



赤ちゃんdays はぐくみ日和 START!

妊娠したら



まずは確認
赤ちゃんを迎える準備を
整えていきましょう。

- ①母子健康手帳を受け取っていますか?
» P10参照
- ②母子健康手帳別冊を受け取っていますか?
» P10参照
- ③出生届出後の応援金を申請しましたか?
» P10参照
- ④妊産婦健康診査の準備はできていますか?
» P11参照

妊娠中の過ごし方

ご妊娠おめでとうございます。妊娠は、女性の心や身体に大きな変化をもたらします。これから、少しずつ赤ちゃんを迎える準備をしましょう。周囲の方の協力がとても大切です。

CHECK!

妊娠と食事についての 詳しい情報は



横須賀市ホームページ

プレママ・プレパパ教室食事編 横須賀市



組み合わせ例

主食
ごはん・パン・めんなど

主菜
肉・魚・卵・大豆製品など

副菜
野菜のおかず

お母さんの健康と赤ちゃんの健全な発育のために食事はとても大切です。1日3食、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事を基本にして、塩味は薄くするようにしましょう。

1日3食、バランスのとれた食事をとりましょう

この食品には注意

妊娠中の食中毒予防について
妊娠中は免疫機能が低下して、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。妊婦にとって特に注意が必要な病原体として、リステリア菌とトキソプラズマ原虫があげられます。また、お母さんに症状がなくても、赤ちゃんに食品中の病原体の影響が起きることがあります。これらの多くは、原因となる病原体が付着した食品を食べることによって起こります。日頃から食品を十分に洗浄し、加熱するなど、取り扱いに注意しましょう。

魚介類に含まれる水銀について
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。魚介類の一部には、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。一部の魚ばかりにかたよって、毎日たくさん食べることは避けましょう。



赤ちゃんdays「はぐくみ日和」

〈 広告 〉

個室



待合室(キッズコーナーあり)



診療時間

午前 8:30~11:30
午後 3:00~6:00
休診 土曜午後・日曜・祝日

面会時間

午後 2:00~8:30
分娩付き添いは24時間OKです。

駐車場 有(21台)

対話を重視した親切な医療

後藤産婦人科医院

GOTO OBSTETRICS AND GYNECOLOGY CLINIC.

医療法人 雄誠会 後藤産婦人科医院

横須賀市上町3-12 TEL 046-823-2030

「充実したスタッフによる
楽な姿勢での自然分娩
(フリースタイル)」





妊娠前の体格	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)

※BMIの計算方法=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針より抜粋

おなかの赤ちゃんを育むため、妊娠中の体重増加は自然なことです。しかし、太りすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩の異常を起こすリスクが高くなります。また、やせすぎの場合、妊婦の貧血や、低出生体重児の出産、早産などのリスクが高くなります。妊娠前の体格から望ましい体重増加量を意識して、体重コントロールを心掛けてみましょう。

体重コントロールを
しましょう

口の中を清潔に
保ちましょう

口の中の状態は妊娠すると変化し、むし歯や歯周病を発症しやすくなります。重度の歯周病は、早産・低体重児出産のリスクが高まることも報告されています。また、むし歯菌は大人から赤ちゃんへ、唾液を介してうつります。

- 毎日、のていねいな歯みがきで、お口の環境を整えましょう。歯みがきができないときには、口をゆすぎましょう。
- 妊婦歯科検診を受けましょう(子P 11参照)。
- むし歯がある場合は、早めに治療しておきましょう(かかりつけ医と相談しましょう)。

運動はどれくらいしてもいいの？

妊娠は病気ではありませんが、身体に変化がある時です。適度な運動はよいのですが、激しい動きがあるものは、無理は禁物です。有酸素運動のウォーキングやヨガやピラティス、スイミングの他、イスを使う生活が多い方は、安産のために「あぐら」をかくなどのストレッチも有効です。また、出産の体力づくり、むくみや腰の痛みなどの対策に妊婦体操(P6参照)を取り入れてみてください。

風しん抗体検査を受けましょう

費用
助成

妊娠初期の女性が風しんウイルスに感染すると、難聴・心疾患・白内障などの病気を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。予防接種を受けていても風しんの抗体値が低い人、免疫が付きづらい人もいます。横須賀市では、「先天性風しん症候群」の発生を予防するため、妊娠を予定または希望される方、妊娠をしている女性のパートナーに対して、風しん抗体検査(風しんの免疫があるか調べる検査)と予防接種の費用を助成しています。

