

# 千葉市

## 母親 & 父親学級テキスト



妊娠おめでとうございます。

今、あなたはどんなお気持ちですか？

「赤ちゃんを授かって、とても嬉しい」

「出産って痛いのかな」

「育児って大変そうだな」

ハッピーな気持ちばかりでもないのでは？

妊娠中はからだの変化とともに、心が不安定になることも。

初めてのことからこそ『分からない不安』ってあると思うのです。

- ・妊娠・出産・育児について、体験しながら知る
- ・経験者の話を聞いてみる
- ・友人に出会う
- ・相談できるところが分かる など

母親&父親学級では、

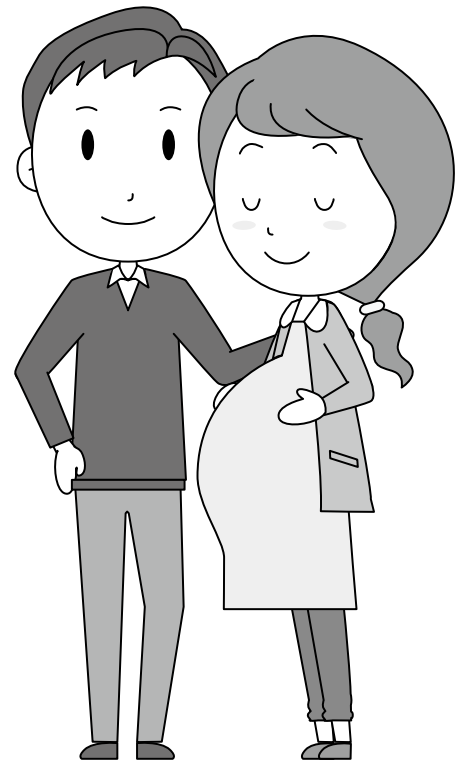
皆さんの『分からない不安』の解消をお手伝いしていきます。

妊娠中は、赤ちゃんを迎えるまでの大切な準備期間です。

赤ちゃんと出会う日まで、

ふたりで今を楽しみながら、

心やからだの準備をしていきましょう。



## もくじ

### 妊娠・出産準備編

1	妊娠からお産までの経過	2～3
2	夫婦で子育てーパパが子育てするってどういうこと?ー	4
3	妊娠中におこりやすい気になる症状	5
4	やってみよう! 妊婦体操	6～7
5	妊娠期の食生活	8～12
6	ママの歯やお口の健康	13～15
7	お産の準備	16
8	はじめまして赤ちゃんー赤ちゃんの衣類ー	17



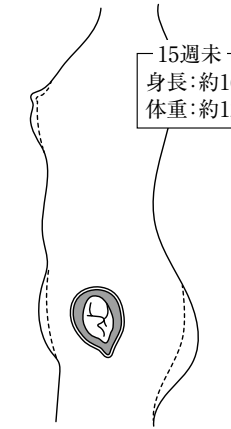
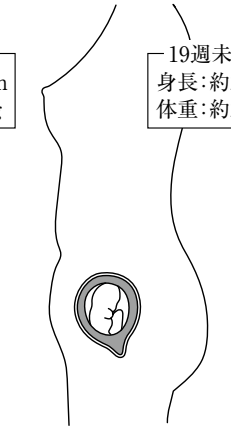
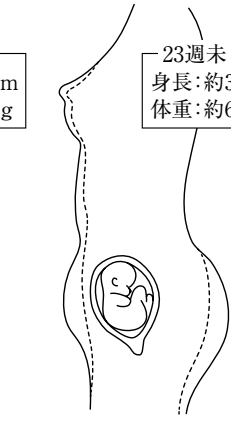
### 出産・育児編

9	お産の経過	18～19
10	産後の経過と生活	20～21
11	赤ちゃんの栄養ー母乳ー	22
12	家族計画	23
13	4か月までの赤ちゃん	24～25
14	赤ちゃんのお風呂	26～27
15	赤ちゃんの気になる症状	28
16	事故防止を心がけましょう	29
17	赤ちゃんの歯	30～31
18	親と子の健康を支えるサービス	32～33

妊娠からお産までの経過

妊娠前期

妊娠中期

	2か月				3か月				4か月				5か月				6か月			
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
健診の目安	← 4週に1回 →																			
母体と胎児	 <p>7週未 身長:約3cm 体重:約4g</p>				 <p>11週未 身長:約9cm 体重:約30g</p>				 <p>15週未 身長:約16cm 体重:約120g</p>				 <p>19週未 身長:約25cm 体重:約250g</p>				 <p>23週未 身長:約30cm 体重:約600g</p>			
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> <li>・からだの各器官の形成が始まる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・内臓はほぼ完成</li> <li>・乳歯が形成されはじめる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・男女の区別が外性器で分かる</li> <li>・胎盤が完成</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・爪や産毛が生える</li> <li>・骨格筋の発達</li> <li>・永久歯が形成されはじめる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・聴覚が発達</li> <li>・眉毛やまつ毛が生える</li> </ul>			
女性のからだ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月経が止まる</li> <li>・基礎体温は上がったまま(妊娠14～19週頃まで続く)</li> <li>・乳房が張る、乳頭が敏感になる</li> <li>・つわりが始まり、続く</li> <li>・歯肉から出血しやすくなる(妊娠関連歯肉炎)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・つわりがおさまり、食欲が出てくる</li> <li>・お腹が少しふくらんでくる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・早い人は胎動を感じ始める</li> <li>・体重が増え、お腹のふくらみが目立つようになる</li> <li>・乳汁が出る人もいる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎動をはっきりと自覚できるようになる</li> <li>・お腹がせり出してくる</li> <li>・こむらがえりがおこりやすくなる人もいる</li> </ul>							
生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出血があれば受診しましょう</li> <li>・つわりの時期は、食事内容や量は気にしないで大丈夫</li> <li>・禁酒・禁煙(パートナーや周りの方も禁煙しましょう)</li> <li>・市販薬の服用、レントゲン撮影に注意しましょう</li> <li>・妊娠前からの内服薬は、自己判断で中止せず、妊婦健診で相談しましょう</li> <li>・母子健康手帳を充分に活用できるよう、よく読みましょう</li> <li>・母子健康手帳は、常に携帯しましょう</li> <li>・体をしめつける下着はさけましょう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常生活は、よく動き、こまめに休みましょう</li> <li>・マタニティクラス参加の予定をたてましょう</li> <li>・「母性健康管理指導事項連絡カード」は、働く妊婦さんの健康を守るものです。必要時は積極的に使しましょう</li> <li>・性生活は、パートナーと話し合い、体調が悪いときは禁止です</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べ過ぎに注意しましょう</li> <li>・人混みが多い場所に出かける際は、マスクなどを着用し、感染に注意しましょう</li> <li>・休息や睡眠を多く取りましょう</li> <li>・運動(ウォーキング等)を、積極的に行いましょう</li> <li>・母子健康手帳を持参し、歯科健診を受けましょう(4～7か月頃)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮を圧迫しないためにマタニティウエアを着用しましょう</li> <li>・かかとの低い、靴底の安定した靴を選びましょう</li> <li>・疲れ目に注意しましょう</li> <li>・便通を整えましょう</li> <li>・気になることは、医師や助産師等に積極的に質問しましょう</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・良い姿勢を意識しましょう</li> <li>・体力を落とさないよう妊婦体操などを行いましょう</li> <li>・マタニティクラスに出席しましょう</li> <li>・パートナーと一緒に赤ちゃんに話かけましょう</li> <li>・パースプランを考え始めましょう</li> <li>・「産科医療補償制度登録証」を健診機関から受け取ったら、母子手帳と一緒に保管しましょう</li> </ul>			

妊娠中の飲酒

アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに胎児の発育(特に脳)に悪影響を与えます。妊娠中は全期間を通じて飲酒はやめましょう。

妊娠中のたばこ

たばこに含まれるニコチンや一酸化炭素などの有害物質は、胎盤を通しておなかの赤ちゃんにも影響を与え、早産や低出生体重の可能性が高まります。

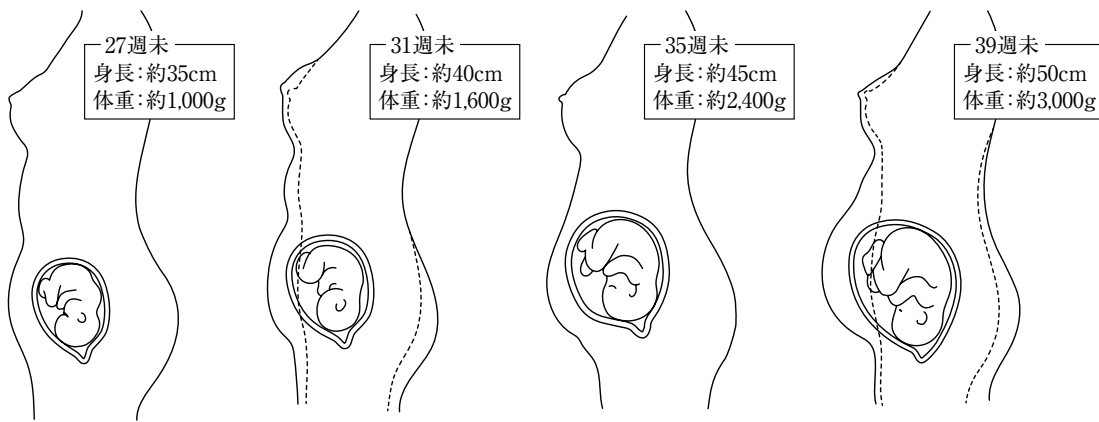
## 妊娠後期

過期妊娠

7か月				8か月				9か月				10か月							
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

2週に1回

1週に1回



<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮膚はしわしわ</li> <li>・まぶたが上下に分かれてくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮下脂肪が増えてくる</li> <li>・聴覚が完成</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんらしい顔つき</li> <li>・呼吸機能が充実してくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・皮下脂肪がさらにつく</li> <li>・予定日より早く生まれても十分育つ</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・上腹部までお腹がふくらみ、背中がそりぎみになる</li> <li>・腰痛や背中への痛みがおこりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠線ができやすい</li> <li>・妊娠性のシミが出る人もいる</li> <li>・胸焼けがおこり、食欲不振になることもある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おなかの張りを感じやすくなる</li> <li>・頻尿になる</li> <li>・おりものが増える</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胃や横隔膜の圧迫感がとれてくる</li> <li>・お腹の張りが頻繁になり、痛みを感じたりするようになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎盤機能が低下することがある</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・貧血予防の食事を意識しましょう</li> <li>・体重増加に注意しましょう</li> <li>・性生活はお腹を圧迫しない体位で、清潔に(スキンシップで工夫を)</li> <li>・産後の生活プランを考えましょう(「エンゼルヘルパーサービス」の検討)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・横になっても、深呼吸をしても収まらないお腹の張りに注意しましょう(早産兆候)</li> <li>・胸焼けがあれば、食事は少量ずつ回数を増やしましょう</li> <li>・「母乳クラス」に出席して育児のイメージをふくらませましょう</li> <li>・入院用品、育児用品、入院手段(交通)の準備をしましょう</li> <li>・「千葉県産後ケア事業」の申込みを検討しましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いつもと違うお腹の張り、出血、下腹部痛があればすぐに受診しましょう(常位胎盤早期剥離兆候)</li> <li>・乳頭の手入れをはじめましょう(早産兆候のある方は満期に入ってから)</li> <li>・性生活は無理をせずに</li> <li>・里帰りとは34週頃までに</li> <li>・赤ちゃんの動きに注意しましょう(胎動カウント)</li> <li>・パートナーと一緒にバースプランを仕上げましょう</li> <li>・入院準備品、連絡先の確認をしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お産の始まりを復習しましょう</li> <li>・夜間目覚めることが多くなるので、お昼寝をしましょう</li> <li>・適度な運動、ウォーキングは継続しましょう</li> <li>・赤ちゃんに逢えるのを楽しみにリラックスして過ごしましょう</li> <li>・不安な気持ちで落ち着かなければ、助産師と話してみましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予定日を越えると、あせりがでてくることがありますが、適度な運動・ウォーキングを行いながらリラックスして過ごしましょう</li> </ul>

### バースプランを書いてみましょう

バースプランとは、お産に対するアプローチ法です。母子ともに安全で、満足のいく経験にするために大切です。(P18参照)

# 2

## 夫婦で子育て —パパが子育てするってどういうこと？—

### Keyword

- ☆ 夫婦で子育て
- ☆ 夫婦のコミュニケーションが大切
- ☆ 周りに相談しながら沢山の協力を得る事が大切
- ☆ ママだけじゃないパパの産後うつ

### ○夫婦で子育て～2人で感じたい“胎動”～

折にふれママのおなかに耳や手をあててお腹の中の命の存在を感じましょう。だんだんと力強くなる胎動と一緒に感じることで、ママと赤ちゃんの心と体の健康が育まれます。夫婦での子育ての第一歩が始まります。

