

# 両親学級



石垣市健康福祉センター

TEL : 0980-88-0088

# ＊ もくじ ＊

母と子のための保健事業一覧	1
赤ちゃんを育てるためにお母さんのからだはどう変化するの？	2
子育てチェックリスト	3
母子手帳の活用と妊娠中のからだ	4

## マイナートラブル

つわり・胸やけ / 便秘・下痢・痔	5
皮膚のかゆみ・睡眠障害・静脈瘤 / こむらがえり・手足のむくみ・しびれ	6

## 妊婦健診と起こりやすい異常

妊婦健診って？	7
妊娠高血圧症候群	8
妊娠糖尿病 / 妊娠貧血	9
(切迫)流産・早産 / 妊娠中の体重管理	10

## 感染症

どんな検査をしているのでしょうか / 感染予防のためにできること	11
風疹 / リステリア症 / トキソプラズマ / サイトメガロウイルス	12
B型肝炎 / 梅毒 / エイズ / カンジダ膣炎 / 単純ヘルペス / クラミジア抗原	
HTLV-1抗体 / B群溶結性連鎖球菌 / 伝染性紅斑(リンゴ病) / 麻疹(はしか)	
水痘(水ぼうそう) / 新型コロナウイルス・インフルエンザ	13

## マタニティライフを楽しもう

服装 / 動作や姿勢 / 旅行・スポーツ / 仕事 / 妊娠中のセックス / たばこ アルコール	14
---	----

## 赤ちゃんのお風呂(沐浴)

	15~17
--	-------

## 母乳育児

	18~19
--	-------

## パパに読んでもらいたい

さんきゅうパパプロジェクト	20
子育てのために仕事を休むには、どんな方法があるの？	21
生まれるまでも、大切な時間	22
出産を終えたら、本格的にパパの出番	23
先輩パパの声 1.育児取得のきっかけは？	24
2.育休期間中大変だったことは？	25
3.育休を取得して自身が変わったことは？	26
4.これから育休取得をする男性へのアドバイス	27

## お口の健康

妊娠中に多いお口の病気 / 妊娠中にお口のトラブルが増えるワケ / 歯周炎が流・早産の原因になることも	28
お母さんからむし場がうつる！！ / お子さんへのむし菌感染を防ぐには / 赤ちゃんがうまれたら、オーラルトレーニングを	29

## 食事と栄養

妊産婦のための食生活指針	30
お母さんと赤ちゃんのすこやかな毎日のための10のポイント	31~32
妊産婦の食事バランスガイド	33
ママと赤ちゃんのために積極的に摂りたい栄養素3つ（鉄 葉酸）	34
ママと赤ちゃんのために、積極的に摂りたい栄養素3つ（カルシウム）	35
カフェイン	36
これからママになるあなたへ（水銀について）	37
注意が必要なお魚について	38
献立表 No.1~No.6	39~44

## 妊娠と運動

運動の目的 / 医師への相談 / 注意点	45
腹式呼吸の練習 / 足首の運動	46
股関節の運動 / 腹筋と背筋の運動（ねこのポーズ）	47
骨盤の運動 / すべり台のポーズ	48

## お産にむけて心と身体・モノと環境の準備

ココロとカラダの準備	49~50
里帰り出産	50
家族に伝えておくこと / 赤ちゃん用品	51
入院準備	52

## いろいろな手続き

いろいろな手続き	53
出生届 / 公的医療保険	54
出産育児一時金 / 児童手当 / こども医療費助成制度	55
石垣市指定ゴミ袋 / ピンクのはがき / 出産子育て応援給付金	56
産後ケア / 産後パパ育休	51

## ひとりがふたりになる時が来た！

前駆陣痛・おしるし / 陣痛・破水	58
分娩期第1~3期	59~60

お産後

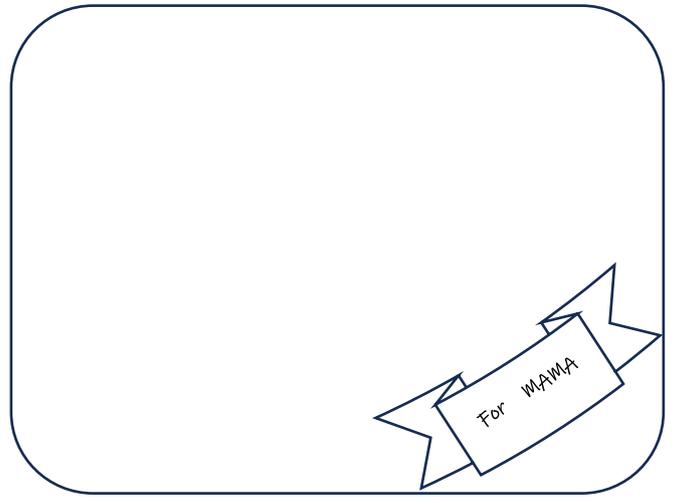
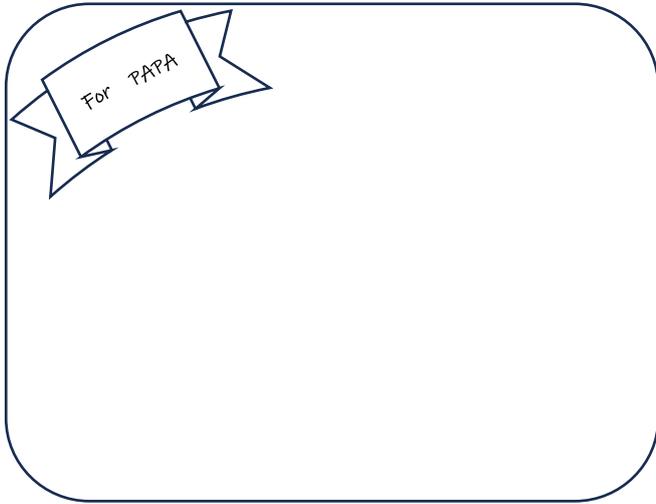
子宮復古 / 悪露 / 産後健診 / マタニティーブルー・産後うつ . . . . . 61  
分娩後の受胎調節 . . . . . 62

産まれたばかりの赤ちゃん

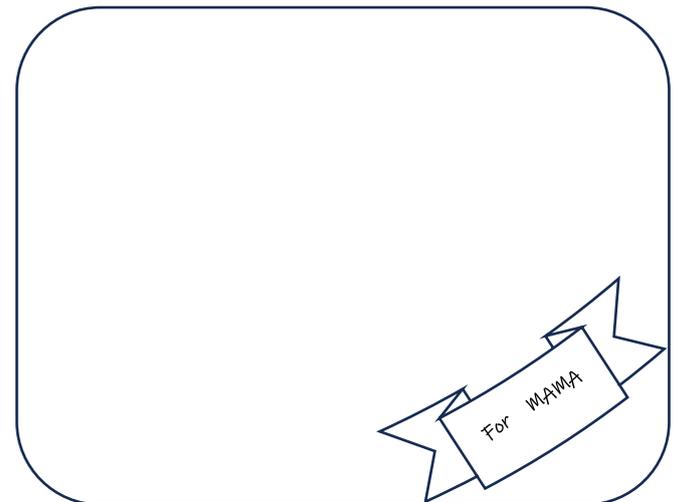
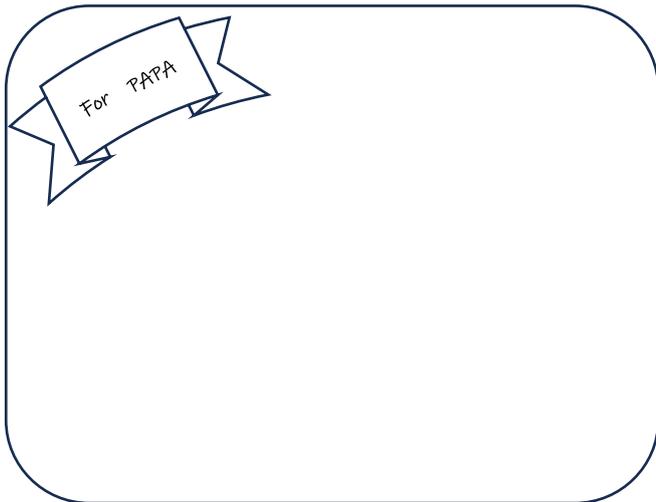
. . . . . 63

 今の気持ちを整理してみよう 

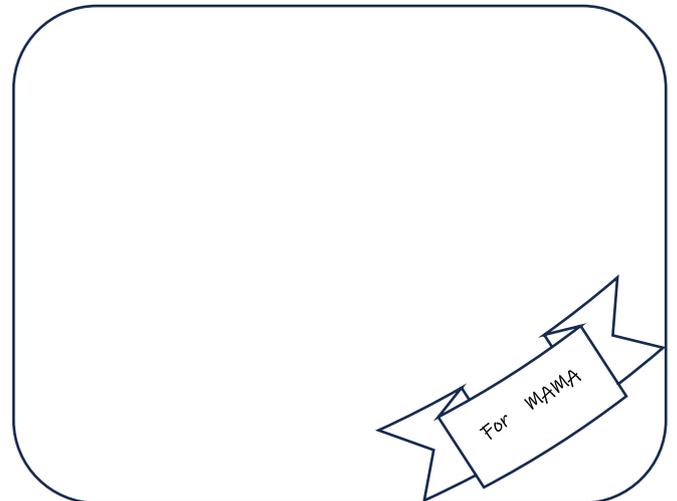
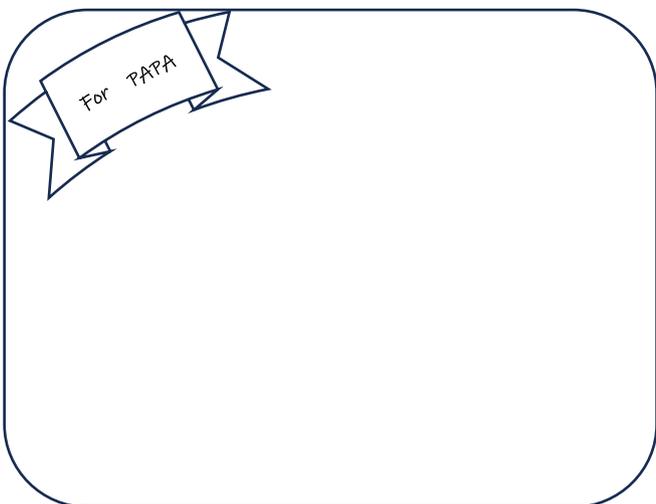
知りたいこと・気になっていること・心配なこと



楽しみなこと・出産にむけて取り組んでいること・うれしい気持ち



パートナーにお願いしたいこと



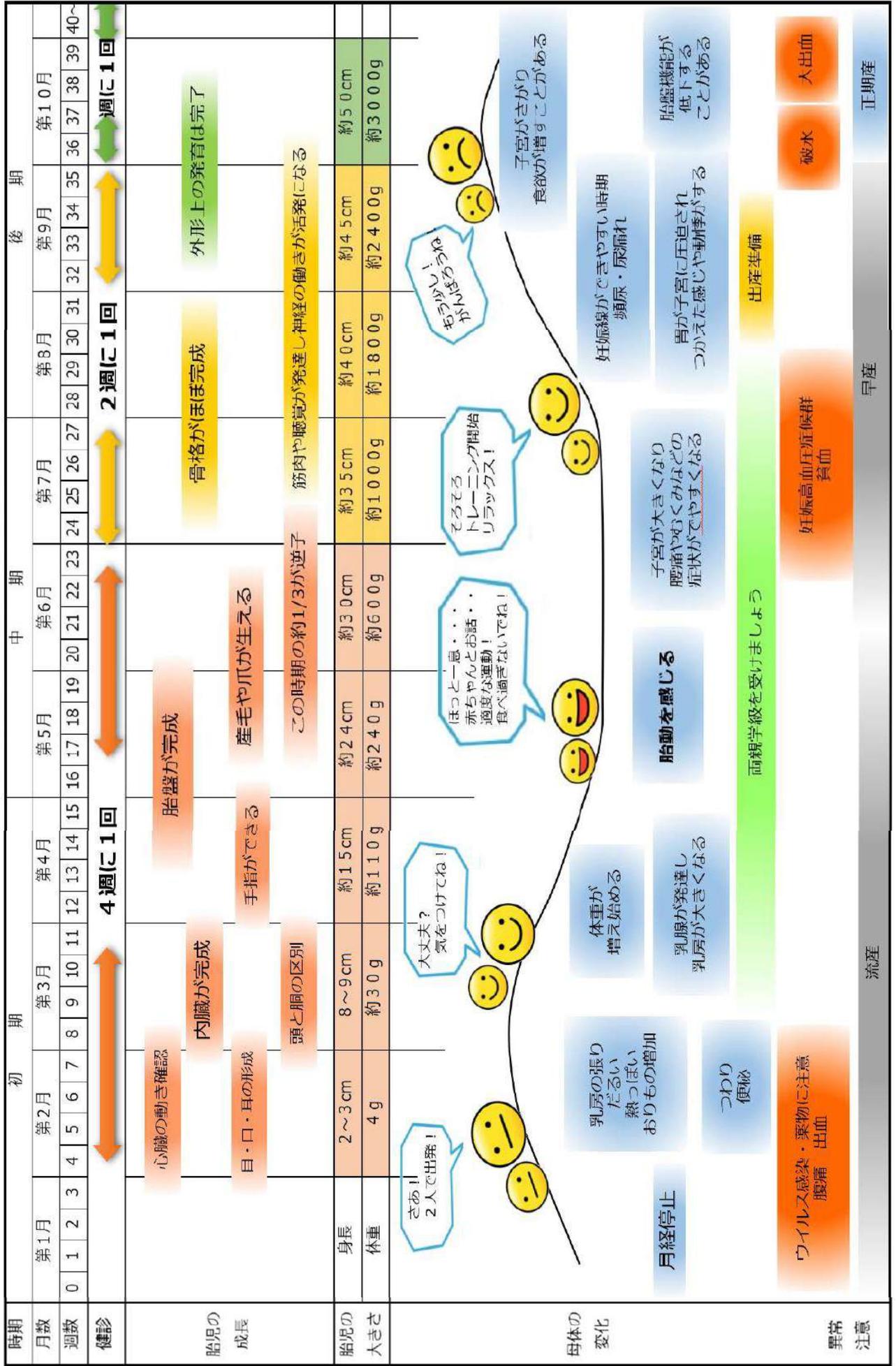


母と子のための保健事業一覧

妊娠してから	妊娠初期				妊娠中期			妊娠後期		
	妊娠	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
健診	妊娠届	4週間に1回				2週間に1回				
両親学級	両親学級									
保健相談	電話相談等・8か月アンケート実施（希望者は来所面談）									
家庭訪問	妊婦訪問指導（担当地区保健師等）									

お子様が産まれてから	新生児期 生後28日以内	乳児期										幼児期						
		1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	
健診	2週間健診	1か月健診(病院)		3~4か月健診(乳児健診・前期)									9~10か月健診(乳児健診・後期)		1歳6か月健診	2歳2か月健診 歯科指導	3歳健診	
教室		離乳食実習																
相談支援	新生児訪問	産後面談										地区担当保健師による訪問・健康相談						
母子推進員活動		産後ケア																
手続き		こんにちは赤ちゃん訪問										妊産婦乳幼児等への働きかけ（乳幼児健診・離乳食実習・歯科指導・予防接種の勧め 等）						
里帰り		出生届・公的保険の加入・出産育児一時金・子ども医療費助成制度・児童手当・石垣市指定ゴミ袋・出産子育て応援給付金・ピンクのハガキ										償還払いの申請各種（妊婦健診・新生児聴覚検査・産後ケア・予防接種）						
予防接種		BCG										ロタウイルス・五種混合・小児肺炎球菌・B型肝炎						
		MR1期・水ぼうそう										MR2期						
		日本脳炎																

