






## 妊娠から出産

妊娠から出産までに間には、つわりやお腹の張りなど様々な  
体の変化が起こります。この時期は栄養バランスの取れた  
食事にも気をつけたいところです。  
またパートナーの方と赤ちゃんを迎える準備も忘れずにし、  
必要な情報・知識は共有するようにし、  
安心して出産に臨めるよう準備していきましょう。







妊娠から出産までの変化、家族で準備すること .....	32
知っておきたい妊娠合併症 .....	34
妊娠中によくみられる症状 .....	36
妊娠中に気を付けたい感染症 .....	38
妊娠期の食生活 .....	39
妊娠中に心がけたい食生活のポイント .....	42
はじめて父親になるあなたへ .....	46
はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅう/パパになろう .....	48
妊婦体操 .....	50
もうすぐ出産 .....	52
お産の経過 .....	54
産後 .....	56
産後のお母さんのメンタルヘルス .....	58
赤ちゃんの授乳について .....	60



妊娠から出産までの変化、家族で準備 すること

時 期		初 期																			
月		2か月				3か月				4か月				5か月							
週 数		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
妊娠中の変化 ※個人差があります	胎児の様子																				
		・胎嚢が確認できる。 ・2か月後半には、心臓の鼓動が確認できる。 ・からだの色々な器官の形成が始まる。				・手足がはっきりして、動きが確認できる。 ・目耳口ができ、赤ちゃんの顔つきがはっきりしてくる。				・内臓がほぼ完成する。				・全身に産毛が生える。 ・胎盤ができる。							
	妊婦の様子	・月経が止まる ・体温が高めになる ・体調の変化（疲れやすい、眠気が強くなる、嗜好の変化）を感じる				・子宮が大きくなるので、トイレが近くなる ・気分の変動が激しい				・体温が低めになるため、火照りやだるさが落ち着いてくる				・胎動を感じ始める ・お腹が少し出てくる ・乳房が大きくなり始める							
準備すること	妊婦					つわり症状あり				・（つわりがおさまったら）歯科健診を受ける ・妊娠中に心がけたい食生活を意識する ・お腹周り、胸周りにきつさを感じるようになったら、マタニティ下着やウェアに切り替える				・体調が安定したら、散歩など軽い運動をする ・妊娠線の予防のためのケアをする ・マタニティ用の服を着用する							
	家族	・家族に妊娠を伝える ・妊娠届を出し、母子健康手帳を受け取る ・出産までのプランニング（里帰りの有無、出産病院選びや妊娠や出産にかかる費用等） ・家族の禁煙 ・家事の協力 ・兄姉の世話について話し合う								 ・プレパパ・プレママ教室を受ける ・マタニティ用品・育児用品を準備しはじめる ・産後の生活、育児に向けてのイメージづくりについて話し合う ・育児休暇を取得する等仕事について話し合う ・出産後のサポートや家事分担等について話し合う											



中 期								後 期															
6か月				7か月				8か月				9か月				10か月							
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39				
																							
300～550グラム				650～1000グラム				1,150～1,650グラム				1,800～2,400グラム				2,550グラム～							
27週までの体重はあくまで目安です。27週(1,000g)以降は、個人差もありますので、健診時にかかりつけ医にご相談ください。																							
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 爪が生える。まぶたが完成し、まつ毛が生えてくる。</li><li>・ 耳が聞こえるようになる。</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 指しゃぶりを始める。目を開くことができる。</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 外の音に反応する。</li><li>・ 明るさを感じるようになる。</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 皮下脂肪がついて、身体が丸みを帯びる</li><li>・ 睡眠と覚醒を繰り返す様子を胎動で感じることができる。</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 全ての器官が完成して、胎外の生活に向けた準備が完了する。</li></ul>							
<ul style="list-style-type: none"><li>・ お腹の大きさが目立ってくる</li><li>・ 足がつりやすくなる</li><li>・ 色素沈着が起こりやすい。(しみ、そばかすなど)</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ お腹が大きくなるため、腰痛が起こりやすい</li><li>・ 足がむくみやすくなる</li><li>・ 妊娠線が現れる</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 血液量が増えるため、心臓に負担がかかり脈が速くなったり、息切れがする</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 胃の圧迫感が出てくるため、1度に沢山食べられなくなる</li><li>・ 膀胱が圧迫され、トイレが近くなる</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ お腹が張りやすくなる</li><li>・ 子宮の位置が下がるため、胃の圧迫感がなくなる</li><li>・ おりものの増加がみられる</li></ul>							
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 心も体も安定する時期なので無理のない範囲で行動する</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ お腹がせり出してくるため、階段の上り下りや段差に気を付ける、高い物を取る時、転倒しないように気を付ける</li></ul>				<ul style="list-style-type: none"><li>・ 緊急時に備えて、連絡先や産院までの移動手段を家族と確認する</li><li>・ 出産に備えて、入院に必要な物品を持参できるようにしておく</li></ul>															
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 薬を飲むときは医師に相談する</li><li>・ 就労中は、勤務時間等を職場に相談する</li></ul>																							
<ul style="list-style-type: none"><li>・ 産後に必要な行政サービスなどの情報を収集する</li><li>・ 地域の子育て情報を収集する</li><li>・ 兄姉の預け先を調整する</li></ul>								<ul style="list-style-type: none"><li>・ 里帰りの時期や移動手段等を話し合う</li><li>・ 出血・破水など異常な症状があった場合の連絡先・受診方法などを確認する</li><li>・ 出生後に必要な手続きを具体的に確認する</li><li>・ 産後のサポートや相談先について具体的に確認する</li></ul>															
																							



# 知っておきたい妊娠合併症

多くの場合、妊娠は問題なく経過しますが、妊娠に伴う病気もあります。妊婦健診をきちんと受けることで、様々な病気に適切な対応をすることができます。

## つわり・妊娠悪阻<sup>おそ</sup>

妊娠初期の吐き気やおう吐はよくみられる症状ですが、吐き気が続き、頻回のおう吐がみられ、体重減少や脱水の兆候などがある場合は、妊娠悪阻として入院や点滴が必要になることもあります。ほとんどは、20 週を超える頃には改善しますが、妊娠後期まで症状が持続する場合もあります。

食事は 1 回分を少量にして、1 日の食事回数を増やすようにし、消化しやすい食品や水分を補給します。1 日に数回以上のおう吐が続く場合は受診しましょう。

## 静脈血栓症

妊娠するとホルモンや血液凝固機能の変化で血栓症発症リスクが高まります。より子宮が大きくなり静脈血の心臓への還流が悪くなる妊娠後期ばかりでなく、つわりで脱水症状が強くなる時期、お産の後にも起こりやすい時期があります。適度に体を動かし、長時間同じ姿勢をとり続けられないなどの日頃からの対策が発症予防になります。

## 前置胎盤

胎盤が正常より低い位置にあり、子宮の出口にかかっていたり覆っていたりする状態のことをいいます。高齢や喫煙、多産婦、帝王切開の既往などが原因として挙げられます。

一般的には無症状ですが、腹痛を伴わない突然の性器出血や大量性器出血を起こすことがあります。その場合にはすぐに産婦人科を受診しましょう。

前置胎盤になると、ほぼ 100% で帝王切開での分娩となります。

低置胎盤で胎盤が内子宮口から 2cm 以内にある場合も前置胎盤に準じた対処となります。

## 妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見された糖代謝異常のことを妊娠糖尿病といえます。妊娠後に検査を受け、血糖値が高いと診断されます。

血糖のコントロールが不十分な場合、お母さんは妊娠高血圧症候群や難産など、赤ちゃんは巨大児や黄疸、低血糖など多くの合併症が起こることがあります。お産の時期や方法についても注意が必要です。

妊娠中は血糖の管理が重要です。食事療法や適度な運動など、医師から指導を受けてください。ほとんどの人が産後に改善しますが、糖尿病に移行してしまう場合もあるので、定期的な検診が必要です。



## 妊娠高血圧症候群

妊娠 20 週～産後 12 週までに高血圧を発症した場合を妊娠高血圧症候群といえます。20 人に 1 人の割合で起こり、高血圧（最高血圧 140mmHg 以上または最低血圧 90mmHg 以上）やたんぱく尿が認められます。

重症になると、お母さんはけいれん発作（子癇）や脳出血、肝臓・腎臓の機能障害など、赤ちゃんは胎児発育不全や常位胎盤早期剥離、胎児機能不全、胎児死亡などを起こすことがあります。

肥満や高齢（40 歳以上）の妊婦や多胎妊娠、初めての出産の場合にリスクが高くなるので注意してください。この病気の原因や治療方法はまだ確立されていませんが、健診をきちんと受け、適切な妊娠管理を行うことが最も大切です。産後は急速に改善しますが、重症化した場合はフォローが必要です。

