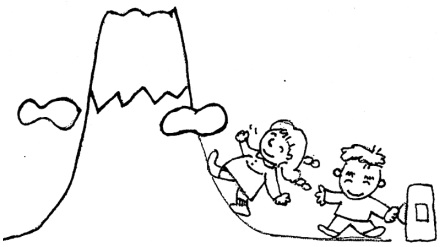
ただし、妊娠初期・末期は流早産の危険があるので、控えましょう。また、精液には子宮を収縮させる成分も入っているので、感染予防の意味も含めて性交の際はコンドームを使用しましょう。時にお腹が張ることもありますが、すぐに落ち着く程度であれば心配ありません。安静指示やおりものに異常がある場合は控えましょう。（病院の指示を仰いでください。）

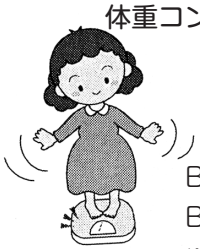
妊娠中の女性は、こころも身体もデリケートです。強い刺激やお腹を圧迫するようなことは避けましょう。

◆ *ママ、お産に向けて今日からＧＯ！！*

お産には、富士山頂に登る、または、フルマラソンを走るのと同じくらいの体力が必要だといわれています。

元気な赤ちゃんと安産に向けて、今日からＧＯ！ＧＯ！



	普通の生活でできること	効果
テクテク散歩、少しずつ慣らしながら	・買い物、健診、犬の散歩など、どんどん歩きましょう。 ※ただし、お腹が張る方は、医師に相談しましょう。	・血液の循環をよくし、赤ちゃんとママを元気にしてくれます。 ・体力がついて、お産の時最後までがんばれます。 ・筋力がついて、分娩の際にいきみやすく、お産後の筋肉疲労を軽くしてくれます。
ムシムシ草むしり、フキフキ拭き掃除	・和式トイレに座る姿勢でやってみましょう。 草むしり、新聞読み、窓拭き洗濯物たたみ ・四つん這い姿勢でやってみましょう。 廊下、トイレの拭き掃除	・骨盤を広げ、産道を支えている筋肉を柔らかくして、赤ちゃんを通りやすくしてくれます。 ・赤ちゃんの頭が骨盤に入りやすくなり、上手にまわって出てきてくれます。
からだを冷やしちゃ、ダメダメ	・大きめの下着、靴下をはきましょう。 ・温かいものを食べましょう。 ・夏、クーラー等で寒いときは何か掛け物をしましょう。	・血液の循環をよくします。 ・お腹の張りをおさえてくれます。 ・お産が始まってからも入浴、足浴をすると、いい陣痛がきてくれます。
体重コントロール 	・BMI（Body Mass Index）をもとに体重増加の目安をみてみましょう！ BMI（体格指数）の求め方 BMI＝妊娠前の体重（kg）÷身長（m）÷身長（m） ※体重コントロールについては、体格に応じた指導になりますので、病院と相談して行ってください。 BMI 18.5 未満では…… 9～12 kg増 BMI 18.5 以上 25.0 未満では……7～12 kg増 BMI 25.0 以上では …… おおよそ 5 kg増 を目安にしましょう	・太りすぎによっておこる妊娠高血圧症候群を予防します。 ・やせすぎによっておこる早産、低出生体重児等を予防します。

◆ *腰の痛みやからだのだるさはつらいよね*

妊娠による体重の増加で、姿勢が悪くなりがちです。腰痛や疲労などの要因になりますから、正しい姿勢をとるようにしましょう。

（立ったときの姿勢）

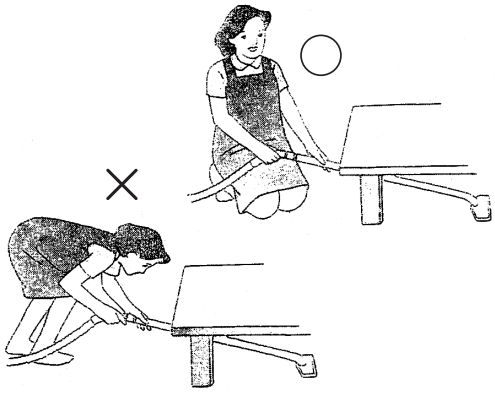
頭は上から
ひっぱり上げる
感じで

背中をまっすぐに

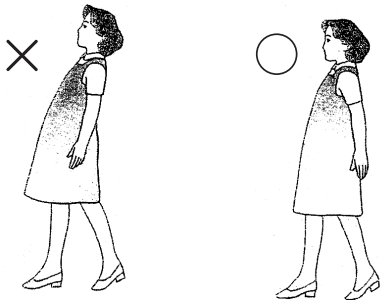
おしりをしめる

両足を平行に

（かがむときの姿勢ー１）

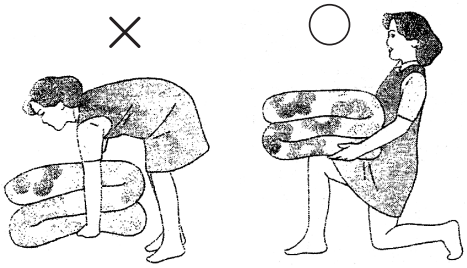


（歩くときの姿勢）



＊そり返ったり、前かがみにならない　＊腰から前に出す感じ

（かがむときの姿勢ー２）

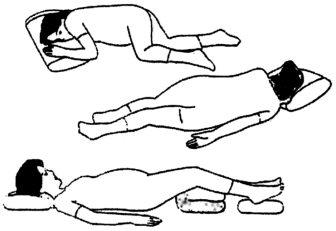


（横になったときの姿勢）

妊娠中は、疲労を残さないためにも１日８時間くらいの睡眠をとりたいものです。また 30 分～１時間程度の昼寝時間をとると効果的です。

（シムスの体位）

弛緩法の一つで、体の力を抜き、心身の緊張をとく姿勢です。お産のときに役立つだけでなく、妊娠中の疲労を回復し、寝つきをよくします。



（ひざから下を高くする）

足がだるかったり、静脈瘤が出た時などひざから下を高くすると、よく眠れることがあります。