### ○夫婦のコミュニケーションが大切

妊娠中から一緒に家事をしたり、お互いの意見をよく聞いて話し合ったりすることが、夫婦関係をさらに豊かに深めます。これは赤ちゃんを含めた家族のスタートです。それぞれがリラックスタイムを持てるように、お互いに協力しましょう。

### ○妊娠中から産後の理解と計画を

子宮や骨盤などがお産から回復するために、少なくとも産後1～2か月までの過ごし方がKey pointになります。この時期は、慣れない赤ちゃんのお世話や頻繁な授乳、深夜の授乳がありますので、家事全般の心配がなく、過ごせることが大切です。

パパも育児休暇取得や、早い帰宅などの調整を妊娠中から行いましょう。家事については、エンゼルヘルパーも利用できます。夫婦だけでなく、両親や様々なサービスを活用して育児をしていきましょう。

### ○家事育児シェアは量だけでなく、お互いの情緒的ケアが大切

夫婦で子育てするという事は、単に家事や育児を分担することだけではありません。お互いへの思いやり、心遣いを具体的な言葉や行動に表すことが大きなサポートとなります。朝起きたら「よく眠れた?」「具合はどう?」と、声をかけ、そして就寝前には必ずその日の体調を聞きねざらしましょう。夫婦で子育てする意義や産後の役割について、ワークショップ等を通じて学べるプレパママ講座も開催しています。

### ○ママだけじゃないパパの産後うつ

パパに期待されている役割が増えていきます。育児と仕事のバランス、睡眠不足、子育てに関する不安から、パパにも産後うつ症状が現れることがあります。

パパの休養も大切です。心配なことがあれば、周囲の人や保健福祉センター健康課へ相談してみましょう。

### ○たばこの煙から大切な家族を守ろう

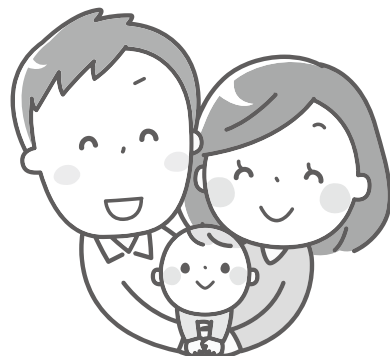
たばこの煙には、約70種類の発がん性物質が含まれ、妊娠経過や母子の健康に悪影響を与えることがわかっています。また、加熱式たばこにも有害物質が含まれています。

たばこの煙（加熱式たばこの蒸気を含む）は、空気清浄機をつけても、換気扇の下やベランダで吸っても、完全に遮断することはできません。

安全な妊娠経過、母子の健康のために、そして自分自身のために、禁煙しましょう。禁煙外来治療費助成事業があります。

### ○“遊び”は声をかけ触れることから

お腹の中の赤ちゃんにたくさん声をかけましょう。生まれてきてからも声をかけ、なでること、優しく揺らすことなどで、赤ちゃんは心地よく過ごせ脳をどんどん発達させます。これらは、その後のパパとの遊びにつながります。



## 3

## 妊娠中におこりやすい気になる症状

## おりもの

妊娠中は「おりもの」が多くなるので、こまめに下着を替えましょう。黄色く悪臭があったり、刺激痛がある場合などは、早産や破水の原因になります。定期健診を待たずに、早めに健診機関に連絡をし受診しましょう。

## 下肢のけいれん

こむらがえりとも呼ばれます。足がつった状態で、妊娠後期におこりやすいものです。血液循環が悪かったり、カルシウム不足、疲労でも起きやすくなります。カルシウムやビタミンB群を十分に摂取し、過労を予防しましょう。適度に下肢を動かし、温めたりして血液循環をよくしましょう。けいれんをおこした場合は、その筋をゆっくり伸ばします。

## 静脈瘤・痔

胎盤ホルモンにより血管壁が柔らかくなることと、大きな子宮の圧迫、またきつすぎる下着などでも起こります。下肢に起きやすいのですが、痔として現れたりもします。体を締め付ける衣服や、長時間の立ち仕事は避けましょう。歩いたり、足踏みをし、休息時は足をあげましょう。また、マタニティ用の弾性ストッキング・靴下の使用も効果的です。

## 妊娠高血圧症候群

妊娠中に高血圧、蛋白尿を主な症状としておこります。

妊娠高血圧症候群になると、胎盤の働きが悪くなり、赤ちゃんが十分に育たず2,500g未満の低出生体重児になるリスクも高まります。最悪の場合、胎児死亡を引き起こすこともあるので、医師の指示・治療に従いましょう。

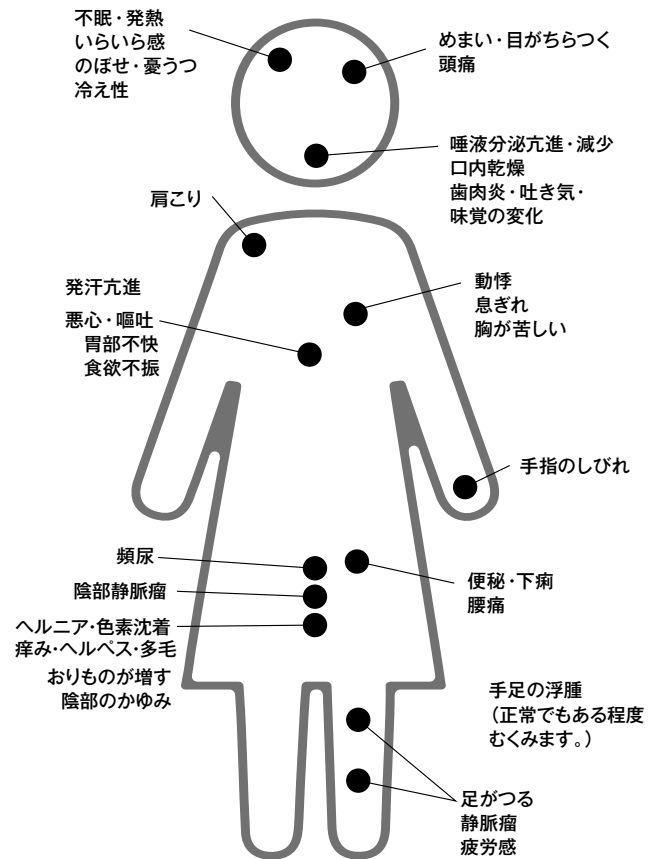
## 貧血

妊娠中は、胎児や胎盤の発育のために鉄の需要が増加します。

そのため妊娠中の貧血は、多くが鉄欠乏性のものです。妊娠初期から鉄分を含む食事をとるとともに、医師の指示を守って鉄剤服用などにより改善につとめましょう。

■ 便秘はP.9を参照

## ■ 妊娠中におこりやすい不快な症状 ■



## 妊娠糖尿病

妊娠中は、耐糖能の変化があるため、糖尿病に注意しなければなりません。ママが高血糖であると、赤ちゃんは出生時低血糖の危険があり、ママも将来糖尿病になる率が高くなります。母乳育児は、将来の糖尿病を防ぐ効果がありますので妊娠中から学びましょう。

妊娠糖尿病の可能性がある場合は、医師・助産師・栄養士の指導を受け、生活に気を付けましょう。

## こんなときはかかりつけの産婦人科へ連絡・相談を！

妊娠のすべての期間を通じて、すぐに産院に連絡したほうがよいのは、**出血がある・お腹が痛い** という場合です。鮮血（真っ赤な血）が出たときはもちろん、茶褐色の出血も念のため受診しましょう。おりものの量が多いただけなら、心配ありません。

お腹の張りは妊娠後期には増えてきますが、しばらく横になっても張りが治まらない、いつもの張りとはどこか違う、痛みを伴うとき、赤ちゃんの動きが悪いと感じるときは、産院に連絡または相談しましょう。



# 4

## やってみよう！ 妊婦体操

### 妊婦体操を始める前の注意

- ・流産や早産のおそれのある時は中止します。
- ・体の調子に注意しながら回数をふやし毎日実行しましょう。
- ・トイレをすませ、楽な気持ちで行いましょう。

### ★妊娠8～19週（3～5か月）開始

#### 足の運動

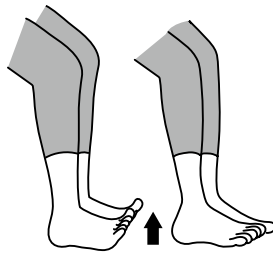
#### 目的

足の運動は、くるぶしとつま先の関節を柔軟にして、血液の循環をよくします。日ごとにふえていく胎内の赤ちゃんの体重は、すべて母親の両足にかかります。この余分な体重を無理なく支えて歩けるようにするための運動です。これは産後に赤ちゃんを抱いて歩くときにも役立ちます。

#### ●足指の運動

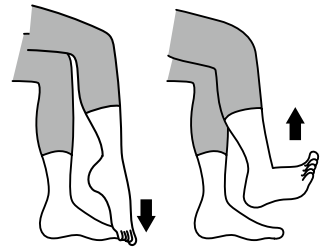
足の裏は床からはなさないでつま先だけ上にぞらし、呼吸をしてもとに戻します。

1回3分 1日数回



#### ●足首の運動

足首を支点にしてつま先をゆっくり上下に動かします。

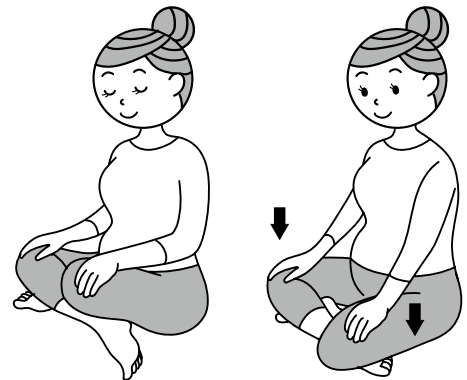


#### あぐらを組む運動

#### 目的

胸、腰の筋肉をゆるめ骨盤の筋肉を伸ばします。この部分の筋肉がよく伸びるといことは、それだけ赤ちゃんは産道を通りやすくなりお産は楽になります。

- あぐらをくみ両手をひざ頭にのせます。つぎに両手で静かにひざ頭を下の方に押し、1呼吸くらいして手をゆるめます。朝晩2回位、最初は2～3分から始め、しだいに10分位にのばします。



### ★妊娠16週（5か月）以後に開始

#### 骨盤をひねる運動

#### 目的

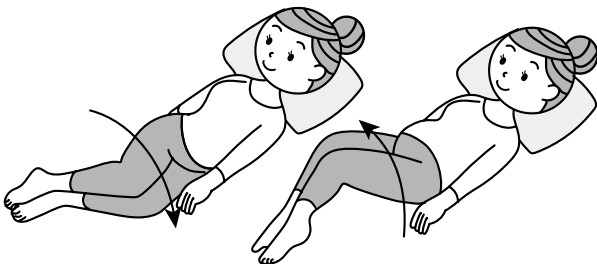
これは骨盤の関節と筋肉を弛緩させるとともに、強く柔軟にするための運動です。

#### 〈その1〉

- ・両ひざをぴったりくっつけて左右交互に倒し半円を描くような気持ちでゆっくりリズムカルに動かします。
- ・両肩はつねに床につけたままやりましょう。

#### 〈その2〉

- ・片足ずつ同様に左右に倒し中心までもどします。



- 練習の回数：最初のうちは〈その1〉〈その2〉それぞれ5回ずつ。なれたら10回。昼寝の時も練習しましょう。

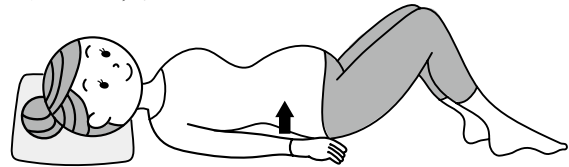


★妊娠16週（5か月）以後に開始

〈その1〉

**目的** 骨盤や腰の関節をゆるめ、産道の筋肉を柔軟にして下腹部の筋肉を強くします。

- ・腰を床につけたまま静かにお腹を突き出すように背中をそらせます。
- ・背中と床の間に手が入るようなすき間をつくり、10まで数えてもとにもどします。
- ・朝・晩5回ずつ、なれてきたら10回ずつやります。