赤ちゃんを育てるためにお母さんのからだはどのように変化するの？

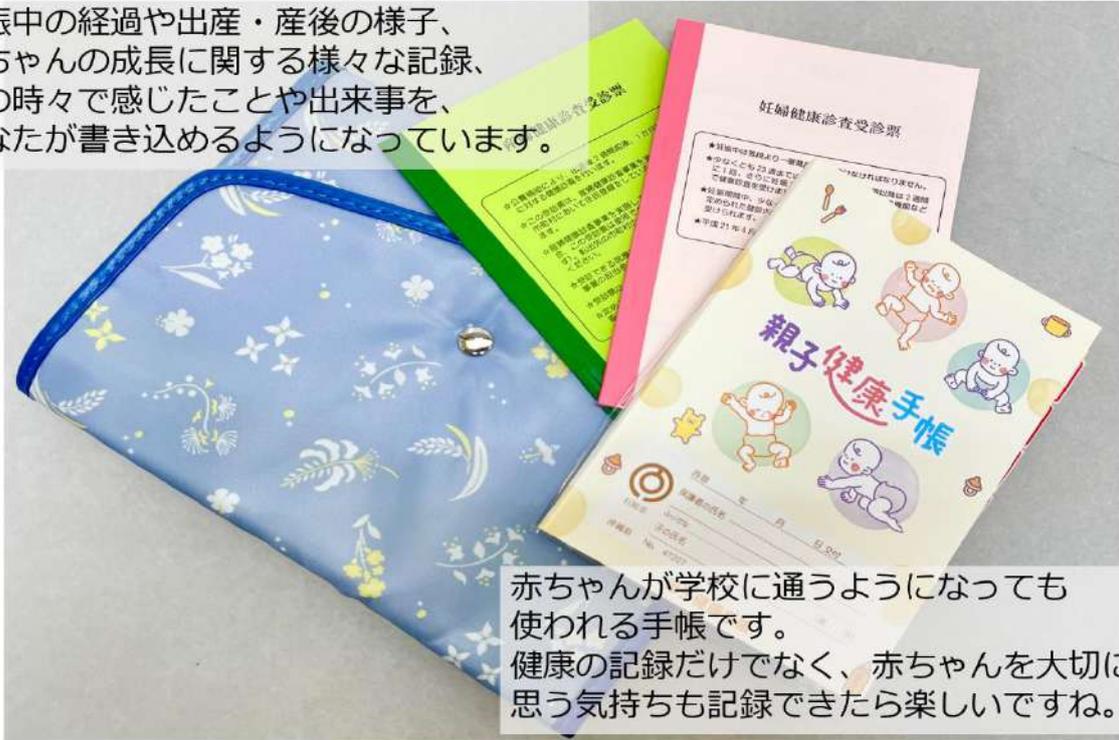


## ❁ 子育てチェックリスト ❁

時期	妊娠初期			妊娠中期			妊娠後期					
	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月			
月	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36～40週			
週数	4週間に1回											
妊婦健診	2週間に1回											
やること リスト	<input checked="" type="checkbox"/> 妊娠届出し、母子手帳妊婦健診受診券を受け取る <input checked="" type="checkbox"/> 出産子育て給付金の申請と面談を受ける <input checked="" type="checkbox"/> 両親学級に参加する(P20) <input type="checkbox"/> 出産する病院を決めて予約する <input type="checkbox"/> 里帰り出産をするか決める <input type="checkbox"/> お酒、たばこをやめる(P14) <input type="checkbox"/> 周囲の人に近くで喫煙しないよう配慮してもらう <input type="checkbox"/> 妊娠中の食事や生活について情報収集する <input type="checkbox"/> 子育て応援アプリ(母子モ)に登録する			<input type="checkbox"/> 里帰り出産の場合は病院を決める(県外の場合は申請が必要)(P55) <input type="checkbox"/> 歯科健診を受ける・無理のない範囲で治療する <input type="checkbox"/> 胎動を感じたらコミュニケーションをとる <input type="checkbox"/> 育児グッズについて情報収集をする <input checked="" type="checkbox"/> 両親学級に参加する <input type="checkbox"/> 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う <input type="checkbox"/> 近所の小児科や保育所、地域の交流の場(子育て支援センター等)などの情報を集める <input type="checkbox"/> 貧血予防をする (両親学級2課・テキストP31)			<input type="checkbox"/> 8か月アンケートに応える(希望者は来所面談) <input type="checkbox"/> 赤ちゃんスペースの支度 <input type="checkbox"/> 育児グッズをそろえ始める(P56) <input type="checkbox"/> 入院グッズの準備をする(P57) <input type="checkbox"/> 34週までには里帰りをする <input type="checkbox"/> 体重の管理をする(P10) <input type="checkbox"/> 衣類の水通し・ベビーベッドの組み立て、チャイルドシートの装着など、すぐに使えるように準備する <input type="checkbox"/> 手続きについて確認しておく(P57～)					
	お仕事の関係	<input type="checkbox"/> 出産予定日を勤務先に伝える。妊娠中の働き方(時間外労働、休日労働、深夜業の制限など)の希望を伝え、相談する <input type="checkbox"/> 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する ※母子手帳(P180) <input type="checkbox"/> 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は勤務先に申請する <input type="checkbox"/> 産休について、勤務先に報告し、取得する(出産後の働き方の希望を伝える) <input type="checkbox"/> 育休について家族で話し合い、勤務先へ申請する。産後パパ育休も創設されました。 <input type="checkbox"/> 仕事の引継ぎの準備をする										

# 親子健康手帳ってすごい！ (母子手帳) 活用しよう！

妊娠中の経過や出産・産後の様子、赤ちゃんの成長に関する様々な記録、その時々で感じたことや出来事を、あなたが書き込めるようになっています。



赤ちゃんが学校に通うようになってからも使われる手帳です。健康の記録だけでなく、赤ちゃんを大切に思う気持ちも記録できたら楽しいですね。

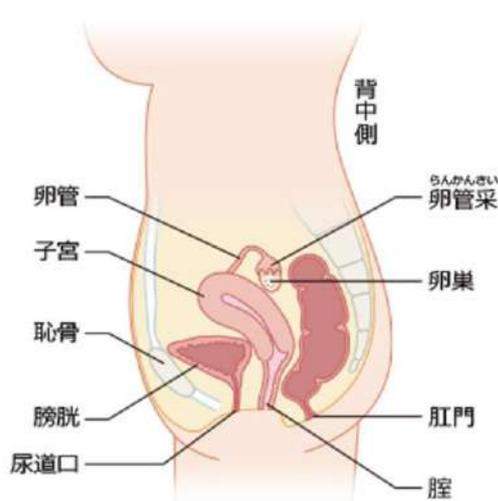
## 妊娠中の体を知ろう

### 子宮

妊娠前 重さ50g 容量10ml  
妊娠末期 重さ1kg 容量5L

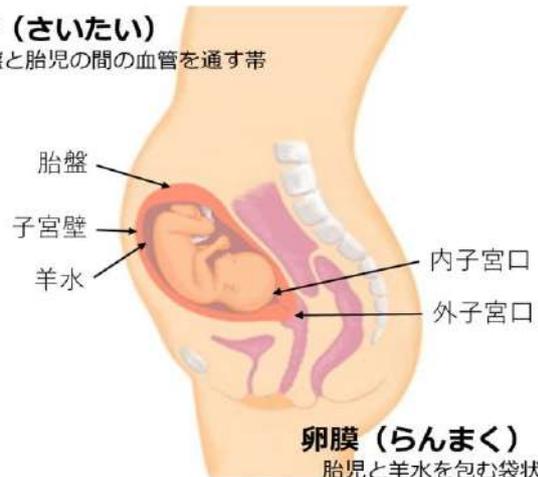
### 胎盤 (たいばん)

妊娠15週頃までに完成し妊娠継続に必要なホルモンの分泌などをします。また、胎盤を通して、お母さんから赤ちゃんへ酸素や栄養が送られます。赤ちゃんにいらなくなった物(老廃物)をお母さんに送る働きもします。



### 臍帯 (さいたい)

胎盤と胎児の間の血管を通す帯



### 卵膜 (らんまく)

胎児と羊水を包む袋状の膜

### 羊水 (ようすい)

卵膜の中を満たしている液体で、この中に胎児が浮いている。外力から胎児を守り、お産時の産道の潤滑液となる。

マイナートラブル

# 体のトラブルありませんか？

## つわり・胸やけ

まるで酔いのように胃がムカムカしたり、吐き気で思うように食べられないことが典型的なつわりの症状です。この時期の赤ちゃんは必要な栄養素はわずかなので、発育に問題はありませ

せん。  
水分補給を充分にし、無理せず『食べられるものを食べる』ことです。  
また、精神的ストレスも影響するので、気分転換をはかりましょう。  
一般に妊娠15～16週頃には自然に治ります。

妊娠後期になると大きくなった子宮に胃が圧迫されたり、消化管の動きが低下するために胸やけなどが起こりやすくなります。  
椅子やソファに寄りかかって休むと良いでしょう。

## 妊娠悪阻

つわりの悪化した状態を妊娠悪阻といい、状況によって治療が必要な場合もあります。

## 受診のポイント

- 食事がとれず、水が飲めない
- 吐いたものに、血が混ざる
- 体重が5%以上減った。 例：体重50Kgの人は2.5Kg以上の減



# 体のトラブルありませんか？

## 便秘

妊娠すると便秘になりがちです。妊娠中に多く分泌される黄体ホルモンの働きで、腸の動きが鈍くなります。また、子宮が大きくなると腸が圧迫されて動きも悪くなったりするのです。

### Point

- ・食事は3食きちんと食べる。
- ・水分をこまめにとる。
- ・ヨーグルトや納豆などの発酵食品を摂る。
- ・食物繊維を含む食品とオリゴ糖を含む食品を一緒に摂る。  
オリゴ糖を含む食品例：玉ねぎ・大豆・ネギ・ごぼう・にんにく・バナナ・はちみつなど
- ・朝一番の冷水や牛乳も効果があるようです。
- ・適度な運動をし、1日1回のトイレタイムを設け、リズムをつくりましょう。
- ・きつい場合は、病院で相談を。

## 下痢

妊娠により自律神経のバランスが崩れ、消化能力や抵抗力も弱くなり下痢になる人もいます。鉄分が多いからといってブルーベリーや牛乳の摂りすぎも原因のひとつです。

## 痔

妊娠により肛門周囲の血液循環が悪くなったり、便秘が強いと痔になる人もいます。  
下痢や痔の場合は、刺激物や香辛料は避け、消化の良い胃腸に優しい食事を心がけましょう。  
痛みを伴う痔ではお薬での治療もできるので、我慢せずに医師に相談しましょう。



# 体のトラブルありませんか？

## 皮膚のかゆみ

全身の場合もあれば腹部のみのかゆみもあります。  
特に心配な症状ではありませんが、寝不足やストレスになることもあります。  
①肌を清潔にする ②肌への刺激を減らす ③保湿剤を用いる  
など対策をしましょう。



## 睡眠障害

妊娠初期には受精卵からのホルモンの影響で、だるさを感じると同時に眠気が強く出ることがあります。逆に中・後期になると子宮が大きくなり、夜間のトイレ回数が増えたり、姿勢のつらさから不眠となることがあります。赤ちゃんが動き何度も目覚めてしまう妊婦さんも少なくありません。

長い昼寝は避け、適度に体を動かす事で夜間の睡眠を促します。  
またソファーやクッションを利用して楽な姿勢を工夫するのもよいでしょう。

## 静脈瘤

膨らんだ静脈がこぶのようになったり蛇行して見えるのが静脈瘤です。  
足の付け根・膝やふくらはぎの裏・外陰部などにみられます。  
これは大きくなった子宮に血管が圧迫され、下半身の血行が悪くなるからです。長時間立ち続けない、足を高くして寝る、マッサージ、運動などが予防法です。弾性ストッキングも効果的です。通常は産後半年くらいで自然に治ります。

# 体のトラブルありませんか？

## こむらがえり

睡眠中や激しい運動の際にふくらはぎや足の指などが、身動きがとれないほど痙攣し、つってしまう状態のことです。(20週を過ぎたころに出やすいと言われていました。)  
妊娠中は血液循環の悪化、カルシウム・ビタミンD・マグネシウムの不足や、リン酸(肉類・加工品)の摂りすぎなどで頻繁に起こりやすいといわれます。  
長時間の歩行は避け、足を温めたりマッサージやストレッチをし、足の循環を良くします。また、3食バランスのとれた食事をとりましょう。



カルシウムを多く含む食品・・・牛乳や小魚など  
カルシウムの吸収を助けるビタミン・・・鮭・さんま・きくらげ・しいたけ など  
疲労の軽減効果(マグネシウム)・・・米・大豆製品(納豆・豆腐など)  
筋肉疲労回復作用のあるビタミンB・・・豚肉・納豆・牛乳・卵・小松菜 など

## 手足のむくみ・しびれ

妊娠中期～末期は血液の量や体内の水分が増えるので、むくみややすくなります。むくみによって神経が圧迫されると、手や足がしびれたり、力が入らなくなることがあります。  
血液循環を良くする運動やマッサージを行い、塩分を控え、疲れすぎないようにしましょう。  
強いむくみでは治療が必要な場合もあります。

**妊婦健診と妊娠期に起こりやすい異常**

# 妊婦健診って？

お母さんが心身ともに健康に過ごし、元気な赤ちゃんを産むことができるよう、定期的に妊娠の経過を診察します。また健診は、妊娠・出産についてなんでも相談できる時間です。自分の体の変化で気づいたこと・わからないことなど、何でも聞いてみましょう。

## 妊婦健診の頻度

妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24～35週まで	2週間に1回
妊娠36週以降	1週間に1回



※健診の頻度や内容は、お母さんと赤ちゃんの体調などにより異なります。

## 妊娠週数の数え方

妊娠週数は妊娠成立前の最終月経の第1日を妊娠0週0日として起算し、280日目（妊娠40週0日）が分娩予定日にあたります。現在では、超音波検査での胎児の大きさを確認し、予定日の修正が行われています。

# 妊婦健診って？ 妊婦健診内容

### 血圧

妊娠高血圧症候群の早期発見のため毎回測定します。

軽症	140～159/90～109
重症	160以上/110以上

### 尿検査

腎臓への負担の有無や糖尿病の早期発見のため、尿蛋白・尿糖を毎回調べます。

マイナス（－）であれば正常です

### 血液検査

血液型やB型肝炎、梅毒などの他、貧血検査も行います。

### 超音波検査

胎児をはじめ胎盤や羊水の状態を診ることができます。

### 内診

膣の中から子宮の状態を診察します。

### 外診

お腹をさわって赤ちゃんの位置や向きなどの状態を診察します。

※妊娠前からの病気がある場合は主治医に妊娠していることを伝え、産科医には持っている病気のことを話しておきましょう。



# 起こりやすい異常

## 妊娠糖尿病

妊娠中は血液の量が増し、腎臓に負担がかかり、普段でることがない人でも尿糖が陽性になったりします。

また、ホルモンの影響で血糖を下げるインスリンの働きも弱くなり、糖尿病になりやすい状態となります。

糖尿病家系だったり、食生活に偏りがある妊婦さんは注意が必要です。

妊娠によって一時的に引き起こされた糖尿病は産後良くなることが多いのですが、自覚症状はなく予防も難しいので、きちんと健診を受けることが大切です。

軽症でも巨大児、重症になるとむしろ胎盤の機能が悪くなり低体重児羊水過多症になったりします。



# 起こりやすい異常

## 妊娠貧血

妊娠中は体を流れる血液の量が増えるのに、赤血球はさほど増えず相対的に血液が薄くなります。そのうえ、胎児が自分の血液をつくるため胎盤を通して母体から鉄分を吸収するので、妊婦は貧血になりやすいのです。

貧血が強くなると・・・疲れやすい・すぐに息切れがする・めまい  
分娩時の多量出血・微弱陣痛



★重度の貧血妊婦から出生した児は、生後2か月頃に貧血が出やすいといわれます。

一般にエネルギー摂取量と鉄の摂取量は比例するといわれます。欠食や偏食は当然、鉄摂取量を減少させます。3食を規則正しく摂ることが大切です。

妊娠中は必要量が多いので、3食の食事でも鉄含有量が高く、鉄吸収率の高い食品を選ぶようにしましょう。

⇒**両親学級2課では、貧血改善も含めて妊娠中の食事について調理実習を行っています！**

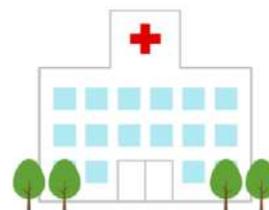
妊婦健診の血液検査で貧血の有無を調べます。  
自覚症状がなくても貧血になっていることもあります。  
食事での改善が難しい場合は鉄剤が処方されます。



