

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つけている

塩分をとりすぎないように気をつけている

●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

●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

からだ冷えにくい工夫（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ことにつながります！
- ★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. 新しい家族を迎えるには「こころ」の準備も必要！

～妊娠・出産・育児による「こころ」の変化を考えよう！～

① 妊娠すると「こころ」はどう変わる？

妊娠は、女性のこころとからだに大きな変化をもたらします。妊娠前、月経周期（ホルモンの変化）に伴ってからだやこころの不調を感じていたという経験はありませんか？妊娠・出産・育児（授乳）期は、月経のときと比べものにならないくらい大きなホルモンの変化があり、不調を感じても自分ではコントロールすることが難しい場合もあるでしょう。また、妊娠経過や出産・育児への不安、予期しない出来事、家族の反応なども女性のこころに影響します。

Q. こんな変化はありませんか？

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 小さなことでイライラする | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなる |
| <input type="checkbox"/> 涙もろくなった | <input type="checkbox"/> 食欲が低下・食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 気分が沈みやすい | <input type="checkbox"/> やる気がおきない |
| <input type="checkbox"/> 心配ばかりしてしまう | <input type="checkbox"/> 細かいことに敏感 |



このようなこころの変化は誰にでもみられるものです。しかし、不安や緊張、不眠や気分の落ち込みが続くようなら、早めにかかりつけの産婦人科（医師や助産師）や市の保健師に相談しましょう。

② 「こころ」を軽くするためには・・・

ストレスの感じ方には個人差があります。何もかもひとりで抱え込まないで、まわりの人にも上手に頼りましょう！

★話をきいてくれる人を見つけましょう！

…相談相手として思い浮かぶ方はいますか？（ ）

【例】夫・家族・友達・上の子の園の先生・産院の医師や助産師・市町村の保健師など

★妊娠中から、出産後の赤ちゃんのいる生活をイメージしてみましょう！

★育児支援サービスを活用しましょう！

<甲府市> 母子保健課 ☎055-237-8950

*詳しくは「甲府市子育てガイドブック」を参照

- ・ **マイ保健師**：お住まいの地区ごとに担当の保健師がいます。
妊娠中から育児期までサポートします。
- ・ **ママのすこやか相談・ママの母乳相談**：臨床心理士、助産師に相談ができます。

*詳しくは「母子健康手帳発行時にお渡しするチラシ」を参照

- ・ **女性の健康相談**：女性のからだや性に関する相談窓口です。*匿名の相談も可
専用ダイヤル：☎055-242-6186

<産前産後ケアセンター「ママの里」(笛吹市石和町)>

- ・ 助産師による電話相談（24時間対応）：☎055-269-8110
- ・ 日帰り、宿泊での母体のケアと育児（沐浴や授乳等）に関する相談、支援
- ・ 臨床心理士によるこころの相談 など



③ お父さん・家族の理解と協力がお母さんと赤ちゃんの支えになります！

～産後うつ病を防ぐために～

妊娠期間中は、女性にとって「母親」として育っていくための準備期間であると同時に、男性にとっても「父親」として育っていくための大切な準備期間です。妊娠中の女性のこころとからだの健康、おなかの中にいる赤ちゃんの健康と成長が安定し、順調に育まれるためには、夫（パートナー）や家族、周囲の理解と協力が不可欠です。

妊娠中の女性のからだや気持ちの変化は、男性にはわかりにくいものです。「辛そうだから手伝いたい」、「支えたい」と男性が思っても、どのように手伝ったり、声をかけたりしたらよいのかわからないことも多く、言葉にできないことも多々あるのではないのでしょうか。また、男性が手伝っても、それが女性の望むところとずれてしまっていては、せっかくの男性の気遣いもお互いのストレスの種になってしまうでしょう。反対に、女性も男性の気持ちはわからない部分がありますよね。



赤ちゃんが生まれ、新しい家族として生活していく上でも、お互いの協力や思いやりは大切です。妊娠中から「こうしてもらえると嬉しい」、「こんなふうにしてくれると助かる」という気持ちを言葉にして伝え、共有しておきましょう。

メッセージをカードにして交換してもよいですね♪

4. 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ことで安心です。

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、中期以降なら流早産・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可能性があります。

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。