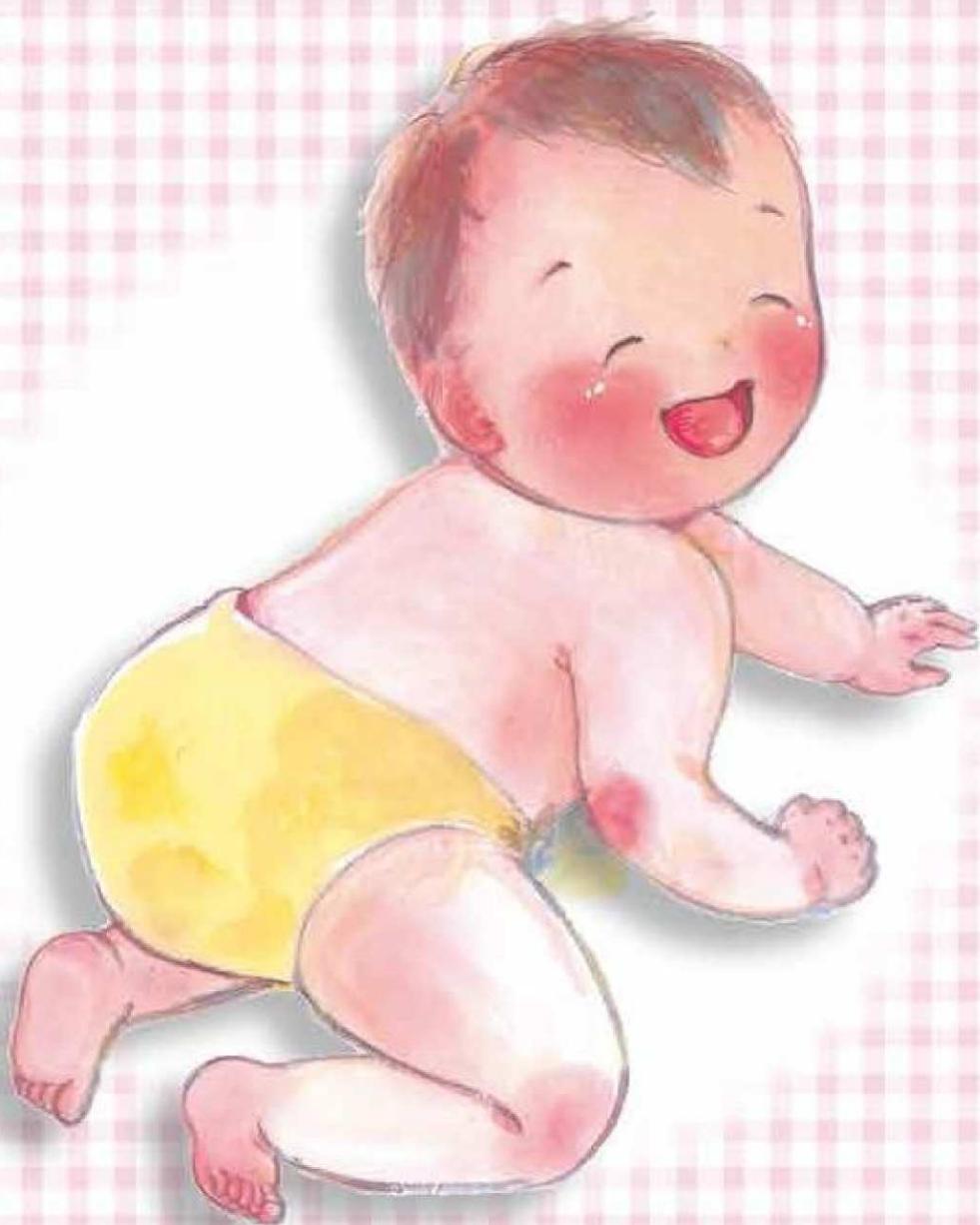


平成28年度版

赤ちゃんといっしょ



この本は、京都市の保健センター・支所が行う
母子保健に関する教室のテキストとしても使用します。

受講時には必ずご持参ください。

広告



Aqua Clara

母子手帳をもらったら、
水を変えよう。

※対象者 妊産婦～3歳未満まで

ベビーアクア プラン

ベビーアクアプランってなに？

アクアクララにはじめてお申込みの、赤ちゃんのいるお客様だけの特別プラン。はじめてセットにお申込みいただき、ベビーアクアプランの条件にあったあなたに。あなたと赤ちゃんにやさしい色々なサービスを提供します。

まずは、ここから
はじめてセット

¥1,200 + 消費税
ウォーターボトル12ℓ×3本

¥0
ウォーターサーバー設置月レンタル料

赤ちゃんがいる
お客様だけの
特別プラン！

プレゼントつき！

6,000円
+消費税相当

『ベビーアクア』
ボトルチケット 5枚

チケット1枚で
レギュラーボトル1本と交換可能！

対象期間中毎年プレゼント！

2 ロック付 温水フォーセット

※アクアトラスト、アクアアドバンスには
電子式チャイルドロック機能が付いています。

3 ママがよろこぶプレゼント

詳細は担当販売店より
ご案内いたします。

●くわしくは こちらへ

アクアクララ京都

検索 

<http://www.aquaclara-kyoto.co.jp/>

アクアクララ京都株式会社

0120-81-3338

受付時間：平日 9:00～17:30

■ 売上用
フジ接骨院
市場シェア
No.1

フジ接骨院は、2014年1月度における
接骨院業界の市場シェアで、
フジ接骨院がNo.1を獲得いたしました。



中立壳鍼灸整骨院

予約制 ◆上京区中立壳通り面す 上京区

お問合せ ご予約 0120-920-838

営業時間／平日9時～16時／水曜・日曜・祝日9時～13時

※専門スタッフのため、在院をご確認ください。

▼中立壳鍼灸整骨院アクセスマップ



QRコード

公共機関 京都市バス 50番 大宮中立壳 徒歩1分

駐車場 近隣のコインパーキングをお使いください。
駐車証明書をお持ちの方に、一部負担させていただきます。



フジ接骨院・針灸院

予約制 ◆太秦映画村から北へ50メートル 右京区

0120-969-130

営業時間／平日9時～16時／水曜・日曜・祝日9時～13時

※専門スタッフのため、在院をご確認ください。

▼フジ接骨院・針灸院アクセスマップ



公共機関 京都市バス 75番/91番/特93番
太秦映画村道 徒歩2分

駐車場 専用駐車場2台あり。
駐車場の位置はお電話にて、ご確認ください。

QRコード

※この広告は京都市が特定の事業者を推奨するものではなく、掲載に関する一切の責任は各事業者に帰属します。広告内容に関する質問等につきましては、広告主に直接お問い合わせください。

お母さん・お父さんになる方へ

妊娠おめでとうございます。新しい家族を迎える喜びや期待がふくらむとともに、一方では不安や心配な気持ちも抱いておられることでしょう。

子育てとは、子どもといっしょに親も育っていくことです。おなかの赤ちゃんの小さな命を大切にして、ふたりで協力し合えば、妊娠・出産・子育てを元気に楽しく乗り切ることでしょう。

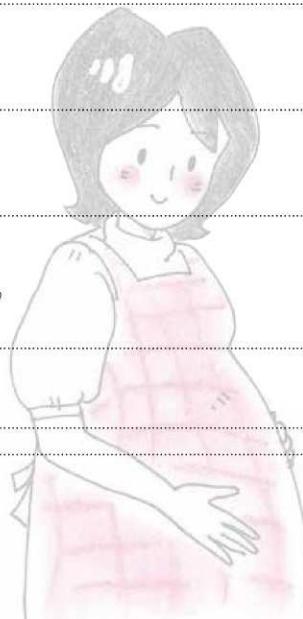
子どもは、親を愛し信頼し、その姿を見つめて育ちます。子どもを愛し慈しみ、子どもといっしょに生きることを楽しみましょう。

パートナーや、身近な家族はもちろん、ときには地域の人々や医師、保健師、助産師などの協力が必要です。ひとりぼっちではありません。さあ、みんなで子育てをはじめましょう。



もくじ

| | |
|--------------------------------|----|
| I 施策紹介 京都市の子育て支援施策の紹介 | 1 |
| ① 母子健康手帳 | 2 |
| ② 母子保健施策 | 3 |
| ③ 出産後の事務手続き | 4 |
| ④ 初妊婦・新生児等への訪問など | 5 |
| ⑤ 困ったときには相談を | 6 |
| ⑥ 働きながらの妊娠・出産の制度 | 8 |
| ⑦ 母性健康管理指導事項連絡カード | 9 |
| II 妊娠編～メッセージ～ | 11 |
| ① 赤ちゃんの発育とお母さんのからだの変化 | 12 |
| ② 生命のめばえ | 14 |
| ③ 妊娠中の過ごし方 | 15 |
| ① 日常生活の注意 | |
| ② たばこ・お酒 | |
| ③ 妊娠中の薬 | |
| ④ 妊婦の食生活 | 18 |
| ① バランスの良い食事 | |
| ② 食生活のポイント | |
| ③ よくある質問 | |
| ⑤ 妊娠中のお口の健康 | 25 |
| ① 妊娠中のお口のトラブル | |
| ② お口のお手入れ | |
| ③ 妊娠中に歯の健診や治療を受けましょう | |
| ④ おなかの赤ちゃんの歯 | |
| ⑥ 定期健康診査を受けましょう | 28 |
| ① 妊婦健康診査の主な内容 | |
| ② 合併症のある場合 | |
| ⑦ 母乳育児の準備 | 29 |
| ⑧ 妊娠中のからだのトラブル | 30 |
| ① 妊娠中の気になる症状 | |
| ② 妊娠中に気をつけたい感染症 | |
| ③ 妊娠高血圧症候群 | |
| ④ 妊娠糖尿病 | |
| ⑤ 貧血 | |
| ⑥ 流早産 | |
| ⑦ ハイリスク妊娠 | |
| ⑧ こんなときは診察を | |
| ⑨ いろいろなお産～あなたのバースプランを考えてみましょう～ | 36 |
| ① 産む場所 | |
| ② お産のスタイル | |
| ③ お産時のいろいろな処置 | |
| III 出産編～メッセージ～ | 37 |
| ① お産が近づく頃 | 38 |
| ① こころとからだの準備 | |
| ② もうすぐお産 | |
| ② お産の進行 | 40 |



| | |
|--------------------------|----|
| ③ 産後の経過と過ごし方 | 42 |
| ④ お産時のトラブルと専門的な処置 | 44 |
| ① 病院連絡が必要なとき | |
| ② 専門的処置の必要な場合 | |
| ⑤ 産後のトラブルと予防・対処法 | 45 |
| ⑥ 産後のこころの健康 | 46 |
| ① マタニティーブルーズ | |
| ② 産後うつ病 | |
| ⑦ 産後のセックスと避妊 | 48 |
| ⑧ 入院中の赤ちゃんの検査など | 49 |
| IV 育児編～メッセージ～ | 51 |
| ① 新生児期の赤ちゃんの様子 | 52 |
| ② 赤ちゃんとの暮らし | 54 |
| ① 赤ちゃんの泣きと抱っこ（スキンシップ） | |
| ② 眠りと環境のポイント | |
| ③ 赤ちゃんのおむつ、衣類 | |
| ④ お風呂 | |
| ⑤ スキンケア | |
| ⑥ 赤ちゃんとの外出 | |
| ⑦ SIDSについて | |
| ⑧ 乳幼児搔さぶられ症候群 | |
| ③ 赤ちゃんの栄養 | 61 |
| ① 母乳が出るしくみと母乳育児のメリット | |
| ② 母乳の飲ませ方 | |
| ③ 母乳の保存について | |
| ④ 母乳が足りている目安 | |
| ⑤ 母乳とたばこ、アルコール、薬 | |
| ⑥ 粉ミルクの飲ませ方、哺乳瓶の消毒 | |
| ④ 授乳中のお母さんの食生活 | 67 |
| ⑤ 離乳食を始める前に | 68 |
| ⑥ 赤ちゃんのお口の健康 | 69 |
| ① むし歯菌は赤ちゃんにうつる？ | |
| ② 乳歯をむし歯から守ろう！ | |
| ③ 赤ちゃんのお口の心配事 | |
| ⑦ 赤ちゃんのこころとからだの発達 | 72 |
| ⑧ 赤ちゃんの病気 | 74 |
| ⑨ 予防接種 | 78 |
| ⑩ 子どもの事故防止 | 79 |
| ① 事故予防のポイント | |
| ② チャイルドシート | |
| ③ もし事故がおきたら？事故の応急処置 | |
| ④ 心肺蘇生法 | |
| ⑤ 子どもの事故防止のために | |
| ⑥ 自転車に乗せるとき | |
| ⑦ もしも休日や平日の夜間に急病や事故にあったら | |
| (参考) いざという時の災害に備えて | 84 |