# 起こりやすい異常

## (切迫) 流産・早産

- 流産 妊娠21週までに妊娠が中断されること
- 切迫流産 流産しかかっている状態
  
- 早産 妊娠22週以降36週までのお産
- 切迫早産 早産しかかっている状態



**細菌感染・子宮頸管無力症**（子宮の入口が柔らかく開きやすい）などが主な原因です。感染を予防するために外陰部を清潔に保ち、抵抗力を低下させないよう、余裕を持った生活を送ることが大切です。性感染症も原因になることがあるため、夫婦生活にはコンドームの使用が原則です。腰痛・出血・お腹の張りや痛みがある場合は医師に相談しましょう。

お腹が大きくなると、動いた後や胎動と一緒にお腹が張ることはあります。少し休憩していれば治まってくるなら心配ありませんが、だんだん強くなったり、出血を伴うようなら受診が必要です。



## 妊娠中の体重管理 私の理想的な体重増加量は…？

**BMI** = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMI	推奨体重増加量
18.5未満 (低体重)	12~15kg
18.5~24.9 (普通)	10~13kg
25.0~29.9 (肥満度1)	7~10kg
30以上 (肥満度2)	個別対応 (上限5kgまでが目安)



\*「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」  
産婦人科診療ガイドラインより

### 低体重妊婦のリスク

- ・ 早産
- ・ 子宮内発育不全児

### 肥満妊婦のリスク

- ・ 妊娠高血圧症候群・糖代謝異常
- ・ 巨大児・遷延分娩・弛緩出血
- ・ 胎児仮死

**感染症について**



# 感染症

## 風疹

妊婦健診で実施

TORCHの **R**

妊娠初期に風疹にかかると、流早産や、出生児に心奇形、視力・聴力障害を起こす可能性があります。

ほとんどの病院で妊娠初期に抗体検査をしています。

抗体が陽性であれば心配ありませんが、陰性の場合には風疹にかかっている人に接触しないなど感染防止に努めましょう。

次回妊娠に備え、出産後に風疹ワクチンを進められた場合は、積極的に受けましょう。

また、家族で風疹の予防接種を受けていない人、抗体が充分でない人は予防接種を受けましょう。

# 感染症

## リステリア症

加熱殺菌していないナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなどの食品を介して感染します。

加熱殺菌していない食品は控えるようにしましょう。

赤ちゃんに感染すると流産や死産、新生児髄膜炎になることもあります。

## トキソプラズマ

TORCHの **T**

猫、犬、鳥などに寄生する原虫で、人が口や鼻から動物のフンを吸い込んで感染します。

妊娠中に感染すると流早産などの原因になるといわれます。

初期感染が疑われる場合には薬剤使用にて体内感染を軽減できます。

TORCHの **C**

## サイトメガロウイルス

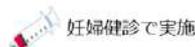
以前は日本人の妊婦の95%が抗体を持っていましたが、衛生環境がよくなった結果、若年層に抗体を持っている人が減り、妊娠中に感染する人が増えてきています。発熱や咳など風邪症状が現れ、1週間ほどで治ってしまうため、感染に気づかないケースも多いようです。

胎内感染しても多くは症状はありませんが、胎内サイトメガロウイルス感染症を発症すると赤ちゃんの発育に影響し（羊水量異常を引き起こす など）、重い障がいが残ったり、ひどい場合は胎児死亡もあります。

感染に気づきにくいいため、基本の感染対策を徹底しましょう。

# 感染症

## B型肝炎



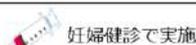
血液感染し、肝炎や肝硬変を起こす可能性がある病気です。妊娠初期に検査をします。陽性の場合、出産時に母子感染がないようワクチンなどで予防します。

## 梅毒



流産や先天梅毒の原因になります。妊娠初期の検査で最近感染していることが分かった場合は、治療により胎児への感染は防ぐことができます。

## エイズ



血液・精液などを介して感染します。妊娠中から母子感染の危険があり、感染の予防が必要です。妊娠初期の検査をお勧めします。

## カンジダ膣炎

カビの一種で、膣内に繁殖すると炎症を起こします。おりものが特徴で「豆腐のカス状」のおりものが増え、強いかゆみもあります。出産時に産道で赤ちゃんに感染するとカンジダ性口内炎になったりします。

## 単純ヘルペス

TORCHの **H**

外陰部や唇などに痒みや痛みを伴う水ぶくれができる感染症です。産道感染すると赤ちゃんに多臓器不全や後遺症が残る可能性があるため治療しましょう。軟膏や内服薬で治療可能です。分娩時に症状がある場合は帝王切開となります。

## クラミジア抗原



クラミジア・トラコマチスという細菌が粘膜から侵入し感染します。流産などの原因になったり、出産時に母子感染すると結膜炎や肺炎などをきたす可能性があります。

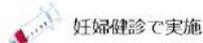
# 感染症

## HTLV-1抗体



成人T細胞白血病（ATL）の原因ウイルスがいるかを調べます。感染すると将来HTLV-1関連骨髄症などの病気になることがあります。人から人へと感染し、白血球のTリンパ球という細胞に感染するため、キャリアと判明した場合、母乳からの感染を予防するためミルク育児に切り替えたりします。

## B群溶血性連鎖球菌



分娩時に産道感染すると赤ちゃんに重篤な症状が出るため破水後や陣痛がきたときに薬剤投与（抗生物質）して赤ちゃんへの感染を予防します。

## 伝染性紅斑（リンゴ病）

感染すると頬がりんごのように赤くなったり、発熱、関節痛などの症状がでます。母子感染すると胎児貧血や胎児発育不全、赤ちゃんの全身がむくむ胎児水腫の原因になることがあります。上の子や子どもからの感染の可能性を考え、接する際は手洗い、うがい、マスクで予防しましょう。

## 麻疹（はしか）

妊婦さんが感染すると重症化しやすく、子宮収縮をおこして流・早産の原因になることがあります。胎内感染すると赤ちゃんに影響が出る心配があります。風疹と同じく、妊婦さんは予防接種が受けられませんので家族など周囲の人が感染対策をしましょう。症状は風邪症状と発疹が出ます。

## 水痘（水ぼうそう）

全身に痒みをともなう発疹が出ます。妊娠初期にママが感染すると赤ちゃんが先天性水痘症候群（皮膚瘢痕・四肢低形成・小頭症 など）になる可能性があります。感染した際は抗ウイルス剤の服用で予防できます。夫や家族に水痘の抗体がない場合はワクチン接種などで予防しましょう。

## 新型コロナウイルス・インフルエンザ

妊娠中に感染すると重症化しやすいと言われていきます。肺炎などほかの感染症を併発してしまうと、早産などのリスクが高まるとされています。流行時期は人ごみを避け予防を徹底しましょう。

**マタニティーライフを楽しもう**

# マタニティーライフを楽しもう！

## 動作や姿勢

### 服装

妊娠中は新陳代謝が盛んになり、汗をたくさんかいたり、おりものが多くなったりします。皮膚のかゆみが出る妊婦さんもいます。

入浴やシャワーなどで皮膚を清潔に保つと同時に、下着は吸湿性が良く、むれない綿の素材を利用するなど工夫をしながら、妊娠中ならではのファッションを楽しめるといいですね。

お腹が大きくなるにつれ体の重心が前に移り、バランスをとろうとして背中を反らせた姿勢になります。

この姿勢の悪さが腰痛などの原因になってしまうので、普段から背筋を伸ばした姿勢を心がけましょう。

動作もバランスを崩しやすいため、ゆっくりと体に負担のない動きにしましょう。



## 旅行・スポーツ

妊娠初期と末期の旅行は避け、中期にゆとりあるスケジュールで楽しみましょう。適度な運動は筋肉の緊張をほぐし体調を整えたり、気分転換の効果があります。また、お産に向けて体力を低下させないためにも妊婦体操やウォーキングなどは積極的にいきましょう。

ただし、旅行もスポーツも無理は禁物です。自分の体に異常が無く、また医師からも安静などの指示も無いことが条件です。

# マタニティーライフを楽しもう！

## 妊娠中のセックス

### 仕事

労働基準法や男女雇用機会均等法など、産前・産後・育児期の労働に関する制度があります。

妊婦の体調管理のため必要な勤務条件があれば、医師から事業主への連絡カード\*1もあります。

\*1 親子健康手帳P166～  
働く女性・男性のための出産、育児に関する制度

むやみに怖がって避けることはありませんが、清潔にすることとお腹を圧迫しないようにすることが大切です。

出血があったり、流産や早産の心配があるといわれたときは控えましょう。

## たばこ

タバコのニコチンや一酸化炭素などの影響により、胎児に十分な酸素や栄養がいきわたらず、流産や低出生体重児出産の可能性が高くなります。お母さん自身はもちろん、周囲の喫煙でも同じように害があります。

## アルコール

妊娠中の習慣的な飲酒により、流産や赤ちゃんに異常を伴う可能性があります。

少しのつもりが大量飲酒や習慣飲酒につながることもあるので、妊娠中の飲酒は控えましょう。



**赤ちゃんのお風呂（沐浴）**

# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

赤ちゃんは新陳代謝が盛んで、皮脂がたまりやすい状態です。  
お風呂で**皮膚を清潔**にしてあげましょう。  
お風呂は、**リラックス効果**もあります。  
また、裸にしますから、**全身を観察する**のにもよい機会になります。

1日に1回のお風呂が基本ですが、  
・元気がなく、熱が37.5℃以上ある  
・激しい嘔吐や下痢が続いている  
・呼吸が苦しそう など

赤ちゃんの様子がいつもと違う（体調が悪そうな）時は、無理にお風呂に入れる必要はありません。  
お尻だけ洗う・体を拭くだけにするなど、**体調に合わせた方法で清潔**にしてあげましょう。



# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

赤ちゃんをよく見てみよう！

耳だれはない？

首やわきの下が  
ただれていない？

おへそはジクジク  
していない？

おむつかぶれはない？  
おちんちんの先が  
赤くない？

目やにはない？

皮下出血や湿疹はない？  
乾燥していない？

おなかはやわらかい？

両手足を  
よく動かしている？



# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

## 準備するもの



## ポイント

- ★お湯の温度 38～40℃  
(自分の腕の内側でお湯の温度確認)
- ★授乳直後や空腹時は、吐きやすかったり  
落ち着かないのでお風呂の時間としては不適切です。  
授乳後1時間前後がよいでしょう。
- ★まずは安全に赤ちゃんをお風呂に入れてあげること！  
自信のないときは誰かと一緒に入れるなど、  
安全にできる方法を考えてください。

# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

## お風呂の手順



- ① お風呂に必要な物を準備します。
- ② 赤ちゃんを裸にし全身状態を観察します。
- ③ 赤ちゃんを沐浴布でくるみ、  
足からゆっくり付けていきます。  
(赤ちゃんをつける前に自分の腕で湯の温度を確認します)

- ④ ガーゼで顔を拭きます。  
まずは目から拭いていきます。  
続いて額・鼻・口なども丁寧に拭きます。  
(顔が脂っぽくなっていたら、石鹸を使って洗います)



- ⑤ 耳を押さえながら、頭を洗います。

# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

## お風呂の手順

⑥ 首・脇の下・腕・胸・お腹・足を洗います。



⑦ 赤ちゃんをうつ伏せにして、背中とお尻を洗います。



⑧ 仰向けに戻し、おまたを洗います。

# 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

## お風呂の手順

⑨ 最後に足元からかけ湯（あがり湯）をかけます。

⑩ バスタオルの上に寝かせ、十分に水気をふき取ります。  
おへそはきれいになるまで手当てをします。同時にベビーオイルやクリームなどでスキンケアも行いましょう。

⑪ 衣類を着せます。

⑫ 鼻・耳掃除をします。  
髪も整えてあげましょう。



**母乳育兒**

# 母乳育児

## 母乳は赤ちゃんにとって理想的な栄養です



母乳には細菌やウイルスに対する免疫物質が含まれています。特にお産がすんでまもなく出る黄色いお乳（初乳）は、免疫物質が豊富ですので、ぜひ飲ませてください。



赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、子宮の収縮を促し回復を早めます。



調整の手間がなく衛生的。  
経済的。



# 母乳育児

## 妊娠中のおっぱい

- ・妊娠するとおっぱいを製造するための工場が活動を始めます。（乳腺組織が発達し、乳房自体が大きくなります）
- ・組織の発育のため大量の血液が乳房に流れ、軽い痛みや張りを感じることがあります。
- ・乳頭や乳輪が敏感になったり、硬くなったりします。色素沈着で黒っぽくなります。
- ・締め付けが苦しくなった時やサイズが合わなくなったときがマタニティブラへの移行期です。ブラを選ぶ際には生地の良い伸びるタイプを選ぶと、産前・産後でサイズが変わった場合に対応しやすいです。



# 母乳育児

## 妊娠中のおっぱい

### ◎妊娠中にできる乳房のお手入れ

妊娠中は新陳代謝が活発で、乳頭の先端はアカがたまりやすい状態になっています。妊娠中期頃から初乳の分泌がある場合は、そのカスも付着してしまいます。このアカやカスの下の皮膚は刺激に弱くトラブルを起こしやすくなっています。

爪などで取ろうとすると傷ができやすいため、入浴時に乳頭をつまみ、タオルで優しく洗い清潔に保つことは大切です。

#### ★注意★

乳頭の刺激は子宮収縮を促すため、医師・助産師に相談してから行いましょう。

お腹が張りやすい人、張り止め飲んでいる人は特に注意が必要です。

詳しい方法は産院にて医師・助産師に確認してください。



# 母乳育児

## 出産後のおっぱい

胎児や胎盤からのホルモンの影響がなくなると、本格的に母乳の産生と分泌が始まります。

### 母乳の出るしくみ

プロラクチン…母乳産生（母乳をつくる）ホルモン

オキシトシン…射乳（母乳を出しやすくする）ホルモン

大きく伸びた子宮が元に戻るのを助けるホルモン

赤ちゃんがおっぱいを吸うとその刺激でプロラクチンとオキシトシンが分泌されます。赤ちゃんが泣く度におっぱいを吸わせると、このメカニズムが働き、母乳が出るようになります。



赤ちゃんに直接吸ってもらえない場合（赤ちゃんが吸えない・具合が良くないなど）は、マッサージや搾乳をすると同じ効果が得られます。



**産後1～3日**…乳房の張りを感じるわりに母乳の量は少ない時期。母乳の材料（血液）が乳房に運ばれているが、母乳の生産が間に合っていない状態。



赤ちゃんを抱っこし、母乳をあげる動作を練習しましょう。母乳の出る体作りの時期なので、母乳の量にとらわれず、とにかく赤ちゃんに吸ってもらいましょう。

**産後3～4日**…ようやく分泌量が増してきます。

その後、徐々に母乳の量が増えていき、赤ちゃんの必要量に見合った母乳が出るようになってきます。1か月健診の頃、ようやく母乳が足りるようになることもあります。あせらず母乳育児を楽しみましょう。

**パパに読んでもらいたい**

## さんきゅうパパプロジェクト

産後に休みを取る「さんきゅうパパ」が増えると、  
家族に、企業に、社会に、笑顔が増える。

ママの出産直後の大変な時、パパがそばにいて家族との時間を過ごし、  
育児や家事にかかわることで、家族の結びつきが深まります。

「さんきゅうパパ」は産後に休みを取るパパのこと。  
「さんきゅう」は、「産休」と「Thank you(ありがとう)」。

パパが休みを取ることで、出産後の妻に、  
生まれてきた我が子に感謝をしようという意味を込めています。



## パパが産休 家族にサンキユウ さんきゅうパパ プロジェクト

### 「さんきゅうパパ」の割合

※1  
2019年は58.7% → 2025年に80%が目標

※2  
こども家庭庁では、配偶者の出産後2か月以内に半日又は1日以上の休み(年次有給休暇、配偶者出産時等に係る特別休暇、育児休業等)を取得した男性の割合を、2025年に80%とすることを目標として、啓発活動を行っています。

※1:2019(令和元)年内閣府委託調査(\*)では現状は58.7%の父親が取得。  
※2:「少子化社会対策大綱」の数値目標。

\*2019(令和元)年内閣府の委託により行った「男性の子育て目的の休暇取得に関する調査研究」を指す。  
以下、本冊子では「2019年内閣府委託調査」とする。

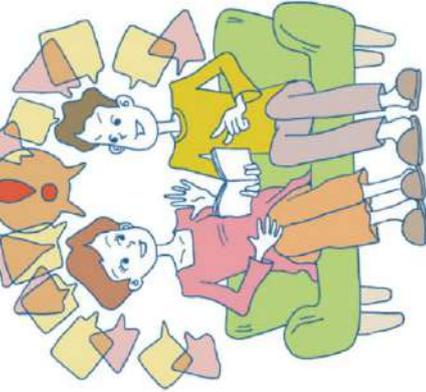


## どうして、 「さんきゅうパパ」なの?

これからパパとなるあなたが家族のためにできることは?