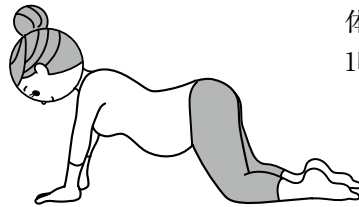
〈その2〉

**目的** 胎児の重みをしっかり支えられるようにお腹の筋肉を丈夫にし、脊椎をゆるめます。

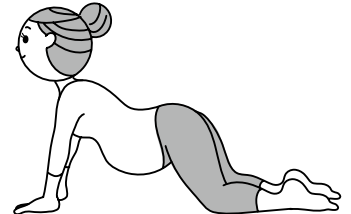
①床にひざをつき頭をさげ背中を丸くして上体の重みを支えるように両手をつきます。



②頭をあげ腰を少し前の方に動かします。



③さらに顔を前に突き出すようにして頭をあげ上体をそり気味にのばし、重心を前に移します。1呼吸してゆっくり最初の姿勢にもどします。

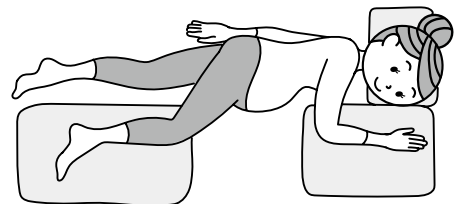


骨盤の振動運動

弛緩法

筋肉は緊張を続けていると疲労します。出産の時は子宮収縮の合間に緊張をといて、筋肉を弛緩させゆっくりした気分で過ごしましょう。

- ・床にうつぶせ気味になり、頭を枕にのせます。
- ・左側を下にして横たわるときは左手はからだの後側に、左ひざは軽くまげ右ひざは大きくまげます。
- ・右手は頭のそばまでもっていきます。



妊婦中でも日常生活の中で体を動かそう

妊娠中だからといって安静にしすぎるのはかえってよくありません。無理のない程度で日常生活の中で体を動かしましょう。

生活活動が低い



ごろ寝テレビ

歩くのがおっくうですぐ車を使いたくなる



らくちんらくちん



生活活動が高くなる



座って見ながら運動も……



なるべく前後に大きく手をふって歩きましょう



日常の家事は積極的に!!

# 5

## 妊娠期の食生活

1日3食を基本に、特定の料理や食品に偏らない、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を心がけましょう。  
(10ページの「食事のバランスガイド」をチェック)

### 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管理は、健康な赤ちゃんを出産するために必要です。不足すると、早産や低体重のリスクが高まります。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

例) 身長160 cm、体重55 kgだと  
 $55\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 21.5$ だから  
「ふつう」になります。



#### ① 妊娠前の体型

妊娠前の体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m = BMI

#### ② 妊娠中の体重増加指導の目安\*1

妊娠前の体格*2	体重増加指導の目安
低体重(やせ) : BMI 18.5 未満	12~15kg
ふつう : BMI 18.5 以上 25.0 未満	10~13kg
肥満(1度) : BMI 25.0 以上 30.0 未満	7~10kg
肥満(2度以上) : BMI 30.0 以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

\*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科2020CQ010より

\*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた

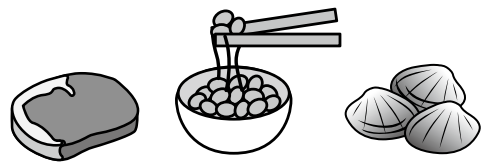
### 妊娠中にしっかり摂りたい栄養素

#### ① 鉄

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、体内の貯蔵鉄が不足して鉄欠乏性貧血になりやすくなります。不足しやすい栄養素なので、意識して摂るようにしましょう。

##### 鉄が多く含まれる食品

レバー 赤身の牛・豚肉(もも肉など)  
赤身の魚(かつおやまぐろなど) あさり  
大豆製品(納豆、生揚げなど)  
小松菜 など



+ たんぱく質やビタミンC(新鮮な野菜・果物)とあわせて摂ると吸収率がアップします

△ 注意 妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取を避けましょう  
レバー 栄養機能食品 サプリメント など

#### ② カルシウム

カルシウムは骨や歯を形成する大切な栄養素です。妊娠すると妊娠前より吸収率が高まりますが、妊娠前から不足している人が多いので、日頃から意識して摂りましょう。

##### カルシウムが多く含まれる食品

牛乳・乳製品  
魚介類(小魚)  
大豆製品  
小松菜 など



+ ビタミンD(きのこ類、鮭、サンマなどに多く含まれる)とあわせて摂ると吸収率がアップします。  
また、牛乳、乳製品の吸収率は他の食品と比べると高いです。

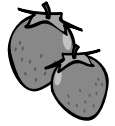
## ③ 葉酸

葉酸は胎児の発育に欠かせない栄養素です。特に、妊娠初期は神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸を積極的に摂りましょう。また、血液を作るために必要な栄養素でもあるので、生涯にわたって食事ですっかり摂るようにしましょう。

## 葉酸が多く含まれる食品

ほうれん草  
グリーンアスパラガス  
チンゲンサイ  
いちご

ブロッコリー  
納豆  
菜の花  
など

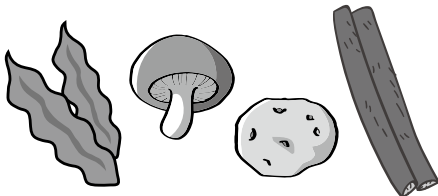


## ④ 食物繊維

便秘を予防するために、食物繊維を摂るようにしましょう。

## 食物繊維が多く含まれる食品

海藻類(わかめ、ひじきなど)  
ごぼう きのこと類 いも類 など



## 【その他に便秘を防ぐためのポイント】

- ① 食後に規則的な排便習慣をつける。
- ② 規則正しく食事をする。
- ③ 朝起きた時に冷たい水か牛乳を飲む。
- ④ 運動不足にならないようにする。



## 〈1日に摂りたい野菜の量〉

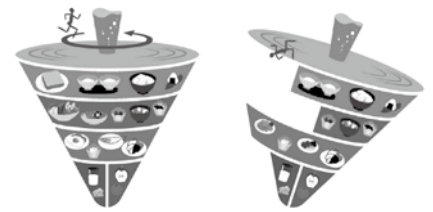


1日の目標量 350g  
(だいたい両手に3杯)

## 妊娠中に気をつけること

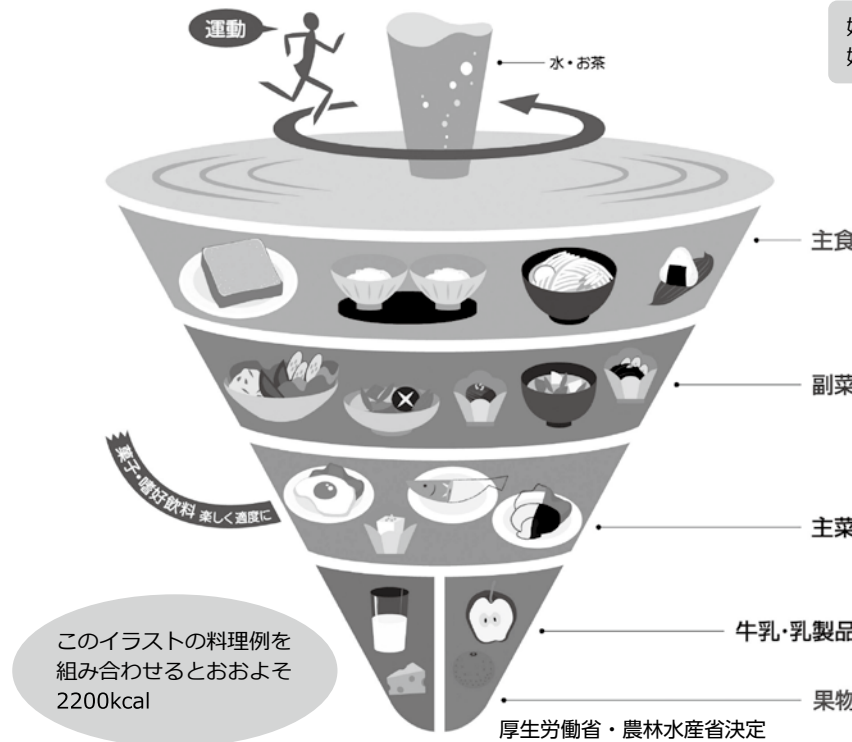
- ① 偏食や欠食をしないようにしましょう。必要な栄養素が不足しやすくなります。  
つわりの時は無理せず、食べたい時に食べられるものを少しずつ食べるようにしましょう。  
空腹時に気持ち悪くなる時は、小さなおにぎりやバナナなどを用意しておくといいでしょう。  
吐いてしまう時は、こまめに水分補給をし、症状が重いときは早めに受診しましょう。
- ② 間食にお菓子や嗜好飲料などを摂りすぎないようにしましょう。
- ③ 夜遅い時間に食べることはなるべく控えましょう。
- ④ 自己判断でサプリメントを摂取することは控えましょう。

# 妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例      バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠 授乳期
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

## お母さんにとって 適切な食事の量と質を

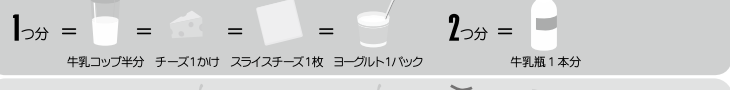
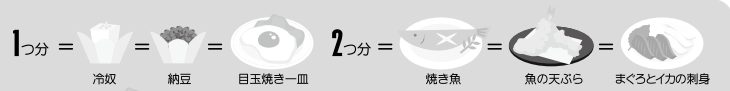
妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！

読み込み



## 料理例



※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## バランスのよい食事をしっかりとりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。

### ■ バランスの良い食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食・主菜・副菜の揃った食事があります。1日に主食、主菜、副菜の揃った食事が2食以上の場合それ未満と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。



### ■ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。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摂りましょう。

### ■ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラル、および食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆は除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

### ■ 「主菜」を組み合わせせてたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

### ■ 母乳育児もバランスのよい食生活の中で

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆にお酒以外は、食べてはいけない食品もありません。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ょう。



## 食塩の摂りすぎに注意しましょう

1日の食塩摂取量は、**男性7.5g未満、女性6.5g未満**を目指しましょう。

食塩の摂りすぎは高血圧や脳卒中、胃がんの原因となります。また、妊娠高血圧症候群のリスクが高まります。妊娠中だけでなく日々の食事から家族みんなで減塩を心がけることで、子どもがうす味に慣れ、家族全員の将来の生活習慣病予防につながります。

### ■ 妊娠高血圧症候群の予防のためのポイント

- ・食塩のとり過ぎに注意する。
- ・睡眠・休養を十分にとり、過労を避ける。
- ・肥満を防ぐ。
- ・乳製品、赤身の肉や魚、大豆製品などの良質なたんぱく質、野菜、果物を適度にバランス良く摂る。

### 妊娠高血圧症候群と言われたら…

個々に塩分やエネルギー制限の他、休息など、対応が異なりますので、医師の指示に従いましょう。

### ■ 家族みんなでうす味の習慣をつけましょう

#### うす味でもおいしく食べるポイント

- 新鮮な食材を用いる**  
(食材の持ち味を活かす)
- 香辛料、香味野菜や酸味を利用する**  
(こしょう、カレー粉、しょうが、かんきつ類など)
- 汁物は具たくさんにする**
- 天然食品でだしをとる**  
(こんぶ、かつお、にぼし、干しいたけなど)

「だし」は離乳食でも使えます

#### さらにポイント

- カリウムを含む食品を食べる**  
(野菜、いも、海藻、果物など)
- カリウムには、食塩の成分であるナトリウムを排出する働きがあります。

#### 食塩摂取量を減らすポイント

- 塩分の少ない調味料を使う**  
(酢・ケチャップ・マヨネーズなど)
- 外食や加工食品を控える**
- 漬物は控える**
- むやみに調味料をかけない**  
(味つけを確かめてから)
- めん類の汁は残す**

## 妊娠中の食中毒予防について

食中毒は、妊婦や赤ちゃんに影響が出ることがあります。特に、妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。スモークサーモン、未殺菌乳を使用した乳製品（ナチュラルチーズ）、生ハム、肉や魚のパテなどは妊娠中は避けたい方がよい食べ物です。また、日ごろから食品の取扱いに注意し、食べる前に十分に加熱しましょう。

※妊娠と食事についての詳しい情報（食中毒予防、魚の摂取について、妊産婦のための食生活指針）  
厚生労働省ホームページ「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」

## 水 銀

魚介類は良質なたんぱく質や、微量栄養素を多く含みます。ただし、一部の種類には食物連鎖を通じて、高い濃度の水銀が含まれているものもあり、胎児に影響するおそれがあるという報告もあります。魚の種類と量に注意して食べるように心がけましょう。