※妊娠中は風しんの予防接種は受けられません。

詳しくはホームページまたは担当にお問い合わせください。

問 保健所企画課予防接種担当

☎822-4339

つわりがツライ……



半数以上の妊婦が経験しています。食べ物の匂いでムカムカする、吐く、食べ物を受けつけない、決まったものしか食べないなどが一般的です。食べないと気持ちが悪くなる方(食べつわり)、唾液が出て止まらなくなる、眠くなる、イライラがつるタイプの方もいます。水も受けつけない等の症状が強い場合は脱水の心配があるため、入院して点滴で水分補給をする場合があります。つわりの頃は、「食べられる時に・食べられるものを・食べられるだけ」で乗り切ります。

- 気になる症状がある場合は、すぐに健診を受けている病院などに相談を。
- 仕事をしている人は、「母性健康管理指導事項連絡カード」の記入による勤務時間の短縮などを事業者に出すことができます(母子健康手帳にもカードの様式が記載されています)。

※つわりが落ち着いたら、1日3食、いろいろな食品・調理方法を組み合わせることで栄養バランスも良くなります。量は2人分(ママと赤ちゃん分)をとる必要はありません。

〈 広告 〉

妊娠中・授乳中におすすめの飲み物

- お茶** 麦茶、ほうじ茶、ルイボスティーなど
- コーヒー** ノンカフェインコーヒー、たんぼぼコーヒー
- その他** 牛乳



ふくふく助産院
fukufuku maternity home

ふくふく助産院

院長 鈴木佳世

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM1:00~5:00	○	○	○	○	○	○	△

- ◎入院分娩
- ◎自宅分娩
- ◎母乳相談
- ◎産後ケア

最寄駅:京浜急行「汐入駅」・JR横須賀線「衣笠駅」
よりバス便多数あり
京浜急行バス「坂本バス停」から徒歩2分

住所:横須賀市坂本町 5-22 P3台あり

TEL:046-821-3063



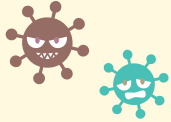
妊娠中に気をつけたい感染症

妊娠中、ウイルスや細菌などの病原体に初めて感染すると、流産や早産の原因となったり、おなかの赤ちゃんに悪影響を及ぼしたりすることがあります。生まれてくる赤ちゃんに感染させないため、妊婦さんの今後の健康を考えるためにも、妊婦健康診査できちんと検査を受け、主治医と相談して対策をとりましょう。



妊婦健康診査で分かる感染症

- B型肝炎ウイルス
- C型肝炎ウイルス
- ヒト免疫不全ウイルス(HIV)
- 風疹ウイルス
- 性器クラミジア
- ヒトT細胞白血病ウイルス(HTLV-1)
- 梅毒
- トキソプラズマ
- B群溶血性レンサ球菌(GBS)など



HTLV-1のQ&A

Q 抗体検査はいつ頃行うのですか？

A 抗体検査は、妊娠30週頃までに妊婦健診を受診した際の血液検査で行い、陰性であれば感染していません。陽性の場合、本当に感染しているか確認するため精密検査を受ける必要があります。

Q 感染により、どのような病気になるのですか？

A ほとんどは発症することなく一生を過ごしますが、ごく一部(年間感染者1000人に1人の割合)の人は、感染してから40年以上経過した後、「成人T細胞白血病(ATL)」になることがあります。また、まれに「HTLV-1関連脊髄症(HAM)」という神経の病気になることもあります。

Q どのように感染しますか？

A 人から人への感染の主な経路は母子感染と性行為による感染です。日常生活で感染することはまずありませんので、きょうだい間や保育所・幼稚園などでの感染を心配する必要はありません。

Q 母子感染はどのようにして起こるのですか？

A 主に感染したお母さんの母乳を介して起こります。ただし、一部に母乳を介さない母子感染もあるとされていますが、詳しいことは分かっていません。



HTLV-1抗体検査を受けましょう

HTLV-1は、主に母乳を介して母子感染するとされています。お母さんがHTLV-1に感染している場合は、完全人工栄養にすることによって、赤ちゃんがHTLV-1

に感染する可能性を低くできるとが分かっています。妊婦健診でHTLV-1抗体検査を受けて、ご自身の感染の状況を調べましょう。



赤ちゃんdays「はぐくみ日和」

〈 広告 〉

乳腺外科・消化器内科・内科・外科

大滝町乳腺消化器クリニック

当院は横須賀市民健診の指定医療機関です。

特定健康診査、後期高齢者健診、成人健診、横須賀市がん検診

乳がん検診

- マンモグラフィ
- 超音波エコー

胃カメラ検診

- 経鼻内視鏡

診察時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00 - 12:00	●	●	休	●	●	●	休
14:00 - 18:00	●	●	休	●	▲	▲	休