I

施策紹介

京都市の子育て支援施策の紹介

「子育てはいのちの育み 子どもは未来を育む力」

京都市は妊娠中から子育てを応援します。



※施設についての情報や施設の住所・電話番号・ホームページアドレスは、平成28年1月現在のものです。
ご利用の際には事前にご確認ください。

① 母子健康手帳

京都市では、母子健康手帳と一緒に「母子健康手帳副読本 母と子の健康を守るために」と「予防接種と子どもの健康」「予防接種予診票綴」「妊婦健康診査受診券綴」をお渡ししています。

また、すべての妊婦に対し保健師が面接を行い、安心して子育てができるよう妊娠中から相談をお受けします。

●母子健康手帳について

母子健康手帳は、妊娠中の経過、出産の状態やお子さんの成長発達の記録ができる「お母さんとお子さんの大切な健康の記録」です。

まずは、一通りよく読み、お母さん自身が記録をするところは記入しましょう。健診や病院の受診、予防接種の際は必ず持参し、記録してもらいましょう。

*出生通知書について (P.5参照)

*妊娠高血圧症候群連絡票について
ご提出いただいた方は、保健師が家庭訪問し、ご相談に応じます。(P.32参照)

*フッ化物歯面塗布受診票について
2~3歳児が利用できます。乳歯をむし歯から守るために、ご利用ください。

●母子健康手帳副読本

母と子の健康を守るために

京都市が実施している母子保健事業や、妊娠期から育児期における情報を紹介しています。このテキストと合わせてご覧ください。



子育て
事典



国 の マタニティマーク

マタニティマークについて

妊娠初期は外からでは見分けがつかないため、妊婦さんはさまざまな苦労があります。妊娠中であることをさりげなく周囲に伝え、安心して外出していただけるよう、京都市では母子健康手帳と一緒に「プレママバッヂ」をお渡ししています。

* 四条烏丸のCOCON烏丸の一部店舗等においてはプレママバッヂを携帯されている妊婦さんにお得なサービスを提供しています。(プレママ割)

詳しくはホームページ(京都市情報館)でご確認ください。
窓口で母子健康手帳の提示も必要となります。

妊娠中はお母さんも赤ちゃんも大切なときです。
服やバックにつけるなど工夫してみてください。

② 母子保健施策

京都市では、親子の健康を守るために、各種の保健サービスを実施しています。各教室や相談の実施日時など、お気軽にお住まいの地域の保健センター・支所にご相談ください。

妊娠期

●親子の健康づくり講座

妊婦及びその家族(フレババなど)と乳幼児とその保護者との交流会や育児に関する講話・講習を行っています。

【講話・講習の内容】

- ・妊娠中の過ごし方
- ・赤ちゃんのいる暮らし
- など



●ふれあいファミリー食セミナー

妊婦及びその家族(フレババなど)や乳幼児とその保護者を対象に栄養に関する講話、調理実習等を行っています。

●こんにちはプレママ事業

P.5参照



●こんにちは赤ちゃん事業(新生兒等訪問指導事業) 未熟児養育指導

P.5参照

●スマイルママ・ホッと事業

P.5参照

●乳幼児健康診査

京都市では、4か月児、8か月児、1歳6か月児、3歳児(3歳3か月)を対象に実施しています。健診はお子さんの成長・発達を確認する場、子育てに関する相談ができる場です。対象者には個別にお知らせをしています。必ず受診しましょう。

●お口の健康サポート事業(成人・妊婦歯科相談)

妊産婦及び18歳以上の方を対象に歯科健診や相談、指導を行っています。妊産婦さんには妊娠中や出産後の歯と口の健康や赤ちゃんのための歯科保健指導も行っています。



●お口の健康サポート事業 (乳幼児歯科相談)

お子さんのむし歯予防など、歯と口の健康に関する相談を行っています。

●電話相談・家庭訪問等

保健センターは、子育てや栄養について気軽に相談できるところです。一人で悩まずにお気軽にご相談ください。必要な方には、保健師等がご家庭に訪問し、お話を伺います。

また、お母さんの体調不良等により特に支援を必要としているご家庭については、必要に応じ家事や育児をお手伝いする「育児支援ヘルパー」を派遣します。

お母さんの健康のために…

●青年期健康診査

会社などで健診を受ける機会のない京都市内在住の18歳から39歳までの方を対象に実施しています。お母さん自身の健康のために、受診しましょう。

●子宮がん検診

20歳以上の女性(2年に1回受診可能)を対象に実施しています。

●乳がん検診

30歳以上の女性(2年に1回受診可能)を対象に実施しています。

③出産後の事務手続き

赤ちゃんが生まれたらいろいろな手続きが必要です。担当窓口や内容は事前に確認しておきましょう。（「母子健康手帳副読本」もあわせてご覧ください。）

| 届の種類 | いつまでに | だれが | 必要なもの | 担当窓口 |
|-----------|-----------------------|--|--|--|
| 出生届 | 生まれてから14日以内（生まれた日を含む） | 父または母 | <ul style="list-style-type: none"> ・出生届（出生証明書欄に医師又は助産師等の証明が必要） ・届出人の印鑑 ・母子健康手帳 | 区役所・支所市民窓口課、出張所 ※本籍地、出生地又は届出人の住所地 |
| | | | 出生届をもとに、健診や予防接種の案内を送付しています。 | |
| 国民健康保険加入届 | 生まれてから14日以内 | 世帯主 (親人による提出は、登録が必要になる場合があります。) | <ul style="list-style-type: none"> ・世帯主の保険証 ・母子健康手帳・印鑑 ・届出に来られた方の本人であることを証明するもの（運転免許証、パスポート等） <p>*国保に加入している方が出産したときには、出産育児一時金が支給されます。一時金が、国保から病院へ直接払い込まれる直接支払制度を利用する場合は、支給手続を病院で行ってください。制度を利用しない場合は、支給手続を担当窓口で行ってください。 詳細はお問い合わせください。</p> | 区役所・支所保健年金課、京北出張所福祉担当 |
| | | | | |
| 児童手当 | 生まれた日の翌日から15日以内 | 父または養育者 (親人による提出は、登録が必要になる場合があります。) | <ul style="list-style-type: none"> ・印鑑 ・申請者が、厚生年金又は共済組合加入者である場合は、健康保険被保険者証等 ・申請者の金融機関口座番号（普通預金）が確認できるもの <p>[対象] 父や母、または父母に代わってその児童を養育している人 申請月の翌月分からの支給となりますので、ご注意ください。</p> | 京都市地域福祉課・児童家庭講合同分室 (電話251-1123) (公表：の方はお取扱いへ) (受付及び一般的な引渡し内容の問い合わせは、各区役所・支所保健センターが担当します。)神川出張所でもあります。 |
| 児童扶養手当 | — | 父または養育者 | <p>申請される場合はご相談ください。 *資格、所得制限等一定の要件があります。</p> | 区役所・支所福祉部支援課（支援保険課）、京北出張所福祉担当 |
| | | | | |
| 特別児童扶養手当 | — | 父または養育者 | <p>申請される場合はご相談ください。 *資格、所得制限等一定の要件があります。</p> | 区役所・支所福祉部支援課（支援保護課）、京北出張所福祉担当 |
| | | | | |
| 子ども医療 | 出生後速やかに | 父または母等 | <p>・健康保険証 (子どもの名前が載っているもの。)</p> <p>子どもの健康保険の自己負担額の一部を支給する制度です。医療機関の窓口では、一部負担金の支払いが必要です。</p> | 京都市地域福祉課・児童家庭講合同分室 (電話251-1123) (受付及び一般的な引渡し内容の問い合わせは、各区役所・支所保健センターが担当します。)神川出張所でもあります。 |
| | | | | |
| ひとり親家庭等医療 | 出生後速やかに | 父または母等 | <p>・健康保険証 ・戸籍謄本 ・印鑑</p> <p>*その他証明書等の提出をお願いすることがあります。 *所得制限等一定の要件があります。</p> | 区役所・支所福祉部福祉介護課、京北出張所福祉担当 |
| | | | | |
| 重度心身障害者医療 | — | 父または母等 | <p>・健康保険証 ・印鑑 ・身体障害者手帳及び療育手帳など</p> <p>*その他、止め舌等の提出をお願いすることがあります。 *所得制限等一定の要件があります。</p> | 区役所・支所福祉部福祉介護課、京北出張所福祉担当 |
| | | | | |

*上記手続きを行う際にマイナンバーが必要となる場合がありますので、「マイナンバーカード（個人番号カード）」又は「通知カードと身元確認できる証明書（運転免許証等）」を持参ください。

④初妊婦・新生児等への訪問など

初妊婦等への訪問

（ここにちはプレママ事業）

安心して妊娠、出産、子育てができるよう、保健師、助産師等が妊婦のご家庭にお伺いし、妊娠中の過ごし方や出産・子育てに関する不安や悩みのご相談をお受けいたします。

訪問対象

初妊婦・双子の妊婦等

内 容

訪問指導員（助産師等）やお住まいの地域を担当する保健師が家庭訪問し、妊婦のこころとからだのことについてお聞きし、出産や子育てに関する不安や悩み等の相談にお応じとともに、子育て情報等の提供を行います。

費用 無料



スマイルママ・ホッと事業

（産後ケア事業）

体調不良や育児に不安があり、家族等から支援が受けられない産後までのお母さんが、安心して子育てできるよう病院等での一時宿泊・通所を通じて、お母さんの心身のケアや育児サポートを行います。

対 象

妊娠・出産後の保健師による家庭訪問や面接等を通じて、市がこの事業による支援が必要であると認めた方

内 容

母体管理や生活面の相談、子どもの発育・発達確認、育児方法の助言等

費 用

※所得により異なります。

①一時宿泊型（産後ショートステイ）

1万5千円、6千円、600円

②通所型（産後デイケア）

7千500円、3千円、300円

※詳しくはお住まいの地域の保健センター・支所へご相談ください。



新生児等への訪問

（ここにちは赤ちゃん事業・未熟児養育指導）

生まれてきた赤ちゃん、お母さん、家族を支援するために、生後4か月までの乳児のいるすべてのご家庭に、保健師、助産師等がお伺いし、育児や産後の生活のご相談をお受けいたします。