## 6

## ママの歯やお口の健康

## 1 妊娠と歯や口の状態

妊娠中は女性ホルモンの分泌量の増加や生活リズムの変化のために、口の中の環境が悪化し、歯周病やむし歯になりやすくなります。詳しくは次のとおりです。

- 歯周病菌の中には、女性ホルモン（プロゲステロン・エストロゲン）を好むものがあるので、ごく少量の歯垢や歯石の付着にも反応し、炎症が起こりやすくなってしまいます。
- 食べ物の好みや食事リズムの変化、つわりで十分な歯みがきができない、食事回数が増えやすいなど、生活リズムが不規則になりやすく、むし歯のリスクが高まります。
- 上記のような変化によって、唾液が粘性（ネバネバ）になり自浄作用（唾液によって汚れを洗い流す作用）が減少します。

## 2 妊娠中のお口のトラブル

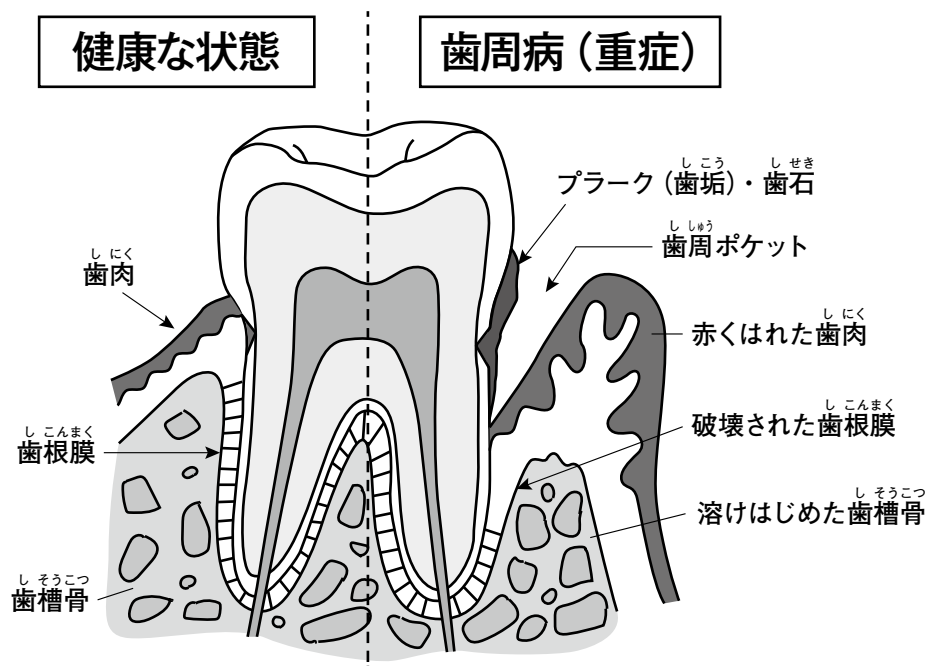
## ● むし歯

妊娠中はむし歯になりやすい条件が重なるので、甘い食べ物・飲み物のとり方に注意し、歯をていねいにみがくように心がけましょう。

## ● 歯周病（歯肉炎・歯周炎）

歯周病とは「歯」の「周」りの組織（歯周組織）が歯周病菌により炎症を起こす病気で、初期のものを「歯肉炎」、それより進行したものは「歯周炎」と区別します。歯周病が重症化すると、歯周組織が破壊され歯を支えていられなくなり、歯を失うこととなります。

妊娠中の歯周病は「早産」や「低体重児の出産」を引き起こす可能性があります。また妊娠中にかぎらず、成人の80%が歯周病とされていますので、かかりつけ歯科医をもち、定期的を受診して歯周病を治療・予防しましょう。



## 歯周病のすすみ方

- ① 歯肉が赤くはれたり出血する
- ② 歯周ポケット（歯と歯肉のすき間）が深くなる
- ③ クッションの役目をする膜（歯根膜）が破壊される
- ④ 歯を支える骨（歯槽骨）が溶ける

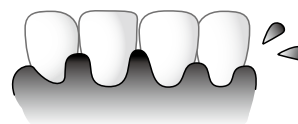


### ●妊娠性歯肉炎

妊娠を機に歯肉が腫れたり、出血しやすくなる人もいます。これは、「妊娠性歯肉炎」と言われ、主に妊娠5～16週ごろから始まります。出産後に消えてしまうことがほとんどです。原因としてはむし歯が増えるのと同様、口の中の環境が悪くなり、プラーク（歯垢）・歯石が歯に沈着してしまうこと、その他妊娠特有の体の変調及び栄養障害などもあげられます。

歯科医院で治療を受け、正しい歯みがきをすることで予防できます。

#### 妊娠性歯肉炎の特徴



- 歯肉が赤くなる
- 歯を磨くと血が出る
- 歯と歯の間の歯肉が丸くなったり伸びたようにはれる

#### 禁煙をしましょう！



たばこを吸っていると、歯肉の血行が悪くなり、歯周病にかかりやすく、治りにくいことが分かっています。

周りの人の吸っているたばこの煙（副流煙）でも同じです。お父さんになる人も身近な人も禁煙しましょう。

### 3 妊娠中のお口の健康管理

#### ●妊婦・産婦歯科健康診査を受けましょう

母子健康手帳別冊の無料受診票を利用して、妊娠中と出産後に歯科健康診査を受けることをお勧めします。

また、赤ちゃんにむし歯をうつさない為にも、ぜひ家族そろって、歯科健診を受けたり、むし歯や歯周病の治療を済ませておきましょう。

#### 歯の健康診査

- 妊婦健診は早期（16～20週）に
  - 産婦健診は出産後おおむね6か月頃までに
- 受診をおすすめします



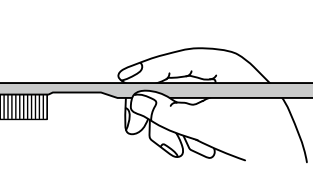
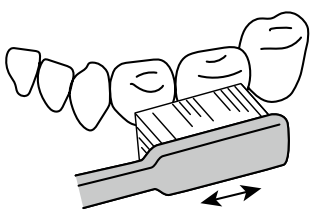

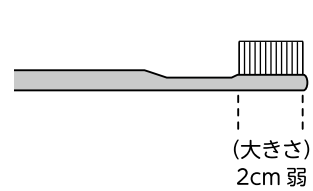
#### ●妊娠中・出産後の治療の時期

妊娠中の歯科治療は、経過が順調であれば妊娠16～27週（概ね4～8か月）の比較的安定した時期に受けましょう。治療にあたっては、妊娠中であることを歯科医師に必ず申し出て、相談をしながら治療をすすめることが大切です。

また、出産後は育児に追われ、治療が遅れやすいので、妊娠中に治せるところはしっかり治し、産後の治療が短期間で済むようにしておきましょう。

## 4 歯みがき

基本は、毎食後と寝る前に歯をみがきましょう。また、歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具（デンタルフロスや歯間ブラシ）も使いましょう。つわりなどで気分がすぐれない時は、無理せず行いましょう。

<歯ブラシの持ち方>	<みがき方>	<歯みがき剤>	<歯ブラシの選び方>
 <p>鉛筆を持つように</p>	 <p>小さく動かして 歯と歯肉の境目、歯の面に直角に歯ブラシの毛先をあてて5ミリ程度の振動でみがく</p>	 <p>フッ素 1450ppm</p> <p>むし歯予防のために*、フッ化物配合（フッ素入り）のものを選び、少量の水で1回ゆすぐ 歯みがき剤のフッ素濃度は、高濃度の1450ppmがおすすめ</p>	 <p>(大きさ) 2cm 弱</p> <p>柄はまっすぐで、毛はナイロン製やポリエステル製、毛先はまっ平ら、硬さは普通が使いやすい</p>

### ● 歯間部清掃用具

プラークが残りやすい歯と歯の間には、歯間部専用の清掃用具を使いましょう。

歯の間の隙間がないところは「デンタルフロス」を、隙間が広いところは「歯間ブラシ」をお勧めします。

#### <デンタルフロス>

柄付きタイプと糸巻きタイプがあります。

初めての人は、柄付きタイプが使いやすいです。

歯肉を傷つけないように、前後に動かしながら入れます。

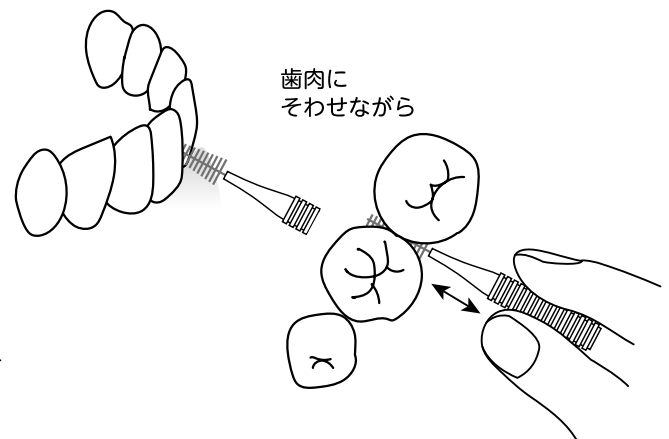
両方の歯の面にそれぞれ2～3回動かしてプラークをかき出します。



#### <歯間ブラシ>

隙間にあった歯間ブラシのサイズを選びましょう。

歯肉を傷つけないように、歯と歯の間の歯肉にそってブラシ部分を入れ、前後に5～6回動かします。



# 7

## お産の準備

お産は自然に起こる生理的な過程です。リラックスして迎えることができるようによく備えましょう。主役はあなた自身です。

ウォーキング、妊婦体操・呼吸法等はリラックスに役立ちます。

妊娠28週までにいつお産になっても良いように新生児用品、お産用品等を準備しておくことが大切です。入院時の交通手段も確かめておきましょう。また、お産前後の家事担当者を早めに決め、家族と話し合っておくことが必要です。

予定日はだいたいの目安で2週間位前後することがあります。

実家でお産する場合は、1か月半から2か月前には里帰りしたいものです。お産する病院は早めに予約しましょう。

### ■ 知って安心 タクシーのサービス

事前に登録しておくことで、急な陣痛の時でも、かかりつけの産院まで道案内なしに利用できるサービスがあります。「家族が不在がちで心配」「陣痛でパニックにならないかな」と不安な方は、利用を検討してみてもいいでしょうか？（サービスの内容はタクシー会社によって異なりますので、お調べください）

### お産が始まったしるし・入院する時期

入院する時期は、お腹の痛みが規則正しく、初産婦では10分、経産婦では15分おきになった時が一般的です。

- 次のことがあったら直ちに産院に連絡しましょう
  - ・出血があったとき
  - ・破水したとき（生温かい液体が下りる感じ）
  - ・お腹の痛みが休みなく続くとき
  - ・その他異常を感じたとき

## 入院の準備は万全に！

入院時、必要なものはそれぞれの施設によって異なりますので、あらかじめ調べておきましょう。

★ 施設が用意してくれる場合があるので、確認してみましょう

♡ 退院時に必要なもの

- 母子健康手帳、印鑑、診察券、健康保険証
- マタニティパジャマ 2～3枚 — 授乳や診察に便利なものを選びましょう
- 産褥ショーツ★ 2～3枚 — 股の部分が開閉できるとパッド交換に便利です
- お産パッド・ナプキン★
- 授乳用ブラジャー 2～3枚
- 母乳用パッド
- ガーゼハンカチ 4～5枚 — 授乳時の赤ちゃんのよだれ拭きとして使います
- 洗面用具
- タオル類
- 湯呑、コップ、箸★
- 服一式（自分用・赤ちゃん用）♡
- メモ帳、筆記用具
- ガウン、カーディガン（季節に応じて）

自宅用の準備も忘れずに。

### あると便利かも！ （先輩ママの声）

- 飲み物（ペットボトルが便利）
- ペットボトル用キャップ（ストロー付きがよい）
- エネルギー補給食品（ゼリーやバランス栄養食）
- テニスボールやゴルフボール（痛みの緩和に）

