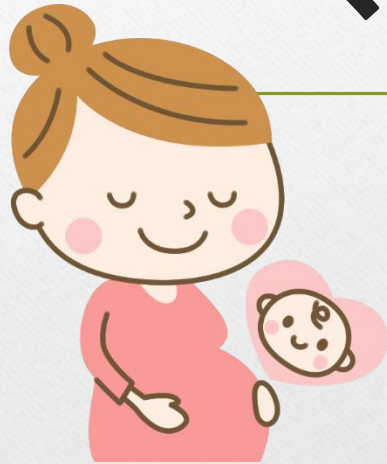


マタニティクラス

ママクラス

* 妊娠中の健康と生活について

* 授乳についての準備



筑西市こども部 母子保健課

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 必要に応じて行う健診について

妊婦健診は、**妊娠週数によって健診を受ける間隔が決められています。**

妊娠が進むにつれて様々な異常が起こりやすくなってきますので、ご自分と赤ちゃんの健康のために必ず受けるようにしましょう。

※妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週～35週は2週間に1回
妊娠36週以降は1週間に1回

健診以外でも出血や腹痛などおかしいなと感じた時は、産院に相談し、受診するようにしましょう。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠の経過について

- 妊娠4か月 妊娠15週ごろ: 胎盤が完成
- 妊娠5か月 妊娠16～19週ごろ: 胎動を感じ始める
- 妊娠6か月 妊娠20～23週ごろ: 下腹部のふくらみが目立ち始め
乳汁が出ることもある
- 妊娠7か月 妊娠24～27週ごろ: こむら返りを起こしやすくなる
便秘になりやすい
- 妊娠8か月 妊娠28～31週ごろ: 貧血になりやすい

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠の経過について

- 妊娠9か月 妊娠32～35週ごろ：胃のつかえや動悸を感じる
足のつけ根がつるような感じがする
- 妊娠10か月 妊娠36週以降：胃や胸の圧迫がとれてすっきりする
膀胱が圧迫されてトイレが近くなる



※妊娠37週以降（予定日の3週間前から、2週間後までは正常出産）
は赤ちゃんがいつ生まれても良い時期です。
陣痛や破水がいつ起きてもおかしくないなので、遠出は控えましょう。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠中の生活の心得について

① たばことお酒

たばこ・・・**たばこを吸うと血管が収縮します。** △副流煙も同じです!!

- ▶赤ちゃんが育ちにくい ▶早産になりやすい
- ▶胎盤(赤ちゃんに栄養や酸素をおくっている大切なところ)
がはがれやすくなりやすい
- ▶乳幼児突然死症候群のリスクが高くなる

お 酒・・・**赤ちゃんへ影響**があります。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠中の生活の心得について

② 仕事

無理をしないで、家族や職場の人に協力してもらいましょう。

医師が職場での配慮や休業が必要と判断した場合は、

「母性健康管理指導事項連絡カード」を利用しましょう

③ 外出

運動や旅行をする時は、医師に相談しましょう。

長時間の歩行は子宮の収縮を強めます

▶ ゆとりあるスケジュールで ▶ 適度な運動は○（散歩・ウォーキング・妊婦体操）

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠中の生活の心得について

④美容

妊娠中の肌はデリケートです。

身体の皮膚も乾燥したり、かゆくなったり、湿疹がでやすくなります。

▶カラーリングやパーマ 長時間でお腹が張りやすくなることも

妊娠していることを美容師さんに伝えるといいですね

▶肌につけるもの(化粧品・妊娠線予防のクリームなど)

使い慣れたもの、刺激が少ないものを選びましょう

◎ かゆみや乾燥など気になる症状がある時は医師に相談しましょう。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠中の生活の心得について

⑤ 薬の使用

必ず、医師・歯科医師・薬剤師等に相談しましょう。

▶市販薬を使用したり、自分の考えで薬の使用を中止したり、用法や容量を変えたりしないようにしましょう。

⑥ 妊娠中のシートベルト着用について

運転は無理をしないように。正しくシートベルトを着用しましょう。

腰・肩ベルトはお腹の膨らみを避けてつけるようにしましょう。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠中の異常について

妊娠前半期よりも後半期のほうが、様々な症状が出る可能性があります。

こんな時は安静にして産院に連絡(相談)を・・・

○出血 ○お腹の張りが強い ○腹痛や腰痛が周期的にある

○水っぽいおりもの ○胎動が急に感じなくなる、減少する

※家族や身近な人といつでも連絡がとれるようにしておきましょう。

※タクシー会社の連絡先も携帯に登録しておくといでしょう。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠高血圧症候群の予防について

主な症状 高血圧とタンパク尿

自覚症状 ○手足、顔、まぶたのむくみ ○急激な体重の増加
○尿の量が少ない ○頭痛・動悸がする ○目がチカチカする
○胃部不快感 ○吐き気(気分が悪い)