訪問対象

生後4か月までの乳児のいるすべての家庭

赤ちゃんが生めたら、必ず母子健康手帳にはさみ込んでいる「出生通知書」を、お住まいの地域の保健センター・支所にご提出ください。

内 容

訪問指導員（助産師等）やお住まいの地域を担当する保健師が家庭訪問し、赤ちゃんの発育状況や授乳のこと、お世話の仕方、お母さん自身のこころとからだのことについてお聞きし、必要な情報提供やアドバイスを行います。

費用 無料

5 困ったときには相談を

妊娠中、そして赤ちゃんが生まれてからの生活は戸惑うことが多いものです。

子どもの育ちは十人十色。育児書どおりにはいかないし、正解・不正解とはっきりと結果を出せるものではありません。

迷いながら、悩みながら子育てをしているのはあなた一人ではないのです。

日々の子育ての中で思うようにいかず、子育てに疲れてしまうこともあるでしょう。

そんな時には、一人で悩まないことが大切です。



○話し相手を持つこと

誰かに耳を傾けてもらうことで、気持ちは軽くなるでしょう。お父さん、お母さん同士、家族の中で話をすることをやめたり、妊娠中から育児の仲間を見つけておいて話す機会を作るのもよいでしょう。

○まわりに助けを求めましょう

家族、近所の人、友人の助けを借りることで、子育てはずっと楽になります。ひとりで抱え込まないで、大変なときは大変だと声を出してもいいのです。

身近な方々には話しくいことがあるでしょう。そんな時は相談先の一つに保健センター・支所があります。

○保健センター・支所は子育て中の お父さん、お母さんが相談できる ところです。

お母さんのからだやこころのこと、子育てや赤ちゃんのお世話のこと、栄養のことなどの相談ができます。お気軽にご利用ください。電話相談のほか、必要に応じ保健師が家庭訪問します。

京都市の保健センター・支所の所在地と電話番号

時間／午前8:30～午後5:00
(土、日、祝日及び年末年始を除く)

| 管轄区 | 所在地 | 電話番号 |
|------------|--|----------|
| 北 区 | 北区紫野西御所田町56 (北区総合庁舎内) | 432-1181 |
| 上京区 | 上京区今出川通 室町西入堀出シ町285番地 (上京区総合庁舎内) | 441-0111 |
| 左京区 | 左京区松ヶ崎堂ノ上町 7-2 (左京区総合庁舎内) | 702-1000 |
| 中京区 | 中京区西堀川通御池下る 西三坊堀川町521 (中京区総合庁舎内) | 812-0061 |
| 東山区 | 東山区清水5丁目130-6 (東山区総合庁舎内) | 561-1191 |
| 山科区 | 山科区柳辻池尻町14-2 (山科区総合庁舎内) | 592-3050 |
| 下京区 | 下京区西洞院通塩小路上る 東塩小路町608-8 (下京区総合庁舎内) | 371-7101 |
| 南 区 | 南区西九条南田町1-2 (南区総合庁舎内) | 681-3111 |
| 右京区 | 右京区太秦下刑部町12 (右京区総合庁舎内) | 861-1101 |
| 京 北 出張所 | 右京区京北周山町上寺田1-1 | 852-1816 |
| 西京区 | 西京区柱良町1-2 | 392-5690 |
| 洛 西 | 西京区大原野東境谷町 2丁目1-2 (洛西総合庁舎内) | 332-8111 |
| 伏見区 | 伏見区鷹匠町39-2 (伏見区総合庁舎内) | 611-1101 |
| 深 草 | 伏見区深草向畠町93-1 (深草総合庁舎内) | 642-3101 |
| 醍醐 | 伏見区醍醐大構町28 (醍醐総合庁舎内) | 571-0003 |



京都市子育て支援総合センター 「こどもみらい館」

乳幼児を対象とした子育て支援の中核施設として、子育てに関する相談を行っています。「子育てなんでも相談」として、気軽な相談から専門的な相談にも応じます。

場 所：京都市中京区鶴之間町通竹屋町下る鶴町601-1
休館日：火曜日（祝日の場合は翌平日）
年末年始（12月28日～1月4日）

URL <http://www.kodomomirai.or.jp/>

＜来館による相談＞

●子育て相談
臨床心理士等が、ゆっくりとお話を伺い、子育てのお手伝いをいたします。

●健康相談
疾病や発育、健康に関して専門医が相談に応じます。（相談日は、こどもみらい館のチラシやホームページをご覧になるか、お問い合わせください。）
いずれも予約制

予 約 電 話：254-8993
予約受付時間：午前9時～午後5時
(休館日を除く。)

＜電話による相談＞

●子育てほっとダイヤル
研修を積んだ電話相談ボランティアが子育てについての相談に応じます。

電 話：257-5560
相談時間：午前9時～午後4時30分
(休館日を除く。)

児童福祉センター

18歳未満の子どもに関するさまざまな心配、不安などについての相談をお受けし、支援していく児童福祉の総合機関です。

●相談受付
午前8時30分～午後5時
(土、日、祝日及び年末年始を除く)
児童福祉センター（南区、伏見区以外にお住まいの方）
場 所：京都市上京区竹屋町通千本東入主税町910-25
電 話：801-2929/FAX：822-4175
第二児童福祉センター（南区、伏見区にお住まいの方）
場 所：京都市伏見区深草加賀屋敷町24-26
電 話：612-2727/FAX：612-2888

●子ども虐待SOS専用電話（全市）

子ども虐待についての相談・通告を24時間、365日受け付けています。
電 話：801-1919

●児童相談所全国共通3桁ダイヤル

189（いちはやく）

子ども支援センター

子育ての相談・支援の拠点として、各区役所・支所の福祉部（福祉事務所）に設置しています。子どもと家庭に関する相談に対して、必要な相談援助、個別カウンセリング、プレイセラピー、他の関係機関への紹介を行うとともに、つどいの広場や幼稚園、保育所（園）、児童館などで実施している子育て相談に関する情報提供などを行っています。

●時間：午前10時～午後4時30分
(土、日、祝日及び年末年始を除く)

| 子ども支援センター | 所在地(各福祉事務所内) | 電話番号 |
|-----------|----------------------------|----------|
| 北 区 | 北区紫野東御所田町33-1 | 432-1286 |
| 上京区 | 上京区今出川通 半町西入堀出シ町285番地 | 441-5109 |
| 左京区 | 左京区松ヶ崎堂ノ上町 7-2 | 702-1157 |
| 中京区 | 中京区西堀川通御池下る 西三坊堀川町521 | 812-2545 |
| 東山区 | 東山区清水5丁目130-8 | 561-9349 |
| 山科区 | 山科区柳辻池尻町14-2 | 592-3259 |
| 下京区 | 下京区西洞院通塩小路上る 東塩小路町608-8 | 371-7219 |
| 南 区 | 南区西九条南田町1-3 | 681-3214 |
| 右京区 | 右京区太秦下刑部町12 | 861-1437 |
| 西京区 | 西京区上桂森下町25-1 | 754-6530 |
| 洛 西 | 西京区大原野東境谷町 2丁目1-2 | 332-9186 |
| 伏見区 | 伏見区鷹匠町39-2 | 611-2377 |
| 深 草 | 伏見区深草向畠町93-1 | 642-3579 |
| 醍醐 | 伏見区醍醐大構町28 | 571-6399 |

⑥働きながらの妊娠・出産の制度

子どもが生まれた後も働き続ける女性の健やかな妊娠・出産を支えるために、また仕事をしながら楽しく安心して子育てするために、さまざまな法律や支援制度も整備されつつあります。

妊娠して出産休暇や育児休業をとることは、法律で保障されている権利です。妊娠している女性のからだを守る措置も、法律で定められています。

また、事業所によって、独自の制度を設けているところもあります。どんな制度があるのか、総務や人事担当部門などにたずねてみましょう。

産休や育児休業を経験した先輩がいれば、相談してみましょう。



事業紹介

●病児・病後児保育事業

病気中（病児）・病気回復期（病後児）にある子どもについて、仕事などの都合で保育を家庭でできない方のために、医療機関に付設された施設で一時的な保育を行う事業です。（病児保育（病後児併設型）事業 市内5箇所、病後児保育事業市内2箇所）

●一時預かり事業

保護者の出産、傷病やリフレッシュ等を理由として一時的・緊急的に保育を必要とする場合に就学前の子どもが利用できる事業です。（市内52箇所の保育所等で実施）

※詳しくは「母子健康手帳副読本」をご覧ください。

⑦母性健康管理指導事項連絡カード

●産前・産後の健康管理

●産前・産後・育児期の労働

●産前・産後の休業

●育児休業など男女労働者の育児のための制度

●育児等のために退職した方への再就職支援

●出産育児一時金・出産手当金など

●育児休業給付

*母子健康手帳副読本「9 職業をもつ妊婦のために」の項目に詳しく書いてあります。

妊娠に伴う体調の変化によって妊娠前のように働くのがむずかしいときは、「母性健康管理指導事項連絡カード」（略称「母健連絡カード」）を利用しましょう。「母健連絡カード」は、かかりつけの医師などから母体または胎児の健康保持などについて受けた指導を、職場に的確に伝えるためのものです。具体的には、勤務時間の短縮、休業（自宅療養）、通勤緩和、負担の大きな作業の制限などの措置をとるよう医師などが記入します。

「母健連絡カード」は診断書に代わる正式な書類として扱われ、しかも診断書より費用が安いのが特徴です。このカードは企業の人事管理部門や健康管理部門、病院、保健センター、労働局雇用均等室などにあります。

*母子健康手帳副読本には拡大コピーして使うことができるよう、様式を掲載していますのでご利用ください。下記ホームページからダウンロードすることもできます。

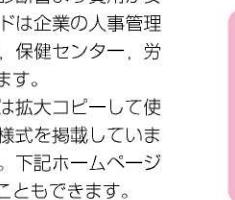
母性健康管理サイト「妊娠・出産をサポートする女性にやさしい職場づくりナビ」

<http://www.bosei-navi.go.jp/>



お父さんへのメッセージ

「子育ては母親まかせ」ではなく、「ふたりで育てる」という気持ちが大切です。父親は自分のことは自分でしなければなりませんし、できるだけ赤ちゃんとふれあい、母親の良き話し相手となり、家事も分担しましょう。子どもの成長に寄り添う中で、ふだん働いている社会とは違った価値観や、そのときにしか味わうことのできない時間の流れも体験できます。それは大きな人間の豊かさをもたらしてくれます。楽しみながら、子どもとかかわっていきましょう。





子育て事典 保育施設・事業所に預けながらの育児

○子育ては量より質

赤ちゃんを保育施設・事業所に預けてお母さんやお父さんが仕事をするとき、赤ちゃんにどんな影響を与えるのか気になる方も多いでしょう。

よい子育てとは、「いつも子どものそばにいてあげること」と考えがちですが、一緒にいる時間の「量」よりも「質」が大切です。

○家ではたっぷりふれあって

赤ちゃんと接する時間の短さは、知恵と工夫で補うようにしましょう。例えば、お母さんやお父さんの話しかけや笑顔は赤ちゃんの心をやわらげます。抱いたり語りかけたりして、たっぷり赤ちゃんとふれあいましょう。赤ちゃんが求めているときは応え、仕事が休みの日などは、赤ちゃんと接する時間を十分持ち、遊んであげたいものです。

