

マザークラス



西宮市保健所
地域保健課
令和3. 3月改正

目次

1. 胎児の発育と母体の変化	・・・1
2. 妊娠中問題となる感染症	・・・3
3. 妊娠中の食生活	・・・5
4. 歯の衛生	・・・13
5. タバコ・お酒の害	・・・17
6. 妊婦体操、乳房管理	・・・18
7. お産の準備	・・・26
8. お産のはじまり(分娩開始兆候)	・・・29
9. お産の経過と過ごし方	・・・30
10. 産後の生活	・・・32
11. 産後のセックスと避妊	・・・34
12. 赤ちゃんのからだ(新生児期)	・・・35
13. 赤ちゃんの環境	・・・36
14. 赤ちゃんの栄養	・・・39
15. おむつについて	・・・41
16. お風呂(沐浴)の入れ方	・・・43
17. 赤ちゃんの泣き	・・・47
18. 妊娠中・出産後のQ&A	・・・48
19. 赤ちゃんを迎える準備	・・・51
20. 何か気になることがあったとき	・・・55



マザークラスを受講されるみなさまへ

元気に赤ちゃんが生まれてきますように・・・。
お腹をさすりながら赤ちゃんと会える日を楽しみに
されていることでしょう。
また同時に、初めての妊娠・出産で喜びと同じくら
いの不安や心配を感じておられるかもしれません。

このマザークラスを通して、みなさまが妊娠期間
を順調に過ごされ、出産や育児のはじまりを安心して
迎えられるようにお手伝いをしたいと思います。




妊娠中だけでなく、産後の子育てのご相談も家庭
訪問や電話などでさせていただきますので、どうぞ
お気軽にご連絡ください。

無事に健やかな赤ちゃんをご出産されますよう
心からお祈り致します。

西宮市保健所
地域保健課

1. 胎児の発育と母体の変化

時期	初期				中期						
	第2か月		第3か月		第4か月		第5か月		第6か月		
週数	4	5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	20 21 22 23					
健診	4週に1回				気になることがあれば随時受診						
胎児の発育【大きさ】	 【身長2~3cm・体重4g】 ・胎のうが確認できる		 【身長8~9cm・体重30g】 ・超音波診断で、心拍が観察される ・手足、指が形成され、ヒトらしくなる		 【身長15cm・体重110g】 ・酸素、栄養を胎盤から吸収し始める ・内臓が観察される		 【身長24cm・体重240g】 ・羊水の中で活発に動く ・髪や爪がはえる ・聴覚が発達し始める		 【身長30cm・体重600g】 ・白い胎脂で覆われている ・骨格がしっかりしてくる		
	母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ・月経が止まる ・妊娠反応が陽性 ・基礎体温：高温相が続く ・つわりが始まる（眠気、胸やけ、イライラ、だるい、熱っぽいなどの症状が続く） ・乳房が張る ・乳輪部が黒ずんでくる ・排尿の回数が増える ・便秘になりやすい ・ホルモンの分泌によるおりものの増加（妊娠全期間を通して、かゆみがあるときは早く受診を！） 		<ul style="list-style-type: none"> ・出産予定日の確認 ・妊娠初期の検査 		<ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が完成する ・つわりが治まってくる ・基礎体温：徐々に低温に安定する ・足の付け根がつっぱることがある（子宮を支える靭帯が引っ張られるため） 		<ul style="list-style-type: none"> ・胎動を感じるようになる ・体調が安定してくる ・乳腺が発達し、大きくなる人もいる ・乳輪を触ると、黄色い乳汁が出る人もいる 		<ul style="list-style-type: none"> ・ほとんどの人が胎動を感じるようになる ・子宮が大きくなり、腰痛、背中の痛み、足や外陰部に静脈瘤が浮いてきたり、痔になることがある ・下腹部がふっくらとしてくる 	
母体の生活		<ul style="list-style-type: none"> ・つわりがある時は食べやすいもの、食べたいものを少しずつ、数回に分けて摂ってみましょう ・食事がとれず、体重減少が著しい場合は、受診して医師に相談しましょう ・薬の使用は主治医と相談してください ・受診時には妊娠中であることを医師に伝えましょう ・過激な運動や疲労は避けましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・つわりが落ち着いてくる ・体重の急激な増加に気をつけましょう ・下腹部痛（子宮収縮）に気をつけましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ・体調に合わせて、自分に合った運動を取り入れましょう -散歩、妊婦体操、妊婦水泳など- ・運動、外出などの後は十分に休養しましょう ・歯科検診を活用し、虫歯等の点検、治療を始めましょう ・カルシウム、鉄、良質なたんぱく質の摂取に気をつけましょう ・体重の増加は1週間で300g程度を目標に 		<p>受診・妊娠届・妊婦健診費用助成申請・母子健康手帳をもらう （市民課、各支所、各保健福祉センター、各市民サービスセンター）</p>		<p>母親、両親学級などを受講</p>	
	異常に注意	流産									
<ul style="list-style-type: none"> ・出血・下腹部痛を感じたら受診しましょう 						<ul style="list-style-type: none"> ・子宮収縮が頻繁、規則的、強い →まず横になる、治まらない時はすぐ受診しましょう 					