## 貧血

妊娠すると、体内を循環する血液の量が増えます。しかし、血液中の赤血球の増加量よりも水分の増加量の方が多いため、水血症（血液中の水分の割合が増えた状態）になり、ヘモグロビン値が基準よりも低くなることがあります。また、胎児発育のために鉄の必要量が増えることで、鉄欠乏性貧血が起こりやすくなります。

母体の貧血が原因で、胎児貧血や子宮内胎児発育不全になることもあります。また、分娩時には出血性ショックを起こすこともあります。

貧血を予防するためには、鉄分が豊富な動物性食品などを含む、バランスのよい食事をとることです。鉄分の吸収率を高めるビタミン C を含む食品をいっしょに食べることも大切です。医師の指示に従いましょう。

## 常位胎盤早期剥離

赤ちゃんがお腹のなかにいる間に、まれに胎盤が子宮から剥がれることがあります。赤ちゃんは胎盤から酸素や栄養を受けているため、酸素不足が原因で脳性麻痺などの障害が残ったり、赤ちゃんが死んでしまうことがあります。また、お母さんが重篤な状態になることもあります。

妊娠高血圧症候群や切迫早産、喫煙などがリスクを高めるとされています。予防や早期発見のためには、定期的に健診を受け、医師の指導に従うことが大切です。

初期の症状として見られるお腹のはりが切迫早産のそれと類似することがあり、注意が必要です。



## 早産・切迫早産

早産とは妊娠 22 週 0 日～36 週 6 日までの出産をいいます。早産の場合、新生児集中治療室での長い治療が必要となったり、重い障害が出てくる可能性が高くなります。

妊娠の 5% に発生し、原因は感染、子宮筋腫、筋腫を含む子宮の手術後、体質など多岐にわたります。また、妊娠高血圧症候群や前置胎盤、常位胎盤早期剥離などにより、人工的に早産とせざるを得ない場合もあります。

早産になりかかっている状態のことを切迫早産といえます。切迫早産になると、安静を必要とするとともに、子宮の収縮を抑える薬を使用します。感染が原因とされる場合で、有効な抗菌薬があればそれを投与します。最近ではホルモン剤を使うこともあります。

早産や切迫早産を予防するには、日頃から無理のない妊娠生活を心がけることが最も大切です。また、定期的に健診を受け、医師の指導には従うようにしましょう。

## 帝王切開

帝王切開による出産割合は年々増加しており、一般病院及び一般診療所における割合は 23.0%（令和 5 年医療施設調査）と報告されています。すべての妊婦は、帝王切開について事前に学び、前向きに考えておく必要があります。

一部の帝王切開は前もって計画して行われますが、多くは分娩中の経過の中で医師が判断し、行われます。帝王切開の可能性が高い医学的な理由は以下のようものが挙げられます。

- 多胎
- 母親の血圧が高く危険
- 骨盤や臍帯、胎児の位置（逆子等）の問題
- 胎児機能不全（心音の低下）
- 以前の帝王切開



# 妊娠中によくみられる症状

おなかの赤ちゃんの成長に伴って、体も変化していきます。少しでも心配なときは、主治医に相談してください。

## 皮膚のかゆみ

多くは腹部ですが、時に手のひらや足裏などにも起こり、ほとんどが産後に改善します。



## 便秘

妊娠するとホルモンバランスが変わり、子宮が大きくなり、大腸の動きが鈍くなるため、便秘ぎみになりやすくなります。

また、便秘が原因で痔になることもあるので、食事や運動などで予防しましょう。(P.39 参照)

## 体重増加

妊娠中の体重増加量はとても重要です。太りすぎもやせすぎも、様々な合併症のリスクが高まる場合があります。(P.45 参照)

## 腰痛・背部痛

子宮や赤ちゃんが大きくなることで、背部や骨盤部、腰部等に痛みを感じる場合があります。

## 静脈瘤

妊娠中は循環血液量が増えるので、静脈は拡張します。さらに、子宮が大きな静脈を圧迫するため、脚の静脈血の心臓への戻りが妨げられ、下肢の静脈瘤ができやすくなります。座るときにも足を上げるようにします。長時間同じ姿勢で立ったり座ったりすることは避けます。弾性ストッキングなどが有効なこともあるので、主治医に相談してみましょう。多くは産後数か月ぐらいで消失していきます。

## 痔(痔核)

痔は多くの妊婦にみられ、痛みや出血の原因になりますが、ほとんどの痔は産後に改善します。妊娠中は便秘の改善が重要です。

## 足がつる(こむらえり)

ふくらはぎや足の筋肉のつり(こむらえり)はしばしば、妊娠中期や後期の妊婦にみられ、夜に突然起こることが多く、つらいものです。予防としては就寝前のストレッチや日常の軽い運動、マグネシウムを多く含む食品(豆類、ドライフルーツ、ナッツなど)、適切な水分の摂取などが、有効といわれています。起こってしまったときは、ゆっくりやさしく筋肉のストレッチを行い、筋肉を温めたり、マッサージしたり、足を上げたりするとよいとされています。

## 頻尿・尿漏れ

子宮が膀胱などを圧迫するため、頻尿や尿漏れがおこりやすくなります。しかし、水分を控えるようなことはせず、まめにトイレに行くようにしましょう。

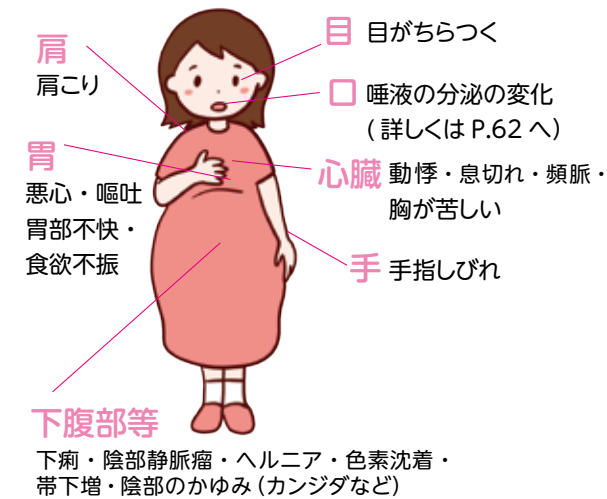
## めまい・立ちくらみ

妊娠による血流の増加や子宮が血管を圧迫することによって、めまいや立ちくらみがおこりやすくなります。症状が出たときは、体の左側を下にして横になって休むとよいです。



## その他、妊娠中におこりやすい不快な症状

全体 不眠・熱感・いらいら感・のぼせ・憂うつ・  
冷え性・汗をかきやすくなる・疲労感



症状が強いときには受診を!



「安定期だからこそ出血は異常」

安定期は非妊娠時と同じことができるわけではありません。出血や下腹痛があったらすぐに受診しましょう。

## こんな時は、産婦人科医に相談しましょう

### お腹の張り・痛み

治まらない腹痛や張り、出血などがあるときには、緊急受診の必要となる場合があります。妊娠初期の場合には、流産や子宮外妊娠の可能性もあります。

また、妊娠中期以降で特に緊急性があるものとしては、常位胎盤早期剥離があります。下腹部に激痛が起こり、お腹がカチカチに硬くなり、胎動がなくなったり、出血が起こります。このような場合、緊急受診をしましょう。



### 出血

妊娠中に出血が起こることもありますが、自分で判断せずに、かかりつけ医に相談することが大切です。出血が見られた場合は、早めに相談しましょう。

### 胎動

今まで感じていた胎動が弱まったと感じた時には、かかりつけ医に相談しましょう。

### つわりがひどく水分もとれない

重いつわりでは、脱水症状を起こすことがあります。以下の症状があったら、必ずかかりつけ医に相談しましょう。

- 何日間もほとんど何も食べられない。
- 水分も受け付けない。
- 尿の量が減った。
- 起きるとふらふらして頭痛がある。

### 破水

水のようなおりものが流れ出てきた場合は、陣痛が伴わない破水(前期破水)の可能性があるので、早急にかかりつけ医に連絡しましょう。

# 妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中に感染すると赤ちゃんに影響を与えるものもあるので、感染症予防は大変重要です。子どもや動物の  
だ液・糞尿に触れた場合、生肉の調理やガーデニングの後には、よく手を洗いましょう。

肉などはしっかり加熱して食べるようにします。人ごみはなるべく避け、インフルエンザや風邪などが流行して  
いるときには外出時にマスクを着用しましょう。

## 風しん

妊娠 4 ～ 20 週に初めて風しんウイルスに感染した場合、  
赤ちゃんが難聴・白内障や緑内障・心臓疾患を起こすこと  
があります（先天性風しん症候群）。予防接種を受けたこと  
が確認できない場合や抗体がないと判断された場合は、妊  
娠前に必ず予防接種を受けましょう。また、家族やパート  
ナーも妊娠前に予防接種を確認し、必要に応じて接種しま  
しょう。