また、仕事を続けるという選択をした妻をパートナーとして支えるためにも、夫(パートナー)は主体的に家事・子育てをしたいものです。

ときには夫(パートナー)が働き方を変えることも必要でしょう。ともに働き、ともに育てるという共通の意識を持ちましょう。



○赤ちゃんの預け先

働きながら子育てをするためには、安心して赤ちゃんを預けられる場所を見つけることが大切です。赤ちゃんをどこに預けるか、家族で相談しておきましょう。

保育園(所)・認定こども園(保育園部分)・地域型保育事業所に預ける場合は、お住まいの地域の区役所・支所福祉部(福祉事務所)、京北出張所(福祉担当)へお問い合わせください。

これらの場所や空き状況、受入年齢、保育時間、保育利用の条件、保育利用の手続き、利用者負担額など、窓口で十分説明を聞き、相談しましょう。

また、赤ちゃんの預け先を決めるときは必ず見学しましょう。

相父母に預ける場合は、身内という安心感がありますが、育てる主体はお母さんやお父さんです。事前に育児方針についてよく話し合うようにしましょう。祖父母の体調への配慮も必要です。

保育施設・事業所に預けていても、病気をして預けられないときは祖父母や友人等の協力が必要です。

Ⅱ 妊娠編

夫(パートナー)といっしょに「親」になる準備をしましょう。

自分のおなかに新しい命が宿っていると知ったとき、あるいはパートナーの妊娠を知ったとき、あなたはどんな気持ちになりましたか。

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。女性にとっては、妊娠・出産という未知の経験に対する不安などがあるかもしれません。特に妊娠初期はからだのコンディションが思うようにコントロールできず、精神的にも不安定になりやすいものです。

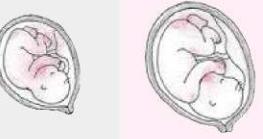
妊娠中の女性の心身の健康と安定には、周囲の理解と協力も不可欠です。

夫(パートナー)は思いやりの気持ちを忘れずに、温かく妻を見守ってあげましょう。夫(パートナー)の優しい一言が安心感を与えます。家事も積極的に行い、教室などにも一緒に参加してみましょう。

妊娠期間は女性だけでなく、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。男性も妊娠に積極的にかかり、ふたりにとって子どもはどんな存在か、親になるということはどういうことなのかなど、じっくりと話し合っておきましょう。



①赤ちゃんの発育とお母さんのからだの変化

| 時期 月 週数 | 初期 | | | | | | | 中期 | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 第2月 | | | 第3月 | | | 第4月 | | | 第5月 | | | | | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | | | | |
| 受胎基礎体温の高温層持続 | <ul style="list-style-type: none"> ・月経が止まる ・熱っぽく感じる ・だるい ・下腹が張り、腰が重くなる ・おりものが増える ・つわりが始まる | <ul style="list-style-type: none"> ・乳房が張る、乳首が黒っぽくなる ・便秘しやすくなる ・尿が近くなる ・おりものが増える | <ul style="list-style-type: none"> ・つわりがおさまる ・第4月後半から基礎体温は下がる(以降分娩まで) | <ul style="list-style-type: none"> ・乳頭が発達し、乳房が大きくなる ・体重が増え、おなかのふくらみが目立つようになる ・早い人は胎動を感じる | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 細胞分裂さかん | <ul style="list-style-type: none"> ・身長／2cm ・体重／4g ・内臓の原型ができ動き始める ・心臓の動きが確認できる | <ul style="list-style-type: none"> ・身長／9cm ・体重／30g ・頭、胴の区別がはっきりする ・超音波検査で胎児が動いているのが見られる | <ul style="list-style-type: none"> ・身長／15cm ・体重／120g ・大横径／3.5cm (頸蓋の左右の最大直径) ・胎盤ができる | <ul style="list-style-type: none"> ・身長／25cm ・体重／300g ・大横径／4.5cm ・産毛や爪がはえる ・羊水を飲んでおしきをする | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| お母さんのからだと子宮の変化 | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

| 中期 | 中期 | | | | | | | 末期 | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|-----|----|----|---|----|----|---|----|----|-----------------|----|----|------------------------|----|----|----------------|----|----|--------|--|
| | 第6月 | | | 第7月 | | | 第8月 | | | 第9月 | | | 第10月 | | | | | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | |
| ・おなかがせりだしてくる | | | | ・子宮底（子宮の一番高い場所）がおへそより6～7cm高くなり、おなかに張りを感じことがある | | | ・子宮底がみぞおちまで高くなり、内臓が圧迫され、疲れや動悸、胃のもたれを感じやすい | | | ・おりものが増える | | | ・子宮の位置が下がり、胃のつかえが少なくなる | | | | | | | |
| ・腰痛やこむらかえりがでてくることがある | | | | ・ほとんどの人が胎動を感じる | | | ・貧血、足のむくみや静脈瘤がでてくることがある | | | ・妊娠線ができやすい時期 | | | ・動悸や息切れが多くなる | | | ・下腹やもものつけねに鈍重感 | | | ・頻尿になる | |
| ・からだの表面がクリーーム状の脂肪（胎脂）でおおわれる | | | | ・まばたき、指しゃぶりをし、自分で身体の向きを変えたり、手を開いたり、握ったりする | | | ・聴覚が発達し、外の大きな音に反応する | | | ・丸みをおびた体つきになる | | | ・骨盤内に頭が固定し、動きが鈍くなる | | | | | | | |
| ・眉毛やまつげがはえ、ときどきまぶたを開けたり閉じたりする | | | | ・羊水の中でうごきまわる | | | ・骨格がほぼ完成し、手足の筋肉も発達してよく動かす | | | ・内臓の機能がほぼ成熟に近付く | | | | | | | | | | |
| ・脳が著しく発達していく | | | | ・脳が大きく成長する | | | ・皮下脂肪が増え始め、子宮内の位置がほぼ決まってくる | | | | | | | | | | | | | |
| ・音を感じることができる | | | | ・光を感じることができる | | | | | | | | | | | | | | | | |

②生命のめばえ

～妊娠のはじまり～

1回の射精で放出された約3億の中のたった一つの精子と、一生の内に排卵される約400の中のたった一つの卵子が出会い、受精卵となって子宮内に着床すると妊娠が成立します。着床した受精卵は子宮内膜に根をおろし、分裂をくりかえし、胎盤を形成しはじめます。この子宮内のドラマチックな出来事は、密かに進行し、母となる女性が体の中で起こっている変化に気づくのは、胎児の重要な臓器の原型ができるから、というのがほとんどです。

天文的な組み合わせの中から選ばれたこの生命が無事に育ち、40週の後にこの世界に出て来て父や母に会うためには、ひと山、ふた山越えていかなければなりません。妊娠期間は、おなかの中の赤ちゃんとお母さん、お父さんの長いようで短い、短いようで長い時間です。



子育て事典

お母さんのおなかの中で赤ちゃんはどんな状態でいるのでしょうか

出産前側面図



赤ちゃんは子宮の中で、卵膜という膜に包まれています。卵膜の一番内側の膜を羊膜といいますが、この羊膜が羊水という淡黄色透明の液体をつくり、羊水が羊膜の中を満たすので、赤ちゃんはブカブカと浮かんだ状態でいます。羊水は外部の衝撃から赤ちゃんを守るクッションの役割をしています。

赤ちゃんとお母さんを結んでいるのは、胎盤と臍帯（へそのお）です。赤ちゃんを花、お母さんを大地に例えると、胎盤は根、臍帯は茎にあたります。臍帯の中には1本の静脈と2本の動脈が入っており、動脈は胎盤の中で細かく枝分かれし、毛細血管になっています。胎盤は、お母さんから赤ちゃんへの酸素や栄養素の運搬、また赤ちゃんの老廃物質のお母さん側への排出を行っています。さらに妊娠中に必要な各種ホルモンを産生するはたらきも持っています。

③妊娠中の過ごし方

1 日常生活の注意

自分自身の持っている妊娠・出産する力を十分に発揮し、元気な赤ちゃんを産むためには、できる限り健やかな心身の状態を保つことが大切です。

妊娠・出産は、病気ではなく自然ながらだの変化ですが、これまでどおりに動こうとすると母体にも赤ちゃんにも負担がかかることがあります。お母さん自身が気を付けたり、周囲の協力が必要なこともあります。特に妊娠初期と末期はからだの調子が変わりやすく、合併症も出やすい時期です。自分自身のからだとおなかの赤ちゃんの声に耳を傾け、ゆったりとした生活を心掛けましょう。

休養 睡眠

睡眠時間は妊娠前に比べ1時間程度多く、早寝早起きが理想的です。日中も30分から1時間くらい横になってからだを休めることができればずいぶん楽になるはずです。

つらいのをがまんせず、疲れたときはしっかりと休息をとりましょう。まわりの人の理解と協力も大切です。

入浴 清潔

新陳代謝がさかんとなり肌が汚れやすくなるので、毎日入浴し洗髪もこまめにしましょう。ただし、熱すぎる湯や長湯は避け、おなかが張るときは少し休んでから入浴をしましょう。おりものが多くなるので、外陰部を清潔にするよう注意が必要です。

姿勢 動作

おなかが大きくなるにつれて、重心が前のほうに移動するので、バランスをとろうとして反り気味になります。腰に負担がかかりやすくなります。正しい姿勢を意識し、動作も慎重にしましょう。

お腹の赤ちゃんを守る妊娠さんのシートベルト

妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。

危険なスタイル

×メリクリニングを倒しすぎる

腰ベルトがずり上がりお腹を圧迫する危険性があります。

×シートベルトをゆるめすぎる

急停止した際、体が前に飛び出し、ベルトでお腹の赤ちゃんに危害が加わるおそれがあります。

ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、専門に確認するようにしましょう。

よう。

重いものを持ち上げる（例：布団干し）、おなかを圧迫するような姿勢をとる（例：前かがみで浴槽を洗う）、高い所の物をとるときなどの家事はできるだけ家族に頼みましょう。

立つ

あごを引き、肩の力を抜いて自然に胸を張る。背筋は伸ばし、両足を開く。立ち仕事のときは足を前後にずらす。

階段

手すりにつかり、一段ずつゆっくりと



持ち上げる

膝をつき腰を落してから



起き上がる

手をついて体を支えゆっくりと



寝る

横向きで、膝の間にクッションなどをはさむと楽

冷えを防ぐ

夏場でもクーラーの効いた部屋に長時間いるとからだは冷えてきます。また、冷たい飲み物・食べ物を食べすぎると、からだ



の内から冷えます。素足もよくありません。

スカートよりもズボン、靴下をはくなどがおすすめです。夏でも温かい飲み物を飲む、冬はカイロを貼るなどの工夫でからだを冷やさないようにしましょう。

運動
体調を整え、出産の時に必要な体力をつけるためにも適度な運動はよいことです。気分転換にもなります。かかりつけ医に確認してから行いましょう。

ただし、妊娠中は、安静時でも胎児に血液や栄養を送るために心臓の負担が増えており、動機や息切れがおきやすくなっているので無理は禁物です。運動中におなかの張りを感じたら、動きを止めしばらく休みましょう。



おすすめの運動 妊婦体操(20週頃から)

①あぐら



(効果：骨盤まわりをリラックスさせゆるめる)
両手を膝にのせ、下方に押し、一呼吸して手をゆるめる。

③足の曲げ伸ばし、回転



(効果：足首の動きを良くし、ふくらはぎのストレッチになる)
①足の裏は床につけ、足の指だけ上に反らす。
②一呼吸して元に戻す。

②ねこ体操(四つ這い)