				後期														
第7か月				第8か月				第9か月				第10か月						
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
2週に1回				気になることがあれば随時受診												1週に1回		
 <p>【身長35cm ・体重1000g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重が増え始める ・内臓が完成し始める 				 <p>【身長40cm ・体重1800g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・呼吸器などの内臓の働きは不十分 ・位置が定まり始める 				 <p>【身長45cm ・体重2400g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・皮下脂肪がついて丸みをおびる ・性器がほぼ完成する 				 <p>【身長50cm ・体重3000g】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・外形上の発育は完了 ・全身運動が少なくなる 						
<ul style="list-style-type: none"> ・お腹の大きさが目立ち始める ・胎動がよくわかるようになる 				<ul style="list-style-type: none"> ・子宮が大きくなっていく ・胃の圧迫感、ムカムカ、動悸、息切れなどを感じるようになる ・子宮の収縮を感じやすくなる 				<ul style="list-style-type: none"> ・さらに子宮が大きくなる ・内臓が圧迫され、動悸・疲れやすさなどを感じる人が増えてくる ・おりものが増えやすい ・子宮の収縮が多くなる ・膀胱が圧迫され、尿の回数が多くなる ・手足のしびれやつる感じが起こりやすくなる 				<ul style="list-style-type: none"> ・ホルモンの変化で、感情が不安定になりやすい ・子宮収縮が頻繁になる(不定期) ・子宮が下がり胃の圧迫感が少なくなる ・腰が重苦しくなる ・前駆陣痛がくるときがある ・規則的な子宮収縮、破水、出血が起こる 						
<p>赤ちゃんは元気かな？ 胎動は赤ちゃんの元気なサインです</p>												<p>赤ちゃんの胎動はにぶくなるように感じるけれど元気に動いていることを常に確認しましょう。</p>						
<ul style="list-style-type: none"> ・体調が安定してくる 				<ul style="list-style-type: none"> ・子宮収縮を感じたら、深呼吸などをしてお腹をリラックスさせましょう 				<ul style="list-style-type: none"> ・規則的な子宮収縮ではないか確認しましょう ・入院準備の確認 ・育児用品の確認 				<ul style="list-style-type: none"> ・産院への交通手段、緊急時の連絡先、留守時の必要事項など家族と再確認しましょう ・退院後、里帰り後の生活を考えましょう 						
☆ 体を動かし、出産・育児に向けて体力づくりをしましょう (運動の後は、休養をとりましょう)																		
☆ 塩分、糖分、カロリーの摂りすぎに気をつけましょう (妊娠高血圧症候群予防、安産のため)																		
出産用品、赤ちゃん用品の準備 (あわてず、必要なものを)												産前休業-分娩予定日6週間前~(多胎妊娠は14週間前~)						

早産

正期産

妊娠高血圧症候群・貧血

むくみの増大・体重の急激な増加

規則的な子宮収縮、腰痛、破水、生理より多い出血→医療機関に連絡してすぐ受診しましょう

2. 妊娠中問題となる感染症

風疹

妊娠初期に風疹にかかると、ウイルスが胎盤から胎児に移行して、流産・早産や、生まれてくる赤ちゃんに心臓の奇形、白内障、難聴などがみられることがあります。妊婦健診で抗体検査の結果、抗体価が低ければ風疹に感染しないよう注意し、産後に風疹の予防接種を受けることをお勧めします。また、同居家族で、風疹にかかったことがなく予防接種歴のない方は、抗体検査を受け（費用助成あり）、抗体価が低ければ予防接種を受けることを検討してください。

単純ヘルペス

単純ヘルペスウイルスによって、膣・子宮頸部・外陰部に小さな水泡が数個かたまってできたり、潰瘍を形成する病気です。初めての感染では、かゆみ・疼痛・発熱などの強い症状がでますが、再発型の時は、症状は軽く疼痛もないことがあります。ちょうど出産のときに発症していると、産道で赤ちゃんに感染し、死亡率の高い全身感染となることがあります。性行為で感染する病気なので、夫の亀頭・包皮などに症状がある場合は性行為を避けましょう。

クラミジア

クラミジア感染症は、クラミジア・トラコマティスという病原微生物が原因で起こります。性行為によって感染し、最近特に増加傾向にあります。ほとんどの場合、自覚症状がありません。妊娠中にクラミジアに感染すると、出産の際に赤ちゃんに感染し結膜炎や肺炎を起こすこともあります。そのため、妊娠中にしっかり治療を受けておきましょう。

カンジダ

カビの一種によるカンジダの感染によって起こるもので、チーズ様あるいは、白い豆腐の粕のようなおりものが多くみられ強いかゆみがでできます。このカビはもともと腸内にいる常在菌ですが膣内の自浄作用が変化している妊娠中や抵抗力が落ちたときに急に増加し、炎症を起こします。出産の際、産道で赤ちゃんに感染し驚き口創（カンジダによる口内炎）になることがあるので完全に治療しておく必要があります。