## B型肝炎

母親がB型肝炎ウイルスのキャリアである場合、子ども  
に高確率にウイルスが感染するので、出産後ワクチンとグロ  
ブリン注射で必ず予防します。

## C型肝炎

B型肝炎と同じく血液を介して感染する肝炎です。C型  
肝炎ウイルス RNA 検査で陰性ならば問題ありません。ワク  
チンはありませんが、RNA 陽性となった赤ちゃんの 30 %  
は3歳までにウイルス消失するといわれており、そうでない  
場合もその後のウイルス治療で効果が出ています。

## ヒトT細胞白血病ウイルス1型（HTLV-1）

血液中のTリンパ球に感染するウイルスで、感染しても  
自覚症状がなく、潜伏期間が長い病気です。妊娠 30 週ま  
での妊婦健診の中に HTLV-1 に対する抗体の検査が含まれ  
ています。

お母さんがこのウイルスをもっていると、母乳を介して赤  
ちゃんが HTLV-1 に感染するリスクが高まります。授乳方  
法を工夫することによって感染の可能性を低くできること  
がわかっていますが、2017 年以後は、完全人工栄養が推奨  
されています。

## 梅毒

最近、若い女性の梅毒が増加傾向にあります。妊婦さん  
が感染すると胎盤を通じて赤ちゃんに感染することがあり、  
適切な治療が行われなければ、流産や死産、先天梅毒の原  
因になります。

## 性器クラミジア

若年層の女性に多い性感染症で、原因はクラミジア・ト  
ラコマチスです。自覚症状がないのが特徴で、気づかない  
まま赤ちゃんに産道感染すると、新生児肺炎や結膜炎を起  
こします。抗菌薬で、出産までに完治すれば心配ありません。

## 性器ヘルペス

性感染症の一つで、単純ヘルペスウイルスが原因です。  
外陰部に水疱やかぶれが起こり、一度感染すると体内の神  
経節に潜伏、妊娠中に症状が出てくることがあります。分  
娩の直前に感染または再発すると赤ちゃんに重症の肺炎や  
脳炎を引き起こすことがあるので、帝王切開が必要なこと  
があります。

## B群溶血性レンサ球菌（GBS）

B群溶血性レンサ球菌は、腔内や肛門付近に比較的良好  
認められる細菌です。産道感染すると、赤ちゃんが髄膜炎  
や敗血症などを起こす心配があるので、陣痛時や破水時に、  
母体に点滴で抗菌薬を投与して産道感染を防ぎます（母体  
に影響はないので、妊娠中は治療しません）。

## パルボB19ウイルス

幼児に多い「りんご病（伝染性紅斑）」の原因となるウイ  
ルスです。妊娠中に感染すると、まれに流産や胎児水腫な  
どを起こすことがあるので、注意が必要です。

## サイトメガロウイルス

多くの人は大人になるまでに感染していますが、妊娠初  
期に初めて感染した場合は、赤ちゃんに肝障害や難聴など  
の影響が出る場合があります。

## トキソプラズマ

加熱が不十分な肉、猫の糞、土などに存在する原虫です。  
妊娠中の初感染は、ごくまれですが赤ちゃんに影響が出る  
場合があります。免疫（抗体）があればまず心配はありませんが、ペットの糞の始末など衛生には気をつけます。

## 水ぼうそう（水痘）

免疫のない女性が妊娠中に初めて感染すると、まれに赤  
ちゃんに先天性感染（神経障害や皮膚の萎縮など）を起こ  
すことがあります。また、母親が分娩前後に初めて水ぼう  
そうに感染すると、重い新生児水痘を起こすことがあり、  
とても危険です。

# 妊娠期の食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづ  
くりが大切です。妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。  
若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10 項目の指針が示さ  
れました。



## 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

### ■妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

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良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、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。

### ■「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（大豆を除く）、きのこ、  
海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から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」を組み合わせで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で、たんぱく  
質を十分に摂取するようにしましょう。

### ■乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、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摂るよう心がけましょう。

### ■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

妊娠中の体重増加が不十分だと早産や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。適切な体重増加量をチェックし、不安な場合は医師に相談しましょう。

### ■母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

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、しっかり食事にとり  
ましょう。

### ■無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティビクスなどの軽い運動を行っても、赤ちゃんの発  
育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談して  
ください。

### ■たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、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。お  
母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

### ■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

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれ  
ます。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  
しましょう。

## 【参考ホームページ】

国立感染症研究所〈感染症情報〉→〈母子感染〉  
<https://www.niid.go.jp/niid/ja/route/maternal.html>

国立感染症研究所 母子感染

検索

HTLV-1 に関する情報（厚生労働省）  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou29/>

HTLV-1 に関する情報 厚生労働省

検索



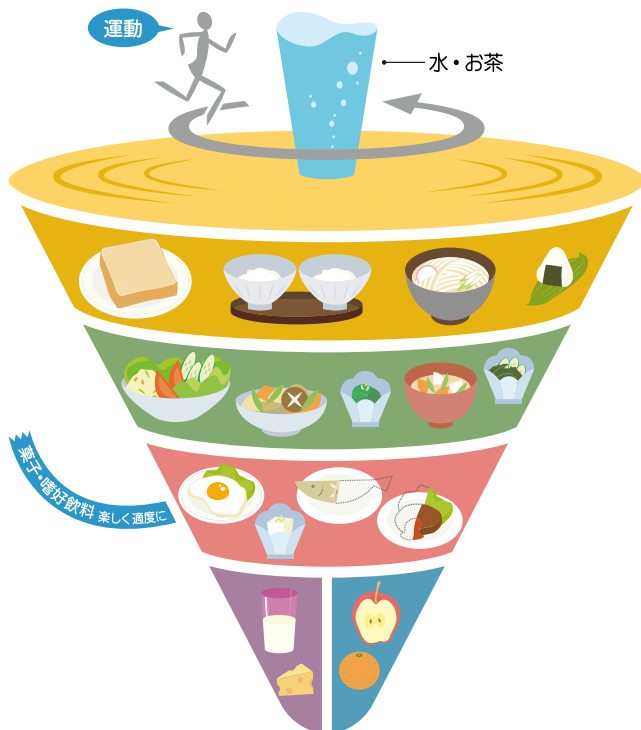
## 妊産婦のための食事バランスガイド

### ～あなたの食事は大丈夫？～

#### 「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「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れるよう、コマにたと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。

このイラストの料理例を組み合わせるとおよそ2,000～2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期（18～49歳女性）の身体活動レベル「ふつう（Ⅱ）」以上の1日分の適量を示しています。



厚生労働省・農林水産省決定

#### 菓子・嗜好飲料

～楽しく適度に。1日に200kcal程度にしましょう～

100kcal	200kcal	300kcal
<p>チョコレート (3粒) 15g 84 kcal</p> <p>練りようかん (4×3×2cm大) 25g 72 kcal</p>	<p>串だんご (1串) 158 kcal</p> <p>コーラ・サイダー (清涼飲料) 350ml コーラ 164kcal サイダー 146kcal</p> <p>ビスケット (2枚) 20g 102 kcal</p>	<p>大福もち (1個) 70g 156 kcal</p> <p>ポテトチップス (1/3袋) 30g 162 kcal</p> <p>アイスクリーム (1個) 100g 178 kcal</p>
		<p>ショートケーキ (1切) 100g 314 kcal</p> <p>メロンパン (1個) 100g 349 kcal</p>

(8訂日本食品標準成分表)

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」に、食事摂取基準の妊娠・授乳期の付加量を参考に一部加筆

〈妊産婦のための食事バランスガイド〉（厚生労働省ホームページ）  
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/02/dl/h0201-3b02.pdf>

#### 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

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良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、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。



#### ●「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（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から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。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう！

#### 1日分付加量 (SV)

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期 授乳期
<b>主食</b> (ごはん、パン、麺)	5～7つ (SV)	—	—	+1
<b>副菜</b> (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5～6つ (SV)	—	+1	+1
<b>主菜</b> (肉、魚、卵、大豆料理)	3～5つ (SV)	—	+1	+1
<b>牛乳・乳製品</b>	2つ (SV)	—	—	+1
<b>果物</b>	2つ (SV)	—	+1	+1
エネルギーの目安 (kcal)	2,000～2,200		+250	妊婦後期+450 授乳期 +350

#### 料理例

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	=			2つ分	=		=		=					
		ごはん中盛り1杯				うどん1杯		もりそば1杯		スパゲッティー				
1つ分	=		=		=		=		=		=		=	
		野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		具だくさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこコンソメ
2つ分	=		=		=									
		野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮ころがし								
1つ分	=		=		=		2つ分	=		=		=		
		冷奴		納豆		目玉焼き一皿			焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身	
3つ分	=		=		=									
		ハンバーグステーキ		豚肉のしょうが焼き		鶏肉のから揚げ								
1つ分	=		=		=		=		2つ分	=				
		牛乳コップ半分		チーズ1かけ		スライスチーズ1枚		ヨーグルト1パック		牛乳瓶1本分				
1つ分	=		=		=		=		=		=			
		みかん1個		りんご半分		かき1個		梨半分		ぶどう半房		桃1個		