(効果：腰痛を和らげ、赤ちゃんをよい位置にする)
両手・両膝を肩幅くらいに開く。
①肩を吸いながらおへそを見るように背中を丸める。
②息を吐きながら顔を突き出すように重心を前に移す。

④しゃがむ・スクワット

(効果：骨盤を最大限に開き、産道を広げる)
足を肩幅くらいに開き、かかとを床にぴったりつけたままゆっくりしゃがむ。



●その他、ストレッチや散歩、ウォーキングなどもおすすめです。
不向きな運動は、激しい運動、無酸素運動、振動の大きい運動、球技などです。

旅行 里帰り

旅行は妊娠初期（15週未満）と末期（28週以降）は避けたほうが無難です。妊娠中期（16週～27週）は医師から安静を指示されていなければ可能ですが、ゆとりをもった無理のないスケジュールをたてましょう。

移動手段は振動が少なく、乗車時間の短いものを選択する必要があります。

里帰り出産を考えている場合は、主治医から紹介状を書いてもらい、帰る時期についても相談してください。妊娠経過に問題がない場合でも33～34週までには帰るようになります。

飛行機は出産近くになると乗れなくなる場合があるので、航空会社に相談されたほうがよいでしょう。

セックス

流産、早産の経験がある人は、妊娠初期・末期は控えたほうがよいでしょう。それ以外はむやみに恐れることはありませんが、おなかを圧迫しないこと、清潔にすることが大切です。手をよく洗い、感染予防のためにコンドームを使用しましょう。

精液には子宮を収縮させる物質が含まれています。乳房への刺激も子宮収縮を起こす可能性があるので注意が必要です。おなかの張りがあったら中止し、出血やおなかの張りがおさまらないときはすみやかに産婦人科を受診してください。

2 たばこ・お酒 ~妊娠期から育児期まで~ 妊娠中のたばことお酒は禁物です。



たばこ

たばこには、200種類以上の有害物質を含む4,000種以上の化学物質が含まれていると言われています。代表的な物質であるニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素は酸素の運搬を妨げます。したがって妊娠中にたばこを吸うと、胎児・胎盤への血流、酸素が不足し、胎児の障害（流産、早産、新生兒死亡、先天異常、低出生体重）の発生頻度が高くなるとともに、母体にも前期破水や常位胎盤早期剥離などの妊娠合併症を併発する危険性が高まります。

また妊娠中から両親が喫煙している場合、赤ちゃんが乳幼児突然死症候群（SIDS）で亡くなる危険性は4.7倍になることが報告されています。このように、受動喫煙（周囲のたばこの煙を吸う）も同様の影響があることから、妊婦自身はもちろん夫や周囲の人も喫煙してはいけません。

喫煙の最大の問題はニコチンに強い依存性があるということです。「頭ではわかっているのだけれど、たばこをやめられない」ということがしばしばあります。妊娠をきっかけにたばこを止めたとしても、産後再び喫煙する方もいます。「たばこを吸うとストレスが解消する」というのは大きな間違い。ニコチン切れによるイライラが、たばこを吸うことでのほんの少しの間、解消されているだけなのです。

一人では止められないときには、医療機関の禁煙外来や保健センターの禁煙相談、インターネットの禁煙援助ホームページなどを利用するということも有効でしょう。

おなかの中の赤ちゃんが無事生まれてくるため、そして生まれてから健康で過ごせるために、妊娠中から「何としてでも禁煙を」の決意で家族ぐるみで取り組んで、赤ちゃんを「無煙環境」で迎えましょう。

お酒

お母さんが妊娠中にお酒を飲むと、血液中のアルコールは胎盤を通してほとんどそのまま赤ちゃんの体内をまわります。また授乳期もお母さんがお酒を飲むと母乳中にアルコールが移行します。

妊娠したハツカネズミの実験では母ネズミがアルコールを摂取すると体重も脳も軽い子どもが生まれることが確認されています。赤ちゃんの脳は妊娠中全期間を通じて発達し続けていますが、アルコールによりその発達が阻害され、深刻な障害につながる場合もあります（胎児性アルコール症候群）。どのくらいなら大丈夫という目安はわかっていないので、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。

3 妊娠中の薬

妊娠中も薬を服用する必要が出てくることがあります。薬の服用に関しては、自分で判断せず、医師または薬剤師に妊娠何週目かを言って相談しましょう。妊娠と薬に関しては、『妊娠と薬情報センター（国立成育医療センター内）<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>』において情報を得ることができます。

④ 妊婦の食生活

1 バランスの良い食事

妊娠婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ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日の適量を示しています。

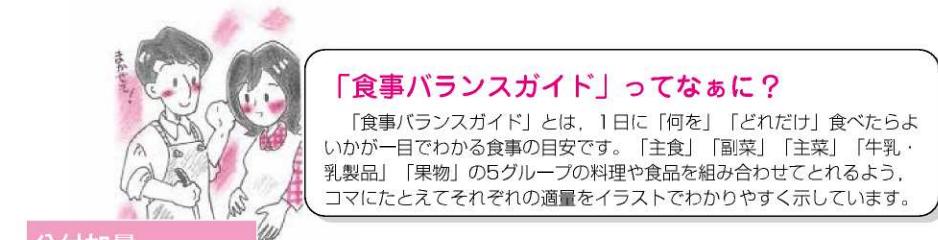
1日の食事例（非妊娠時・妊娠初期）



妊娠中期に追加



妊娠末期・ 授乳期に追加したい量



Ⅱ 妊娠婦

分付加量

妊娠中期

妊娠末期 授乳期

+ 1

+ 1

+ 1

+ 1

+ 1

+250

妊娠末期 +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 = 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 = さつまいもわかめの酢の物 = 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 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 = 焼き魚 = 魚のフライ = さしみ

2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 = 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 = 牛乳びん1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 葉半分 = 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

○ 食塩・油脂については、料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

☆非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・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。

<食事バランスガイド詳細>

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

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」（2005年）に、食事摂取標準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

2 食生活のポイント

◎「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

*主食をしっかりと食べることによって脂肪のとりすぎが防げます。
特にご飯には、たんぱく質が含まれるうえ、脂質が少なく様々な料理と調和するメリットがあります。毎日適量食べることを心がけましょう。
*妊娠中はお母さんのエネルギー消費量が増え、赤ちゃんの発育のためにもエネルギーは必要です。



◎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

体重の増え方は順調ですか？ 望ましい体重増加は、妊娠前の体型によって異なります。

●妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

BMIとは？

肥満の判定に用いられる指標で
BMI 22を標準としています。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ (kg)}}{\text{身長} \text{ (m)}} \times \frac{1}{\text{身長} \text{ (m)}}$$

| 体型区分(非妊娠時) | 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量 | 妊娠中期から末期の1週間あたりの推奨体重増加量 | |
|------------|-------------------|-------------------------|-------------|
| 低体重（やせ） | BMI 18.5未満 | 9~12kg* | 0.3~0.5kg／週 |
| ふつう | BMI 18.5以上25.0未満 | 7~12kg* | 0.3~0.5kg／週 |
| 肥満 | BMI 25.0以上 | おおよそ5kgを目安** | 医師に要相談 |

*体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重（やせ）」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限側に近い範囲の体重増加が望ましい。

**BMIが25.0をやや超える程度の場合、おおよそ5kgを体重増加量の目安とする。BMIが25.0を著しく超える場合には、他のリスクなどを考慮しながら個別に対応する必要があるので、医師などに相談することが望ましい。

*妊娠中に無理なダイエットは避けましょう。妊娠中の体重増加量が7kg未満の場合、低出生体重児を出産するリスクが高くなります。
*授乳期以前のおりさんに蓄積された脂肪は、母乳の脂肪源になります。母乳の脂肪は、赤ちゃんのエネルギーや成長に必要な必須脂肪酸の供給源として重要です。

◎不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

*野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維などお母さんの健康や赤ちゃんの発育に必要な栄養がたっぷり含まれています。
*1日に必要な野菜の量は350gです。副菜はいつもよりも1~2品を増やしましょう。特に生野菜をとるよりは、茹でる・煮るなど、かさを減らしてたっぷり食べましょう。

◎お母さんにおすすめは「緑黄色野菜」です

*ほうれん草・かぼちゃ・小松菜・ブロッコリーなどの緑黄色野菜はカロテン（ビタミンAの一種）をはじめ、葉酸・カルシウム・鉄を多く含み、妊娠中にはびったりの野菜です。
*葉酸：赤ちゃんの二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症リスクを減らすために有効なビタミンの一種です。



まず栄養バランスのとれた食事をとり、葉酸を多く含むほうれん草・小松菜・アスパラ・ブロッコリーなどを積極的にとるようにしましょう。妊娠計画中、妊娠初期の人には葉酸の栄養機能食品（サプリメントなど）を利用することもすすめられています。

妊娠前からしっかりと
葉酸（1日あたり）
480μg

◎からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

*肉、魚、卵、大豆、大豆製品をバランスよくとらしめよう。

*主菜は、赤ちゃんの発育に必要な栄養であるたんぱく質を多く含んでいます。特に妊娠中期から妊娠末期にかけてはもう1皿増やしましょう。



◎貧血予防に一工夫

*妊娠中は、貧血に注意しましょう。貧血が続くと、赤ちゃんの発育不良や出産時のトラブルなどにつながることもあります。

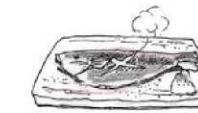
*赤身の肉や魚など積極的にとりましょう。ビタミンCの多い野菜をいっしょにとると吸収率がアップします。

*妊娠前後3か月の間は、ビタミンA（レチノール・動物性食品）を過剰にとりつづけると、弊害があるとされています。レバーなどによるビタミンA（レチノール）のとりすぎに注意し、β-カロテンの多い緑黄色野菜（青菜・にんじん等）を食べましょう。

*海藻類や緑黄色野菜は、貧血予防に効果的です。もう1皿副菜を増やしましょう。

*次の表のような食品は貧血対策に良い食品です。特定の食品に偏らないで、多様な食材を主菜や副菜として積極的に利用しましょう。

$$\text{貧血予防} = \text{鉄の多い食品} + \text{動物性たんぱく質} + \text{ビタミンC}$$



[1回に食べる目安量に含まれる鉄の量]

《動物性食品》

| | | |
|------------|----------------|--------|
| かき(むき身) | 約5個(75g)..... | 1.4mg |
| 牛もも肉(赤身) | 約1枚(70g)..... | 2.0mg |
| ソナ缶(まぐろ油漬) | 1/2缶(50g)..... | 0.9mg |
| あさり(水煮缶) | 1/2缶(50g)..... | 14.9mg |
| 鶏卵 | L1個(60g)..... | 1.1mg |
| なまりぶし | 1食(30g)..... | 1.5mg |

《植物性食品》

| | | |
|----------|------------------|-------|
| 大豆(ゆで) | 1/2カップ(65g)..... | 1.4mg |
| 小松菜(生) | 1/3束(70g)..... | 2.0mg |
| ほうれん草(生) | 1/3束(70g)..... | 1.4mg |
| 高野豆腐 | 1個(20g)..... | 1.5mg |
| 納豆 | 中1パック(40g)..... | 1.3mg |
| 豆腐(木綿) | 1/3丁(100g)..... | 0.9mg |