## 8

## はじめまして赤ちゃん — 赤ちゃんの衣類 —

親と子のきずなは妊娠中のお腹の赤ちゃんに語りかけ始めるところから始まっています。ゆったりとした気持ちで、パートナーと一緒にたくさん声をかけ、お話ししましょう。

そして出産。

生まれたばかりの赤ちゃんは、呼吸するのも消化するのも未熟です。その間、様々な欲求をするために泣きます。時には、理由もなく泣いてしまう時もあります。

赤ちゃんが泣くと、困ってしまいますが長くは続きません。ママもパパも肩の力を抜き、ゆったり深く深呼吸をして、赤ちゃんとのふれあいの時間を楽しみましょう。

ゆったりと赤ちゃんに接することができるためのママの環境作りは、パートナーであるパパの役割です。妊娠中から、子育てについても一緒に考えておきましょう。

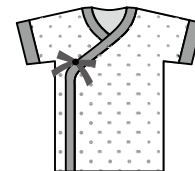
## ■ 赤ちゃんの衣類 — 種類と枚数 —

赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節と身体の大きさを考えて準備しましょう。

種類	必要数	ポイント
① 短肌着	4～5	文字通り「短い肌着」。着物のように前で合わせ、脇を結んで止めるものが多い。寝たまま着替えさせやすい。
② 長肌着	2～3	足までカバーする「長い肌着」。股下にスナップがついていて、股が分かれる「コンビ肌着」は足がはだけないので便利。
③ ベビー服	3～5	おむつ替えの多い新生児期はベビードレスが便利。足が動くようになってでも使えるツーウェイオールは長く使える。
紙おむつ ※	適宜	新生児用は少なめに。赤ちゃんの大きさに合わせてサイズアップを。
布おむつ ※	30～50	肌触り、吸湿性の良いものを。布おむつもおむつカバーも、素材や種類が様々なので、自分に合ったものを無理せず選ぼう。
おむつカバー (布おむつ使用時)	4～5	
おしりふき	適宜	赤ちゃんの肌に合ったものを選ぼう。
ガーゼ	適量	授乳やお風呂など、様々な場面で重宝する。
よだれかけ (スタイ)	適量	最初はガーゼが良い。よだれや吐き戻しの多い少ないは、個人差があるので必要に応じて買い足そう。
おくるみ	1	綿毛布やバスタオルでも代用可。

※紙おむつと布おむつはどちらかを用意。時と場合により使い分ける人もいます。

① 短肌着



② 長肌着



② コンビ肌着



③ ベビー服 (ベビードレス)


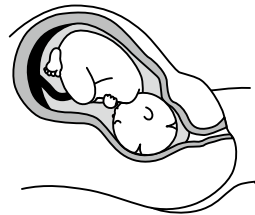

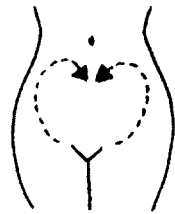
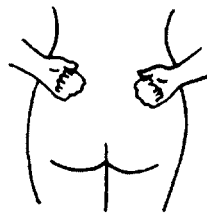
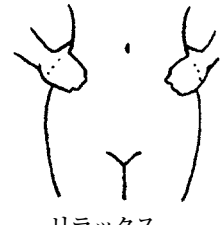


③ ベビー服 (ツーウェイオール)



- ★ 新しい製品はかぶれの原因になることがあるので、一度洗濯してから使うようにしましょう。
- ★ 首がすわるまでは、前開きの服の方が、寝かせたままお着替えできるのでおすすめ。
- ★ 肌着は縫い目が肌に当たらないよう外になっているものが多いです。裏表を間違えないように。
- ★ 赤ちゃんの寒い・暑いには背中にとっと手を入れて確認してみましょう。服を着せすぎると、暑くて泣くことも!

お産の経過

経過	初産 10~12時間		経産 4~5時間	
	<b>分娩第1期 (子宮口が開き始めてから子宮口全開まで)</b>			
	始めごろ	半ばごろ	終りごろ	
赤ちゃんが産まれる順序	 しるし (血性分泌)		 ・赤ちゃんはまわりながらしだいに産道をさがってきます	
陣痛のよゆうす	8~10分おきに約20秒~30秒	3~5分おきに約40秒~50秒	2~3分おきに1分間くらいの強い陣痛が波状的にくる	
すごし方	食事をしたり、散歩したり、楽な姿勢ですごしましょう。破水をしていなければ、入浴もOKです。		呼吸や姿勢、すごし方など助産師と話をしましょう。	
圧迫法・マッサージ法	水平マッサージ 輪状マッサージ			
	(腹部) 		(腰部) 	
	 圧迫法		(側腹部・足のつけ根)  リラックス	



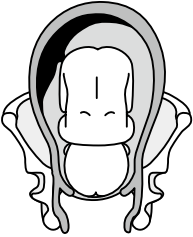
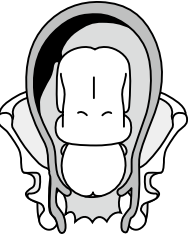

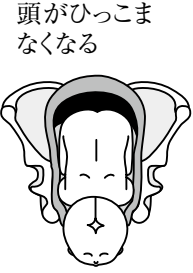
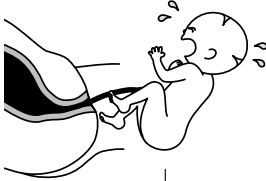
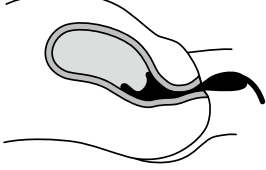
バースプランとはお産に対するアプローチ法です。母子ともに安全で、満足のいく経験にするために必要です。

「自分たち夫婦はどのようなお産をしたいか」を考えることは、自分らしいお産の第一歩です。

- たとえば……
- ・なるべく自然なお産をしたい
  - ・家族全員での立会いで出産したい
  - ・生まれたらすぐに赤ちゃんを抱いておっぱいを含ませたい など

バースプランに答えはありません。自分たちでお産のことを勉強して考えておくことで「わからない」という怖さがなくなります。バースプランを考えることでお産に見通しが立てられ、医療者に希望を伝えてみることで、自分の出産について話し合う機会を作れます。

バースプランについて友達同士で話し合うのも楽しいかもしれません。

<p>初産 2~3時間</p> <p>経産 1~1.5時間</p>					<p>5~30分</p>	
<p><b>分娩第2期 (子宮口全開から誕生まで)</b></p>					<p><b>分娩第3期</b></p>	
子宮口全開	破水	排臨	発露	誕生	胎児が出てから胎盤が出るまで	
	 子宮口全開 破水	 頭が見え隠れ し始める	 頭がひっこま なくなる		 後産	
<p>リラックスに努め、 呼吸を深めましょう</p>					<p>胎児が出てから早い場合で直後 遅い場合で30分ぐらい</p>	

陣痛中

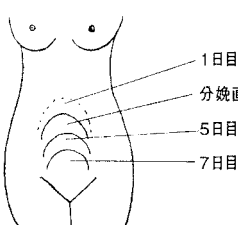
お誕生の時

お誕生直後

産後・母乳のこと



# 10 産後の経過と生活


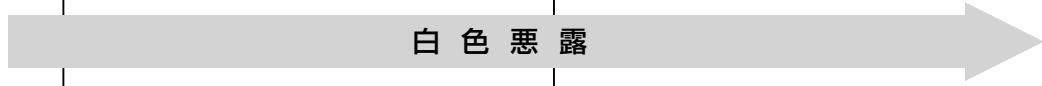
	1 週 間	2 週 間
生活の目安	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お産後2時間は、上を向いたまま休みます。その後数時間休み、歩行します。</li> <li>・尿意を感じなくても、3～4時間毎に排尿しましょう。</li> <li>・医師・助産師の許可があれば、シャワー浴ができます。</li> <li>・入院中に退院後の育児や避妊等の生活について聞きます。</li> <li>・4～6日目頃に退院ですが、動きすぎには充分注意しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・布団を敷き心身ともに休息をとりましょう。</li> <li>・赤ちゃんの世話と自分の身のまわりの生活にとどめます。</li> <li>・携帯電話・パソコンでのメールやインターネット検索、テレビや読書は極力控えましょう。</li> <li>・産後の2週間健診（産婦健診）を受けましょう。</li> </ul> <p>※産院により時期（2週間または1か月、2週間と1か月の両方）が異なります。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・生後14日以内に出生届を出しましょう。</li> </ul>
からだの回復	<p style="text-align: center;"><b>血 性 悪 露</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪露とは出産後のおりものことで、出産により剥がれ落ちた子宮内膜や胎盤が剥がれた傷口からの出血・粘液・分泌物・細菌が混じっています。そのため、排尿後は、尿道口（前）から膣（後）方向に拭き、陰部の清潔を保ちましょう。</li> <li>・子宮が収縮するため、3日位軽い下腹部痛が occurs（後陣痛）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お産が済むと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腹壁上からふれなくなります。</li> <li>・会陰の傷の痛みが少なくなったら、肛門や膣をひきしめる体操で、骨盤底筋の回復に努めましょう。</li> </ul> <p style="text-align: right;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・悪露が出ている間はウォシュレットがあれば洗い流しましょう。</li> <li>・こまめにナプキンを交換しましょう。</li> </ul> </p>
こころ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大仕事をした自身を労りましょう。</li> </ul>	
乳房の様子と母乳	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳首・乳輪を柔らかくします。</li> <li>・出産直後から赤ちゃんに吸わせるようにしていれば3～4日頃から少量ずつ母乳が出るようになります人が多いです。</li> <li>・初乳は、できるだけ与えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんによく飲ませましょう。</li> <li>・飲ませにくかったり、痛みがある時には、早目に相談することが大切です。産後ケアの利用もお勧めです。</li> <li>・夜間飲ませることも大切です。</li> </ul>

## マタニティブルーと産後うつ

出産直後から産後10日前後までの一時的な気分の変調で、約25～30%の人が経験すると言われています。イライラする、ちょっとしたことで涙が出る、気分が変わりやすいなどの他、不安や緊張、集中力の低下、疲労感や食欲不振、頭痛などを訴える人もいます。これは一時的なもので、2週間くらいで自然に落ち着くことが多く、特に治療の必要もありません。しかし、中には「産後うつ病」を発症する人もいます。2週間以上たっても心身の変調がおさまらない、症状が強い、眠いのには眠れないなどの場合は医師や助産師、保健師に相談しましょう。

相談先は、P32を参照してください。



3 週 間	4 週 間	5 ～ 8 週 間
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんと一緒に眠り、起きる生活です。</li> <li>・疲れないようにすることが大切です。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調が良く疲労がなければ、食事の支度や部屋の整理等少しずつ始めても構いません。しかし、寝不足やお産で出血が多かった場合は無理をしてはいけません。</li> <li>・産後の1か月健診（産婦健診）を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所への買い物はできますが、長時間の外出は控えましょう。</li> <li>・悪露が消失し、産後健診で異常がなければ性生活を始められますが、ママの心身の状態を大切にしましょう。</li> <li>・妊娠の可能性があるので、必ず避妊をしましょう。</li> </ul>
<p style="text-align: center;">黄色悪露 </p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨盤の緩みはまだあります。よい姿勢に注意しながら過ごしましょう。</li> </ul>
		<p style="text-align: center;">白色悪露 </p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・途切れ途切れの睡眠で疲れやすくイライラが出やすい時です。少しでも横になりましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・慣れない育児で疲れやすく、気苦労の多い時期です。休める時に休みながら無理をせずに過ごしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お手伝いの方がいなくなったり、里帰りからの帰宅など、生活が変わり不安になる時です。少しでも不安を感じれば保健師に相談しましょう。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳が足りないように思う時は相談しましょう。ミルクの足しすぎは母乳分泌を減らすので注意が必要です。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんが飲む量と母乳の量のバランスがとれてきます。バランスが心配な方は相談しましょう。</li> </ul>



### バースレビューをしよう

バースレビューとは、お産の後にママと助産師で、お産について振り返りを行うことです。お産での出来事や、感情などを自由に言葉にしてみましょう。お産からの沢山のメッセージに気付くことができます。お産は女性にとって命がけの貴重な経験であるからこそ、丁寧に振り返る時間を持っていただきたいものです。育児に前向きになるためにも必要です。かかりつけの産婦人科や産後ケアの助産師と行いましょう。

# 11

## 赤ちゃんの栄養 — 母乳 —

母乳は赤ちゃんにとって心身の栄養です。できるだけ母乳を飲ませましょう。

初めての母乳育児です。スムーズに楽しくいくためには、お産後すぐから1ヶ月がとても大切です。積極的に助産師や保健師に相談しましょう。妊娠中の母乳教室、産後ケアもお勧めです。

### 母乳のよい点

- ・免疫成分が赤ちゃんを病気から守ります。
- ・赤ちゃんの将来の健康を促進します。
- ・成分が人間の赤ちゃんの発育に適しています。
- ・母と子の肌のふれあいは、お互いの情緒を安定させます。
- ・お母さんの産後の回復を早め、癌の発生を低下させます。
- ・衛生的で経済的です。

### 母乳をよく出すには

- ・母乳について妊娠中から学びましょう。
- ・赤ちゃんを母乳で育てようというお母さんの気持ちをパートナーが応援する環境が大切です。
- ・赤ちゃんによく吸わせるようにしましょう。
- ・バランスのとれた食事と水分を十分にとりましょう。
- ・こまめに身体を休めましょう。