かけがえない命が誕生し、新しい家族を迎え、希望に満ちた新生活がスタートする今、パパとなるあなたが家族にできることは何でしょうか?

夫婦の共働きも増えた昨今、子育て家庭を取り巻く環境には色々な課題がありますが、夫婦で話し合いながら、これまでの働き方や生活を見直し、家事や育児をするきかけにしてみよう。



### ～知っておこう「産後うつ」～

「産後うつ」は、日本の母親の約10～15%に見られ、不安、イライラ、不眠、自分を責める、こどもに愛情を持たない等の症状が現れます。出産による女性ホルモンバランスの崩れや、周囲からの十分なサポートが得られないことからくるストレスが原因と言われています。  
父親が育児休業をとり、慣れない育児を夫婦で協力して行うことで、母親の産後のストレス軽減に大きく役立ちます。

※父親の仕事と育児両立読本～ワーク・ライフ・バランスガイド～(令和3年度版)より(厚生労働省委託事業)

産後8週間までは、出産のために頑張ったママの体の回復にとっても大切な時期です。ママの体が元の状態に戻るまでは、無理をしないように注意が必要です。しかし、生まれたばかりの赤ちゃんのお世話にとっても手がかかる時期でもあります。

この時期に、夫婦と一緒に育児をスタートすることで、ママの体の回復と育児不安やストレスの軽減につながるだけでなく、夫婦間の育児スキルに差が出ていなくなり、その後の子育てもスムーズに進めていきやすくなります。

# どうやったら 「さんきゅうパパ」になれる？

～育児休業をはじめとする「子育てで使える休み」について知ろう～



**NEW!**

こどもが産まれた直後の時期に、柔軟に育児休業を取得できるよう、新制度(産後パパ育児)が創設されました。

2022年10月1日施行

## 子育てのために仕事を休むには、どんな方法があるの？

- 1 育児・介護休業法※1で定められた制度を利用  
(育児休業・産後パパ育児、子の看護休暇)
- 2 勤務先が設けている育児目的の休暇制度(特別休暇)を利用
- 3 年次有給休暇などの一般の休暇制度を利用

## さんきゅうパパ 休暇/休業取得の例

例えばこんな場合…

- ① 育児・介護休業法上の制度
  - 退院後のケアなど、柔軟に休暇/休業を取得して、仕事と育児を両立したい
  - 最初から長期間休むのは不安だけれど、育児休業を取得したい
  - 出産後から、仕事を休んで妻と一緒に育児をしたい
  - こどもが病気の時や、健診に付添いたい

② 勤務先が設けている  
育児目的の休暇制度

③ 一般の休暇制度

8週間  
(約2ヶ月)



## 利用のポイント

- NEW!** 産後パパ育児は、子の出生後8週間以内に4週間まで2回に分けて取得できます。原則、休業の2週間前までに申出が必要で、はじめにまとめて申出が必要です。産後パパ育児中に一部就業することもできます(労使協定と個別合意が必要)。
- 育児休業は、原則、子が1歳になるまで(一定の要件を満たした場合のみ最長2歳まで)取得可能です。分割して2回取得可能です。原則、取得の1ヶ月前までに申出が必要です(分割の場合は、取得の際にそれぞれ申出)。
- 子の看護休暇は、子が小学校就学前まで取得可能です。けがや病気をした子の看護や予防接種・健康診断のために取得できます。時間単位での取得も可能です。子が1人であれば年5日、2人以上であれば、年10日まで取得可能です。
- 勤務先に制度があるか確認し、ある場合は、自社の制度をよく調べて利用しましょう。
- 年次有給休暇は業種・業態にかかわらず、また正社員・パートタイム労働者などの区分なく、一定の要件を満たした全ての労働者に対して与えられるものです。取得の際に、目的や理由を問われることはありません。

①は条件に当てはまる方全員が利用できる制度ですが、②は職場によって状況が異なるため、勤務先の制度をよく調べてうまく利用しましょう。

育児休業の詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

「育児・介護休業法について」

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

育児・介護休業法の要件を満たした従業員・職員から、育児休業・産後パパ育児・子の看護休暇の申出があった場合、事業主はこれを拒むことはできません。

※1 平成3年法律第76号「育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律」

# さあ「さんきゅうパパ」になろう！〈産前編〉 生まれるまでも、大切な時間。

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。  
妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り添って、パパが活躍するチャンスです！  
なお、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

## 妊娠初期（～13週）

ママの  
体の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



### つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

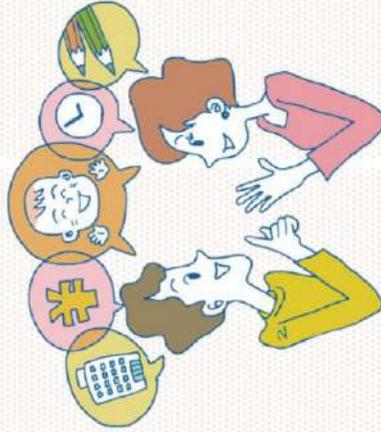


### 妻と話し合って、家事分担を見直す

先輩「さんきゅうパパ」のうち約7割(\*)が、妻と家事・育児分担を話し合っていました。今後の生活に向けて、少しずつできる家事を頼やしていきましょう。

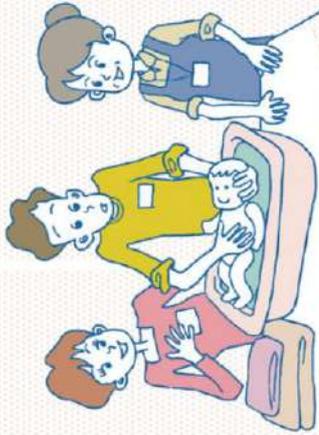
## 妊娠中期（14週～27週）

体調が安定し始め、胎動を感じられるように。



### 出産後の生活や育児負担、働き方について妻と話し合う

先輩「さんきゅうパパ」のうち約8割(\*)が、出産後の働き方について妻と相談していました。入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。



### 両親学級への参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。



### 職場の上司に相談する

出産日及び出産後の休暇/休業について事前に相談しておこう。休暇/休業中の仕事についてどうするかも併せて相談を。

先輩「さんきゅうパパ」の約半数は安定期（妊娠5か月の時期）に職場の上司に相談しています。

## 妊娠後期（28週～）

おなかが大きくなります。動悸や息ぎれを感じる場合も。



### 二人だけで過ごす時間をつくる

出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。

### ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。おなかが大きくなると、かがむことも大変に。パパが重いものを持ったり、お風呂掃除をしてくれたりして助かったという、ママの声も。



### ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇についても相談を。

### 子の妊娠・出産に関する上司への報告時期(\*)



\*2019(令和元)年内産前委託調査

※ママの「体の変化」については、それぞれ個人差があります。

さあ「さんきゆうパパ」になるう！〈産後編〉

# 出産を終えたら、本格的にパパの出番。

出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。あらかじめ、いつ休暇／休業を取得するか計画して、夫婦で一緒に育児をスタートしよう！

## 出産

ママの  
体の変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

**休みを取る日～**  
**出産日～**

**赤ちゃん誕生！  
ママに感謝の言葉を  
伝える**

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれた赤ちゃんに祝福を！



**休みを取る日～**  
**退院日～**

**退院に向けて準備する**

家の中を片付けて、ママと赤ちゃんを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

**休みを取る日～**  
**出生届～**

**出生届を出す**

出生の日から14日以内に提出しよう。

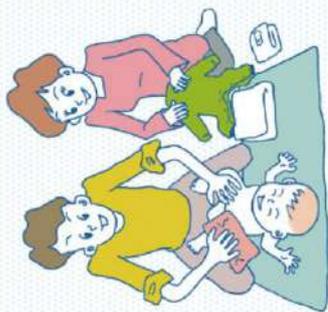


## 産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

**二人で  
こどもの世話をする**

夫婦で育てるといふ意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。



**たくさんの「はじめて」を楽しんで**

こどもが生まれると、毎日の生活はもちろんだ、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も備りながら、新しい生活を築いもう！

**夫婦の  
コミュニケーションを  
増やす**

毎日の家事や育児、保育園探しやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。



**睡眠時間の確保を。**

産後、ママはとにかく睡眠不足になりがち。夜の赤ちゃんのお世話を交代したり、昼間ママがゆっくり休めるようにしたり工夫を。

**職場に出産を報告し、  
周りの理解を得る**

職場の協力も得ながら、より効果的に働こう。週1日は定時で帰る。テレワークをするなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ、パパに話を聞くのもいいね。

**ママにリラックスタイムを**

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間も大切。

**休みを取る日～**  
**産後～**  
**健診日～**

**産後の健診に付き添う**

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。  
※乳幼児健診には「子の看護休暇」も使えます。



**「産後うつ」のサインに要注意！**

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約10-15%の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話を日頃からよく耳を傾けて、ママの情緒が不安定なときはゆっくり睡眠を取れるようにするなど、身体面・精神面のサポートも、パパの大切な役割。

## 1. 育休取得の きっかけは？

第1子ということもあり、成長過程を見たかったこと。育児ノイローゼで苦しむ女性もいることを知り、少しでも妻の負担軽減になればいいなと思ったこと。

子どもとじっくり向き合いたい。  
妻だけに育児を任せる理由が見当たらない。  
俺も育児やりたい、  
幸い経済的にも問題ないということで、  
育児休業を取得しました。

同僚の男性から1年間育児休業を取得した時の様子を聞いたことからでした。  
なんとなく育児休業について関心はありましたが、体験者の生の声を聞いて興味ที่わき、  
体験者数名から話を聞いて  
取得を決めました。

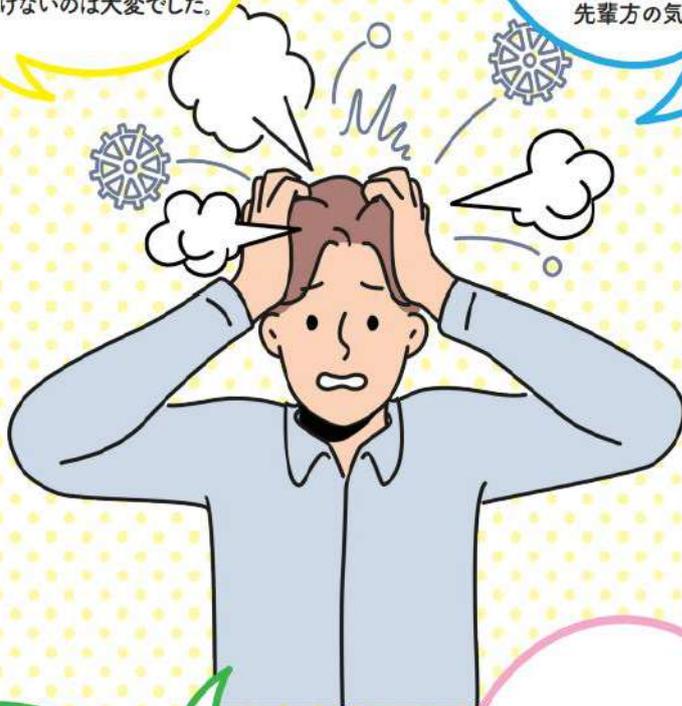
会社や上司が取るよう勧める事と、  
率先して取る事。周りは心配ないと伝えると取りやすいはず。

双子の妊娠がわかり、  
出産直後から育児の手助けが必要ではないかと思っ  
たことが最初のきっかけです。  
職場のみなさんも応援してく  
れる雰囲気があり、取得を決めました。

## 2. 育休期間中 大変だったことは？

全て大変でした。離乳食作り、  
家の掃除、洗濯、  
自分たちの夕飯作り、買い物等々。  
そして、何より意思疎通のできない  
一人の人間(我が子)とほぼ毎日24時間  
一緒にいないといけないのは大変でした。

昼夜問わず突然泣き出す子ども。  
会話ができず、  
意思疎通ができないため  
何をしたらいいのか分からず、  
途方にくれることもありました。  
「子どもはかわいい。けど…」という  
先輩方の気持ちがわかりました。



育児そのものが大変でした。  
抱っこして寝かしつけるも、ベッドに置くと起きる。  
夫婦で交代しながら対応していたら、  
夫婦二人で夜明けを迎えてしまう。  
夫婦二人での育児で、余裕だろうと思っていましたが、  
年中無休、24時間体制で妥協が一切できないので、  
大変でした。

自分自身を家事・育児に追い込むため  
専業主婦になる決意をし、妻に先に復職してもらい、  
1年は単独で育児休業に臨みました。  
単独での育児は想像以上に大変でした。  
おむつ交換台が設置されているのが女性トイレのみ、  
という場面に何度か遭遇し、  
さまよったことがありました。

### 3. 育休を取得して 自身が変わったことは？

世の中のお母さんは、「とにかく偉い!」と、  
女性の見方が変わりました。  
女性は育児休業を取って当たり前で、  
しかも育児が出来て当然、  
出来なければ非難される場合もあるかもしれません。  
でも、同じ親の「男」だから「偉い」と言われ、  
出来なくても責められることはありませんでした。

妻や家庭に対する意識。  
妻というものは家事、  
育児が同時に出来るもの  
だと思い込んでいました。  
妻も私と同様、育児初心者であり、  
共に協力していくべきパートナーなのです。

普段、主として家事や子育てを  
担っている妻への感謝、  
自分を育ててくれた親への感  
謝の気持ちが強くなりました。  
子育てを支援してくれる行政にも感謝しています。  
休業後も、育児や家事などをできるだけ  
担うよう心がけています。



子ども達との信頼関係の基礎を築けたと思  
います。子ども達にとって父親の存在は母親と  
同じくらい大きなものになったと思います。

実際には収入が多少下がってしまい、  
それも覚悟の上でしたが、  
家族と一緒に過ごすことで沢山の思い出や、  
幸福感、精神的な安定を得ることが出来たので、  
子どもがきっかけで自分の生き方や働き方を  
改めて考えさせてくれる良い機会に  
なっていると思っています。

## 4.これから育休取得 をする男性へのアドバイス

「離乳食をきちんと作らないと」  
「何時までに何をしないと」等々、結構、肩肘張って  
「きちんとやらない」と思っていました。  
少々怠けたり、誰かの手をたくさん借りたりして、  
自分自身が楽にできる環境を作って、  
もっともっと楽しみながら  
同じ時を過ごせたらな～と思います。

男性の育休取得率が低い主な理由として、  
仕事がとても忙しい、職場に言い出しにくい、  
収入が減るのは痛い、家事や育児  
に自信がない、男が育休なんて…など様々。  
いざ育休を取ってみると「最初は大変だったけれど、  
育休を取得して本当に良かった」と思う  
自分があることに気づくはずですよ。  
長い人生を考えれば、  
自分や家族との関わり方を  
変えるきっかけとして、  
育休を取得してみてください。

1番女性の体力がしんどくて  
子どもの世話も寝る暇もない大変な時期が  
出産後2-3ヶ月なので、  
その期間中は積極的に育児休業をとることをお勧めします。  
育児は本当に大変で、気持ちに余裕がなく、  
つい写真や動画を撮るのを忘れがちになりますが、忘れずに。  
時折振り返ると疲れたときでも元気がでますよ。