◎牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

*赤ちゃんの骨や歯は、妊娠中に作られます。カルシウムや良質のたんぱく質・ビタミンD（きのこ類、さけ、さんまなどに多く含まれる）を積極的にとりましょう。

*20~40歳代の女性の多くは、カルシウムが不足しがちです。1日の食事のあと150~250mgのカルシウム（牛乳約コップ1杯分）を足すよう用心がけましょう。

*妊娠中はカルシウムの吸収率がアップします。

「牛乳・乳製品」「大豆・豆製品」「緑黄色野菜」「小魚」「海藻、乾物」などに多く含まれます。

牛乳・乳製品とともに、カルシウムが多く含まれる食品も主菜や副菜として上手に利用しましょう。

丈夫な骨や歯のために
カルシウム（1日あたり）
650mg

[1回に食べる目安量に含まれるカルシウムの量]

〈牛乳・乳製品〉

牛乳（普通） コップ1杯(180g) …… 198mg
フレンヨーグルト 小1カップ(100g) …… 120mg
プロセスチーズ スライス1枚(20g) …… 126mg



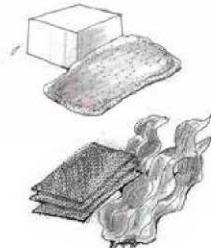
〈魚介類〉

ししゃも 2尾(30g) …… 99mg
うなぎ（蒲焼） 1食(60g) …… 90mg
ちりめんじゃこ 大さじ2(10g) …… 52mg



〈豆類〉

豆腐（木綿） 1/3丁(100g) …… 86mg
納豆 中1パック(40g) …… 36mg
厚揚げ 1つ(60g) …… 144mg
油揚げ うすあげ1枚(20g) …… 46mg



〈海藻・種実類〉

ひじき（乾燥） 小さじ1(5g) …… 50mg
焼のり 全形1枚(3g) …… 8mg
わかめ（乾燥） 汁物1食分(2g) …… 16mg
いりごま 大さじ1(3g) …… 36mg



◎果物は毎日適量を

*果物はビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富であり、毎日新鮮なものを適量とすることがすすめられます。

適量は妊娠初期で200g、妊娠中期以降は300gほどです。

100gの目安はいちご半パック、みかん1個、りんご半分です。

*ビタミンCは鉄の吸収を助けます。貧血気味の方は鉄を多く含む食品とともに積極的にとりましょう。



◎おやつは楽しく適度に

*基本は3食の食事を優先し、おやつはとりすぎない程度に楽しみましょう。
おやつの1日のエネルギーは、飲み物を含めて200kcal以内が目安です。

おやつのエネルギー量(kcal/1人分)

出典：日本食品標準成分表2015年版(文部科学省)、平成27年国民健康・栄養調査食品番号表(厚生労働省)

| | 100kcal | 200kcal | 300kcal |
|----------------------|-------------------------|-----------------|--|
| チョコレート1/4枚 70kcal | ポテトチップス 1/2袋 170kcal | 大福もち 240kcal | ショートケーキ 330kcal |
| せんべい大1枚 90kcal | クリームパン 180kcal | ドーナツ 230kcal | あんパン 280kcal |
| | | | 1日200kcal以内を 目安にしましょう。 栄養成分表示も参考に！ |

◎栄養成分表示を参考に上手に選びましょう

*市販のお菓子や加工食品によっては栄養成分の量や熱量に関する表示がされているものがあります。これらは食品表示基準によって定められた表示すべき内容及び方法に従って表示されています。



アイスクリーム

| | |
|------------------------|---------|
| 栄養成分表示 1個(120ml)当たり | 270kcal |
| たんぱく質 | 5g |
| 脂質 | 18g |
| 炭水化物 | 21g |
| 食塩相当量 | 0.18g |
| カルシウム | 140mg |

5 妊娠中のお口の健康

3 よくある質問

Q つわりがつらい時は?

A 赤ちゃんへの心配はありません。無理せず気分よく食べられるときに少しずつ食べましょう。

Q コーヒーや紅茶は飲んでもいいの?

A 禁止する必要はありませんが、タンニンにより、鉄の吸収が妨げられます。カフェインは赤ちゃんにも移行するので、1日1~2杯程度にしましょう。また、コーヒー・紅茶・ウーロン茶以外にココア・コーラ・チョコレート・栄養ドリンクにもカフェインが含まれていますのでご注意を。



Q 赤ちゃんがアレルギーにならないように、妊娠中から卵や牛乳は控えたほうがいい?

A 妊娠中の摂取量と赤ちゃんのアレルギー発症には明確な関係はないと言われています。いずれも良質のたんぱく質ですので、適量をとるようにしましょう。どうしても心配な方は主治医と相談しましょう。



Q 魚介類は食べ過ぎるとお腹の赤ちゃんによくないの?

A 一部の魚介類には、食物連鎖によって水銀の量が心配なものもありますが、魚介類から得られる良質のたんぱく質やDHAなどの栄養素も重要なので必要以上に気にしないようにしましょう。目安としてメバチ・クロマグロ・キンメダイなどは1週間

リステリア菌とは?

リステリア菌とは食中毒菌の一種で、妊娠中は一般の人よりも感染しやすくなります。赤ちゃんに影響が出ることがあるので、注意が必要です。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(リステリア食中毒の主な原因食品例)増殖します。

【予防策】

○食べる前に十分加熱

○冷蔵庫の食品は、期限内に使い切る。

厚生労働省「これからママになるあなたへ」引用



に1人前くらいは食べても大丈夫です。ツナ缶・キハダ・ピンナガ・メジマグロは特に心配ありません。一部の食材にかたようことがなく、さまざまな食材を食べるよう心がけましょう。

Q 塩分は控えたほうがいい?

A 塩分の多い食事は、むくみや妊娠高血圧症候群の原因になります。1日食塩相当量7g未満が目標です。うす味に慣れておくと、赤ちゃんの離乳食や幼児食を作るときにも役に立ちます。

[うす味の工夫]

- ①新鮮な旬の食材を使う。
- ②香りや風味のある食品を利用する。
- ③酸味を利用する。
- ④油を上手に使って風味を出す。
- ⑤天然のだしを使い、濃いめのだしでうまみを出す。(顆粒風味調味料には塩分が多く含まれています)
- ⑥香辛料は効果的に使う。
- ⑦外食や市販の惣菜は控える。

Q サプリメントはどのようにとればいいの?

A どうしても食事で補えない場合は、必ず「妊娠中も利用可能か」「自分に不足し補う量はどれくらいか」を確認し、利用しましょう。葉酸の摂取においては有効とされています。ただし、サプリメントのとりすぎはミネラルバランスが崩れ、特定の栄養素の多量摂取で他のものが排出されてしまうことがあります。基本的に必要な栄養素は食品からとることを優先しましょう。特に脂溶性ビタミンであるA・D・Eなどはとりすぎると弊害があるので注意しましょう。

妊娠中は口の中の環境が変化し、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

まず、お母さんの歯と口の健康を守り、そして、赤ちゃんに健康な歯をプレゼントしましょう。

1 妊娠中のお口のトラブル

○妊娠してからこんなことはありませんか?



○その原因是…

- ・食事や間食の回数が増えたり、不規則になり、口の中が汚れやすくなる…
 - ・唾液の酸性化や粘り気の増加により、口の中が汚れやすくなる…
 - ・つわりなどで気分が悪かったり、動作が活発でなくなり、歯みがきが十分にできない…
- など、口の中や生活の変化が口の中の病気を起こしやすくなります。

○妊娠中に起こりやすい口の中の病気

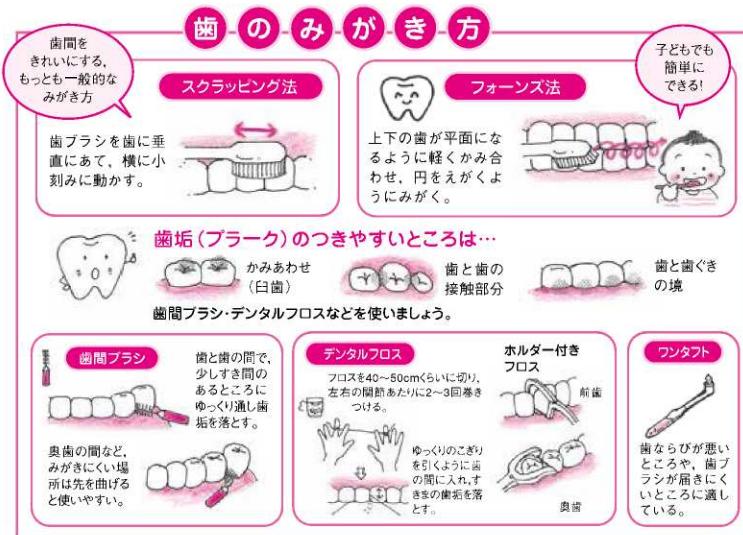
口の中の環境の変化が、むし歯をつくったり、進行させたりします。妊娠による歯ぐきの炎症(妊娠性歯肉炎)を起こしたり、歯周病が悪化しやすくなります。また、歯周病菌が早産や低出生体重児を引き起こすリスクを高めるといわれています。



○妊娠性歯肉炎: 妊娠前期のつわりなどのために口の手入れが不十分となることや、妊娠によるホルモン分泌の変化などにより、今まで症状がでていなかった歯肉の炎症が進み歯肉がはれ、出血しやすくなることがあります。歯垢や歯石を除去し、口の中を清潔に保つことが大切です。

2 お口のお手入れ

- むし歯や歯周病を予防するために、食後はうがいや歯みがきをするよう心がけましょう。
- 1本1本の歯をていねいに、自分の口にあった方法でみがきましょう。
- デンタルフロスなど歯ブラシ以外の補助用具も使いましょう。
- 清掃道具の選び方や自分にあったみがき方は、歯科医師・歯科衛生士に相談しましょう。
- つわりがひどい場合は無理せず気分のよいときに、こまめにみがきましょう。



3 妊娠中に歯の健診や治療を受けましょう

- 生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はありません。唾液からうつるので、家族もむし歯や歯周病がないか健診を受け、口の中を清潔にすることに心がけましょう。
- かかりつけ歯科医院をもち、家族の歯と口の健康を相談したり定期健診を受けましょう。
- 出産後は育児に忙しく歯科医院に通いにくくなります。歯科健診の結果、必要なら妊娠中に治療し安心して出産できるようにしましょう。歯科治療は、妊娠16~27週ぐらいの定期的に、計画的に受診するとよいでしょう。
- 歯科医院を受診する際は必ず妊娠していることを歯科医師に伝えましょう。
- 保健センターでも、妊産婦を対象とした歯科健診や歯の健康に関する相談を行っています。(P.3参照)

妊娠は女性の生涯にとって極めて特別な出来事であり、気持ちもデリケートになりやすいものです。歯科医師とのコミュニケーションをうまくとり、よりよい信頼関係を築くことは治療を成功に導く秘訣です。

治療に不安を感じる場合や妊娠高血圧症候群などの合併症をもっている方は、産科主治医と連絡をとってもらいましょう。

●妊娠中の歯科治療Q&A

Q 親知らずが痛んだのですが?

A まず歯科医院で診察を受けましょう。特に生えかけの親知らずは不潔になりやすく、むし歯や周りの歯ぐきが腫れて痛くなることがあります。丁寧に清掃し、予防に努めましょう。

Q 麻酔は大丈夫ですか?