### 母乳の出方

- ・お乳がよく出るのは産後4日目ぐらいからです。最初の母乳は初乳と呼ばれ、黄色味を帯びていますが、エネルギー・栄養価ともに非常に高く免疫成分が多く含まれているので、できるだけあげましょう。

- ・乳首が痛かったり切れるのは、飲み方が浅いためです。乳輪（茶色のところ）が全部入るくらいのつもりで赤ちゃんに飲ませましょう。
- ・お母さんが薬を飲んでいても母乳をあげられることがほとんどです。薬を自己中断してはいけません。妊娠中、産後に医師や助産師に相談しましょう。
- ・喫煙は母乳の分泌を低下させる上に、母乳にもニコチンが分泌されます。赤ちゃんのニコチン中毒の症状は、イライラする、よく眠らない、下痢や嘔吐などがあります。
- ・アルコールの摂取は、赤ちゃんの肝臓の働きを弱める可能性がありますのでひかえましょう。
- ・コーヒーの中のカフェインは、交感神経の活動を活発化させ、赤ちゃんが興奮してしまうため飲みすぎには注意しましょう。

### 母乳の保存方法

- ・冷蔵庫の場合、温度が0～4℃以下ならば72時間まで大丈夫です。冷蔵庫の場合-18℃以下ならば推奨は3ヶ月ですが最大6ヶ月まで保存ができます。

### 母乳不足の目安

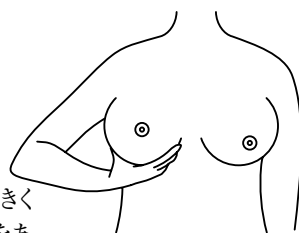
- ・体重増加が少ない。
- ・便、尿の回数が少ない。
- ・人工乳の補足が必要なこともあります。

### 与え方のポイント

- ①おむつを替える
- ②手を洗う
- ③お母さんが楽な姿勢で座る。  
(前かがみにならない)



- ④赤ちゃんのあごが軽くあがるように、赤ちゃんの背中から首を支える。赤ちゃんの体をお母さんの体の正面にあわせて抱く。

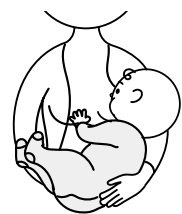


- ⑤乳輪に指がかからないように大きく乳房を持つ。赤ちゃんが大きく口をあけるように乳首で刺激する。

- ⑥大きく口をあけた瞬間、乳首の下側を舌にのせるようにしながら、深く吸いつかせる。



- ⑦片方だけを吸わせないように、左右交互に飲ませましょう。



- ⑧飲み終わったら3分位赤ちゃんを立て抱きにしてゲップをさせ、顔を横にむけ静かに寝かせる。



# 12 家族計画

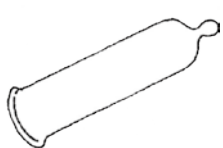

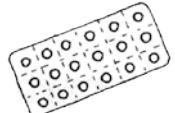
今回の妊娠は、計画通りでしたか。望み安心した状態での妊娠は、心身共に健康に過ごせ、子どもの健康も守ります。産後の性生活は、悪露が完全になくなり、会陰部が痛まず、産婦が精神的にも性交を受け入れられるようになったら（普通は産後1か月以上）始められます。男性の思いやりと女性のゆとりある育児が精神的安定を生みます。子どもは何人欲しいか、どれくらいの間隔を空けたいか、今からパートナーと話し合っておきましょう。母体の健康の保持、あるいは健全な子どもの育成ということを考えると、ある程度出産間隔をおくのがよいでしょう。

## ■ 性交の準備

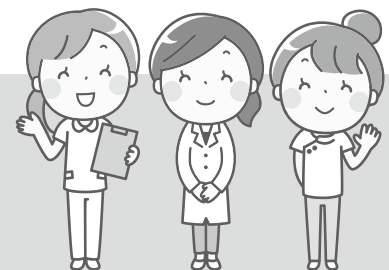
会陰切開があったり、傷に対する恐怖により、分泌物が十分にでない場合、痛みや擦過傷をつくる可能性があります。潤滑ゼリーを積極的に利用しましょう。潤滑ゼリーは手にとり十分に温めてから塗布します。

## ■ 必ず避妊をしましょう

一般に月経がない間は妊娠しないと思っている人もいますが、これは間違いです。月経の前に排卵があります。（初めての性生活から必ず避妊をしましょう）

自分で購入できるもの	<p>男性用コンドーム</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・安いものでも品質に問題はありませんが、期限切れのものは避けましょう。</li> <li>・色々な素材のものが普及しており、ゴムアレルギーの方にもお勧めできます。</li> <li>・袋からの取り出し方、装着方法などの正しい方法を守らなければ、効果がありません。</li> </ul> <p>※性感染症に感染する危険を減らします。</p>
医師の診察が必要なもの	<p>子宮内避妊具</p>  <p>IUD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮の中に小さな器具（IUD）を医師により挿入します。</li> <li>・器具にはホルモンなどが付加（IUS）されている物など種類があります。</li> <li>・産後約6週間から挿入できるので、1ヶ月健診で医師に相談しましょう。</li> <li>・器具により異なりますが数年間使用できます。</li> </ul>
	<p>低用量ピル（OC） （経口避妊薬）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳分泌量の減少、子どもへの影響のため、母乳育児中は産後6カ月まで使えません。</li> <li>・喫煙、年齢、合併症などの利用制限があります。</li> <li>・飲み忘れがなく正しく使えば高い避妊率があります。</li> </ul>

※性感染症とは性行為で感染する病気です。おもなものは、淋病、クラミジア、梅毒、性器ヘルペス、HIV感染症などがありますが、他にもたくさんの種類があります。

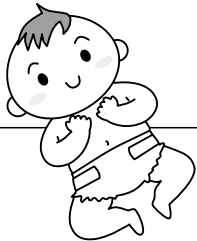




家族計画は、女性と子どもの心身の健康にとっても大切です。避妊だけではなく、妊娠の間隔や健康な受胎についても含みます。受胎調節実地指導員の資格を持つ助産師・保健師・看護師に積極的に相談しましょう。

# 13

## 4か月までの赤ちゃん

4か月頃まではこれから赤ちゃんが発達していくための基礎となる大切な時期です。

		0か月	1か月	2か月
姿勢・運動	あおむけ はらばい	<ul style="list-style-type: none"> <li>自由に頭やからだの向きを変えられない</li> <li>手足は左右違った姿勢をとる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>原始反射はしだいに消えていく</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>どちらか一方を向いていることが多い</li> </ul>		
		<ul style="list-style-type: none"> <li>顔は横を向き、からだ全体が床についている</li> <li>手足は深く曲げている</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>時々頭を上げるようになる</li> <li>手足はゆるやかに伸ばす</li> </ul>
人や物との関係	笑い 手指 目	<ul style="list-style-type: none"> <li>単調な泣き声「オギャーオギャー」</li> <li>大きな音に反応する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>表情をもった泣き声</li> <li>「ウッ」「アー」などの声が出始める</li> </ul>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>満足してまどろむ時ほほえむような表情が見られる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>あやすと手足をバタバタさせて喜ぶ</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>反射的にかたく握る</li> <li>親指を握りこんでいる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>手のひらをゆるやかに開く</li> <li>手を口の中に入れる</li> <li>手にふれたものを引っばる</li> </ul>
保育のポイント		<ul style="list-style-type: none"> <li>昼と夜の区別はない</li> <li>赤ちゃんの生活に合わせて大人の生活を調整する</li> <li>赤ちゃんの目を見て語りかけましょう</li> </ul> <p>★安静と保温が大切</p> <p>★できるだけ母乳栄養を！ (詳しくはP. 28)</p> <p>眠っている間に成長ホルモンが分泌されます</p> <p>寝心地をよくしましょう</p> <p>テレビのつけっぱなしに注意しましょう</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>機嫌のよいとき、親がそばにいてはらばいにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>予防接種を始めましょう</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>薄着にしましょう</li> <li>外気浴を始めましょう</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>沐浴から大人と一緒に入浴へ</li> <li>1か月児健診を受けましょう</li> </ul>		

① 赤ちゃんの泣き方

生後2週間から週を追ってさらに泣くようになります。泣きのピークは2か月目で、痛くないのに痛そうに泣いたり、午後から夕方にかけて泣いたりすることがあります。

② まず、泣く理由がないか確認しましょう

お腹が空いていないか、おむつは汚れていないか、衣服や気温は適切か、眠くなる時間ではないか、発熱・病気・ケガはないか、など全身をチェックしましょう。

③ 理由がなくても、赤ちゃんは泣きます

そんな時は、思いつくことをいろいろと試してみましょう。抱く、語りかける、あやす、歌を歌う、散歩する…など。

④ 泣き声が辛くなったとき

泣き止まず、どうしても辛くなったら、赤ちゃんを安全な場所に置いて数分の間、離れてもかまいません。気持ちを落ち着かせて、赤ちゃんのところへ戻りましょう。

そして、身近な人や保健師に相談しましょう。産後ケアを利用するのも良い方法です

⑤ 泣き続けてイライラしても、激しく揺さぶってはいけません  
赤ちゃんの脳は激しく揺さぶられると、重篤な障害を残したり、死亡する危険があります。絶対にしてはいけません。

(乳幼児揺さぶられ症候群 —— P. 28をご覧ください)

3か月

4か月

- ・首がすわり始める
- ・手足は左右対象の姿勢となる

- ・自由に首を動かしあたりを見回す

- ・45°ぐらい顔をあげる  
ことができる

- ・声がよく出るようになる  
「ウククンウククン」
- ・話し声がする方に顔をむける

- ・あやすと笑う

- ・自分の手をかざして見る

- ・動く物を目で追う

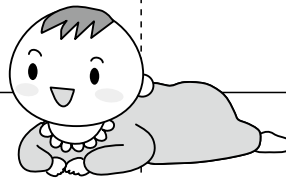
- ・1回にめざめている時間が少しずつ長くなってくる

- ・小さなガラガラなどを手に持たせましょう

- ・赤ちゃんの喃語をまねたり、  
あいづちをうってみましょう



- ・手が膝にふれる



- ・90°近く頭を上げ肘で支える

- ・あやすと声をたてて笑う
- ・自分からほほえみかける
- ・相手になることをやめると不機嫌になる

- ・両手を合わせてあそぶ
- ・ガラガラを持たせるとしばらく握っている

- ・1日の生活リズムが決まってくる
- ・散歩などの外出を日課にしましょう
- ・ねまきとあそび着を区別しましょう

★服装は動きやすいものを

動きが活発になる3か月ごろからは、ロンパースにTシャツ、肌着も綿シャツといった活動的な服装にしましょう

- ・4か月児健康診査を受けましょう
- ・「離乳」とは、母乳や育児用ミルクから幼児食に移行する過程です
- ・生後5, 6か月ごろから、赤ちゃんの様子を見ながら少しずつ始めましょう
- ・赤ちゃんにむし菌をうつさないために、  
家族そろって歯科健診を受けましょう



# 14

## 赤ちゃんのお風呂

### 1日1回の沐浴で体を清潔に！

- ・生まれて1ヶ月は沐浴をしましょう。1ヶ月後から、一緒にお風呂に入れます。
- ・赤ちゃんは新陳代謝が活発なので、1日1回は入浴をして体を清潔に保ちましょう。
- ・熱がある時、食欲がない時、元気がない時は控えましょう。
- ・入浴時間は10分以内（お湯に浸かるのは5分以内）が目安。生活リズムを作るためにも、同じ時間に入れるのがベストですが、授乳直後や空腹時は避けましょう。
- ・お湯の温度は、夏は38～39℃、冬は40℃が目安です。
- ・着替えの衣類はあらかじめ重ねて袖を通し、おむつとセットで広げて用意しておきましょう。

#### ■ 沐浴の準備



### おむつかぶれには臀部浴(でんぶよく)を！

おむつかぶれがひどい時や下痢が頻回の時には、臀部浴をしましょう。専用の洗面器などにお湯をはり、お尻だけ浸けて洗い、よく水気を拭きとります。

でも、首がすわる前の赤ちゃんにはちょっと難しいことも…。そんな時は、ペットボトルのキャップに穴を開けたものなどを利用して、お湯で洗い流してあげましょう。おしり拭きなどでゴシゴシこすらないことが大事です。

改善しない時には受診しましょう。

■ お風呂の入れ方

- ① 首の後ろとおしりを手で支え、足からゆっくりとお湯に入れる。沐浴布を体にかけてあげると赤ちゃんは安心。



「お風呂だよー」  
「気持ちいいねー」  
赤ちゃんへの声かけも  
忘れずに!