▲…15:00~18:00 ▲…14:00~17:00
18時まで診療を受付けます。【休診日】水曜、日曜、祝日

予約専用 046-828-5489

横須賀市大滝町2丁目12番地ヨコスカ・タワー7F

☎046-828-5506

京急本線横須賀中央駅より徒歩5分

横須賀郵便局近くのはま寿司の前のビルの7F
1Fがファミリーマートです

喫煙によるリスク

- 流産・早産
- 先天奇形・先天異常
- 低出生体重児
- SIDS(乳幼児突然死症候群)
- 前置胎盤や常位胎盤早期剥離
- 赤ちゃんの肺炎や気管支炎
- 低身長 など



たばこや電子たばこには、ニコチンや一酸化炭素などの有害物質が含まれます。電子たばこも同様です。これらは母体の血管を収縮させるため、血流が悪くなり、胎盤を通じておなかの赤ちゃんに行くはずの栄養素や酸素が不足します。また、周りでたばこを吸っている人がいると、その煙を吸い込んでしまいます(受動喫煙)。その場合は、自分がたばこを吸うよりも害が大きいといわれています。妊娠中の喫煙はさまざまな問題を引き起こすことが分かっています。妊婦さんにはもちろんのこと、周囲も禁煙する努力が必要です。

たばこの害から子どもを守りましょう

お酒の影響を考えましょう

妊娠中に飲酒することは、胎盤を通じておなかの赤ちゃんもお酒を飲んでいる状態で、「胎児性アルコール症候群」を引き起こす危険が高くなります。



胎児性アルコール症候群による胎児・乳児の3つの特徴

- 特有の顔貌
- 中枢神経の機能障害(発達遅滞、知能障害など)
- 発育不全

妊娠中の赤ちゃんがアルコールにさらされると脳の発達にさまざまな悪影響を及ぼします。産後も飲酒すると母乳にもアルコールが移行します。アルコールの代謝には個人差があるため一概には言えませんが、母乳育児の場合は赤ちゃんに影響を与えるので、飲酒は控えましょう。

母乳育児について考えましょう

妊娠中から母乳育児の準備をしましょう。ただし、お母さんの体調や赤ちゃんの状況によってはミルクを選択することもあります。ミルクの授乳であっても、愛情は十分伝わります。



1 妊娠中の準備

乳首が平らだったりへこんでいたりする場合は、産婦人科医や助産師にアドバイスをもらいましょう。バランスの良い食生活と水やお茶などの水分を積極的にとって、母乳育児に備えましょう。

2 赤ちゃんが生まれたら

母乳の出かたは人それぞれです。はじめのうちは、時間や量にこだわらず、赤ちゃんが「欲しがるときに欲しがるだけ」吸わせてあげましょう。頻繁に吸わせる事で、母乳を出すホルモンの分泌も活発になります。母乳の量が増えるまでに日数がかかることもありますが、あせらず根気良く吸わせてみましょう。



3 生後2か月～3か月になると

だんだんと赤ちゃんの生活リズムができてきます。授乳して時間があまりあかずに泣く場合は、赤ちゃんを抱っこして話しかけたり、お散歩したり、気分転換してみるのも効果的です。



CHECK!

母乳育児に関する相談は…

健康福祉センター(☎P9参照)へ。
授乳(乳首の扁平、母乳の量、卒乳について等)相談

※無料・予約制
※ご相談内容によっては、助産院などの母乳相談の窓口をご案内することがあります。

妊婦体操



妊娠中はおなかが大きくなるにつれて不自然な姿勢になりがちです。妊婦体操には、腰痛や肩こり・むくみ・便秘などの解消やストレスの発散、体重増加の防止、また産道をやわらかくすることで安産となりやすい体など、さまざまな効果があります。

3 肩回し

肩と肩甲骨を動かすことで、肩こりの解消の他、胸・肩・背中中の血流を促す効果もあります。手を肩の先に置き、肘を大きく回していきます。母乳が出やすくなるので、産後にもやってみてください。
※10回程度で反対回りに



2 姿勢

おなかの重みとバランスを取ろうとして背中が反ってしまうことが多くなります。腰痛の原因にもつながります。壁を利用して正しい腰の位置を確認しながら姿勢を整えましょう。



1 呼吸

腹式呼吸を心がけましょう。両手を下腹部に置き、肩の力を抜いて鼻から息を吸いながらお腹を膨らませます。膨らみきったら、ゆっくりと口から息を吐きます。



4 首の体操

おなかが大きくなってくると、肩こりの症状も出やすくなります。大きく首を回して、首と肩回りをほぐします。
※10回程度で反対回りに



5 あぐら

あぐらの姿勢をとると、骨盤が開き、股関節周りの筋肉も柔らかくなります。足の裏を合わせて、手を膝の位置に置きます。ゆっくりと手で息を吐き、上体を倒していきます。そして息を吸いながら元の位置に戻ります。お産を進めやすい姿勢でもあるので、座るときに意識してやってみてください。