※SVとはサービング（食事の提供量の単位）の略

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

#### 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

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。

#### 1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



#### 妊娠中期に追加したい量



#### 妊娠後期・授乳期に追加したい量



#### たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、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。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

# 妊娠中に心がけたい食生活のポイント

おなかの赤ちゃんの成長に伴って、体も変化していきます。少しでも心配なときは、主治医に相談してください。

## 貧血を予防するために

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 偏食・欠食はやめ規則正しい食事をするように心がけましょう。
- 鉄分の吸収をよくするために、動物性たんぱく質やビタミンCも毎食とるように心がけましょう。

鉄分の多い食品 + 動物性たんぱく質 + ビタミンC = 貧血予防  
鉄分の吸収を助ける 鉄分の吸収を助ける

### 1日にとりたい鉄分の目安

妊娠前	18～29歳	10.5mg
	30～49歳	10.5mg
妊娠中期・後期	18～29歳	16mg
	30～49歳	16mg

日本人の食事摂取基準（2020年版）

### 鉄分の多い食品

鉄分を多く含む食品には、次のようなものがあります  
※(mg)は鉄分の含有量



### 動物性たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品など



### ビタミンC

新鮮な果物や野菜など



## 便秘を予防するために

妊娠するとホルモンのバランスがかわり、子宮が大きくなり、大腸の動きが悪くなるため、便秘ぎみになりやすくなります。

- 食物繊維の多い野菜、果物、芋類、海藻類等を十分にとりましょう。
- 規則的に生活のリズムを身につけ、排便の習慣をつけるよう心がけましょう。
- こまめにからだを動かすように心がけましょう。

## 妊娠高血圧症候群に気をつけましょう

- 食事は1日3回規則正しくとりましょう。
- 食事ごとに魚、肉、豆腐などの大豆製品、卵、牛乳などの良質なたんぱく質を適量とりましょう。
- 新鮮な野菜、海藻類を十分にとりましょう。
- 砂糖、菓子類、し好みなどは控えましょう。



### 減塩のコツ

- ◆味付けはうすめにしましょう。
- ◆酢やレモンなどの酸味を上手に取り入れましょう。
- ◆汁ものは1日1回程度にしましょう。
- ◆天然のだしを使いましょう。
- ◆香りや風味を活かしましょう。
- ◆新鮮な材料、旬のものを使うと、調味料が少なくてもおいしく食べられます。
- ◆加工食品、インスタント食品、うま味調味料などは使いすぎないように

## 葉酸不足には妊娠前から気をつけましょう

葉酸は水溶性ビタミンB群のひとつで、妊娠初期における葉酸不足と胎児の神経管閉鎖障害(二分脊椎など)の関係が明らかになっています。葉酸は野菜・かんきつ類・レバーなどに多く含まれていますが、調理によって失われやすいことや利用効率がよくないことなどから、妊娠可能な女性については、栄養補助食品(サプリメント)から1日0.4mgの葉酸をとることを推奨しています。ただし、過剰摂取については注意が必要で、1日1mgを超えるべきではないとされています。妊娠を計画している女性は、妊娠の1か月以上前から妊娠3か月までの間、葉酸をはじめとしたビタミンを多く含む栄養のバランスの良い食事をこころがけましょう。

## 1週間に●(赤丸印：水銀量)1個までが目安です

お魚の名前	刺身1人前、切身1切れに(それぞれ約80g)含まれる水銀量(●)	1週間に食べるお魚の献立例	
		例1	例2
キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ(インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ クロムツ	半個	キダイの焼物1切れ(約80g) ミナミマグロの刺身1人前(約80g)	マカジキの刺身1人前(約80g)
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ(本マグロ) メバチ(メバチマグロ) エッチュウバイガイ マッコウクジラ	1個	なし	キンメダイの煮付半人前(約40g)
コビレゴンドウ	2個	なし	なし
バンドウイルカ	8個	なし	なし
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ ブリ カツオ など		ツナサラダ 通常の量で差しつかえありません	サケの焼物 アジの開き 通常の量で差しつかえありません
		目安の範囲内 合計 ●	目安の範囲内 合計 ●

### \* 健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。

厚生労働省ホームページ これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと  
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

### \* リステリア食中毒に要注意 食品は十分に加熱してから食べましょう。

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。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖しますが、加熱をすることで予防できます。リステリア食中毒の原因となりやすい、生ハムやスモークサーモン、ナチュラルチーズ、肉や魚のパテは、妊娠中には避けたほうがよいでしょう。



### \* 厚生労働省ホームページ これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと <https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf>





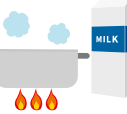
# 妊娠中に心がけたい食生活のポイント

## 加工食品を上手に使いましょう

### ●種類

<ul style="list-style-type: none"> <li>●素材缶</li> <li>●冷凍食品</li> </ul>	<p>季節をとわず使用でき、また、下処理の手間が省けます。他の新鮮な材料と組み合わせるとおいしく、うす味に仕上げましょう。</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>●レトルト食品</li> <li>●冷凍食品</li> <li>●惣菜類</li> <li>●缶詰類</li> </ul>	<p>味もついていて、加熱または解凍しただけで食べられる食品です。だれの口にも合うように味付けが少し濃い目のものが多く、食塩、糖分、脂肪の多すぎるものがありますので、注意が必要です。</p> 

### ●ひと工夫でわが家の味に

<ul style="list-style-type: none"> <li>●レタス、プチトマトなど野菜を添えて</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●レモン、おろししょうが・大根おろしをそえてさっぱりした味に</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>●牛乳・だし汁で味をのばしたり、手近にある野菜を加え、濃い味をやわらげて</li> </ul>	

## 野菜を手軽に食べましょう

野菜はゆでるのが大変……

野菜不足は気になるけど……

●電子レンジを上手に活用しましょう

<b>小松菜</b> 1/3束 100g 1分30秒	<b>キャベツ</b> 大きな葉1枚 100g 2分
<b>かぼちゃ</b> 正味 85g 2分	<b>にんじん</b> 小1本 100g 2分 ※時間は目安

- 洗ったあと、ラップなどでくみ、加熱します。
- 素材や電子レンジによっても加熱時間が変わるので、様子を見て、加減します。
- やわらかくなったら、青菜はすぐ水に入れると、色が鮮やかになります。

●まとめてゆでて保存を

- ブロッコリー、アスパラ、小松菜などの青菜は、ゆでてから水分を切り密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存します。(保存した食材は早めに使い切りましょう)
- 青菜はゆでてから水気を絞り、ラップなどで小分けに包み冷凍庫へ。



●外食や買ったものはプラス“野菜”のひと皿を。

※不足しがちなものは家に帰って補いましょう。

- 外食なら… サラダなどを一品プラスして
- メニューを選んで… 麺類なら具だくさんのものを選びましょう。
- 買ったものなら… おにぎりやパンだけでなく野菜中心の惣菜や乳製品も一緒に



## 栄養成分表示をよく見てみましょう

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、栄養成分表示が表示されています。

栄養成分表示 (100g 当たり)	
熱量	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g



### 表示の見方

食品の内容及び栄養成分表示の食品単位 (100g、1食、1袋など) を確認しましょう

 内容量 500ml 100ml 当たり エネルギー 40kcal	 実際に飲む (食べる) 量に計算を 500ml 当たり エネルギー 200kcal	 このジュース 1本 (500ml) 飲むと 200kcal おにぎりと同じカロリーになるのね 1個 当たり エネルギー 200kcal
--	--	---

比較

## 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

妊娠中の体重増加が不十分だと早産や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。下記「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。また、不安な場合は医師に相談してください。

### 妊娠前の体格指数 (BMI) を知っていますか?

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。体重増加には、個人差があります。また浮腫(むくみ)が起こると、体重が急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談して下さい。

#### BMIとは?

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

#### 計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例 身長160cm、体重50kgの人のBMIは?  $\rightarrow 50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

### 妊娠中の体重増加指導の目安 ※1

妊娠前の体格 ※2		体重増加量指導の目安 ※2
低体重(やせ)	BMI18.5未満	12~15kg
ふつう	BMI18.5以上 25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	BMI25.0以上 30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	BMI30.0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編 2020 CQ 010より

※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

### 望ましい体重増加量に



やせすぎは、妊婦の貧血、低出生体重児のリスクにつながり、それがさらにこどもの生活習慣病にも影響する可能性があると言われています。

太りすぎは、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩時の異常を起こす可能性が高くなります。

体重増加は適正に!