- ② 泡立てた石けんで顔を洗い、顔用洗面器のお湯につけたガーゼで石けんを拭き取る。

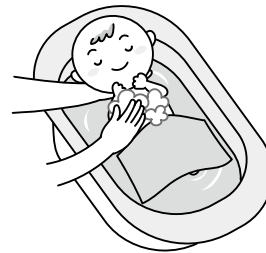


慣れないうちは、  
お湯をつける前に  
顔だけ洗ってもOK。

- ③ ガーゼで頭を濡らす。泡立てた石けんで優しく洗い、ガーゼで泡を洗い流す。

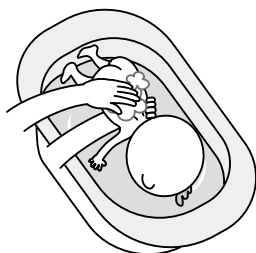


- ④ 手で石けんを泡立てて、体の前側を洗う。洗う部分だけを沐浴布から出そう。



首やわきの下、股などは  
汚れがたまりやすいよ。  
ギュッと握ってる手のひらも  
忘れずにね!

- ⑤ 手をわきの下に入れて背中を上にし、首の後ろ、背中、おしりを洗う。



おしりのよごれを  
しっかり洗い落そう!

- ⑥ もう一度元に戻し、かけ湯を首から下にかけて終了!



かけ湯用に  
きれいなお湯を  
用意しておこう。

- ⑦ バスタオルでくるみながら体を拭く。おむつをつけて、服を着せる。



- ・おへそが乾燥するまでは消毒を。
- ・耳や鼻の入口は綿棒で軽く拭く。(奥まで入れないように!)
- ・入浴後は、ローションやクリームで保湿をたっぷり。
- ・かけ湯が不要な沐浴剤や泡タイプの石けんも上手に使おう。



# 15

## 赤ちゃんの気になる症状

### 吐く

赤ちゃんは、げっぷの時や体を動かしただけで嘔吐することがあります。ご機嫌で、長い目で見て体重増加が順調なら心配ありません。噴水状に頻回に吐く場合は、医師に相談しましょう。

### 便秘

3日以上便が出ていないときは、お腹をマッサージしたり綿棒等で肛門を刺激してみましょう。便秘が続くようなら医師に相談しましょう。回数が少なくても軟らかくて楽に出るなら心配ありません。

### 下痢

緑便や軟らかい便が出たり、回数が多少多くなっても、ご機嫌で食欲があり、体調も順調なら心配ありません。嘔吐や発熱があったり、機嫌が悪い時は要注意です。赤ちゃんはすぐ脱水に陥るので、医師に相談しましょう。

### 熱

37.5℃未満は平熱です。ご機嫌で食欲があれば水分補給に努めて少し様子を見ましょう。平熱はひとりひとり違うので普段から測っておくことが大切です。元気がなく、ぐったりしている様子ならすぐ医師に相談しましょう。

### 湿疹

生後1か月位になると、多くの赤ちゃんが乳児湿疹を経験します。湿疹がひどくなるなら医師に相談しましょう。赤ちゃんの皮膚はデリケートです。まず清潔に保ちましょう。

### 目脂(めやに)

目頭にちょっと付いている目やには、清浄綿で拭いてあげましょう。目にべったりついて開眼できないような時や、白目が赤くなっている時、いつも涙で潤んでいるような時は医師に相談しましょう。

### ひきつけ

ひきつけた場合は、熱の有無にかかわらず医師に相談しましょう。

### チアノーゼ

手足の爪や唇が紫色になる場合には、先天性の心臓病などの心配があるので、医師に相談しましょう。

### 乳幼児突然死症候群(SIDS)から赤ちゃんを守るために

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが事故や窒息ではなく眠っている間に突然死亡してしまう病気です。原因はよくわかっていませんが、SIDSの発症率を高める因子があることが明らかになってきました。

#### SIDSを減らすために

- ① 医学上の理由以外は、あおむけ寝で育てましょう。
- ② 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。

SIDS [こども家庭庁](#)

[検索](#)

### 乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)

赤ちゃんは激しく揺さぶられると、首の筋肉が未発達なために脳が衝撃を受けやすく、脳の損傷による重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。これを「乳幼児揺さぶられ症候群(Shaken Baby Syndrome)」といいます。乳幼児揺さぶられ症候群は、親やその他の養育者が子どものことでイライラしたり、腹を立てたときに、乳幼児を激しく揺さぶってしまうことによって発生し、子どもが泣き止まないときによく起こります。赤ちゃんを無理に泣きやませようと激しく揺さぶるのはやめましょう。

こども家庭庁のホームページで、予防するための動画(約11分)をご覧ください。

SBS [動画](#) [こども家庭庁](#)

[検索](#)



# 16

## 事故防止を心がけましょう

### 0~3か月児によくみられる事故とその対策

#### 窒息

まくら、やわらかいふとん、タオル親の体などで口や鼻をふさいでしまう



特にやわらかいふとんは避ける。  
うつぶせ寝はさけるが、うつぶせ寝をしている間は目を離さずに。  
布団のそばやベッドの中にガーゼやひも等をおかない。

#### 転落

ベッドやソファからの転落  
大人が抱っこしていて誤って落とす



寝返りができなくてもベッドの柵はいつもあげておく。  
ソファ等に寝かせたままそばを離れない。

#### やけど

熱いミルク、熱いお風呂、抱っこしていて親が熱い物をこぼす



授乳時、入浴時は温度を確かめて。

### 心肺蘇生法

- 心肺蘇生法の基本は、胸骨圧迫と人工呼吸です。胸骨圧迫だけでも、人工呼吸だけでも、何かをするその勇気がお子さんの救命につながります。
- 様子がおかしいと思ったら大声で助けを呼んで、以下の心肺蘇生法の手順を開始しましょう。
- 心肺蘇生法はなるべく固い床の上で行いましょう。

#### 乳児 (1歳未満)

両乳首を結ぶ線の少し足側に指2本をあて、胸の厚さの約1/3の深さまで強く押し込む。1分間に100~120回のペースで30回押す。

#### 幼児

両方の乳首を結んだ線上を、両手の手のひらの付け根で、胸の厚さの約1/3の深さまでしっかり押し(しっかり圧迫できれば片手でもよい)。



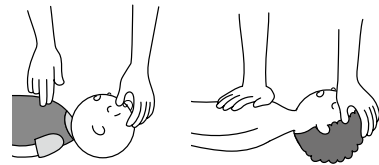
1

声をかけながら  
足の裏をたたく



3

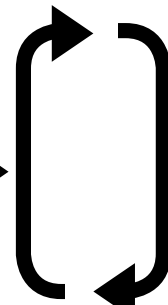
胸とおなかを見る  
(呼吸を見る)



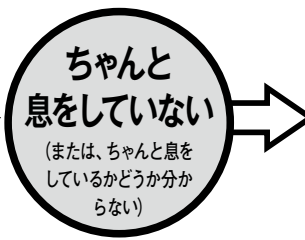
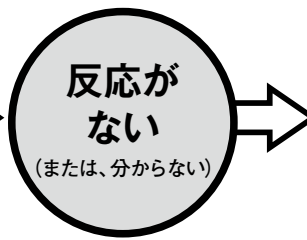
4

必ず胸骨圧迫

30回



2回



2

大声で119番とAEDを依頼  
※あなた1人のときは、まず119番通報を



119番  
通報して!

AEDを  
持ってきて!



反応がない、呼吸がない、または呼吸しているかどうか分からないというときにAED(自動体外式除細動器)が届いたら、すぐに電源を入れ、自動音声による指示に従って用います。未就学児には未就学児用電極パッドを用いますが、ない場合は小学生~大人用を。但し、2つの電極パッドが重ならないようにしてください。

できれば人工呼吸も!

ひたいに手を置き、指であごを上げる。乳児の口と鼻を大人の口でまもっておおい、胸が軽くあがるくらいの量を1回1秒かけて2回ふきこむ。

※幼児は鼻をつまんで口から息をふきこむ。ふきこまないときは鼻をつまんでいた指をはずす。



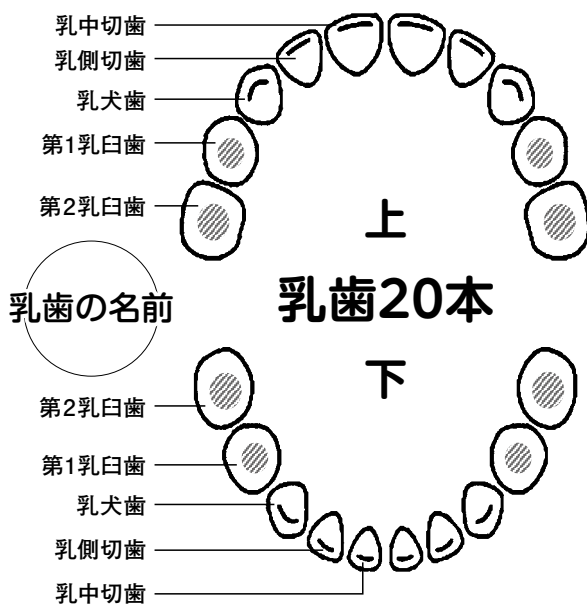
泣き叫ぶか、救急隊と交信するまで繰り返して繰り返して繰り返して

AED: 電気ショックを与えて心臓の動きを正常にする医療機器(自動体外式除細動器)。



### 1 乳歯の生える時期

生後6～10か月頃になると下の前歯から生え始め、3歳頃には20本の乳歯が生えそろういます。生える時期や順番には個人差があります。



### 2 乳歯のむし歯予防

#### ☆ダラダラ飲みに注意しましょう

- ・乳酸菌・イオン飲料、果汁、ジュース等は、酸性度が高い、砂糖が多い等むし歯になりやすいです。水で薄めてもむし歯のなりやすさは変わりません。普段の水分補給は水かお茶で摂りましょう。
- ・ジュース等を哺乳びんで飲むとむし歯リスクさらに高まりますので、気を付けましょう。

#### ☆歯が生えたら歯みがきをしましょう

- ・最初は、機嫌がよい時にやさしく歯ブラシに慣れさせましょう。

#### ☆赤ちゃんにむし歯菌をうつさないために…

- むし歯は感染症です！歯が生えたら、赤ちゃんの身近な人の唾液からうつります。
- ・赤ちゃんの近くにいる人はむし歯の治療・予防をしてお口をきれいに保ちましょう。
  - ・お母さんは、妊産婦歯科健診を受けましょう！
- ※詳しくは14ページ

### 3 赤ちゃんのお口ケアについて

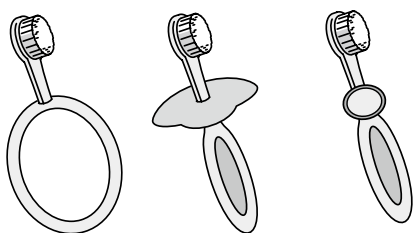
#### ☆お口の中をのぞいてみましょう

(清潔な指をそっと口に入れてのぞいてください。)

- ・歯ぐきが、固くなってきましたか？  
歯が生えるころには、歯ぐきがむずがゆくなって、よだれが増えたり、機嫌が悪くなることがあります。
- ・まれに歯ぐきに白い粒状のものがみられることがあります。上皮真珠じょうひしんじゆかもしれません。  
乳歯が作られる時に残った組織の一部が出てきたもので、自然に消えてしまうので心配ありません。