7 横になって足を左右に

腰をねじることで、腰痛の予防や股関節周りの筋肉がほぐせます。仰向けになって膝を立てます。ゆっくりと息を吐きながら倒し、顔を反対側へ向けると大きくねじることができます。息を吸いながら元の位置に戻し、反対側へも同様に行います。
※それぞれ左右の足を10回程度



6 足回し

妊娠中は足への血流が滞ったり、冷えによりむくみやすくなります。いすに座りながら、つま先を上げ下げし、足首を回します。こむら返りや静脈瘤の予防にもなります。
※それぞれ左右の足を10回程度



8 横になって足を回す

足を上げて足首を動かすことでむくみの改善やこむら返り、静脈瘤の予防になります。仰向けになり膝を立て、片方の足裏を伸ばしてつま先を上げ下げします。
※数回繰り返したら反対の足も



9 シムスの姿勢

夜寝るときや、昼間休むときなど、この姿勢で休むとからだは楽です。横向きに寝て、上になった足を床につけます。お腹の重みを床に預けます。



※入浴や食事の直後は避け、お腹が張ったり負担を感じたらすぐに休みましょう。全てを順に行う必要はありません。気になる箇所を自分の体調に合わせて、無理のない回数や強さでやってみてください。

お産への準備

はじめて出産される方もそうでない方も、入院の準備は前もって行いましょう。

パパは👤P16～を見て、出産の準備を進めておきましょう。

心配なことがありましたら健康福祉センターに相談しましょう。

妊娠8か月ごろに出産応援アンケートをご回答いただき、忘れずにご提出ください。



1 入院準備をしましょう

妊娠8か月頃になったら、いざというときに慌てないように、必要な物品については病院に確認し、入院の準備をしましょう。病院の連絡先や入院するまでの乗り物の手配、入院中や退院後の家事のこと、パートナーをはじめご家族で打ち合わせしておきましょう。

2 お産のタイミング

お産が近づいてくると、からだにさまざまな変化(兆候)があらわれてきます(兆候が現れない場合は、予定日を目安にします)。いつでもお産にのぞめるように、ゆっくり休んで、体を清潔にしておきましょう。また、兆候が現れても慌てないよう、こころの準備もしておきましょう。お産の流れについて、イメージを持つことも大切です。

CHECK!

お産が始まるサイン

- 規則的な陣痛 (おおよそ10分に1回の間隔)
- おしるし(少量の出血)
- 破水

※おしるしは必ずしもすべての方にあらわれるわけではありません。これらのサインの現れる順番もタイミングも人によって違います。

3 一般的なお産の進み方

過ごし方など	分娩の経過	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期
10分間隔の陣痛が始まったら、出産する病院に連絡をしましょう。陣痛がきたら自分のペースで深呼吸。陣痛がない時はリラックスして過ごしましょう。	陣痛がはじまります。おしるし(出血)があることも。10分おきに1回20秒～30秒間続きます。	初産で 6時間～8時間	陣痛開始から子宮口が完全に開くまでの時期	初産で 約2時間
いきみたくりますが、もう少し我慢。深呼吸など乗り切りましょう。	陣痛がだんだん強くなってきます。陣痛は2～4分間隔になり、40秒～50秒間続きます。	初産で 約2時間	赤ちゃんが生まれるまで	初産で 約4時間
助産師さんなどの指示をよく聞いてください。「いきむのはやめて」という指示が出たら「はっはっはっ」という短促呼吸に切り替えます。	赤ちゃんが産道を回りながら下りてきます。陣痛は1分～2分間隔になり、60秒間続きます。	初産で 約2時間	赤ちゃんが生まれるまで	初産で 約2時間
赤ちゃんとの対面です。赤ちゃんを抱きお乳を吸わせます。そのまま2時間ほど安静にします。	子宮口が全開になります。陣痛の間隔も1分～2分と短くなります。見え隠れしていた赤ちゃんの頭が引っ込まなくなり、ゆっくり回りながら赤ちゃんが出てきます。	初産で 15分～30分	胎盤が排出されるまで	初産で 15分～30分



赤ちゃん誕生! おめでとうございます!

赤ちゃんdays「はぐくみ日和」

< 広告 >

横須賀マタニティクリニック

Yokosuka Maternity Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休
14:30～16:30	休	休	休	休	休	休	休

※第1・第3土曜日の午後は休診

(姉妹院)助産院Rinでは各種教室・母乳相談・リラクゼーションなど、産前産後の母子をサポートしております。

私たちは、健全なお産と育児をサポートします

〒238-0025 横須賀市衣笠町3-1

☎ 046-853-8814

親も子ども、自分の気持ちに素直でいたい

ストレス解消 & リフレッシュ法

#デリバリーや外食など、家事をしない日を作ってゆっくり過ごす

▶ 頑張っているから手を抜いてもいいんです!