A 通常の歯科治療で使用する量は問題はありません。治療時の痛みを最小限にしてストレスを避けるようにしてもらいましょう。

Q レントゲン（エックス線）は大丈夫ですか?

A 歯科のレントゲンは、おなかの赤ちゃんにほとんど影響しません。撮影の場合は、歯科治療上の必要性を十分に説明してもらいましょう。

Q 薬は大丈夫ですか?

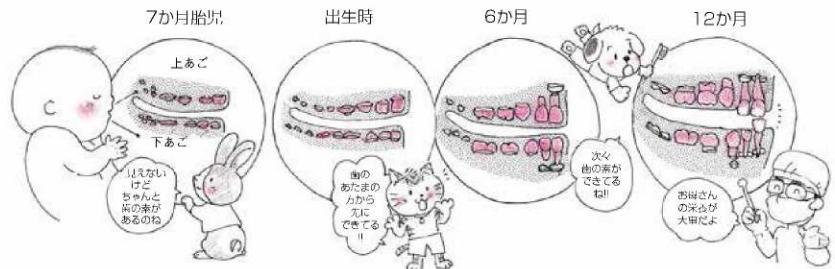
A 歯科医師から薬の安全性を十分に説明してもらいましょう。

4 おなかの赤ちゃんの歯

○乳歯は妊娠中からつくられています

乳歯は妊娠7~10週目ぐらいから歯の芽になることができ、妊娠4~5か月頃には石灰化（硬い組織になること）が始まっています。石灰化に必要なカルシウムやリンは、お母さんの

血液中から供給されます。赤ちゃんの歯を丈夫にするためには歯のつくられる時期の栄養が大切です。



⑥定期健康診査を受けましょう（妊婦健康診査）

妊娠中の定期健康診査（妊婦健康診査）はお母さんとおなかの赤ちゃんの健康を守るために大切なことです。妊娠が順調かどうか確認するとともに、何かトラブルがあれば早く見つけることができます。また妊娠中から医師・助産師と信頼関係をつくることで安全・安心な出産につながります。



●風疹ウイルス抗体検査

妊娠初期にかかったら、赤ちゃんが先天性風疹症候群（心疾患や難聴など）になることがあります。妊娠前に免疫があるかどうか調べること（抗体検査）が大切ですが、免疫のないことがわかったら、人ごみを避け、出産後、次の妊娠に備えて予防接種を受けましょう。

●HTLV-1（ヒト白血病ウイルス）抗体検査

母乳を通じてお母さんから赤ちゃんへ感染することがあります。感染していることが判ったら母乳育児について医師や保健センターに相談しましょう。

●HIV（エイズウイルス）抗体検査

感染していることが判ったら、治療により赤ちゃんへの感染を防ぐことができるようになりました。

【B群溶血性レンサ球菌（GBS）検査】

赤ちゃんが産道を通るときに感染する細菌です。膣内の粘液を綿棒で取り検査します。感染している場合は、赤ちゃんへの感染を防ぐために必要な処置を行います。

【性器クラミジア検査】

性行為により感染する病原体です。妊婦さんが感染していると、流早産の原因となるほか、赤ちゃんにも感染するため、早期発見・早期治療が大切です。



【超音波検査の内容】

子宮内の胎児や胎盤の様子を画像で見ることができます。頻度は施設によってさまざまです。妊娠初期の検査では、赤ちゃんの大きさから妊娠週数がわかります。その後の検査では、赤ちゃんの発育状態などがわかります。必要性など説明を受けてのぞみましょう。

②合併症のある場合

心臓病、腎臓病、高血圧症、糖尿病、甲状腺疾患、自己免疫疾患など慢性疾患のある方は妊娠・出産で悪化することがあります。主治医と産婦人科医に相談して連携をとってもらい、十分に健康管理をして過ごしましょう。

①妊婦健康診査の主な内容

これらの検査の実施については、医療機関によって、また妊婦さんと赤ちゃんの経過によって異なります。

問診：月経や妊娠歴、これまでの病気など。

内診：子宮の大きさや状態など。

外診：赤ちゃんの発育状態や位置など。子宮底の長さや腹囲の計測。

体重・血圧測定・尿検査（蛋白・糖）：適正な体重増加の確認、妊娠高血圧症候群・糖尿病の早期発見のために行います。簡単な検査で多くのことができます。

【血液検査の内容】

●血液型

赤ちゃんとお母さんの血液型の違いによっては、生まれたときに黄疸や貧血が強くなることがあります（Rh不適合など）。お産の前からあらかじめ知っておけば備えることができます。

●貧 血

貧血が強くなるとおなかの赤ちゃんの発育不良や分娩時の大出血につながります。あらかじめ、貧血や血小板減少などの異常がないかを確認しておきます。

●梅 毒

感染していると胎盤を通じておなかの赤ちゃんにも感染することがあるので治療が必要です。

●B型肝炎ウイルス抗原検査

感染していることが判ったら、赤ちゃんへの感染を分娩後に防ぐことができます。

⑦母乳育児の準備

出産後スムーズに母乳育児を始められるように、妊娠中から準備をしましょう。

①出産前教室の受講

乳房の変化や、母乳が生む仕組みなどの情報や母乳育児の心得を知ることができます。また、夫（パートナー）や赤ちゃんの祖父母にも参加してもらい、母乳育児に対する理解を得て、適切な支援をしてもらえるようにしましょう。

②医師等への相談

お母さんがある種の感染症にかかっていたり、母乳を飲ませることで赤ちゃんに影響が出る薬剤を使う時は、母乳を飲ませることができない場合があります。その場合、赤ちゃんの栄養方法について医師や助産師と相談しましょう。

③バースプランへの記入

バースプランとは、自分自身のお産や入院中の希望についての計画書です。

母乳で育てたいことを記入し、妊娠中から自分に合った援助を受けられるようにしましょう。（母乳育児を成功させるための10か条などを参考に）

出産施設で希望のプランができない場合でも、母乳で育てていくことができます。退院後、早めに助産師に相談しましょう。

④乳房の手当

・下着は木綿等天然素材のもので、通気性がよく、乳房全体をしめつけないものを使用しましょう。

・乳頭の汚れはせっけんで洗わず、お湯で洗い流しましょう。

・乳頭や乳房のマッサージなどは、とくにしなくても差し支えはありません。

⑤食事

妊婦の食生活を参考に、「主食」「主菜」「副菜」をそろえましょう。

また、脂肪の取り過ぎに注意しましょう。

母乳育児を成功させるための10か条

この10か条は、お母さんが赤ちゃんを母乳で育てられるように、産科施設とそこで働く職員が実行すべきことを具体的に示したもの。

1. 母乳育児推進の方針を文書にして、すべての関係職員がいつでも確認できるようにしましょう。

2. この方針を実施するうえで必要な知識と技術をすべての関係職員に指導しましょう。

3. すべての妊婦さんに母乳で育てる利点とその方法を教えてましょう。

4. お母さんが、分娩後30分以内に赤ちゃんに母乳をあげるように援助しましょう。

5. 母乳の飲ませ方をお母さんに大地に指導しましょう。また、もし赤ちゃんをお母さんから離して収容しなければならない場合にも、お母さんに母乳の分泌維持の方法を教えましょう。

6. 医学的に必要でないかぎり、新生兒には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう。

7. お母さんと赤ちゃんと一緒にいられるようになれば、終日、母子同室を実施しましょう。

8. 赤ちゃんがほしがるときは、いつでもお母さんが母乳を飲ませてあげられるようにしましょう。

9. 母乳で育てている赤ちゃんにゴムの乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう。

10. 母乳で育てているお母さんのための支援グループ作りを助け、お母さんが退院するときにそれらのグループを紹介しましょう。

<WHO/UNICEF共同声明>



⑥赤ちゃんとのふれあい

出産までに赤ちゃんを抱くなどふれあう機会をもちましょう。

抱っこや授乳の動作が楽にとれるようになります。

⑦個別の相談

前回の母乳育児でトラブルがあった人、陥没乳頭などの人、多胎妊娠や早産、低出生体重児のおそれがある人、帝王切開術の予定の人などは妊娠中から医師、助産師に相談しましょう。

8 妊婦中のからだのトラブル

1 妊娠中の気になる症状

● 静脈瘤

大きくなった子宮で血管が圧迫されるため、足から心臓への血液の戻りがわるくなつて、静脈が腫れ、こぶのようになつたり蛇行したりするのが静脈瘤です。ふくらはぎやひざの裏の他、足のつけね、外陰部などにもみられます。無症状のことも多いですが、だるさやむくみ、鈍痛などを感じることもあります。



● 便秘

妊娠中は大きくなつた子宮が腸管を圧迫することや、胎盤から出るホルモンの影響で腸管が動きにくくなつてゐるなどの理由で、便秘になります。

3食きちんととる、食物繊維の豊富な食品を積極的に食べる、朝起きて冷たい牛乳や水をのむ、適度な運動をする、便意を感じたら忙しくても我慢せずトイレに行くなどが便秘予防に効果的です。

それでも改善しない場合は、薬を使用したほうがよい場合があるのでかかりつけ医に相談してください。

● 痢

妊娠中は大きくなつた子宮に圧迫され骨盤内の血液循環が悪くなり、肛門がうっ血する、また便秘により便が硬くなる、といったことから痔になりやすい状態になっています。

便秘の予防に加え、長時間の座位、下半身に圧力をかけ続ける状態を避ける、ゆったりと入浴し局所の血行を改善するなどが大切です。薬剤の使用についてはかかりつけ医に相談してください。また、急激に痛みが現れて持続する場合は早めに受診してください。



● 仰臥位低血圧症候群

妊娠中は、大きくなつた子宮で血管が圧迫されるため、足から心臓への血液の戻りが悪くなつていますが、あおむけに寝る（仰臥位）これがより顕著になり、心臓から派出される血液量が減り、低血圧になります。左側を下にして寝ると、圧迫が解消され、低血圧は改善します。

● 腰痛

腰痛の予防には、背筋を伸ばし姿勢良くする、長時間同じ姿勢をとらない（妊娠前から）、運動不足にならないようにする、長時間運動したら横になって休む、普段からバランスの良い食事を心がける、などが必要ですが、腰痛の強い急性期は、安静にすることが一番大事です。

痛みがおさまってくれれば、コルセット、骨盤支持ベルトの使用、腰痛体操などが効果的です。

● 手のしびれ

妊娠中のむくみによって手のひらにある正中神経が圧迫され、しびれ（人指し指、中指が多い）を感じることがあります。

しびれがある場合は安静にし、手首を反らせたり、握る動作をなるべくしないようにすることが必要です。

● こむらかえり（腓腹筋のけいれん）

妊娠末期、夜間におこりやすく、妊娠の3人に1人は経験するといわれています。筋肉疲労、局所の循環不全、カルシウム低下などが原因と考えられています。

こむらかえりがおこったら、膝を伸ばした状態で、ゆっくり、強く、足の指を足背のほうに反らせる（足の裏を伸ばす）とおさまります。

予防としては、ストレッチなど血液循环を促進する運動、マッサージ、カルシウム・マグネシウム・ビタミンB1、Dの補給などが効果があるとされています。

● 肌のかゆみ

妊娠中の肌のかゆみ対策としては、肌を清潔にする（汗をかいた後のシャワー、着替え）、肌への刺激を減らす（化粧品、紫外線、からだを締め付ける下着・ゴム、からだを洗う時こすりすぎない、ボディーソープなど使いすぎない、室内を適度な湿度に保つ）、保湿剤の使用などが効果的です。