GBS（B群溶連菌感染症）

B群溶血性レンサ球菌とよばれる細菌の一種で、通常お母さんの膣や尿道、大腸などに常在しています。しかし、この菌によって炎症を起こすと、稀に新生児の敗血症や髄膜炎を起こすことがあります。適切な時期に治療すれば感染を予防できます。

梅毒

梅毒をおこす微生物による慢性の感染症です。お母さんに感染していると赤ちゃんにも感染するため、医療機関では妊娠初期に検査があります。感染すると、流産や先天性梅毒の原因になりますが、何年も前に感染して治療の済んだものは心配ありません。早期発見・治療することで赤ちゃんへの感染を防ぐことができます。

ジカウイルス感染症

ジカウイルスを持っている蚊に刺されることで感染する病気です。また、性行為で感染する可能性もあります。妊娠中に感染するとお腹の中の赤ちゃんが小頭症になることがあると言われています。ジカウイルス感染症の治療薬やワクチンはまだありません。予防は蚊に刺されないことです。外出時は露出が少ない服装にしたり、昆虫忌避剤(虫よけ)を使用し蚊に刺されないようにしましょう。

3. 妊娠中の食生活

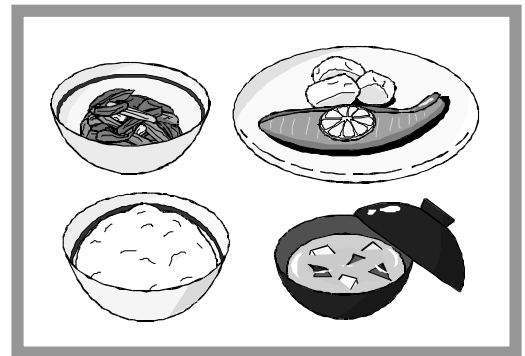
(1) 食事のポイント

主食中心でバランスよく！

「赤ちゃんの分もしっかり食べよう！」と主菜を増やすと、塩分や脂質も一緒にたくさんとってしまいがちです。主食(ごはんなど)・主菜(魚や肉など)・副菜2つ(野菜2皿または野菜+汁物)といった組み合わせにするとバランスがとりやすくなります。

こんなときは・・・

- 妊娠後期は、胃が圧迫されて1回に食べられる量が少なくなることがあります。1日の食事回数を4～5回に増やしてとるようにしましょう。
- つわりの時期は、食欲の出る食事を無理せずとりましょう。



野菜をたっぷりとりましょう

生野菜サラダや野菜ジュースをとっているから大丈夫と思っていませんか？生野菜サラダは見た目のわりに実際に食べている量(重さ)はあまり多くはありません。野菜はゆでたり炒めたりしてかさを減らし、たくさん食べましょう。野菜ジュースは、野菜そのものに比べて食物繊維やビタミンなどの栄養が少ない傾向にあります。一般的には「1日分」として市販されている商品で、小鉢1杯程度とされています。(1日に小鉢5杯程度が目安です。)野菜の代わりではなく補助的なものと考えた方がよいでしょう。

また、妊娠前に比べて体を動かしにくくなったり、ホルモンの影響で腸の働きが鈍くなったりするため、便秘になる方もいます。野菜やきのこ、いも、海藻類など食物繊維を多く含む食品をしっかりとりましょう。

<1回に食べる量に含まれる食物繊維の量> ※食物繊維量で1日約20gが目安です！

五目豆(9.1g)



筑前煮(4.0g)



ひじきの炒め煮(4.1g)



きんぴらごぼう(4.6g)



けんちん汁(2.0g)



青菜のごま和え(2.9g)





妊産婦の食生活



<1日の摂取目安量(g)>

☆これらを朝・昼・夕食に分けて、まんべんなく食べましょう。

食事量は、朝・昼食はしっかりとり、できれば夕食は軽めにしましょう。

	食品分類	女性	妊婦			授乳婦	各食品の目安量
		18~49歳	初期	中期	後期		
血・肉・骨になる	魚	100	100	120~150	150	150	 魚1切=70g
	肉						 うず切り肉1枚 =30g
	卵	50	50			50	 卵1コ=50g
	大豆・大豆製品	80	80		150	150	 豆腐1/3丁 =100g
	牛乳・乳製品	250	250			250	 牛乳1本 =200g
調子を整える	緑黄色野菜	150	150			150	 ほうれん草1束 =150g
	その他の野菜・海藻	200	200			200	 きゅうり1本=100g  玉ねぎ中1/2=100g
	果物	200	200			200	 りんご1コ=300g
力のもとになる	ごはん	400~540	440~560	540~620	580~700	520~640	 茶わん1杯 =150g
	パン(※)	80~110	90~110	110~120	120~140	100~120	 食パン6枚切り1枚 =60g
	いも類	100	100			100	 じゃがいも中1個 =100g
	砂糖	10	10			10	 砂糖大さじ1杯 =9g
	油脂	15~20	15~20			15~20	 植物油大さじ1杯 =13g
必要量	エネルギー(kcal)	1700~2050	+50	+250	+450	+350	

(参考：2020年版日本人の食事摂取基準)

※ ごはん1食分をパン1食分に置き換えた場合の目安量です。