#### ☆口の周りを触ってみましょう

- ・てのひらでほっぺたを触ったり、指の腹で唇に触れるなど、普段からスキンシップを行うことで、歯みがき開始の準備にもなります。



のど突き防止対策を施した歯ブラシの例

#### ☆歯が生える前から歯みがきの練習をはじめましょう

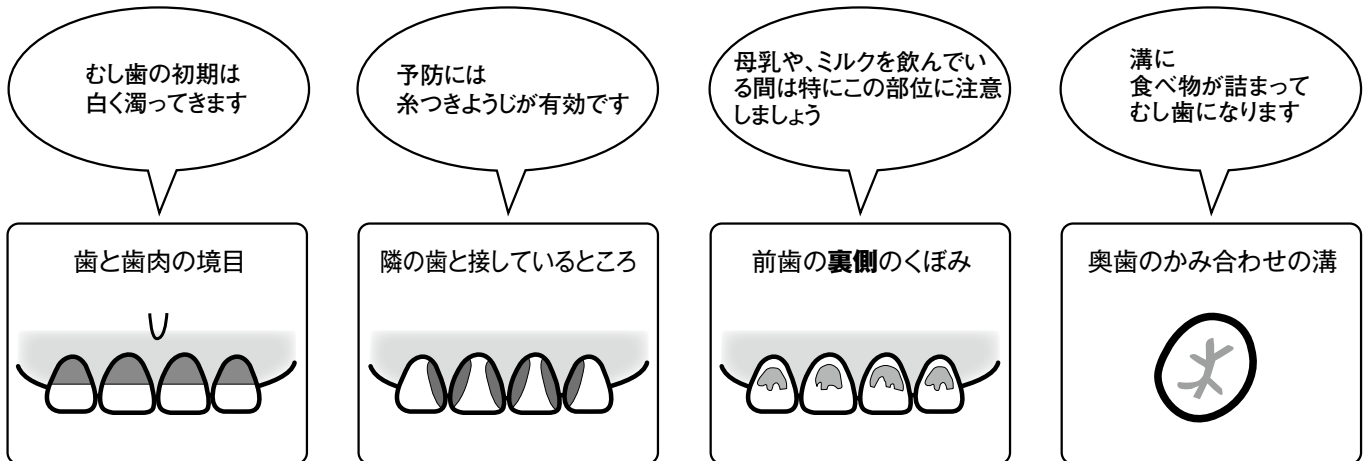
なんでも口にいれたがる頃、子ども専用歯ブラシを持たせてみましょう。

- ・自分で持たせてカミカミすることで、歯ブラシの感触に慣れさせます。
- ・のど突き防止仕様の物などを選び、大人がついて見守ってあげてください。
- ・母子健康手帳の「初めての歯みがきのポイント」にそって、歯みがきの準備を始めましょう。

## 4 むし歯になりやすいところ

●上の前歯 0～3歳頃

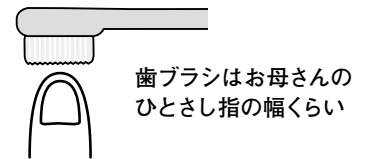
●奥歯のかみ合わせ 3歳頃～



## 5 仕上げみがきの方法

### 歯ブラシの選び方

柄は「まっすぐ」  
毛は「ナイロン」  
大きさは「小さめ」のもの



### 歯みがき剤

歯が生え始めたら、(フッ素入り) 歯みがき剤(\*)を少量(1～2mm)つけてみがきましょう。  
みがいた後は軽く拭きとってよいでしょう。



### ※フッ化物配合歯みがき剤の成分表示

◎歯みがき剤に書かれている薬用成分の表示をチェック!  
「フッ素配合」ではなく、次のように表記されていることもあります。

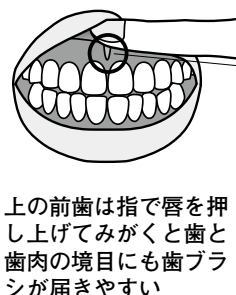
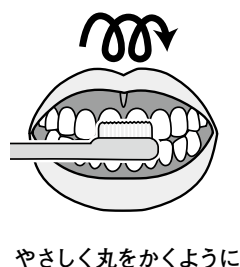
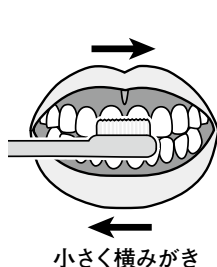
- モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)
- フッ化ナトリウム (NaF)



フッ素の効果的で安全な濃度は500～1000ppm!

### 動かし方

歯の面に直角に歯ブラシをあてて小さく横みがきか、丸をかくように動かしましょう。前歯の裏側も忘れずに。



しょうしんしょうたい  
上唇小帯

上の前歯のところには唇と歯肉をつなぐ筋(上唇小帯)があります。歯ブラシで擦ってしまうと痛いので指でガードしてみがきましょう。

# 18

## 親と子の健康を支えるサービス

### 相談

#### 千葉県母子健康包括支援センター

妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援を行うため、千葉県では保健福祉センター健康課内に母子健康包括支援センターを開設しています。

相談員が面接や電話相談等を通じ、安心して妊娠・出産・育児ができるよう、相談に応じています。お気軽にご相談ください。

名 称	連 絡 先	名 称	連 絡 先
中央区母子健康包括支援センター	043-221-5616	若葉区母子健康包括支援センター	043-233-6507
花見川区母子健康包括支援センター	043-275-2031	緑区母子健康包括支援センター	043-292-8165
稲毛区母子健康包括支援センター	043-284-8130	美浜区母子健康包括支援センター	043-270-2880

### サービス

#### 各区保健福祉センター健康課のサービス

制 度	対 象 者	内 容
出産・子育て応援プラン事業	①妊婦 ②赤ちゃんの養育者	①妊娠7～8か月頃に、アンケートを送付し後期面接を行います。 ②出産後に訪問を行い相談に応じます。加えて、給付金を支給します。(訪問時に申請案内をお渡しします)
産後ケア事業	市内在住で、産後ケアを必要とする方。 宿泊型・日帰り型 産後4か月まで 訪問型 産後11か月まで	家庭訪問や医療機関・助産所への宿泊または日帰りでの利用を通じて、助産師による心身のケアや育児指導などを行います。利用には事前の登録が必要です。お住まいの区の母子健康包括支援センターにお問い合わせください。
① 新生児訪問	生後28日以内の お子さんのいるご家庭	助産師や保健師がご家庭を訪問し、育児の相談に応じます。母子健康手帳別冊に添付の「出生通知書(はがき)」をなるべく生後7日以内に各区保健福祉センター健康課に郵送してください。(電子申請可) 出生届出時に、千葉市の市民総合窓口課へ提出することもできます。
② 2か月児訪問 (地域保健推進員の訪問)	生後2か月のお子さんのいるご家庭	市から委嘱を受けた地域保健推進員が、全てのご家庭を訪問します。
乳児家庭全戸訪問	①や②でお会いできなかった生後4か月までのお子さんのいるご家庭	助産師や保健師が訪問し、育児の相談や母子保健サービスの案内などを行います。
4か月児健康診査	生後4～5か月のお子さん	診察、身体計測、発達や育児についての相談、BCG接種、絵本の読み聞かせと絵本のプレゼント。 対象者には、該当月の前月に個別通知しています。
1歳6か月児健康診査	1歳6か月から2歳になる前日までのお子さん	歯科健診、内科健診、発達や育児についての相談など。 対象者には、該当月の前月に個別通知しています。
3歳児健康診査	3歳5か月から4歳になる前日までのお子さん	歯科健診、身体計測、尿検査、視聴覚検査、内科健診、発達や育児についての相談など。 対象者には、該当月の前月に個別通知しています。
禁煙外来治療費助成	千葉市に住民登録のある方	保険が適用される禁煙外来治療費の一部を助成します。助成額は、計5回の禁煙外来治療費の自己負担額(上限1万円)です。原則、治療開始前に登録申請が必要です。(電子申請可)

#### 各区保健福祉センター健康課 連絡先

中央区	花見川区	稲毛区
043-221-2581	043-275-6295	043-284-6493
若葉区	緑区	美浜区
043-233-8191	043-292-2620	043-270-2213



## その他のサービス

	対象者	内 容
エンゼルヘルパー 担当：幼保支援課 043-245-5180	妊娠中または出産後1年未満で、昼間家事や育児の手伝いをしてくれる人がいない方	市と契約を結んだ事業者からヘルパーを派遣し、身の回りの世話や乳児の育児などを援助し、子育てを支援します。 ●利用料-1回2時間:1,680円(初回利用は無料) ●サービス内容-食事の準備、掃除、沐浴介助など ※減免制度あり
イクメンハンドブック 担当：幼保支援課 043-245-5105	これから父親になる方、 子育て中の父親	妊娠、出産、子育ての基礎知識や男性のための子育て情報を掲載しています。母子健康手帳交付時の他、子育てリラククス館などの子育て関連施設で配布。
プレパパママ講座 担当：幼保支援課 043-245-5105	これから父親・母親になる夫婦等	2人で協力して子育てをする意義や産後の役割について、ワークショップ等を通じてパートナーと一緒に学びます。 ※毎月開催。1回完結。
出産育児一時金	健康保険の被扶養者または被保険者で、妊娠12週以上で出産した方	経済的負担の軽減のために支給されます。加入している健康保険によって、金額や支給方法が異なりますので、お問い合わせください。
男性の育児休業取得促進奨励金 担当：幼保支援課 043-245-5105	10日以上育児休業を取得した千葉市在住で市内の中小企業に勤務する男性労働者とその雇用主	育児休業取得に係る奨励金を支給します。 支給額——労働者：5万円 雇用主：20万円
子ども医療費の助成 窓口：各区保健福祉センター こども家庭課	中学3年生までのお子さん ※令和6年8月診療分より高校3年生までに拡大予定です。	医療機関等に通院・入院した場合や、院外処方箋により薬を受け取った場合の医療費(保険診療の患者負担分)の全部または一部を助成します。
児童手当 窓口：各区保健福祉センター こども家庭課	中学3年生までのお子さんを養育している方 ※令和6年10月診療分より高校3年生までに拡大予定です。	支給額はおさんの年齢や人数などにより異なります。原則として、申請した月の翌月からの支給です。

## 各区保健福祉センターこども家庭課 連絡先

中央区 043-221-2149	花見川区 043-275-6421	稲毛区 043-284-6137
若葉区 043-233-8150	緑区 043-292-8173	美浜区 043-270-3150

## ちば市政だより (毎月1日発行)



子育てに関する情報の他、保健福祉センター健康課で行う講座等の日程や申込方法等をお知らせしている市の広報紙です。  
ポスティング(郵便ポストに配達)で、市内の全世帯にお届けしています。  
また、ホームページでもご覧になれます。



## 育児を応援する行政サービスガイド



子育てに関する行政サービスを説明しています。



## 地域子育て支援拠点施設



小学校就学前のお子さんとその保護者が集まり、いっしょに遊びながら楽しく交流するふれあいの場です(利用料金は無料)。  
子育てに役立つ情報をお知らせするほか、子育ての悩みについての相談も行っており、妊娠中からご利用いただけます。

## 医療機関に関する情報



市ホームページで、市内の医療機関、歯科診療所、薬局を検索できます。

千葉市 医療機関情報

検索

- ①救急医療情報 ②わたしの町のお医者さん  
③あなたの街の歯医者さん ④くすり屋さんの情報

## 全国版救急受診アプリ「Q助」



急な病気やケガで、自分で医療機関に受診するか、救急車を呼ぶか迷った際に、緊急度や受診の必要性を判断できるサービスです。スマートフォン用アプリもダウンロードできます。

救急受診アプリ Q助

検索

## 妊産婦・乳幼児のための災害への備え



災害はいつ起きるかわかりません。災害への備えは、災害が起きたときのことをイメージし、どう行動するかを事前に考えることが大切です。災害が起こったときのために、具体的な対応や連絡方法について家族と話しておきましょう。

妊産婦・乳幼児のための非常用物品や災害発生時の対応について説明しています。

千葉市 妊産婦 災害への備え

検索

## 妊娠・出産・子育てに関する緊急連絡先

	電話番号	曜日・時間等	診療科と内容
産婦人科休日緊急当番医 テレホンサービス	043-244-0202	日曜・祝日・年末年始 8:00～17:00	産婦人科 当番医療機関を自動音声テープでご案内。
休日救急診療所 テレホンサービス	043-244-5353	日曜・祝日・年末年始 8:00～16:15	休日救急診療所について自動音声テープでご案内。
こども急病電話相談	#8000 ※利用不可の場合 043-242-9939	365日 19:00～翌朝8:00	最寄の相談窓口へ自動転送。看護師や小児科医などの専門家からアドバイスを受けることができる。
夜間開院医療機関案内	043-246-9797	月～土 (祝日・年末年始を除く) 17:30～19:30	看護師が対応。電話応答時に開院している医療機関をご案内。
夜間外科系救急当番医療機関 テレホンサービス	043-244-8080	365日 8:00～翌朝6:00	当番医療機関を自動音声テープでご案内。

## 休日や夜間における急病時の受診先

	電話番号	曜日・時間等	診療科
休日救急診療所 美浜区幸町1-3-9 千葉市総合保健医療センター内	043-238-9911	日曜・祝日・年末年始 8:30～11:30 13:00～16:30 (診療時間9:00～17:00)	内科・小児科・外科・整形外科・眼科・耳鼻咽喉科・歯科
夜間応急診療(夜急診) 美浜区磯辺3-31-1 千葉市立海浜病院内	043-279-3131	平日 18:30～23:30 (診療時間 19:00～24:00) 土日・祝日・年末年始 17:30～23:30 (診療時間 18:00～24:00)	内科・小児科

# 千葉市

発行 令和6年3月