体重をはかりましょう

妊娠前	妊娠(一週)	妊娠(二週)	妊娠(三週)	出産後	出産3か月後	出産6か月後
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg



# はじめて父親になるあなたへ

父親になることは大きな喜びですが、同時にストレスもあります。子育ての難しさをうまく乗りきる方法を早く見つけ出し、かけがえのない子どもとの絆を深めましょう。

夫婦二人の生活から「子どものいる生活」へスイッチしていくことが育児を楽しむ大切なポイントです。妊娠がわかった時から、夫は父親になり、妻は母親になります。夫婦の新しい関係性をつくっていきましょう。

子どもは生まれたと思ったら歩きはじめ、ことばを話し、学校に行き……。子どもの成長・発達、あっという間です。だからこそ、父親として子どもの成長・発達を意識し子育てを楽しむ気持ちが大切です。なんでも母親と同じようにする必要はありません。妊娠、出産、授乳が母親にしかできないように、父親しかできないことがあります。夫婦で育児に取り組みましょう！

子どもはいつも「両親が笑顔でいる」ことを望んでいます。  
父親として、「母親が笑顔でいられるように」「子どもが笑顔でいられるように」育児を楽しみましょう！



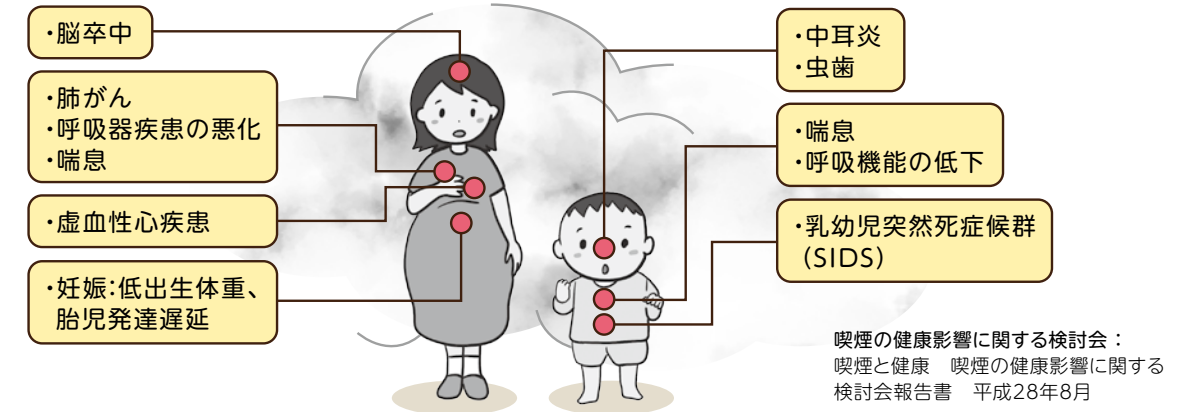
## 生まれるまでも、大切な時間 [さんきゅうパパ準備ブックより引用]

妊娠初期（～13週）	妊娠中期（14週～27週）	妊娠後期（28週～）
<p><b>ママの体の変化</b></p> <p>つわりによる体調不良や流産の心配も。</p>  <p><b>つわりのつらさを知ろう</b></p> <p>時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。</p> <p><b>家事分担の見直し</b></p> <p>ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。</p> 	<p>体調が安定し始め、胎動を感じられるように。</p> <p><b>両親学級への参加</b></p> <p>両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。</p> 	<p>おなかが増え大きくなり重く。動悸や息切れを感じる場合も。</p> <p><b>二人だけで過ごす時間をつくる</b></p> <p>出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。</p> <p><b>ママの体への気づかい</b></p> <p>妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。</p> <p><b>ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる</b></p> <p>労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇について職場にも相談を。</p> 

※「ママの体の変化」については、産婦人科医の協力を得て作成しておりますが、それぞれ個人差があります。また、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

## 受動喫煙による健康への影響

たばこの煙は、吸う人だけでなく、周りの人の健康にも大きな影響があります。赤ちゃんを迎える準備として禁煙してみませんか？



## 先天性風しん症候群の予防

○自分自身がうけた風しんの予防接種を記録で確認し、受けていなければ予防接種を受けましょう。（先天性風しん症候群についてはP.38 参照）

予防接種制度については [横浜市](#) [風しん対策](#) [検索](#)

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り添って、パパが活躍するチャンスです！

# はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅうパパになろう

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

## 出産

ママの体の  
変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！

出産日



赤ちゃん誕生！  
ママに感謝の言葉を伝える

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！

退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子どもを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。



二人で子どもの世話をする

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

休暇を取ろう！

退院日

休暇を取ろう！

出生届

出生届を出す

出生の日から 14 日以内に提出しよう。

## 産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約 8 週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

夫婦の  
コミュニケーションを  
増やす

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

職場に出産を報告し、  
周りの理解を得る

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週 1 日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。



ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約 1 割の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートも、パパの大切な役割。(P.58 参照)



たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！

ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。

一緒にいこう！

産後健診日



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

パパに知ってほしい

地域の  
子育て

地域の父親向けプログラムに参加してみよう！

市内の各地域で、父親向け講座・イベントが開催されています。父親同士が気軽に話し合う交流の場、父親と子どもと一緒に体を使って遊ぶふれあい運動、工作や料理などプログラムは盛りだくさん。web サイト「ヨコハマダディ」でプログラムを検索して子どもと一緒に地域へ出かけてみませんか。

最新情報ははこちらから

でかけてみよう！  
親子の居場所&地域子育て支援拠点

主に未就学のお子さんと保護者が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子どもと安心して遊びたい、子育ての地域情報を知りたい、よその子どもとも触れあってみたい。時間を見つけて、ほっと一息くつろぎませんか？

最新情報ははこちらから

プレイパークに遊びに行こう！

プレイパークは、木登りや泥んこ遊びなど、日常なかなかできなくなった遊びを通じて、子どもたちの自主性や冒険心を育くみ、生き生きと成長できる遊び場・居場所です。

最新情報ははこちらから

<https://www.yokohama-playpark.net/>



# 妊婦体操

妊娠後期になると、足や腰が痛くなり、姿勢も悪くなりがちです。妊婦体操を日課にとりいれましょう。お産に備えて関節や筋肉がやわらかくなっていく 20 週をすぎた頃から始めると効果的です。おなかのはる、むくみがある、血圧が高い、その他体調に不安があるときは主治医に相談してからはじめましょう。

## 首の運動



あぐらを組み、肩の力を抜く。  
①右→左→前→後に曲げる。  
②時計回り、反時計回りにぐるっと回す。

## 内股の筋肉を強め、産道を軟らかくする運動



足のうらをあわせる。  
①深呼吸をする。  
②両膝を外側に押しつける。

## 肩、腕、手、指の運動

腕を前でクロスする。  
息を吐きながら膝に向かって手をずらし、上体を前にたおす。  
息を吸いながらもとにもどす。



両手をのばし、頭上で合わせる。  
息を吸いながら上にのびる。  
息を吐きながらゆるめる。(両脇をよくのばす)



両手を肩にのせて、前から、後ろから肩を回す。



## 腹筋の運動

横向きで、肘をたて頭を支える。  
足をゆっくり上げておろす。(50cm 位)  
向きをかえて反対側も同じようにする。



赤ちゃんの重みを支え、分娩時の腹圧を強める運動

## ネコ体操

四つんばいになる。  
①息を吐きながら首を曲げて背中を丸める。  
息を吸いながら首を挙げて背すじをまっすぐにする。  
②からだをゆっくり前後にゆする。

お腹の筋肉を強め、骨盤の弾力を高める運動



どの運動からはじめてもかまいません。

## 産道を軟らかくし、お腹の筋肉を強くする運動

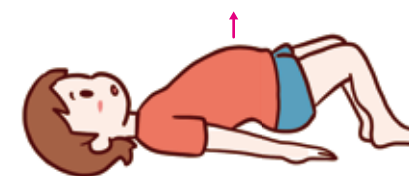
あおむけに寝て、両手を離す。



膝を立てて右側へたおす。(左側も同様)



片側の膝を立てて、内側に少したおしてもどす。続いて外側に十分たおして、もとにもどす。(反対側も同様)



息を吸いながらお腹をつき出し、背中でトンネルをつくる。息を吐きながらもとにもどす。  
(肩とおしりは床につける)



息を吸いながら、お腹の筋肉をひきしめ、腰をうかす。(1、2、3、4、5)  
息を吐きながらおろす。(1、2、3、4、5)

## しゃがむ体操

足腰を強め、骨盤の弾力を高める運動

足を肩幅ぐらい広げて立つ。  
腕を組み、ゆっくりと腰をおろす。  
1、2、3、と反動をつけてお尻から先に立つ。



## 骨盤の運動

腰痛を防ぐ運動

肩幅ぐらいに足を開いて腰に手をおく。  
腰を時計回りにゆっくり回す。  
(反時計回りも同様に)



## 足指、足首の運動

足の疲れやふくらはぎの痛みを防ぐ運動

椅子にすわる。  
①指を曲げたりのばしたりする。  
膝を組む。  
②足首を曲げたりのばしたりする。  
③足首を時計回り、反時計回りに回す。(反対側も同様に)