一方、疲労、精神的ストレスなどがかゆみを増強させている場合もあるので注意が必要です。湿疹、発赤、傷がある場合は受診するようにしてください。



● 妊娠線

おなかや乳房が急に大きくなるためにひっぱられ、亀裂（ひび）が皮膚にできるのを妊娠線といいます。体重が急に増えないようにする、クリームなどを用いてマッサージするなどが予防法ですが、完全に防ぐことはできません。お産が終われば多少目立たなくなります。

2 妊娠中に気をつけたい感染症

ウイルスや細菌などが、人から人、あるいは動物から人にうつって発症する病気を感染症と言います。妊娠中に感染症にかかると、胎児に影響が出てくる場合があります。妊娠中は、清潔、手洗い・うがいを心がける、人ごみ、感染症にかかっている人に近付かないなどの注意が必要です。

また家族など周囲の人は、感染症にかかったときは、妊婦にうつさないように配慮するとともに、ワクチンのある病気については接種を受けることも検討しましょう。

万一かかってしまった場合も妊娠週数によって胎児への影響は異なります。かかりつけの先生に相談し、よく説明を聞いてください。



● 風疹

妊娠20週までに感染すると、赤ちゃんが難聴、白内障、先天性心疾患を主な症状とする先天性風疹症候群になることがあります。母親が風疹ウイルスに対する抗体を十分持っていない場合は妊娠中に感染することがあるので、注意が必要です。

また、周囲の方に風疹の抗体検査や予防接種を検討してもらってください。

●リンゴ病（伝染性紅斑）

流産、胎児貧血、胎児水腫などを起すことがあります。

●トキソプラズマ症

トキソプラズマは寄生虫の一種で、子猫の便や感染した動物の筋肉内にいます。妊娠中に初めて感染すると、流産や死産、先天異常（先天性トキソプラズマ症）の原因になることがあります。

妊娠中は生肉を食べない、生肉を調理した後は手や調理器をよく洗う、子猫との接触を避ける、庭いじりなどで砂・土をさわったあとはよく手を洗う、など注意が必要です。

●性器クラミジア感染症

クラミジア・トラコマチスという細菌が原因で、近頃若い女性の感染者が特に増えています。自覚症状がないことが多い、気付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すので、感染がわかれれば、出産までに治療を受け完治させておくことが大切です。パートナーの検査・治療も必要です。

●B群溶血性レンサ球菌（GBS）

赤ちゃんが感染すると、髄膜炎や敗血症を起こす心配があるので、陣痛時や破水時に母親に点滴をし抗菌薬を投与して産道感染を防ぎます。

●性器ヘルペス

単純ヘルペスウイルスが原因で、外陰部に水疱やかぶれを起こします。一度感染すると体の中の神経節にひそんでいますが、妊娠中に症状が出てくることがあります。産道感染すると赤ちゃんが肺炎や脳炎を起こすことがあるので、帝王切開が必要になる場合があります。

3 妊娠高血圧症候群

妊娠高血圧症候群（以前は妊娠中毒症とよばれていました）は、妊娠20週から出産後12週までに起こる妊婦特有の病気で、血管の壁に変化がおこり、血流が悪くなり、高血圧になる病

気です。同時にむくみや蛋白尿がみられることが多いです。

妊娠による変化に体が適応できないために発症すると考えられていますが、原因はよくわかつていません。

胎盤への血流が悪くなり、胎児への酸素や栄養が不足するため、発育が不良になったり（低出生体重児）、重症になると常位胎盤早期剥離（妊娠中に胎盤がはがれてしまう）が起こり早産や胎児死亡を引き起こすこともあります。

一方、母親にも子癪（けいれん）、脳出血、肺水腫、腎不全、肝不全など危険な合併症が起こる可能性があります。特に早くから発症する場合は重症化しやすいので、妊娠中期からの高血圧の発症に注意し、予防と早期発見に努めることが大切です。



子育て事典

妊娠高血圧症候群は予防と早期発見が大事

- *妊娠初期から過労を避け、十分な休養を。
- *料理は薄味に。塩分取りすぎ注意。
- *極端に太り過ぎない。
- *定期健診は必ず受ける。
- *気になる症状があればすぐ受診を。
- 頭痛、目がちらつく（星がチカチカ飛ぶ）、めまい、耳鳴り、むくみ（手がこわばって握りにくい、まぶた・顔がはれぼったい）、吐き気、胃痛、休んでもだるさがとれず動きたくない
- *妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）（疑）連絡票をご利用ください。保健師が家庭訪問し、ご相談に応じます。

4 妊娠糖尿病

糖尿病は、インスリンというホルモンが不足するために血液中の糖（血糖値）の高い状態が続き、血管が傷ついて色々な臓器に障害を起こしていく慢性的の病気です。

妊娠中はインスリンの働きが弱くなるため、糖尿病が起こりやすい状態になっています。特に血縁者に糖尿病の方がいるなど、糖尿病になりやすい素因のある人は、妊娠中に糖尿病を発症することがあります。また、もともと気づかないうちに糖尿病にかかっていて、妊娠中に発見される場合もあります。どちらの場合も「妊娠糖尿病」といいます。

母体が妊娠糖尿病になると胎児も高血糖になるため、出生までに体重が増えすぎたり（巨大児）、糖尿病の程度が重い場合は、胎盤の働きが悪くなり、逆に胎児の発育不良（低出生体重児）を起こしたりします。また妊娠高血圧症候群、強い新生児黄疸などいろいろなトラブルの原因になります。

妊娠糖尿病は産後には治る人が多いですが、胎児への影響を最小限にするには、健診を受けることによって早く発見し、食事療法などをきちんと行うことが必要です。



子育て事典

尿に糖が出ていても糖尿病とは限りません

妊娠中は腎臓もフル活動しているので、腎臓から糖がもれやすい状態になっています。したがって、それまでに尿検査で異常を指摘されたことのない人でも、甘いものを食べた後などは特に尿糖が陽性になることがあります。尿に糖がでても、血液検査の結果、血糖値が正常なら糖尿病ではないので、心配りません。

5 貧血

おなかの赤ちゃんや胎盤の発育のために重要な鉄分は、お母さんから分け与えられます。

一方、お母さんの体を循環する血液の量は約3割増えますが、赤血球の材料であるヘモグロビンの産生が追いつかず、血が薄い状態（鉄欠乏性貧血）になりやすいのです。鉄分が多い食品をとり、貧血の予防に努めることが一番ですが、貧血の程度がすんでくるようなら、かかりつけ医の指導のもと鉄剤による治療が必要になってしまいます。



6 流早産

●流産

赤ちゃんがおなかの外で育つことができない時期（妊娠22週未満）に妊娠が終了してしまうことを流産といいます。

流産は妊娠全体の10～20%と高い割合でみられ、そのうち70～90%は早期流産（妊娠12週未満）です。

早期流産の多くは胎児に大きな異常があり発育できないためで、防いだり、治したりすることは難しいと考えられています。

後期流産（妊娠12週～22週未満）は、細菌感染が原因となることが多い、その他子宮頸管無力症（子宮頸部がやわらかくて子宮が開いてしまう）、過労やストレスが関係している場合もあります。

なお、切迫流産とは、流産の危険はありますか赤ちゃんや胎盤は無事である状態のことをいいます。切迫流産は症状が落ち着けば、そのまま妊娠を継続できます。



妊娠初期

—こんな症状があれば切迫流産がもしかません。受診を。—

*出血

褐色のおりもの程度から鮮血までさまざま。妊娠初期に4、5人にひとりは出血を経験するといわれていますが、その約半分は流産になってしまいます。

*おりもの

普段よりおりものが多かったり、においが気になるとき

*下腹部痛

生理痛のような痛み（子宮が収縮している）

●早産

妊娠22週以降、37週未満のお産を早産といいます。早産の主な原因是、子宮内への感染であるといわれています。

感染を予防するためには、外陰部を清潔に保ち、体の抵抗力を低下させないように、栄養・休養を十分にとりストレスをさけるなど、余裕を持った生活を送ることが大切です。またセックスの際にはコンドームの使用が原則です。おりものが増えたり、色やにおいがいつもとちがう場合は受診しましょう。

その他、子宮頸管無力症、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、多胎妊娠、持病による胎盤機能低下などさまざまなことが原因になります。過労やストレス、長時間の立ち仕事、冷え、墜落、転倒など外部からの強い刺激も原因となることがあります。

早産しかかっている状態を切迫早産と言いますが、切迫早産のサインがあれば、すぐに受診しましょう。



予定日より早い けれど以下の症 状があった場合 は切迫早産のサインです

*出血

*下腹部痛

*周期的なおなかの張り（陣痛）

7 ハイリスク妊娠

妊娠、出産にともなうリスクはある程度避けられませんが、以下のような場合は、そうでない場合と比べるとリスクが高くなる（ハイリスク）ことがわかっています。リスクの程度によっては、高度医療が可能な病院での健診や出産のほうが望ましい場合があるので、かかりつけ医に相談してください。

- ・高齢妊娠（35歳以上）である
- ・妊婦が低身長や肥満である
- ・心臓病や糖尿病、腎臓病、自己免疫疾患など基礎疾患がある
- ・子宮筋腫がある
- ・子宮頸部の手術経験がある
- ・前回の妊娠、分娩に異常があった
- ・胎児に何らかの病気や障害があることがわかっている
- ・双子などの多胎妊娠
- ・分娩時や分娩後の赤ちゃんに対応が必要な感染症が母体にある
- ・Rh血液型不適合で赤ちゃんに影響が考えられる
- ・重い妊娠高血圧症候群になった
- ・妊娠20週以降の出血、破水や切迫早産
- ・羊水の量が少ない、多すぎる
- ・胎盤の位置に異常がある
- ・胎児が著しく小さい、大きい
- ・妊娠36週を過ぎたが逆子あるいは横位



8 こんなときは診察を

●出血

妊娠中のどの時期でも必ず受診しましょう。中にはびらんやポリープなど赤ちゃんには影響がない場合もありますが、検査をしなければわかりません。自己判断は禁物です。

●おなかの張り、痛み

まず横になってからだを休めます。それでおさまるようなら生理的な（心配のない）張りですが、痛みや張りがどんどん強くなる、おなかが板のようにかたい、出血や発熱を伴う、などのときはすぐ受診しなければなりません。おなかを打ったというようなときも、しばらく安静にして様子を見て、少しでもおかしいと思ったら診察を受けましょう。

●つわりがひどい

つわりはよくみられる症状で自然に軽快していくことが多いのですが、重症化すると妊娠悪阻と言われ、嘔吐を繰り返し、体重も減少します。放っておくと脱水や代謝異常が起こるので、入院し、点滴を受ける必要があります。

●胎動が急に感じられなくなった

「昨日までよく動いていた赤ちゃんが今日は一度も動かない」「胎動が極端に弱くなった」というときは、すぐに診察を受けましょう。赤ちゃんが何らかのトラブルで弱っている可能性があります。

●破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れると、尿とは異なるさらさらした液体（羊水）が流れ出てきます。これを破水といい、陣痛が始まる前に破水することを前期破水といい、感染の危険が出てきます。また羊水の量が少なくなると赤ちゃんはもう子宮の中にいられなくなり、流産あるいは早産、37週以降なら正期産となります。尿漏れと区別がつきにくいこともありますが、「破水かな」と思ったら、清潔なバットを当ててすみやかに受診しましょう。