育児休業手当金の手続きは早めにしよう。  
かわいい子どもの成長が見れたことは  
私の人生の宝物になりました。



僕も張り切って、  
いろいろこなしてはいましたが、  
週末に限っていたので、  
妻の負担はかなり大きかったと思います。  
今思い出すと、その時はまだ家事、育児は妻がメインで、  
僕は手伝い程度と思っていたかもしれません。  
育休については、職場の理解や体制づくりに、  
子どもが生まれる前に料理や洗濯、掃除、  
買い物を積極的にやっておいて、  
慣れておくのも必要かなと思っています。  
育休を取ったからといって、  
急に全部こなせるわけではない。  
手伝うのではなく、一緒にやる、  
自分がやるという意識が生まれたら、  
育休が充実した時間になるのかなと感じます。

出典：先輩パパ職員の育児休業体験談(沖縄県)

2024年3月12日放送RBCラジオ「アップ!!」「MUSICSHOWERPlus」リスナーの声より抜粋

**お口の健康**

# 歯とお口のケア

## 妊娠中に多いお口の病気

### 1. むし歯

妊娠中はむし歯が発生、進行しやすいので、4～8か月の安定期に無理のない範囲で治療を行います。

### 2. 歯周炎 口内炎

妊娠2～4か月に起こりやすく、歯ぐきが出血しやすくなります。

### 3. 歯槽膿漏

妊娠性歯肉炎と重なると進行が早まります。早期に指導を受けましょう。

## 妊娠中にお口のトラブルが増えるワケ

1. 妊娠のため唾液が酸性になり、粘つくため食べかすが残りやすくなる
2. つわりなどで食回数が増えたり、歯ブラシを入れると気持ち悪くなり口の中が汚れやすくなる
3. ホルモンバランスの変化で歯周病菌が増えやすくなったり、歯肉の反応が変化することで歯肉に炎症が起こりやすくなる



# 歯とお口のケア

## 歯周炎が流・早産の原因になることも

流・早産の原因はいろいろありますが、最近注目されているのが、子宮内の細菌感染による流・早産です。子宮内感染の原因としては臍細菌が子宮内に移行することがあります。また腸内環境と流・早産の関係が注目されています。さらに母体の血液を介して細菌が子宮や胎盤に運ばれたりすることもあるともいわれています。

歯周炎は歯の周囲組織の細菌感染によるものなので、この細菌が母体の血液を介して子宮内感染を起こす可能性があります。実際にはあまり多くはないようですが気をつけていきたいですね。



# 歯とお口のケア

## お母さんからむし菌がうつる！！

むし菌は細菌の感染によって引き起こされる感染症の一種です。無菌状態で育てられた実験動物にいくら砂糖入りの食べ物を与えてもむし菌はできません。お腹の中にいる赤ちゃんのお口の中もきれいです。しかし、生活をしていくうちに少しずつお口に細菌が住みついてきます。

お口の中に住んでいる細菌の種類は様々ですが、むし菌の原因になる菌は主にミュータンス菌だと考えられています。このミュータンス菌は特に生後19か月～36か月の間に感染しやすいことが研究結果からわかってきました。むし菌が伝染性の病気のようにうつるわけではありませんが、赤ちゃんと接する大人の口の中に治療していないむし菌があったり、歯磨きがうまくできていなければ、それだけお口の中の細菌も多いということ。そのためお子さんにも菌が感染しやすく、結果的にお子さんもむし菌にかかりやすくなってしまいます。

## お子さんへむし菌の感染を防ぐには

- 1：接する人は定期的にお口のチェックを受け、むし菌がある場合は治療する。
- 2：口うつしをしないこと。
- 3：スプーンやお箸などをお子さんと共有しないこと。
- 4：毎日歯磨きをすること。



# 歯とお口のケア

## 赤ちゃんが生まれたら、オーラルトレーニングを

### ①ほっぺをチョン

口の周りを触られるのに慣れさせます。頬を触ってあやすことがそのまま歯磨き準備の第一歩です。

### ②口の周りをガーゼで

よだれや食べ物の汚れを、ガーゼやタオルで拭きます。繰り返すと口を触られることに慣れていきます。



### ③歯ぐきをなでる

あやしているときなど、そっと歯ぐきをなでてみましょう。口の中になにか入れることに抵抗感がなくなります。

### ④歯ブラシを持たせる

歯ブラシをもたせ、口の中に入れることを教えます。最初は口に入れる部分がシリコンタイプの歯ブラシを使うといいでしょう。歯ブラシは安全プレート付きなら安心です。その後、徐々に毛先のあるタイプに慣れさせていきます。

### ⑤歯が生えてきたら

歯が生えてもむし菌はまだほとんどいません。歯が沢山生えてくる前に、大人の方が歯ブラシをお口の中に入れる練習（仕上げ磨きの練習）をしましょう。

# 食事と栄養

# 妊娠前から始める 妊産婦のための食生活指針

～妊娠前から、健康なからだづくりを～

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。

依然として若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。

ぜひ妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。



- ✔ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✔ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✔ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✔ 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- ✔ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✔ 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
- ✔ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✔ 無理なくからだを動かしましょう
- ✔ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✔ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、  
周囲のあたたかいサポートから

妊娠中・授乳中に気を付けたい具体的な内容は中面をチェック！

# お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日のための

## 10のポイント

### 1、妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりとる

■欠食、偏食などの不規則な食事を減らし、栄養バランスのとれた食事をしっかりと摂りましょう。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が、バランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて、しっかりと食べられるようにしましょう。



■塩分の摂り過ぎは、むくみ、高血圧などの原因になります。普段から薄味を心がけましょう  
(テキスト 8 ページ参照)

### 2、「主食」を中心にエネルギーをとる

■主食をしっかりと食べることにより脂質の摂り過ぎが防げます。ご飯にはタンパク質が含まれるほか、脂質が少なく、色々な料理を調和するメリットがあるため、毎日適量食べる事が必要です。妊娠中は妊婦のエネルギー消費量が増え、胎児の発育のためにもエネルギーが必要です。



### 3、不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でとる

■野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、妊婦の健康や胎児の発育に、必要な栄養を含んでいます。1日に必要な野菜の量は350gといわれています。茹でる、煮るなど、かさを減らして食べるのもおすすめです。緑黄色野菜の摂取は大切で、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・鉄などを多く含んでいます。

■妊娠初期の葉酸欠乏は神経管閉鎖障害のリスクを高める可能性があります。発症リスク低減のため、葉酸の知識をもち、必要量の摂取に努めましょう。(テキスト 34 ページ参照)

#### 葉酸とは

葉酸は、胎児の二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発症を減らすために有効なビタミンの一種です。栄養バランスのとれた食事を摂り、葉酸を多く含む食品を積極的に摂ることを心がけましょう。葉酸の栄養機能食品（サプリメントなど）も上手に活用しましょう。

1日 350g



### 4、からだづくりの基礎となる「主菜」を適量とる

■肉・魚・卵・大豆・大豆製品をバランスよくとりましょう。主菜は胎児の発育に、必要な栄養であるタンパク質を多く含んでいます。特に妊娠中期から妊娠後期にかけては、もう1皿増やすことを心がけましょう。

■鉄は不足しがちであるのでしっかりと摂るように意識しましょう。  
(テキスト 9・34 ページ参照)

妊娠中、貧血が続くと胎児の発育不全や出産時のトラブルにつながる場合があります。赤みの肉や魚（吸収されやすい“ヘム鉄”が豊富です）などを積極的に摂取し、ビタミンCの多い野菜を一緒にとると吸収率がアップします。ヘモグロビン生成のために、十分な量のタンパク質、造血作用のあるビタミンB6、B12、葉酸などの摂取も重要です。

紅茶や緑茶に含まれるタンニン、玄米やライ麦パンなど穀物に含まれるフィチン酸、ほうれん草の「あく」の成分であるシュウ酸（ほうれん草は「あく抜き」を忘れずに）、インスタント食品や加工食品に含まれるリン酸は鉄の吸収を妨げることがあります。食事の際には摂りすぎに注意しましょう。

## 5、「牛乳・乳製品」などの多様な食品を組み合わせると カルシウムを十分にとる



■胎児の骨や歯は、妊娠中に作られます。カルシウムや良質なタンパク質、ビタミンDを積極的にとるようにしましょう。妊娠中はカルシウムの吸収率がアップしますが、妊娠高血圧症候群などにより胎盤機能低下がある場合はカルシウムの十分な摂取が推奨されません。牛乳・乳製品とともに、カルシウムを多く含む食品も主菜や副菜として上手に利用しましょう。

## 6、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しましょう

■妊娠中の栄養不足や肥満は、母体や胎児に影響が生じます。望ましい体重増加を目指しましょう。（テキスト 10 ページ参照）

## 7、母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

■授乳中は、妊娠前より栄養の必要量が増えます。バランスのよい食事をしっかり摂りながら水分もしっかりとりましょう。

## 8、無理なくからだを動かしましょう

■妊娠すると便秘になりやすくなります。便秘防止のため、食物繊維量の多い食品の摂取、規則正しい食生活、適度な運動をしましょう（テキスト 5 ページ参照）

## 9、たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

■飲酒や喫煙は低体重児の出生をまねくおそれがあり、また母乳分泌に影響します。妊婦の禁煙・禁酒および家族に禁煙の協力をしてもらいましょう。（テキスト 14 ページ参照）

## 10、お母さんと赤ちゃんのからだの心のゆとりは、 周囲のあたたかいサポートから

■妊娠・出産・育児の開始によって、からだが急激に変化することに加え、出産や育児の開始で生活リズムも崩れがちになります。不安や戸惑いを感じるときは、一人で悩まず、保健師か助産師などの専門職に相談してみましょう。

# 妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例      バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマに例えてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



## お母さんにとって 適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の  
詳細をご確認ください！



### 料理例

1つ分 = ごはん(麦)1杯、おにぎり1個、食パン1枚、コーンパン2個

1.5つ分 = ごはん(麦)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スープ1杯

1つ分 = 新巻玉焼、ゆづり汁(ゆづり汁、油揚げ、豆腐)、具だくさん(豆腐、肉類)、ほうろ餅、とじほの焼酎、梅干、さくらんぼ

2つ分 = 新巻玉焼、新巻玉焼、すの巻(すの巻、肉類)

1つ分 = 牛乳、納豆、白玉焼(豆腐)、焼豆腐、魚の天ぷら、さくらんぼ

2つ分 = ほうろ餅、魚の天ぷら、さくらんぼ

3つ分 = パン(フランスパン)、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳(コップ1杯)、チーズ(1かけ)、スライスチーズ(1枚)、ヨーグルト(1カップ)、牛乳(1杯)

1つ分 = ぶどう1個、りんご半分、梨1個、梨半分、山びこ果実、いちご1個

※SVとは、サービング(食事の提供量の単位)の略

# ママと赤ちゃんのために、積極的にとりたい栄養素3つ

## その1



### 鉄

鉄は、酸素の運搬に必須なミネラルです。妊娠期には、胎児の成長やさい帯、胎盤中への鉄貯蔵、循環血液量に伴い、需要が増加します。

#### ✿鉄を多く含む植物性食品

食品名	1食あたりの重量 (g)	鉄 (mg)
小松菜 (ゆで)	80	1.7
そば (ゆで)	200	1.6
そらまめ (ゆで)	70	1.5
あおのり (素干し)	2	1.5
カシューナッツ	30	1.4
さつまいも (皮むき、蒸し)	200	1.2
だいこん葉 (ゆで)	50	1.1
さらしあん	12	0.9
ほうれん草 (ゆで)	80	0.7
チンゲンサイ (油いため)	80	0.7

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023

#### ✿鉄を多く含む動物性食品

食品名	1食あたりの重量 (g)	鉄 (mg)
あさり (缶詰、水煮)	40	12
鶏レバー	40	3.6
さばみそ煮 (缶詰)	180	3.6
コンビーフ	100	3.5
牛サーロイン	150	3
牛肉 (もも、赤肉)	80	2.2
牛レバー	40	1.6
かつお (生)	80	1.5
さんま (生)	100	1.4
干しエビ	8	1.2

#### ✿1日に摂取したい鉄の量 (推奨)

鉄 9mg (妊娠初期)

16mg (妊娠中期・後期)

<日本人の食事摂取基準2020年版より>

## その2



### 葉酸

葉酸・・・ビタミンB群の一種

葉酸は、胎児の先天異常である神経管閉鎖障害予防のため、妊娠前から十分に摂取していることが大切です。

#### ✿葉酸を多く含む食品

食品名	1食あたりの重量 (g)	葉酸 (μg)
玉露 (浸出液)	150	230
なばな (ゆで)	80	190
グリーンアスパラガス	100	180
からしな	50	155
さつまいも (皮むき、蒸し)	200	100
ほうれん草 (ゆで)	80	88
えだまめ (ゆで)	30	78
いちご	80	72
はくさい (生)	100	150
しゅんぎく (ゆで)	60	60

#### ✿1日に摂取したい葉酸の量 (推奨)

葉酸 480μg (妊娠中)

340μg (授乳中)

<日本人の食事摂取基準2020年版>

現代人は野菜や果物が不足がちです。通常の食事にくわえて、特に妊娠前～妊娠初期に葉酸サプリメントを

上手に利用してみるのもいいですね。



文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023

### その3

## カルシウム

妊娠中や出産後は、胎児のからだをつくったり、授乳したりすることにより、母体からカルシウムが失われます。妊娠・出産・育児に適したからだをつくるためには妊娠前からの積極的なカルシウム摂取を心がけることが大切です。

#### ❖ 乳製品に含まれるカルシウム量

食品名	1食あたりの重量 (g)	カルシウム (mg)
低脂肪牛乳	208	260
濃厚牛乳	208	220
スキムミルク	20	220
プロセスチーズ	30	190
コーヒー牛乳	210	168
アイスクリーム	90	126
ヨーグルト (全脂無糖)	90	108
ラクトアイス	90	86
乳酸菌飲料	65	28
シャーベット	90	20

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023

#### ❖ カルシウムを多く含む食品

食品名	1食あたりの重量 (g)	カルシウム (mg)
干しエビ	8	568
さばみそ煮 (缶詰)	180	378
わかさぎ	75	338
ヨーグルトドリンクタイプ	240	264
普通牛乳	200	227
焼き豆腐	150	230
ししゃも	60	198
生揚げ	75	180
小松菜 (ゆで)	80	120
かぶ葉 (ゆで)	70	130

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補2023

### 1日に摂りたいカルシウムの食品割合



# ☕ 摂取量を気にしたい、カフェイン

カフェインの影響がより大きい妊婦さん・授乳中の方、あるいは妊娠を予定している女性は

## マグカップで約2杯 まで

カフェインはコーヒーなどに含まれる成分です。食品添加物の苦み料として、清涼飲料水（栄養ドリンクやエナジードリンク）などに含まれています。適量のカフェインは眠気を覚ます効果がありますが、多量に摂ると身体に有害な影響があります。カフェイン過剰摂取時の一時的な急性作用には、中枢神経の刺激によるめまい、心拍数の増加、消化器系の不調（下痢）などがあります。特に妊娠中に摂りすぎると、胎児の発育に影響が及ぶ可能性が指摘されています。（※2）

カフェインを含む食品には、抗酸化作用のあるポリフェノール等、体にプラスの作用をもたらす成分が含まれているものもあるため、カフェイン摂取量をゼロにする必要はありませんが、妊娠中はいつも以上にカフェインの摂りすぎに注意しましょう。エナジードリンクや栄養ドリンクの中にはカフェイン含有量の多いものもあるので注意しましょう。

※2 英国食品基準庁（FSA）：妊婦がカフェインを摂りすぎることにより、出生児が低体重となり将来の健康リスクが高くなる可能性があるとしています。

### ●健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安の例（海外）

1日あたりの健康に影響のない最大摂取量		機関名	カップ換算
妊婦	300mg/日	世界保健機関（WHO）	3-4杯（※）
	200mg/日	英国食品基準庁（FSA）	マグ2杯程度
	300mg/日	カナダ保健省（HC）	マグ（237mℓ） 約2杯まで
健康な成人	400mg/日	カナダ保健省（HC）	マグ（237mℓ） 約3杯



