

妊娠中の生活のポイント

1. 「母子健康手帳(母子手帳)」って何？

母と子の健康を守るための大切な記録です！

- ★妊娠中から乳幼児期は、保険証などと一緒に常に携帯しておきましょう！
→妊娠経過や出産時の様子、お子さんの成長の様子など、大切な情報がこの1冊からわかります。妊娠中、検査結果をもらったら必ず母子健康手帳にはさんでおきましょう。
- ★妊婦自身や保護者の記録欄は記入しておきましょう。緊急時の連絡先も忘れずに。



発育・発達の記録になります！

- ★妊娠期から乳幼児期の健診（健康診査）、予防接種、産科や小児科での診察、保健指導などを受けるときには必ず持っていき、必要に応じて記入してもらいます。
- ★妊婦健診や赤ちゃんが生まれてからの乳幼児健診は必ず受けましょう！
- ★予防接種やかかった感染症などの記録は就学・進学時や渡航の際にも必要になります。
かかった感染症、大きな病気や事故などは記録しておきましょう。



母子健康手帳は、お父さん・お母さんからお子さんへの大切な贈り物です！

- ★母子健康手帳に記載された内容は、お子さんが大人になって、妊娠や出産するときにも必要な情報です。女性だけでなく男性も自身の記録を確認しましょう。
- ★健康や成長の記録だけでなく、その時々のお父さん、お母さんの気持ちを書き残しておくとお子さんへのメッセージにもなりますね。



2. 赤ちゃんが「こちよいい」環境って？ ～妊娠による「からだ」の変化を考えよう！～

① 赤ちゃんのために、お母さんができることって何？

赤ちゃんが育つ「子宮」はお母さんのからだの中にあります。赤ちゃんが順調に成長し、こちよいい環境で過ごせるようにするためには、お母さんのところとからだを健康な状態にしておく必要があります。妊娠は自分のからだや生活習慣を見直すチャンスです！

→自身のところとからだに目を向け、赤ちゃんの「こちよいい」環境がどのようなものか、イメージしてみましょう。

② 自分のからだや生活習慣について考えてみよう！

今の自分のからだや生活習慣について振り返ってみましょう。

●私のからだは...

身長・体重・BMI（体格を表す指標）・年齢・出産回数

BMI（ ）＝体重（ kg）÷身長（ m）÷身長（ m）

妊娠中の適切な体重増加量の目安を知っている

●食べているもの・飲んでいるものは？

1日3食、バランスを考えて食事をしている

おやつや飲み物の内容に気をつけている

妊娠してからお酒は飲んでいない

嗜好品（コーヒー・紅茶・甘いものなど）をとりすぎないように気を付けている

塩分をとりすぎないように気を付けている

●運動も姿勢も“こころがけ”

からだを動かすように意識している

からだに負担のかからない体勢・姿勢をとっている

●毎日の生活習慣を整えるために♪

疲れた時に休んだり、十分な睡眠がとれている

規則正しく生活できている

リラックスできる時間がある

ストレスを少なくできている

自分も周りの人も喫煙はしていない

歯科健診（甲府市 成人歯周疾患健診 妊婦）をうけている

●冷えは大敵！

常温または温かい飲み物を飲むようにしている

からだがかたくなるような工夫（靴下や腹巻きなど）をしている

毎日湯船に入り、からだを温めている

からだを温める食べ物を知っている

参考 ◆ 母子健康手帳 副読本

★ メモ欄 ★



まとめ

- ★適切な体重増加→**さまざまなリスクを減らす**につながります！
- ★バランスのよい食生活→お母さんの健康維持だけでなく、「**赤ちゃんの発育**」、「**出産時のリスク軽減**」、「**母乳育児の準備**」につながります！
- ★適度な運動→**肩こりやイライラを軽減**し、**冷えの改善**になります。
継続することで、**疲れにくいからだづくり**につながります！
- ★生活習慣を整える→**こころとからだの健康やバランスを保ちます**！
- ★冷えの改善→**免疫力を高めるとともに、妊娠中や分娩時のリスクの予防と軽減**につながります！



お母さんがこころもからだもリラックスしていると、おなかの赤ちゃんも「こころよく」過ごせますね♪

3. 妊娠中の危険な兆候 → こんなときは「かかりつけの産婦人科」へ連絡しましょう！

妊娠中は場所と時間に関わらず、異常が起こる可能性があります。母子健康手帳と健康保険証は常に携帯し、夫や家族と連絡がとれるようにしておきましょう。入院に必要な物も早めに準備しておくとお心です。

性器出血

妊娠中、性器出血は、まったくないことが正常です。少量だから安心とはいえず、茶褐色や黒色でも出血です。出産の時の「産徴（おしるし）」を除いては、すぐにかかりつけの産婦人科に連絡をとって受診しましょう。場合によっては心配ないこともありますが、医師に診察してもらわないと判断できません。妊娠初期なら流産、中期以降なら流産・前置胎盤・常位胎盤早期剥離などの状態が考えられ、**低出生体重児の出産につながる**ことがあります。

おなかの張り・痛み

妊娠初期から重く重い感じやチクチクする感じは誰にでもあるものです。ただし、**お腹の張り（子宮収縮）や性器出血、発熱など、他の症状が伴うときは、すぐに診察を受けましょう。**早産、常位胎盤早期剥離のほか、予定日前でも**陣痛の可能性もあります。**重症便秘、虫垂炎、尿路結石など、内科の病気も考えられます。まずはかかりつけの産婦人科を受診しましょう。

破水感

破水は羊水や胎児をおおう膜が破れて、膣（ちつ）から生あたたかい水（羊水）が流れでてくることです。通常は出産時に破水するものですが、まれに予定日前でも破水することがあります。破水すると胎児が子宮内で感染症にかかったり、早産につながる可能性が高いので、すぐに入院が必要となります。出産の時期になっている場合でも、入院が必要です。帯下（おりもの）が水っぽいなど、破水との区別がつかない場合は診察を受けて確認する必要があります。

その他（胎動が少ない）など

いつもと違う症状を感じる場合は、かかりつけの産婦人科に連絡してください。