## 足と腕の運動

足のつかれを防ぐ運動

壁に向かって立つ。  
①肩幅ぐらい足を開き、上体を壁にかけ、おしもどす。  
②右足をふみ出し、左足をぐっとのばす。リズムをつけて、左足のかかとを上下させる。  
(反対側も同様に)



# もうすぐ出産

安産のために、こころとからだの準備と必要な物を用意しておきましょう。

## こころとからだの準備

- お産に備え睡眠を十分にとり、体力をたくわえておきましょう。



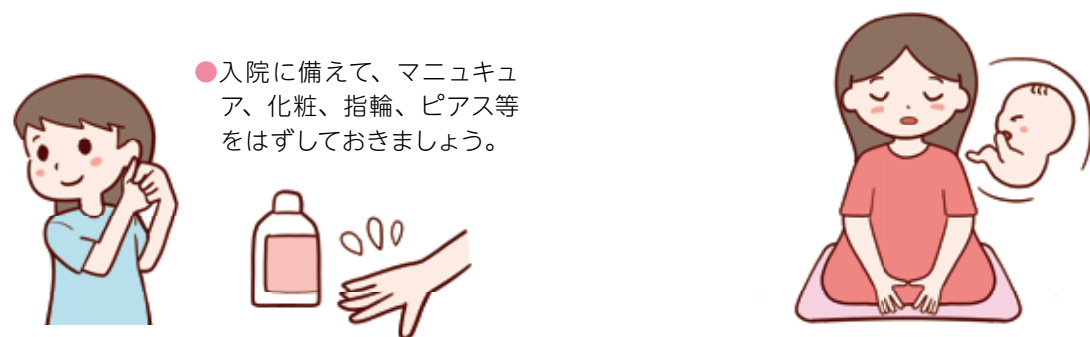
- 緊急時にあわてないよう、連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。産院までの移動手段も確かめておきます。



- 安心して入院できるよう、退院後に休養ができるよう、家事やきょうだいのお世話を代わってくれる人を決めておきましょう。退院した後のお母さんの負担は大変重いので、帰宅した後、どのようにサポートしてもらいたいかを、あらかじめ家族や関係者に伝えておきましょう。



- 出産について主治医や助産師と話し合っておきましょう。リラックス法や呼吸法の練習をしておきましょう。



- 入院に備えて、マニキュア、化粧、指輪、ピアス等をはずしておきましょう。

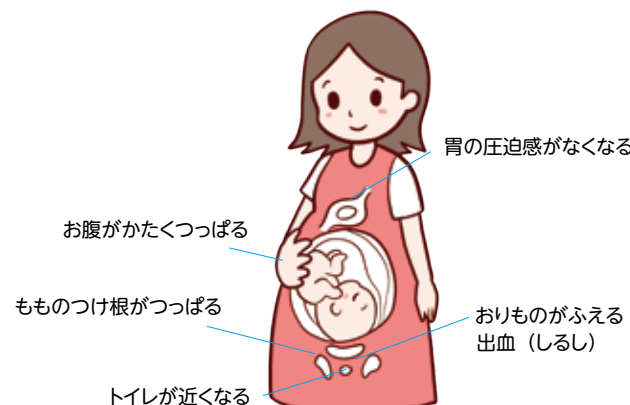
## 入院用品と退院後すぐに必要なものの準備

- 25～30週頃までに準備し、家族にわかるようにしておきましょう。
- 入院時必要なもの、退院時必要なもの、もそれぞれの施設によって違います。あらかじめ確認しておきましょう。



## お産の近づいたしるし

出産の2～3週間前になるとこのような兆候がみられます。いつ入院してもいいように準備をすといいでしょう。



## お産へのチェック項目

次のことなどを記録しておくといいでしょう。

- 予定日 ○月○日
- おしるし ○日○時頃
- 陣痛が10分おきになったのは ○日○時頃
- 破水 ○日○時頃
- その他



## お産の始まり・入院へ

一般的には、お腹の痛みが規則正しく10分おきになった時。

### 次のことがあったら直ちに連絡すること

- 破水したとき
- お腹の痛みが休みなく続くとき
- 出血のあったとき(月経量より多いとき、サラサラした出血のあるとき)
- その他異常を感じたとき



## お産に必要な3つの要素

お産は3つ条件がそろってはじめてうまくいきます。

1. お母さんの生み出す力(子宮収縮と腹圧)



2. 赤ちゃんが、通り抜けられる広さ(軟産道・骨産道)



3. 赤ちゃんの生まれ出る力(胎児の回旋運動)





# お産の経過

お産のしくみや経過を理解して、補助動作や呼吸法を身につけておくと、安心してお産にのぞめます。

お産の  
所要時間

## 第1期（開口期）

初産婦 10～12 時間  
経産婦 4～6 時間

陣痛が始まり、徐々に赤ちゃんが子宮口に向かって押し出され、子宮口が開いていきます。心地よい姿勢やマッサージなどで、痛みを和らげようにはしますが、痛みが強くてつらいときは医師・助産師に相談しましょう。

## 第2期

（娩出期）初産婦 2～3 時間  
経産婦 1～1.5 時間

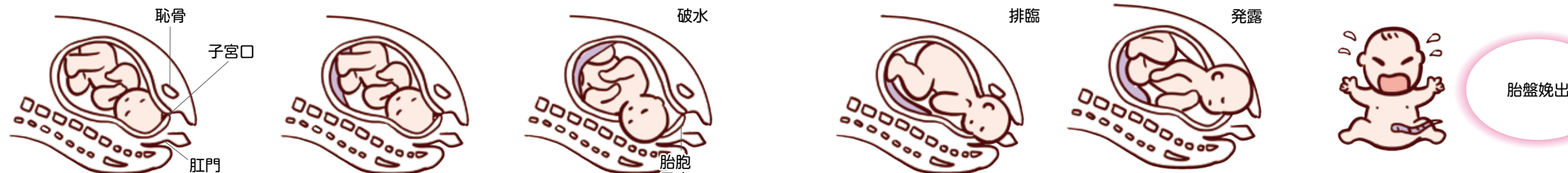
子宮口が完全に開いた状態になって赤ちゃんの頭が十分見えたら、医師・助産師がいきむよう指示します。陣痛とともにいきんで胎児を押し出し、陣痛が治まれば休めます。出産に伴う裂傷の予防、赤ちゃんへのストレス軽減を目的として、必要に応じて会陰切開が行われます。

## 第3期（後産期）

初産婦 15～30 分間  
経産婦 10～20 分間

出産後5～30分後くらいに陣痛がおこり、胎盤が娩出されます。

胎児の  
進み方



陣痛の  
間隔

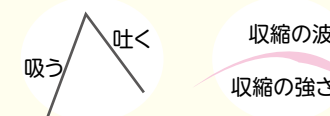


### 目的

- ①呼吸に意識を集中し、産痛を緩和すること。
  - ②息を吐くことで、副交感神経を優位にすること。
  - ③呼吸により筋肉の緊張を和らげること。
- どの呼吸法を選択するかは実際に分娩を行う医療機関の医師または助産師の指導に従ってください。

### 呼吸法（凡例）

赤ちゃんがお腹から出てくる、その動き（収縮）に合わせてリズムをとり、吸う、吐く、の動作を続けます。



### 具体的な方法

#### 初期

（子宮口が 0cm から 7cm 開くまで）  
軽い収縮 鼻から吸って、口から吐く。

#### 中期

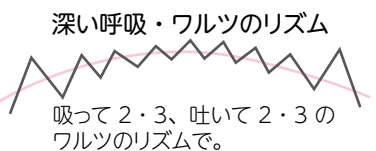
（7cm から全開大になり、赤ちゃんの頭が見えかくれるまで）  
口から吸い、口から吐くようになる。

#### 後期

（赤ちゃんの頭が見え始めてから生まれるまで）  
赤ちゃんの頭が見えかくれる。練習のときは、いきまないで息をとめるだけにします。

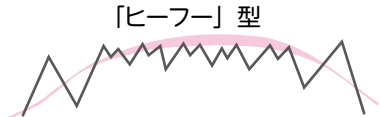
#### ラマーズ法

静かに長く吐いていきます。吸うのは、自然にまかせて短く。吸うことを意識する必要はありません。吐くのをやめると空気が自然に入ってきます。



#### ソフロロ式呼吸法

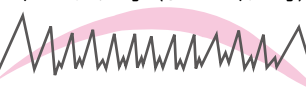
ゆっくりと細く、長く吐くことがポイントです。息を吐くことだけに集中し、息が吐けなくなったら自然（無意識的）に吸います。