### ●カフェイン含有量の例

品目名	カフェイン濃度 [代表値] /100mL	1回当たり	備考
眠気防止剤	300mg	150mg[製品1本50mL]	製品によってカフェイン濃度及び内容量が異なる
エナジードリンク	40mg	142mg[製品1本355mL]	製品によってカフェイン濃度及び内容量が異なる
玉露	160mg	96mg[1杯60mL]	浸出法：茶葉10g、60°C湯60mL、2.5分
コーヒー（浸出液）	60mℓ	90mg [カップ1杯150mL] 120mg[マグカップ1杯200mL]	浸出法：コーヒー粉末10g、熱湯150mL
インスタントコーヒー	52mℓ	80mg[カップ1杯150mL] 104mg[マグカップ1杯200mL]	2g使用した場合
栄養ドリンク	50mℓ	50mg[1本100mL]	製品によってカフェイン濃度及び内容量が異なる
抹茶		48mg[1椀70mL]	お湯70mℓに粉末1.5gを溶解した場合
紅茶（※）	30mℓ	45mg [カップ1杯150mL]	浸出法：茶葉5g、熱湯360mL、1.5~4分
ウーロン茶	20mℓ	40mg[コップ1杯200mL]	浸出法：茶葉15g、90°C湯650mL、0.5分
せん茶	20mℓ	20mg[湯呑茶碗1杯100mL]	浸出法：茶葉10g、90°C湯430mL、1分
ほうじ茶	20mℓ	20mg[湯呑茶碗1杯100mL]	浸出法：茶葉15g、90°C湯650mL、0.5分
玄米茶	10mℓ	10mg[湯呑茶碗1杯100mL]	浸出法：茶葉15g、90°C湯650mL、0.5分
デカフェのコーヒー※	6mℓ	9mg [カップ1杯150mL] 12mg[マグカップ1杯200mL]	
麦茶	0mg	0mg[コップ1杯200mL]	

※デカフェ、カフェインレスはカフェインを90%以上取り除いたものと定義されています。=0mgというわけではありません。



# これからママになるあなたへ

お魚について知っておいてほしいこと

厚生労働省

## ♡ お魚はからだに良いものです

お魚（クジラ、イルカを含む）は、良質なたんぱく質や、血管障害の予防やアレルギー反応を抑制する作用があるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含み、またカルシウムなど栄養素の摂取源で、健康的な食生活をいとなむ上で重要な食材です。妊婦および出産のための栄養のバランスの良い食事には欠かせないものです。

## ♡ でも妊娠中は ちょっと注意が必要です

ところが、お魚（クジラ・イルカを含む）の一部には、自然界に存在する水銀が食物連鎖（しょくもつれんさ）によって、お魚を通じて取り込まれています。

このため、この水銀が、お魚などを極端にたくさん食べるなどのかたよった食べ方によって、おなかの中の赤ちゃんの発育に影響を与える可能性がこれまでの研究から指摘されています。

そのため平成15年11月に「魚介類に含まれる水銀の摂取に関する注意事項」を公表しました。その後、国際基準の見直しが行われたため、平成16年から食品安全委員会においてその水銀の健康影響についての評価が行われました。そして平成17年、食品安全委員会の評価結果をもとに、注意事項の見直しを行い「妊婦への魚介類の摂食と水銀に関する注意事項」を公表しました。

## ♡ 注意が必要なのは、食べるお魚の種類と量です

次のページからの注意の内容を読み、妊娠期間中に食べるお魚は、その種類と量とのバランスを考えて食べましょう。

\*食物連鎖(しょくもつれんさ):ある生物が他の生物に食べられていく関係が複雑につながっている状況

# 注意が必要なお魚について

## 下図を参考に食べるよう心がけてください

\* 解説は左ページを参照下さい。

1週間に ● (黒丸印：水銀量) 1個までが目安です

お魚の名前	刺身1人前、切身1切れに (それぞれ約80g) 含まれる水銀量(●)	1週間に食べるお魚の献立例	
		例 1	例 2
キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ (インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ ● 半個		キダイの焼物 1切れ (約80g) 	マカジキの刺身 1人前 (約80g) 
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ (本マグロ) メバチ (メバチマグロ) エッチュウバイガイ ● マッコウクジラ 1個		なし	キンメダイの煮付 半人前 (約40g) 
コビレゴンドウ ● ● 2個		なし	なし
バンドウイルカ ● ● ● ● ● ● ● ● 8個		なし	なし
特には注意が必要でないもの		ツナサラダ 	サケの焼物 
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ ブリ カツオ など		通常の量で差しつかえありません	アジの開き 
		目安の範囲内 ● 合計 	目安の範囲内 ● 合計 

健康的な食生活のためにお魚をバランスよく食べましょう。

『両親学級献立表』 No.1

献立名	材料名	分量 大人6人分	作り方
<b>ひじきご飯 の錦糸卵</b>  ひとりあたり 熱量 325 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 5.5 g カルシウム 6.1 g	精白米 酒 ひじき 人参 油揚げ 油 「しょうゆ A 塩 卵 さやいんげん	3カップ 小 1 6g 60g 50g 小 1 小 2 小 1 2 個 60 g	① お米は洗って浸けておき、炊く前に酒を加え混ぜる。 ② 人参は粗みじん切り、ひじきは戻しておく、油揚げは、湯通しして干切りにする。 ③ 鍋に油をひいて温め人参、ひじき、油揚げを炒め、Aの調味料で味を整える。 ④ ③を①の米に載せるように加え、早炊き炊飯にする。 ⑤ さやいんげんは茹でて干切り、卵は薄く焼き、錦糸卵にし、ご飯を器に盛り、その上にのせる。 ※ 1人当たり150gを計量する。
<b>グリーンサラダの 豆腐ドレッシング</b>  ひとりあたり 熱量 80 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 5.6 g カルシウム 71 g	豆腐 「オリーブ油 A 酢 三温糖 「こしょう ロースハム レタス きゅうり 小松菜	180g 大 1 大 1 小 1 少々 60g 90g 1 本 180g	① 豆腐はタオルペーパーに包んで皿をのせて、重石にして30分程度おいて水気をきる。 ② オリーブ油、酢、三温糖をトロミが付くまで混ぜ、①をほぐしながら加えて混ぜる。 ③ ロースハムは湯通しして粗みじん切りにする。 ④ レタスはちぎり、きゅうりは斜め干切り、小松菜は茹でて2cmの長さに切る。②で和えて器に盛り③を散らす。 ※ 材料の水気はしっかり絞り、食する直前に和える。
<b>アサリと じゃがいもの スープ</b>  ひとりあたり 熱量 64 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 1.4 g カルシウム 52 g	あさりの水煮缶 じゃがいも だし汁(かつお) 牛乳 こしょう パセリ 玉葱	60g 180g 600cc 200cc 少々 少々 120g	① じゃがいもは食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにする。 ② だし汁とあさりの汁を合わせて600ccにする。 ③ 鍋にだし汁を入れ①を加え、柔らかく煮る。 ④ ③にあさりと牛乳を加え、こしょうで調味し、パセリを散らす。 ※ 煮立てないように気をつける。
<b>みかんの プチチーズケーキ</b>  ひとりあたり 熱量 124 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 8.9 g カルシウム 43 g	A クリームチーズ みかん缶 プレーンヨーグルト ミントの葉 プレーンヨーグルト 厚手のビニール袋	150g 200g 30g 適宜 90g 1枚	① Aの材料をすべてビニール袋に入れる。チーズやミカンの粒々がなくなるまでよくもむ。袋の先をはさみで切り、カップに搾り出して入れ、冷蔵庫で冷やす。 ② 上からヨーグルトをかけ、ミントの葉を飾り、出来上がり。 ※ みかん缶のシロップ、ヨーグルトの水分はあらかじめ、よくきっておく。

<1人当たりの合計>

熱量593 kcal たんぱく質20.2g 脂質 21.4g カルシウム 227mg 鉄7.0mg 塩分2.2g

## 『両親学級献立表』 No.2

献立名	材料名	分量 大人6人分	作り方
<b>麦ご飯</b> ひとりあたり 熱量 266 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 0.7 g カルシウム 4 g	精白米 押し麦 水	3カップ 50g 3.5カップ	① お米は洗い、押し麦を加えてしばらく水につけておく。 ② 早炊きをセットしてスイッチを入れる。
<b>鶏レバーのしぐれ煮</b> ひとりあたり 熱量 46 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 0.9 g カルシウム 23 g	鶏レバー こんにゃく 酒 三温糖 しょうゆ 生姜	180g 180g 大 2 小 2 大 1 適宜	① 鶏レバーは水につけて血抜きして臭みを取り、一口大に切って茹でる。茹で汁はみそ汁で使用する。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、水から茹でる。 ② 鍋に酒、三温糖、しょうゆ、生姜を入れ、ひと煮立ちさせて①を加える。 ③ レバーに火が通ったら取り出し、煮汁を煮詰め、トロミがいたらレバーを再び鍋に戻し、つや良く仕上げる。
<b>彩りサラダ</b> ひとりあたり 熱量 64 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 3.5 g カルシウム 125 g	大根 ピーマン きゅうり 塩 干しひじき だし汁 プレーヨーグルト ねりごま 三温糖 薄口しょうゆ レモン果汁	180g 60g 120g 1g 10g 適宜 120g 大 2 大 1 小 1/2 適宜	① 大根、きゅうり、ピーマンは食べやすい長さの千切りにして少量の塩をふり、しばらくして出た水分を絞る。 ② ひじきは洗ったつぷりの水で戻し、だし汁で汁気がなくなるまで煮る。 ③ 調味料を混ぜ合わせておく。 ④ ①～②と千切りしたレモンの皮を混ぜ合わせ、器に盛り付け、③をかける。  ※お好みでレモン果汁、ごまを振りかける。
<b>味噌汁</b> ひとりあたり 熱量 29 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 0.3 g カルシウム 28 g	人参 刻み昆布 冬瓜 ねぎ だし汁 みそ	100g 6g 200g 20g 600cc 50g	① 人参は皮をむき短冊切り、冬瓜も同様に切る。 ② きざみ昆布は洗って、水に戻しておく。 ③ だしを取り、昆布、人参、冬瓜を柔らかく煮る。だし汁はレバーの茹で汁と合わせて使う。 ④ みそで味を調べ、ねぎを散らす。
<b>豆腐白玉ココアソース</b> ひとりあたり 熱量 168 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 1.3 g カルシウム 121 g	絹ごし豆腐 白玉粉 水 スキムミルク A 水 ココア 砂糖	100g 150g 適宜 60g 200cc 12g 40g	① 豆腐はボウルに入れ手でつぶし、白玉粉を加えて耳たぶの固さを目安にこね、一口大に丸める。 ② 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ①を茹で、団子が浮き上がったら、網じゃくしで冷水にとる。 ③ 鍋のAの水を入れ温めてスキムミルクを溶かし、ココア、砂糖を加え中火でよく混ぜてココアソースを作り、皿に盛った、白玉団子にかける。

<1人当たりの合計>

熱量 573kcal たんぱく質20.6g 脂質 6.7g カルシウム301mg 鉄6.4mg 塩分2.0g

『両親学級献立表』 No.3

献立名	材 料 名	分量 大人6人分	作 り 方
<b>紅芋ご飯</b> ひとりあたり 熱量 272 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 0.7 g カルシウム 17 g	精白米 紅芋 梅干 水	2.5カップ 180g 2 個 3カップ	① お米は洗い、押し麦を加えてしばらく水につけておく。 ② 紅芋は皮をむき、1cmのさいの目に切り、水につけておく。 ③ 梅干は種を除き刻む。 ④ ①に②③を加え普通に炊く。
<b>切干大根のスキムミルク煮</b> ひとりあたり 熱量 89 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 3.2 g カルシウム 144 g	切干大根 スキムミルク 水 干しいたけ 人参 油揚げ サヤインゲン サラダ油 三温糖 しょうゆ	30g 50g 300ml 12g 60g 30g 100g 小 2 小 1/2 小 1	① 切干大根は手早く洗いかたくしぼり、食べやすく切り、水で溶いたスキムミルクに浸しておく。 ② 人参は太めの干切り、油揚げは湯通しして干切り、干しいたけは水に戻して干切りにする。 ③ サヤインゲンはスジを取り、茹でて斜め干切り。 ④ 鍋にサラダ油を入れて火をつけ、①の切干し大根をしぼって加えて炒め、②を加え、スキムミルク（しぼった汁）と調味料を加え弱火で煮込み、最後にサヤインゲンを加えて混ぜ火を止める。
<b>華風和え</b> ひとりあたり 熱量 63 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 4.3 g カルシウム 97 g	ほうれん草 桜海老 キクラゲ 「ごま油 A 酢 ししょうゆ	180g 20g 12g 大 2 小 1 小 1	① ほうれん草は熱湯で茹でる。 ② 桜海老は湯通しする。きくらは水に戻して茹でて固いところを除き干切りにする。 ③ Aの調味料を合わせ材料を和える。 ※ 材料はしっかり水切りする事、食べる直前に和えると美味しく仕上げることができます。
<b>もずくのみそ汁</b> ひとりあたり 熱量 30 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 1.1 g カルシウム 28 g	もずく 絹ごし豆腐 ねぎ みそ だし汁（煮干し）	200g 120g 20g 40g 900cc 12g	① もずくは塩抜きをし、食べやすく切り湯通しをして、お椀に盛っておく。 ② ねぎは小口切り、豆腐は1cm位のさいの目切りにする。 ③ 鍋にだしをとり、煮だったら②の豆腐を入れ、再び煮だったら火を止め、みそを溶き入れる。ねぎを加えて色よく仕上げ、お椀にそそぐ。
<b>豆腐の白玉団子</b> ひとりあたり 熱量 138 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 0.8 g カルシウム 9 g	絹ごし豆腐 白玉粉 水 「しょうゆ A 三温糖 「みりん 片栗粉 水	100g 150g 適量 大 1 30g 小 2 大 1 大 1	① 豆腐はボウルに入れ手でつぶし、白玉粉を加えて耳たぶくらいの固さを目安にこね、一口大に丸める。 ② 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸騰させ①を茹で、団子が浮きあがったら、網じゃくしで冷水にとる。 ③ 鍋にAの調味料を入れ、中火にかけてよく混ぜ、水溶き片栗粉でトロミをつける。 ④ ②に③をからめて出来上がり。

<1人当たりの合計>

熱量 586kcal たんぱく質17.4g 脂質 10.1g カルシウム295mg 鉄4.0mg 塩分2.3g

## 『両親学級献立表』 No.4

献立名	材料名	分量 大人6人分	作り方
<b>人参ご飯</b> ひとりあたり 熱量 275 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 0.6 g カルシウム 9 g	精白米 人参 酒 水 だし昆布	3カップ 120g 小 1 3.5カップ 10cm	① お米は洗って水につけておく。 ② 人参はおろしておく。 ③ 炊飯器に酒、②の人参、だし昆布を加えて炊く。 ④ 炊き上がったら、だし昆布を取り出し上下に大きくざっくり混ぜる。
<b>鶏レバーのしぐれ煮</b> ひとりあたり 熱量 54 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 1 g カルシウム 3 g	鶏レバー こんにゃく 酒 三温糖 しょうゆ 生姜	180g 180g 大 2 小 2 小 2 適宜	① 鶏レバーは水につけて血抜きして臭みを取り、一口大に切って茹でる。茹で汁はみそ汁で使用する。こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、水から茹でる。 ② 鍋に酒、三温糖、しょうゆ、生姜を入れ、ひと煮立ちさせて①を加える。 ③ レバーに火が通ったら取り出し、煮汁を煮詰め、トロミがいたらレバーを再び鍋に戻し、つや良く仕上げる。
<b>チンゲン菜のごま和え</b> ひとりあたり 熱量 28 kcal 蛋白質 1.2 g 脂質 1.7 g カルシウム 87 g	チンゲン菜 にんにく 生姜 ごま しょうゆ 豆板醤 酒	300g 10g 10g 大 2 小 2 小 1/2 小 2	① ちんげん菜は洗ってサッと茹でて水気をきる。 ② にんにくと生姜はみじん切りにし、ごま、しょうゆ、酒、豆板醤を合わせる。 ③ チンゲン菜を②の調味料で和える。
<b>豆乳スープ</b> ひとりあたり 熱量 50 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 1.5 g カルシウム 62 g	小松菜 たまねぎ きくらげ 豆乳 みそ だし汁	150g 60g 12g 300g 40g 600cc	① 玉ねぎは薄切りにし、キクラゲは茹でて干切りにする。 ② 小松菜は洗って、食べやすく切っておく。 ③ 鍋にだし汁と①を入れ、玉ねぎに火が通ったら小松菜をひと煮立ちさせ豆乳を加える。 ④ みそを加え煮立てないように気をつけて仕上げる。
<b>アーサ入りケーキ</b> ひとりあたり 熱量 189 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 6.3 g カルシウム 94 g	ホットケーキMIX ベーキングパウダー バター アーサ 人参 レーズン 卵 牛乳	200g 小 1 25g 15g 25g 15g 1個 12g	① アーサはみじん切りにし、レーズンも細かく切る。人参もみじん切りにしておく。 ② ボウルに卵、溶かしバター、牛乳を加えて良く混ぜる。 ③ ホットケーキMIXとベーキングパウダーは、ふるいにかける。 ④ ②に①を加えて混ぜ③を加えて混ぜる。 ⑤ ④をアルミカップに流し入れ、15～20分蒸す。