原因 合併症(糖尿病・腎臓病・高血圧)、過労、ストレス、肥満、
高血圧の家系の影響などを受ける可能性があります。

1) 妊娠中の健康と生活

❖ 妊娠高血圧症候群の予防について

予 防 ○適度な運動と休息 ○バランスのとれた食事
○塩分を控える ○定期健診を医師の指示通りに受ける

母体への影響 早産・胎盤早期剥離・分娩時の多量出血・脳内出血
腎不全・肝不全・けいれん・産後の後遺症など

赤ちゃんへの影響 発育の遅れ・胎児の仮死・死亡、新生児の仮死など

※ママが妊娠高血圧症候群やその兆候があると医師に診断されたら、
パパやご家族にも日常生活の注意事項を知ってもらいましょう。

2) 授乳についての準備

❖ 母乳とミルクそれぞれのメリット

◎母乳について

1) 赤ちゃんを病気から守る

初乳(初めの1週間くらいの間にでる黄色の母乳)には、細菌やウイルスから身体を守る免疫がたくさん含まれています。この時期は少しずつしか母乳は出ませんが、頻繁に吸うことでたくさん飲ませることができます。

あごと舌を使って母乳を吸い取るように飲むので、赤ちゃんの噛む力もつきます。

2) 栄養がいっぱい

その時期その時期の赤ちゃんに合った栄養(赤ちゃんの成長に欠かせないたんぱく質・ビタミン類)がバランスよく入っています。飲む量が少ない時期は、少量でも栄養がしっかり入っていてカロリーも高めになっています。

2) 授乳についての準備

❖ 母乳とミルクそれぞれのメリット

3) 産後の回復を早めてくれる

おっぱいを吸わせるとホルモンの効果で子宮が収縮します。子宮が収縮すると、産後の出血が減って回復も早まります。

4) 赤ちゃん和妈妈のふれあいできずなが深まる

母乳を飲ませることや、赤ちゃんを抱いて目と目を合わせ語りかけることで、情緒的な発達が促進されます。

5) 新鮮で経済的

赤ちゃんが欲しがった時にすぐに新鮮な母乳が飲ませられます。

母乳は、授乳間隔や回数の制限がないので、欲しがった時にいつでも飲ませることができます。

2) 授乳についての準備

❖ 母乳とミルクそれぞれのメリット

6) ママがリラックスできる

おっぱいを吸わせることで分泌されるホルモンがママをリラックスさせてくれます。

7) 乳幼児突然死症候群の予防になる



デメリットは・・・授乳間隔が短いので大変
飲んでいる量が分からない

2) 授乳についての準備

❖ 母乳とミルクそれぞれのメリット

◎ミルクについて

- 1) 飲んだ量が分かりやすい
- 2) 家族も授乳に参加できる
- 3) マグやコップにスムーズに移行にできる
- 4) 赤ちゃんとのふれあいできずなが深まる

※ミルクの作り方や

授乳のタイミングについては

病院・産院で説明してくれます

デメリットは・・・外出時の荷物が多い

コストがかかる

毎回洗浄・消毒の手間がかかる



2) 授乳についての準備

❖ 乳首のお手入れについて

赤ちゃんが母乳を吸いやすいようにお手入れをしておきましょう。

母乳は出産したらすぐにたくさん出るわけではなく、最初のごく少量で圧迫するとキラリとにじむ程度です。赤ちゃんに吸われる刺激でだんだん身体が母乳を作るようになってきます。

※乳頭を刺激することでお腹が張りやすくなることもあります。

※お手入れの方法は、妊娠経過や出産する病院のやり方もあるので、
医師や助産師、看護師に相談してからはじめましょう。

※母乳がにじんだり、新陳代謝が盛んで乳頭も汚れがたまりやすくなります。
お風呂に入ったときにお湯で乳頭の汚れを洗うようにしましょう。

2) 授乳についての準備

❖ 母乳の上手な吸わせ方について

出産が終わるとホルモンの関係で母乳分泌が始まります。吸われることによって脳が刺激され、ホルモンの分泌が促され、母乳が出てくるようになります。

母乳ははじめからたくさん出るわけではなく、吸わせないとたくさん出るようになりません。吸い方や回数も母乳の分泌に影響してくるので、正しく吸わせることが大切です。正しい授乳は「ラッチオン」と検索すると、動画で正しい吸わせ方が見られるので、参考にしてみてください。

2) 授乳についての準備

❖ 母乳の上手な吸わせ方について

個人差がありますが、最初は1日10回以上の授乳が必要で、初産婦さんは十分な量がでるようになるまで、1～2か月くらいかかることもあります。

もし、思うように母乳が出ない場合は、あまりこだわり続けるのもストレスになるので、無理をしないでミルクを上手に使って、楽しく子育てをするのも大切です。

ミルクは栄養価の面でも母乳に見劣りしないので、母乳を飲ませているのと同じ気持ちで赤ちゃんに語りかけながら、ミルクを与えましょう。

2) 授乳についての準備

❖ 授乳のタイミングと授乳姿勢

授乳姿勢

「横抱き」「たて抱き」「フットボール抱き」があります。

はじめはママも赤ちゃんも上手くできないことが多いので、色々試して赤ちゃんが吸いやすい抱き方を見つけていきましょう。授乳は、赤ちゃんの体重・吸い付きの強さ・乳頭の形でも変わってくるので、入院中に何回でも教えてもらってチャレンジしてみましょう。

◎授乳中は赤ちゃんの口と乳頭の高さにくるようにクッションなどで調整しましょう。

【参考文献】

一般社団法人日本家族計画協会 ママパパ学級テキスト

◆子育て世代包括支援センターでは、妊娠中から子育て期にわたる皆さんの出産・育児を応援します。

母子保健コーディネーター(専門相談員)や、保健師などの専門職がご相談をお受けします。お気軽にご相談ください！

【相談および問い合わせ先】筑西市こども部母子保健課 本庁舎1階9番窓口 TEL0296-24-2115