#### 軽いききみ

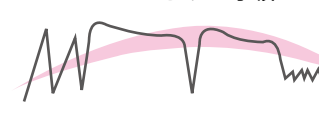
「フー、ウン」（または「アン」）

「ヒ、ヒ、フー、ウン」（または「アン」）  
ウンの反動で息は自然に吸いこまれるので、吐く方に注意を集中。強い収縮と軽いききみを上手にのがす。



#### いきみの呼吸

目を閉じないで、正しい方向にいきむ。  
2回深呼吸をして3回目にぐっと吸いこみ後、長くいきむ。



赤ちゃんが出てくる時の、力の抜き方

赤ちゃんが出てくる時は、けっしていきんではいけません。ゆっくりと赤ちゃんを出してあげてください。フー・フーの呼吸法は基礎呼吸法によく似ていますが、もっと徹底して、深く、ゆっくりと全身の筋肉の力を抜き切るようにして、息を吐きます。



補助動作と  
過ごし方

#### マッサージ

・4本揃えた指の腹で腹部全体をマッサージする。

- ・自宅での入浴・洗髪など様子を見る。
- ・陣痛の間隔は手足の力をぬいて楽にします。

#### 圧迫・両手の親指で

- ・にぎりこぶしを腰の下に入れます。

#### 腰骨の内側を強く圧します。

- ・いきみが少しずつでできます。できるだけいきまないようにしましょう。

- ・医師や助産師の合図に上手に従いましょう。いきみの合図は手足の力をぬいて楽にしましょう。

#### マッサージ法

腹部、腰、大腿部など気持ちのよいところを呼吸法とあわせてマッサージします。

#### 圧迫法

腸骨の内側や腰を、吐く息に合せて親指で強く圧迫します。

#### リラックソ法

不安や緊張をやわらげるために欠くことのできない訓練です。どの筋肉も部分的に緊張や弛緩ができるように練習しておきましょう。

#### リラックス

#### リラックス

## 産後の経過

母体が妊娠前の状態に戻るには6～8週間ぐらいかかります。経過が順調であると思われるときでも、1～2か月頃には医師の診察を受けましょう。

バランスの良い食事と休息を上手にとりながら家事と育児のリズムを早く見つけてください。

特に心の変化として出産前後にかけて、一時的に、涙もろい・不安・いらいら・頭痛・不眠等の症状が出やすくなります。慣れない育児で疲れやすく、気苦労の多い時期です。症状が長引いたり、苦痛の強いときは、主治医などに相談しましょう。



	子宮の回復	悪露の変化と手当	乳房の変化と手当	生活の目安
1週間	<p>産褥1日 産褥2日 産褥3日 分娩終了後 産褥5日 産褥7日 産褥10日</p>	<p><b>血性悪露</b></p> <p>●悪露は子宮内部の傷からの出血と子宮頸管、膣からの分泌物の混じったおりものです。</p>	<p><b>初乳</b></p> <p>●2～3日頃から硬く張って痛くなります。</p> <p>●乳首、乳輪を柔らかくし、乳管開通します。</p> <p>●初乳はできるだけ与えましょう。</p>	<p>●病院のスケジュールに従いましょう。</p> <p>●お産当日はぐっすり眠り、その後も十分休養をとりましょう。</p> <p>●尿意を感じにくくなることもありますが、3～4時間ごとに排尿しましょう。</p> <p>●医師の許可があればシャワー浴ができます</p> <p>●腹帯はゆるんだ腹壁の回復を図るためしっかりしめます（産後4週間）。</p> <p>●入院中に育児等の退院後の生活指導を受けましょう。</p> <p>●5日前後で退院です。</p>
2週間	<p>●お産がすむと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腹壁上から触れなくなります。</p>	<p><b>褐色悪露</b></p>	<p><b>成乳</b></p>	<p>●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。</p> <p>●ふとんを敷き心身共に安静にしましょう。</p>
3週間	<p>●子宮が収縮するため出産後数日は下腹部痛（後陣痛）が起こります。</p>	<p><b>黄色悪露</b></p>	<p>●1日平均体重増加量が25～40gであれば、母乳は十分足りています。</p> <p>●この時期の新生児は、寝たり起きたりをくりかえし、夜間の授乳回数も増え、1日10～15回の授乳になることもあります。</p>	<p>●食事の支度や部屋の整理等を少しずつ行いましょう。（疲れたら横になりましょう）</p>
4週間	<p>●産後数日は外陰部の腫れや痛みがありますが、4週間ぐらいで膣や会陰は元に戻ります。座浴で症状を和らげたり、座るときに枕やドーナツクッション等を利用します。</p>	<p><b>白色悪露</b></p> <p>●会陰の痛みや腫れが強くなったり、膿性分泌物がある場合、悪露のにおいが強くなったり、大量の出血がみられた場合、38度以上の発熱があった場合は主治医に相談しましょう。</p>		<p>●近くでの買い物はできますが、長時間の外出は控えましょう。</p> <p>●産後の健診を受けましょう。</p>
5～8週間	<p>●6～8週間で妊娠前の状態に戻ります。</p>		<p>●ほぼ規則的な授乳になります。</p>	<p>●悪露が消失し、産後の健診で異常がなければ性生活を始めてよいのですが、避妊をしましょう。</p>

## 産後に気をつけたい症状 ～こんな時はすぐに医師に相談しましょう～

### 体の異常

<p><b>出血</b></p> <p>・大量の出血や出血量の増加</p> <p><b>発熱・腰痛・腹痛</b></p> <p>・38度以上の発熱</p> <p>・新たに出現した強い腹痛</p>	<p><b>局所の感染など</b></p> <p>・帝王切開や会陰裂傷の傷が腫れて赤くなってきたり、膿のようなものがみられる</p> <p>・悪露に悪臭がある</p> <p>・強い排尿痛や尿失禁</p>
<p><b>乳房・乳頭のトラブル</b></p> <p>・乳房の強い腫れや痛み、乳頭からの出血や亀裂</p>	<p><b>頭痛・むくみ</b></p> <p>・強い頭痛や視力の変化</p> <p>・足の痛みや腫れ、むくみが新たに出現した</p>

### こころの不調

P58・59  
「産後のお母さんのメンタルヘルス」

## 産後は最初から避妊を

二人で何人の子どもが良いか、きちんと話し合っておきましょう

子どもを望まない時期には確実な避妊をすることが大切です。

母乳をあげていたり、一般に月経がない間は妊娠しないと思っている人もありますが、これは間違いです。月経の前に排卵があることを忘れてはいませんか。

最初の排卵があるのは授乳の状態や個人の体質によって違います。

受胎調節を確実にしようと思えば、たとえ月経がなくともはじめての性生活から避妊をおこないましょう。

会陰切開の傷の痛みも治まる3か月頃からは、医師が特に禁じている以外は問題ありません。

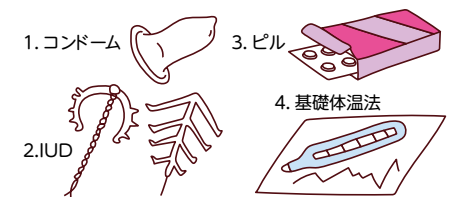
産後間もない時期の避妊の方法はコンドームを使いましょう。

### 各種の避妊法

1. 精子を膣内に入れない方法（コンドーム／女性コンドーム）
2. 子宮内避妊具（IUD）
3. 経口避妊薬（ピル）

※授乳中の方は飲んではいけません

※膣外射精は、避妊法ではありません。また、基礎体温法も確実性に乏しいとされています





# 産後のお母さんのメンタルヘルス

心配なときは、  
区役所の助産師や  
保健師に  
相談してください



「子どもが泣き止まなくて本当につらい」「涙が出て止まらない、不安で頭がいっぱい」「よく眠れない、ささいなことでイライラする」・・・産後のお母さんがこんな気持ちになることはめずらしくありません。産後うつは誰にでも起こりえますし、決して恥ずかしいことではありません。適切な対応で、その多くがよくなるといわれています。

一人で悩まないで、パートナーや家族など、身近な相談しやすい人、専門家に援助を求めましょう。この時期の子育てで一番重要なのは、お母さん自身へのケアであることを忘れてはいけません。

## 産後うつとは？

産後のお母さんが非常に強い不安や悲しみ、激しい疲労感を感じて、ふつうの日常活動も難しくなるような状態をさします。産後のお母さんの10%以上におけるといわれています。

## 産後うつの原因は？

様々な要因が重なって起こります。女性ホルモンの急激な低下や、産後の体力の回復に必要な安静が十分取れないこと、睡眠不足が続くことによる疲労や不快感、母親としての自信不足や完璧主義、出産前の生活の喪失感などが産後うつの症状に関係しています。

## いわゆるマタニティブルーとはどう違うの？

マタニティブルーは産後数日間に見られる、感情の揺れ、不安や悲しみ、いらいら、食欲不振、突然泣き出す、などの症状です。ほとんどが1週間ぐらいで軽快し、治療の必要はありません。