<1人当たりの合計>

熱量 543kcal たんぱく質 1.4g 脂質 10.2g カルシウム 280mg 鉄 4.2mg 塩分 2.2g

『両親学級献立表』 No.5

献立名	材料名	分量 大人6人分	作り方
<b>もずくとあさりの卵丼</b> ひとりあたり 熱量 367 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 6.9 g カルシウム 48 g	もずく あさりの水煮缶 三つ葉 卵 油 A「かつおだし 」あさりの缶の汁 「薄口しょうゆ B みりん 」 水溶き片栗粉 ご飯	120g 90g 15g 5個 大1 300cc 小2 大1 大1.5 900g	① もずくは洗って塩抜きして食べやすい長さに切り、水気をきっておく。 ② ボウルに卵、もずく、あさりの水煮（貝のみ）を合わせてフライパンで半熟焼きにする。 ③ AのだしとBの調味料を火にかけて沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、とろみのついたタシを作る。 ④ ご飯に②をのせ、三つ葉と③のタシをかける。
<b>ゴーヤとパインのサラダ</b> ひとりあたり 熱量 39 kcal 蛋白質 0.6 g 脂質 0 g カルシウム 9 g	ゴーヤ 塩 パイン はちみつ 酢	240g 一つまみ 300g 大3 大4	① ゴーヤは縦半分に切り、薄くスライスして塩一つまみでしんなりさせておく。 ② パインは皮をむき、ゴーヤに合わせて切る。 ③ 酢とはちみつを合わせ①と②を和える。
<b>冬瓜のすまし汁</b> ひとりあたり 熱量 21 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 0.6 g カルシウム 18 g	冬瓜 えのき茸 ねぎ 花かつお だし昆布 水 しょうゆ 塩	200g 90g 20g 18g 900cc 小1 小1	① 冬瓜は皮をむき、食べやすい大きさに薄切りにする。 ② えのき茸は根本を切り落とし、食べやすい長さに切る。 ③ ねぎは小口切りにする。 ④ だし昆布と花かつおでだしを取り、冬瓜が柔らかく煮えたら、えのき茸を加え調味する。 ⑤ 味を調えたら、ねぎを散らす。
<b>小松菜のおひたし</b> ひとりあたり 熱量 11 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 0.2 g カルシウム 62 g	小松菜 しらす干し しょうゆ だし汁	120g 30g 小1 小2	① 小松菜は茹でて食べやすい長さに切る。 ② しらす干しは湯通しして水気を切る。 ③ しょうゆとだし汁を合わせ①②を和える。
<b>変わりくずもち</b> ひとりあたり 熱量 130 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 1.2 g カルシウム 18 g	ザラメ 水 芋くず 水 トマトジュース レモン果汁 きなこ	80g 50cc 100g 1/2カップ 1缶 大1 30g	① ザラメと水を鍋に入れ、煮溶かす。 ② 芋くずは分量の水で溶き、濾して①の鍋に加える。 ③ ②にトマトジュースを加え強火で混ぜ、固まってきたら中火で焦がさないように木杓子を鍋の底にあて、円を描くように力を入れて練り混ぜる。 ④ ③につやと弾力がでてきたら、レモン汁を加えてさらに練り、水で濡らした流し箱に入れ冷やす。 ⑤ ④を切り分けきなこをまぶし器に盛る。

<1人当たりの合計>

熱量568 kcal たんぱく質18.1g 脂質8.9g カルシウム155mg 鉄9.0mg 塩分2.6g

『両親学級献立表』 No.6

献立名	材料名	分量 大人6人分	作り方
<b>アーサ入りご飯</b> ひとりあたり 熱量 255 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 0.6 g カルシウム 32 g	精白米 酒 アーサ 水	3カップ 小2 適宜 3.5カップ	① 米は洗い30分程度つけ、酒を加えて炊く。 ② アーサは洗ってかたくしぼっておく。 ③ 炊き上がったご飯にアーサを混ぜる。  ※ 炊飯器にご飯を残しておく、アーサが変色しますので、冷凍保存がおすすめです。
<b>サバの竜田焼き カレー風味</b> ひとりあたり 熱量 118 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 6.7 g カルシウム 7 g	サバ切り身 カレー粉 片栗粉 サラダ油	6枚 小1 大2 小1	① さば切り身は水気を拭き取る。 ② カレー粉と片栗粉を混ぜ合わせ①のさばにまぶす。 ③ フライパンにサラダ油を薄く引き、火をつけて温め、さばの皮目から先に焼き、両面を焼いて仕上げる。
<b>ひじきのマリネ</b> ひとりあたり 熱量 46 kcal 蛋白質 0.7 g 脂質 3 g カルシウム 40 g	ひじき だし汁 しょうゆ 三温糖 キャベツ きゅうり 人参 オリーブオイル 酢 塩	12g 適宜 小1 小2 100g 100g 30g 大1・1/3 大2 小1/2	① ひじきはサッと洗ってたっぷりの水で戻し、鍋にひじきを入れ、ひじきがかぶるぐらいたし汁を加える。三温糖、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで煮て冷ましておく。 ② キャベツ、きゅうり、人参は千切りにし、人参は別にして塩少々でしんなりさせておく。 ③ ボウルでドレッシングを作り、①②を加えて和える。 ※ 材料の水気はしっかりきり、食する直前に和える。
<b>大豆のスープ</b> ひとりあたり 熱量 107 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 5.1 g カルシウム 82 g	大豆(茹で) 玉ねぎ かぼちゃ バター 牛乳 塩 こしょう パセリ粉 だし汁	120g 120g 180g 10g 300cc 小1 少々 少々 600cc	① 玉ねぎとかぼちゃ(皮は取る)は薄切りにする。 ② 鍋にバターを入れ溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたらかぼちゃを加え焦げないように炒める。 ③ ②に大豆とだし汁を加え、材料が柔らかくなるまで煮る。 ④ ③のあら熱をとってミキサーにかける。 ⑤ 鍋に④を戻し牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を整え沸騰させないように気をつける。 ⑥ 温めたら器に注ぎ、パセリを散らす。
<b>紅芋ムース</b> ひとりあたり 熱量 96 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 6.0 g カルシウム 43 g	紅芋粉 お湯 ゼラチン お湯 プレーヨーグルト 生クリーム 砂糖 レモン果汁	15g 100cc 10g 50cc 180cc 70cc 30g 30cc	① ボウルに紅芋粉を入れ湯を少しずつ加え、よく混ぜペースト状にする。 ② 分量のお湯にゼラチンを振り入れて溶かす。 ③ ①に砂糖、ヨーグルト、生クリーム、レモン果汁を加えてよく混ぜる。 ④ ③に溶かしたゼラチンを加えて手早く混ぜる。 ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす。

<1人当たりの合計>

熱量622 kcal たんぱく質24.9g 脂質 21.4g カルシウム 204mg 鉄3.1mg 塩分2.0g

# 妊娠と運動

# 妊娠と運動

## 妊娠期の運動の目的

- ①姿勢の変化による腰痛・足の痛み等のマイナートラブルの予防と軽減
- ②体重増加のコントロール
- ③安産のための心とからだのトレーニング



## 医師への相談

次の症状がある妊婦は、運動の可否について医師に相談しましょう。

- ・出血、下腹部痛、腹部緊満、子宮収縮
- ・切迫流産・早産の妊婦（早産の既往、頸管無力症、頸管長短縮）
- ・妊娠高血圧症候群
- ・多胎妊娠
- ・羊水過多
- ・胎児の異常
- ・心疾患、糖尿病、肝疾患、腎疾患などの合併症
- ・破水



# 妊娠と運動

## ⚠ 注意点 ⚠

・運動を始めるのは妊娠が順調で、つわりの症状がおさまって気分がよくなる妊娠16週頃からは始める。運動を始める際は、医師や助産師等の承認を得てから行う。

・動きやすい服装で行う。

・腹部緊満感がある、下腹部や腰部などに痛みを感じる、気分が悪い、体調がすぐれない、出血がある時は控える。

・空腹時や食後30分以内、入浴後は避ける。

・無理な運動や長時間の運動はしない。

・関節を無理に伸ばしたり曲げたりしない。関節などが緩んでいるので急に動く・ジャンプするなどの瞬発性の運動をしない。

・高温多湿の場所で運動をしない。

・水分補給をしっかりとる、楽しく気持ちが良いという感覚で行うことを心がける



## 1) 腹式呼吸の練習



運動は腹式呼吸が基本である。腹式呼吸による深い呼吸が自律神経のバランスを整え、ストレスを軽減し、血行をよくし、新陳代謝を高めるといわれている。

仰向けに寝て全身の力を抜く。口を閉じ鼻から息を深く吸う。空気を抜くように口から息を吐く。

正しい腹式呼吸ができていれば、おなかに手を当てると下腹部が上下していることがわかる。



図3 腹式呼吸の方法

## 2) 足首の運動



足首は骨盤と深い関係がある部位で、足首を回すことで骨盤の可動がよくなる目的がある。妊娠初期から骨盤の可動を高めることで、産後の緩んだ骨盤が戻りやすくなる。

つま先を上に向け、腹式呼吸を1回行ってから下に降ろす。反対の足も同様に左右5回ずつ行う。

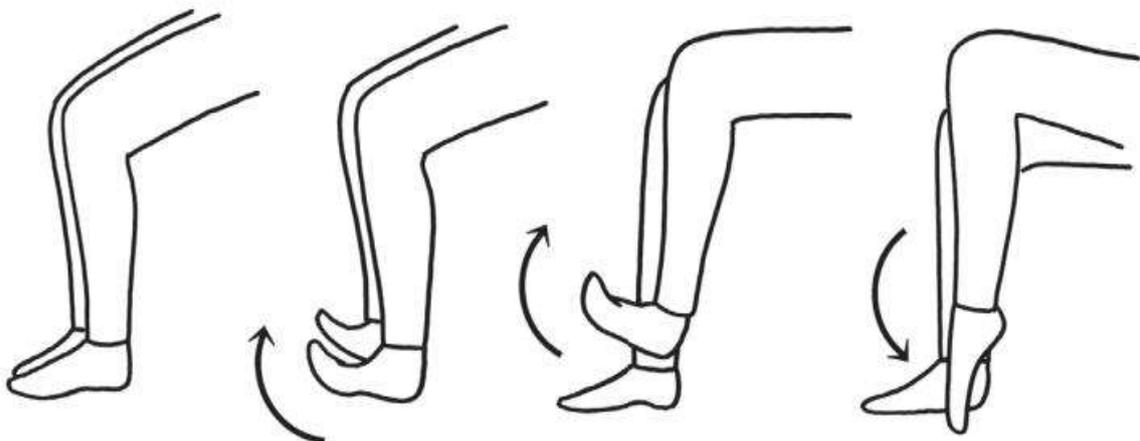


図4 足の運動

### 3) 股関節の運動

あぐらを組んで床に座り、背筋を伸ばす。膝の上に手を置き、腹式呼吸で息を吐きながら膝を静かに下方に押し、ひと呼吸して手を緩める。この時、背中が伸ばしたまま倒すことを意識する。この動きを10回ほど繰り返す。



図5 あぐらのポーズ

### 4) 腹筋と背筋の運動

**Point** 腹筋や背筋を鍛えることで新陳代謝が高まり、むくみや冷えの解消に有効である。

四つん這いになり、顔を下に向けて、腹式呼吸で息を吸いながら背中を上を持ち上げ丸める。下に向けていた顔を正面に向けながら、息を吐いて背中を降ろし、最後に胸を突き出すように上体をそらせる。これを5回ほど繰り返す。



図6 腹筋の運動 (ねこのポーズ)

## 5) 骨盤の運動



Point

骨盤を支える筋肉をやわらかくする運動。足首の体操と同じように、出産をスムーズにする。産後は骨盤が元の位置に戻りやすくなる効果がある。

仰向けに寝て両膝を立てる。両膝をぴったり付けて左右交互にゆっくり倒す。膝を倒す時に息を吐き、膝を立てるときに息を吸う。この動きを5回ずつ行う。



図7 骨盤を傾ける運動

## 6) 滑り台のポーズ



Point

骨盤底筋を鍛える体操、骨盤底筋は子宮や膀胱を支える筋肉で、鍛えることによって尿漏れを解消する。妊娠中の尿漏れは、産後も続く場合が多いので、妊娠中から骨盤底筋を鍛えるのが大切である。

仰向けに寝て足を肩幅に開き、膝を立てる。両手は下に向け、体の横に置く。腹式呼吸で息を吐きながら腰を上げ、腰を上げたまま呼吸をし5秒数え、息を吐きながらゆっくり腰を降ろす。この動きを5回ほど行う。



図8 骨盤の運動

**お産にむけて心と身体・モノと環境の準備**

# スタンバイOK? ココロとカラダの準備

陣痛ってどのくらい  
痛いのかな...

私に耐えられるかな...

赤ちゃんは元気に  
生まれてくるかな?



出産が待ち遠しい

赤ちゃんに  
早く会いたい!!

出産が近づくにつれ、妊婦さんのココロがユサユサ揺れます。この時期は出産に向けてホルモンバランスも変化するので、イライラしたり涙もろくなります。家族・周囲の方に自分自身の精神状態について話したり、知ってもらおうと気持ちが楽になるかもしれません。経験者の話や、同じ妊婦さんの話を聞くのもいいかも。



お産の流れを勉強したり、呼吸法の練習や乳首の手入れをしたり、入院のしたくや育児グッズを準備することは、お産を迎える心の準備になります。実際の準備も大切ですが、気持ちを話したり、共有して心のケアをすることもこれから迎える出産・子育てに大切な支度の一つです。

# スタンバイOK? ココロとカラダの準備

分娩までに係る時間は、  
初産婦では、12～16時間  
経産婦では、6～7時間 といわれています。  
(時間はあくまで目安で、個人差が大きいです。)

**赤ちゃんを産む=体力勝負**

- ・スクワット
- ・ウォーキング
- ・骨盤底筋群を鍛えるエクササイズ
- ・拭き掃除

など、生活の中にエクササイズを取り入れてみましょう。



分娩時につかう筋肉の上手な使い方や、姿勢やリラックス法、補助動作を知っていると陣痛を上手に乗り越えられるかも。

腹式呼吸でリラックス



好きな音楽やリラックスできる姿勢



分娩にむけ、体の使い方の練習をしよう

陣痛室や分娩室をみておくと、実際の分娩で緊張しなくて済みます。緊張は分娩を長引かせたり、痛みを強く感じさせます。



妊娠中は体力を落とさないようにしたいですね。



出産時のシュミレーションをしておこう

## スタンバイOK? ココロとカラダの準備

分娩場所を見たり、分娩施設入り口から出産する部屋までの経路など、出産時のシュミレーションをしてみてください。



沖縄県立八重山病院

## スタンバイOK? どこで産む?

### どこで産む?

はじめての育児・出産には様々な不安があるもの・・・

産後1か月はママ自身の体調も万全でなく、必要な時に手を差し伸べてくれる人が必要かもしれません。

### 里帰り出産

一般的に出産前後2～3か月間です。里帰り出産にはメリット・デメリットがありますので、夫婦はもちろん里帰り先の家族ともよく話し合って決めましょう。また、出産する病院も早めに決めた方が安心です。出生届は里帰り先でもできますが、石垣市にて手続きするものがあったり、赤ちゃんの健診や予防接種など産後のスケジュールも考えながら、出産場所を決めてくださいね。

里帰り出産の人はなるべく**34週**までに帰省します。



- 里帰り出産で飛行機に乗る場合
- ★予定日～7日以内…診断書+医師の同伴
- ★予定日から28日以内…診断書
- 赤ちゃんが飛行機に乗る場合
- ★生後8日目からOK