産後うつはより長く続き、症状も重く、産後1年ぐらいのどの時期にも起こる可能性があります。

## 産後うつの症状は？

こんな症状が見られたら、かかりつけの医師や助産師、区役所の助産師や保健師に相談してください。

- いらいらする。落ち込む。怒りっぽい。
- 悲しい気持ちになる。希望がない。打ちのめされる。
- 涙もろい。
- 気力がない。何もやる気が起こらない。
- 食欲がない、またはたくさん食べすぎる。
- 睡眠が不足している、または極端に寝すぎる。
- 集中力や判断力が低下している。
- 物覚えが悪くなった。
- 自分を価値のない人間だ、申し訳ないと思う。
- 以前は楽しめていたことに、興味がわかない。
- 友達や家族から遠ざかろうとする。
- 頭痛などの体の痛みや胃部不快感などが続く。



## こんな時にはすぐに受診しましょう。

- 2週間たってもよくなる。
- だんだん症状が悪くなる。
- うつ症状がひどく、自分自身の生活や子育てに大きな支障がある。
- 自分自身や子どもを傷つけてしまいそうになる。

## 家族やパートナーはどのように援助すればよいのでしょうか？

産後うつの症状に一番初めに気づくことができるのは家族です。(本人は自分の症状がうつだということに気づかないことが多いものです) 家族から専門家に相談するよう勧めましょう。

パートナーは精神的なサポートとともに、子どもの世話を積極的に行うなど、お母さんの負担を少なくしてあげましょう。

## 産後うつをそのままにしてしまったら？

もし適切に対応されなければ、症状が長期にわたって続き、お母さんは自信を失い、罪悪感を感じることで、さらに病状が悪化する危険があります。お母さんの健康だけでなく、母子関係にも影響するといわれており、その結果赤ちゃんの睡眠や食事、行動、発達などに影響を及ぼす可能性があります。

## 産後の運動で、気分をリフレッシュ

産後に適度な運動を行うことは、お母さんに活力を与え、良い睡眠をもたらします。骨盤底筋群を鍛えるとともに、ストレスを軽減し、産後うつの予防にも効果があるといわれています。

軽い有酸素運動(少し汗ばんで脈拍が早くなる程度)を「約150分/週」を目安に行います。短い時間のウォーキングも気分転換になります。

## 産後うつへの対応のヒント

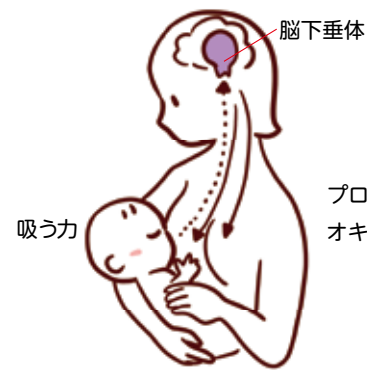
～自分に合うものから始めましょう～

- できるだけ安静をとります。赤ちゃんが眠っているときには、お母さんも睡眠をとるようにします。
- 完璧に何でもやろうと思わないことです。
- パートナーや家族、友人に頼りましょう。ベビーシッターなどを活用して、リラックスするのもいいでしょう。
- 健康的な生活習慣、ウォーキングなどの運動習慣を心がけ、アルコール摂取などは避けましょう。
- 外出する機会やパートナーと二人きりでゆっくりする時間を持ちましょう。
- あなたの気持ちをパートナーや家族に話しましょう。
- 独りぼっちになる時間を減らしましょう。
- お母さん同士、体験を話し合うのも助けになります。
- 妊娠中や産後の生活の激変(引っ越しなど)を、できるだけ避けましょう。どうしても避けられない場合は援助を求めて十分準備をしましょう。

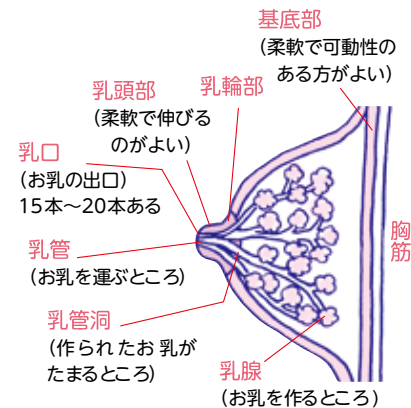
# 赤ちゃんの授乳について

## 母乳の出るしくみ

赤ちゃんがくりかえし吸うことでお乳を作るホルモンが出ます。



## 乳房の構造



## 母乳の利点

- 免疫物質が赤ちゃんを病気から守ります。
- 赤ちゃんが飲む努力をするので、かむ力の発達のために大切です。
- スキンシップによって赤ちゃんは安心と信頼をつちかっていきます。
- 新鮮で適温、いつでもどこでも与えられます。
- 子宮収縮し、母体の回復を早めます。
- 授乳は産後の肥満防止になり、乳がん発症の危険性の減少に関係するといわれています。
- 赤ちゃんの SIDS (P.83 参照) や肥満防止にも役立つと報告されています。



## 母乳で育てるには

あせらずにゆったりとかまえば、赤ちゃんもお母さんもコツをつかんでうまくいくようになります。



1. 赤ちゃんが生まれたらできるだけ早くから、授乳しましょう。くり返し吸わせることによって出るようになります。
2. 赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときはいつでも母乳を飲ませられるようにしましょう。
3. 夜間も授乳するため睡眠不足になりがちです。時間を工夫して、休息を十分とりましょう。
4. 精神的にゆったりした気分は、母乳分泌をスムーズにします。授乳中はテレビ、携帯メール等を消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。イライラしたり心配ごとは母乳の出を悪くします。家族も協力して心の支えになってあげましょう。
5. 乳房をしめつけないような乳帯やブラジャーをつけましょう。
6. 搾乳器を使用する際は、注意事項をよく読み、適切な利用に努めてください。
7. はじめは乳房が張ってきてから与えていた母乳も、吸われることで張っていかなくても出るようになります。

## 与え方とポイント

うんちをしているなど、必要があればおむつを替え、手を洗いましょう。

1. いすや壁に寄り掛かるなど姿勢を楽にして、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんを向かい合わせに抱っこする。



2. 乳房のつけ根を持ち上げるようにしてもつ。



3. 赤ちゃんが口を開けたときに、赤ちゃんを乳房の方に引き寄せてふくませる。



4. 片方だけで満足した場合は、次の授乳のときに反対側からふくませてみる。

5. 母乳を直接飲んでいないと、げっぷが出ないこともある。げっぷをさせるには、飲み終わったら立て抱きにして静かにさするとよい。



## 母乳の保存

- 搾乳する前に手を洗いましょう。
- 搾乳した母乳を保存するための清潔な、密閉できる容器 (市販の母乳バッグなど) を用意しましょう。
- 健康な乳児であれば、冷蔵庫に保存した母乳 (冷蔵時間は 24 時間まで) をあげてもよいでしょう。
- 冷蔵庫保存の母乳を 24 時間以内に使用する予定がない場合は、冷凍します (冷凍期間は 2 週間まで)。容器に必ず搾乳した日付を入れましょう。
- 母乳を冷凍庫に保存する場合は、冷凍庫の一番奥で、温度の低い場所に保存し、冷凍庫の温度設定を最も低くします。
- 冷凍母乳の容器に、さらに搾乳した母乳を足したりしてはいけません。
- 解凍は、冷蔵庫もしくは湯せんで行います。解凍や温めるのに電子レンジは使わないようにします。(電子レンジでは加温が均一にならず、母乳成分が損なわれる可能性があるため)
- 湯せんで解凍した母乳は直ちに使用します。冷蔵庫で解凍した母乳も、24 時間以内には使用します。
- 解凍した母乳の再冷凍をしてはいけません。
- 飲み残した母乳は捨てます。



## 粉ミルクの作り方・飲ませ方

- お母さん自身の病気や飲んでいいるお薬の影響で母乳を与えられない時、母乳の出が十分でない時などは、粉ミルクや保存しておいた母乳、乳児用液体ミルクを活用しましょう。
- ミルクの作り方  
水を完全に沸騰させてから 70 度ぐらいに冷ましたお湯で粉ミルクを溶かします。溶かしたミルクはすぐに流水の下などに置き、適温に冷ましてから飲ませます。粉ミルクの濃度を医師の指示なしに勝手に変更したりしてはいけません。  
日本製の粉ミルクは、国内の水道水で溶かすと最も母乳に近づくように作られています。どうしても水道水が使えない場合に市販のペットボトルの水を使うことも可能ですが、成分をよく確かめて、ミネラル成分の少ないものを選びましょう。また、ペットボトルの水も必ず、沸騰させてから使いましょう。
- 飲ませ方  
赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。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。  
勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

## インターネット等で販売される母乳について

インターネット等で販売されている母乳については、HTLV-1 等の感染性のあるウイルスが含まれている可能性もあり、搾乳方法や保管方法によっては、細菌などが混入する危険性もあります。母乳の安全性を確認することは非常に難しいと考えられますので、母乳が出ないことで悩んでいる方は、購入する前に、医師や保健師、助産師に相談しましょう。