県外での里帰り出産の場合は、「里帰り（県外）妊婦健診受診医療機関申請書」を提出します。提出先、健康福祉センター健康づくり係。

# スタンバイOK? モノと環境

## いざ！入院・出産

出産予定日に出産する人は3~5%!  
『予定日までまだまだあるわ』は通用しない。

- ★入院・出産に必要な物を準備しておくこと
- ★夫や家族に伝えておくこと



### 産院までの交通手段

- ・自家用車…運転は誰がする？日中・夜間の場合もそれぞれ考えて！
- ・タクシー…タクシー会社の電話番号・24H配車しているか

### 産院の夜間出入り口

- ・日中の出入り口とは異なる場合が多い・パパや家族も確認しておく

### 産院の電話番号

- ・パパや家族も携帯にあらかじめ登録を

### 入院用の荷物の置き場所

- ・事前に準備した荷物がどこに置いているかを共有しておく



# スタンバイOK? モノと環境

## 本当に必要な物って何かしら？

赤ちゃん用品は、**赤ちゃんが生まれる前にそろえる物と、生まれてからそろえても間に合う物**にわけて考えると良いでしょう。



## 家庭での準備

### オムツ おしり拭き

- 紙：赤ちゃんの大きさに合わせてサイズを選びます。新生児用は生後1か月くらいまでです。(2袋くらい)
- 布：布オムツの時は、オムツカバーが必要。(20枚くらい)

### 衣類

- 短着・長着(5~6枚)・ベビー服



### ねんねグッズ

- 布団・タオルケット・毛布など季節に合わせて※やわらかすぎないもの

### バスタオル タオル

- ガーゼハンカチ(10~15枚くらい)



### 授乳クッション

- 抱き枕と兼用できると便利



### バスグッズ

- ベビーバス・石鹸・沐浴布・ガーゼ
- ベビー綿棒・スキンケア用品

### 体温計(大人と同じものでOK)

### 赤ちゃん用つまきり

### ミルク・哺乳瓶

- 必要あるか無いかは入院中に判断しても遅くありません。
- 哺乳瓶を使うときは、消毒用品も用意しましょう。

### チャイルドシート

- 退院後、すぐに使用します。ベルトの調整や着脱方法など、使用方法を確認してくださいね。

# スタンバイOK? モノと環境

## 入院準備

- ★常に携帯しておくもの
- 診察券
  - 親子健康（母子）手帳
  - 健康保険証



- ★出産育児一時金の支給先を確認
- 直接支払い制度
    - ・直接支払い制度の同意書を産院と取り交わす
  - 受取代理制度
    - ・受取代理申請書を健保や市区町村の窓口へ提出

- お産セット（八重山病院は事前購入）
- パジャマ
- タオル・バスタオル
- 産褥ショーツ・生理用ショーツ
- ナプキン（大）
- 温座浴用のタライ（八重山病院）
- 洗面用具・スリッパ・コップ・箸
- 印鑑・筆記用具

- ★退院時にいるもの
- 退院用の服（ママ・赤ちゃん）
  - チャイルドシート（車で帰宅する場合）

★先輩ママに聞いた! 『あったら良かったもの』

- 靴下・カーディガンなど羽織るもの
- うちわ・ハンディーファン
- ペットボトル用ストロー
- リップクリーム・基礎化粧品
- 時計（アナログ秒針付き）
- ふりかけ・ノンカフェインの飲み物
- テニスボール



**いろいろな手続き**



# スタンバイOK? いろいろな手続き

## 出生届・・・市役所 市民課戸籍係

出産場所から出生証明書として渡されます。  
一枚の紙の半分が出生証明書、  
もう半分が出生届なので、赤ちゃんの名前を記入して、生後14日以内に提出します。  
親子健康手帳も持参してください。

赤枠内を記入して提出



# スタンバイOK? いろいろな手続き

## 公的医療保険の加入 国民健康保険・・・ 市役所 健康保険課 社会保険・・・職場

パパ・ママ、収入の多い方の健康保険に加入します。  
しかし、パパが社会保険、ママが国民健康保険の場合パパの方に加入させるのがおすすめです。

### ◆ママが国民健康保険被保険者の場合◆

2024年1月1日より産前産後における国民健康保険料の負担免除制度がスタートしました。免除を受けるためには申請が必要です。  
市役所 健康保険課へ

令和6年1月法改正

### 産前産後の国民健康保険税が軽減されます!

令和6年1月1日から、産前・産後の国民健康保険被保険者の国民健康保険税のうち、所得割額と均等割額の一部が免除になります。

#### 対象となる方・受付期間

- 令和5年11月1日以降に産産予定の国民健康保険被保険者の方が対象です。  
妊娠85日（4ヶ月）以上の出産が対象です（死産、流産、早産及び人工妊娠中絶の場合も含まれます）。
- 出産予定日の6ヶ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

#### 国民健康保険税の軽減期間

- 単胎妊娠の場合：出産予定日（又は出産日）が属する月の前月から4か月間
- 多胎妊娠の場合：出産予定日（又は出産日）が属する月の3か月前から6か月間

単胎の方	3ヶ月前	2ヶ月前	1ヶ月前	出産予定月	1ヶ月後	2ヶ月後	3ヶ月後	対象期間
多胎の方				出産予定月				

※ 産前産後期間相当分の所得割保険税と均等割保険税が年額から減額されます。産前産後期間の保険税が0になるとは限りません。

- 令和5年度においては、産前産後期間のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険税が減額されます。

出産予定日 (又は出産日)	令和5年		令和6年				免除 期間
	11月	12月	1月	2月	3月	4月	
R5年11月0日	出産×	×	●	×	×	×	1か月
R5年12月0日	×	出産×	●	●	×	×	2か月
R6年1月0日	×	×	出産●	●	●	×	3か月
R6年2月0日	×	×	●	出産●	●	●	4か月

#### 届出に必要な書類

- ① 産前産後期間に係る国民健康保険税軽減届出書（ホームページ及び窓口を設置）
- ② 母子健康手帳などの出産予定日又は出産日が確認できる書類（表紙と該当ページのコピー）  
※ 保険税の軽減を受けるためには、原則として世帯主が届け出る必要があります。また、軽減決定後の保険税更正通知は世帯主あてに送付します。

#### 届出先

石垣市役所 市民保健部 健康保険課 保険税係（電話7-9045）



# スタンバイOK? いろいろな手続き

## 出産育児一時金...

### (直接支払制度の場合) 産院へ「意志確認書」の提出

健康保険に入っていれば、入院・分娩費として健康保険から子ども一人につき**50万円**がもらえます。受け取り方は3つありますが、健康保険から産院に直接支払われる「**直接支払制度**」が約9割を占めています。

入院・分娩費用が50万円を下回った場合は、差額の請求手続きを健康保険へ申請します。申請期間は出産した翌日から2年間です。

赤ちゃん1人あたり  
**50万円**



#### ■受取代理制度

小規模施設など「直接支払制度」を導入しづらい施設などで利用できます。その際、事前(妊娠中)に健康保険に申請すれば、出産育児一時金が産院に支払われる制度。里帰りの場合などは「直接支払制度」が使えるか、申請が間に合うかを確認してください。

#### ■産後申請方式

入院・分娩費の全額をいったん産院に支払った後、健康保険に申請してお金を振り込んでもらう制度。里帰り出産で直接支払制度の手続きが間に合わない場合に利用することがあります。健康保険窓口で申請書を手に入れ、入院時に産院に持っていきます。クレジットカード払いのためにこちらを選択するひともいます。

出産費用は  
曜日や時間帯によって変わります!  
大目に用意しておくかと安心♪  
(プラス10万くらい)



# スタンバイOK? いろいろな手続き

## 児童手当の申請...市役所 こども家庭課

0歳から3歳(3歳になった誕生月まで) : 15,000円  
3歳から小学校修了まで(第1子、第2子) : 10,000円  
3歳から小学校修了まで(第3子以降) : 15,000円  
中学生(一律) : 10,000円  
所得制限額以上である世帯(児童1人当たり一律) : 5,000円

※1 里帰り先で出生届を出す場合は、住んでいる市町村が出生届を受理するまで、児童手当の手続きができません。

※2 公務員は職場で手続きをします。



## こども医療費助成制度の申請...市役所 こども家庭課

石垣市に住所があり、健康保険に加入している18歳までのこどもを対象に医療費の助成があります。

・未就学児~**18歳**(※3)まで: 外来・入院にかかる医療費が無料

令和5年度から、  
外来医療費無料が  
18歳まで拡大!

【持ち物】子どもの健康保険証・保護者名義の通帳・個人番号カード又は所得課税証明書

※3 18歳に達した以後最初の3月31日まで対象



# スタンバイOK? いろいろな手続き

## 産後ケア申請先・・・健康福祉センター

出産後に家族等から支援が得られなかったり、心身の不調や育児不安を抱えるお母さんとそのお子さんをケアするための事業です。自己負担額や利用の流れについてはチラシがありますので、ご相談ください。

産後ケア施設（※）でのサービス内容例

- ・保健指導及び乳房マッサージや授乳指導
- ・療養上の世話
- ・心身的ケアやカウンセリング
- ・乳児に関する指導や育児サポート

※石垣市内 大底助産院 島外 契約機関



# スタンバイOK? いろいろな手続き



## 産後パパ育休・・・職場

育児・介護休業法が改正され、「産後パパ育休（出生時育児休業）」とそれに伴う「出生時育児休業給付金」が創設されました（2022年10月）。産後パパ育休とは子どもが生まれてから8週間以内に最大で4週間の育休を2回にわけて取得できます。育休中でも労働協定の締結によって就業が可能になります。「産後パパ育休」と通常の「育休」を分割取得することで、夫婦間で育休の交代が可能になります。

産後パパ育休を取得すると、出生時育児休業給付金がもらえます。支給額は従来の育児休業給付金と同様に日給の67%（月上限額30万5319円<sup>変更の可能性あり</sup>）です

### 産後パパ育休と従来の育休の違い

	産後パパ育休	育児休業
対象期間	子の出生後8週間以内	子が1歳になるまで (最長2年)
申請期限	休業する2週間前まで	1か月前まで
分割取得	分割して2回取得できる	分割して2回取得できる
休業中の就業	会社との労働協定の締結によって可能	原則就業不可

**ひとりがふたりになる時が来た！**

# ひとりがふたりになる時が来た！

赤ちゃんが『そろそろ出ようかな』と思い始めると、お母さんの体の準備が始まります。

- ・何となく腰が重い・生理痛のような痛みがある…**前駆陣痛**
- ・子宮の出口（頸管）が柔らかくなり、開きやすくなる  
おりものが増える  
このときに出てくる血液の混じった分泌物が『おしるし』
- ・お産の準備を促すホルモン（プロスタグランジン）の作用による下痢
- ・お腹の下のほうの赤ちゃんが降りてきている感じ  
足の付け根が重かったり、痛くなったり  
胃の辺りが軽くなり、食欲が増す  
尿の回数が増える



このような症状がでてきたら、数日～2週間程度でいよいよ本番かも？！  
（人により感じ方は異なりますが…）

# ひとりがふたりになる時が来た！

## 最終ゴーサインは『陣痛』

**強くはつきりとした、10分以内の規則的な陣痛**がくるようになったら、『お産の開始』です。

## 『破水』って何？

子宮の中の赤ちゃんは、『羊水』という水の中にいます。羊水を入れている袋を『卵膜』といい、卵膜が破れ、羊水が出ることを破水といいます。陣痛が始まる前でも破水することがあります（前期破水）。

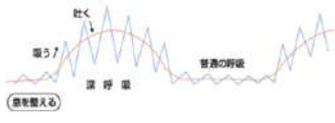
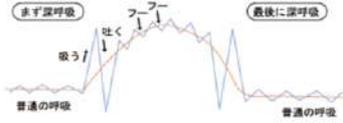


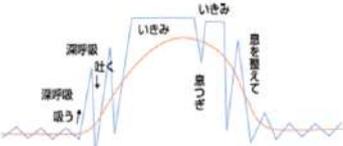
陣痛開始や破水があれば入院です。  
病院に連絡し入院の準備をして、受診します。

### こんなときも病院へ！

- ・多量の出血（生理の1日目のような赤い鮮血）
- ・胎動が無い



時期	分 娩 第 1 期	
	(10分毎の陣痛開始から子宮口全開まで) 初産10~12時間 経産4~6時間	
胎児と子宮口	2 cm 	5 cm 
陣痛と体の変化	5~10分毎 30秒前後持続の陣痛	3~5分毎 45~60秒持続の陣痛 上手にリラックスできると、眠くなったりします
呼吸法		
過ごし方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>入院のタイミングは10分間隔の陣痛 (初産)</li> <li>まずは病院に連絡をしましょう</li> <li>リラックスして過ごしましょう</li> <li>消化の良い食事・水分をとりましょう</li> <li>破水がなければ普通に過ごしてOK (破水したら病院受診)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分にあった楽な姿勢、またお腹や腰の痛みに対し、マッサージや圧迫法など自分にあった緩和法を見つけましょう</li> <li>陣痛と陣痛の間はリラックス!</li> <li>自分の本能的な感覚にどっぷりひたる</li> <li>眠たいときは寝る! お腹がすいたら食べる!</li> <li>痛いときは痛いと言えばいいのです!</li> </ul>

時期	分 娩 第 1 期	分 娩 第 2 期
		(赤ちゃん誕生まで) 初産2~3時間 経産1~1.5時間
胎児と子宮口	8 cm 	10cm 
陣痛と体の変化	2~3分毎 50~60秒持続	1~2分毎 60~90秒持続 
呼吸法		
過ごし方のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんが出口に近づいてくると自然にいきみたい感じがでてくる</li> <li>子宮口が全開するまではいきまないよう呼吸法で逃す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>助産師や医師がリードしてくれる</li> <li>言葉に合わせてがんばって!!</li> </ul> 

時期	分 娩 第 3 期 (胎盤が出るまで) 15分前後
胎児と子宮口	
陣痛と体の変化	胎盤が出ると  子宮は急速に  収縮していきます
過ごし方のポイント	お産後は… ・とにかく休むこと ・水分・栄養補給をする ・こんな時は医師や助産師、看護師に伝える 大量に出血 発熱 息苦しい めまい むくみ 気分が落ち着かない など

## もうすぐお父さん！ 頑張ってください！

『もうすぐお母さんになる妻…  
でも僕だって緊張しながらこのときを  
待っていた！！』

お産が始まってからの夫の役割って？

- ・入院の手続き、家族への連絡
  - ・上の子のお世話
  - ・陣痛に合わせて腰をマッサージ、指圧
  - ・水分や栄養を補給できるように準備
  - ・妻の訴えを聞き、必要に応じる
  - ・赤ちゃんの写真撮影準備
- ……など？

何をどうしたらいいのかわからなくても、  
一番信頼できる夫の存在が、不安を軽く  
し頑張る力を与えてくれるものです！

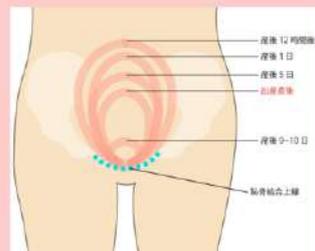


**お産後**

# お産後

## 子宮復古

10か月大きくなり続けた子宮は産後6週間で元に戻る  
出産後3日間くらいは、子宮の収縮が著しく、  
生理痛様の下腹の痛みを感じることがあります。  
これを**後陣痛**といいます。



## 悪露

胎盤や卵膜がはがれた子宮壁や、産道からの分泌物を悪露といいます。最初は純血液（産後1日）で、その後赤いもの（2～3日）から茶色っぽく（1～2週間）なり、黄色・白色（2～4週間）に変化していきます。

※（ ）内はあくまでも目安です。1か月くらいでも出血が混ざることもあります。

## 産後健診

出産後の回復が順調かどうか、母乳のトラブルがないかなどをみます。  
育児についての相談もできます。  
自分では気づかない異常が隠れていることもあるので、必ず健診を受けましょう。



# お産後

お産が終わり妊娠前の体に戻る期間を産褥期といいます。  
（おおよそ6～8週間）

## 入院生活

初産か経産か、経膈分娩か帝王切開かで入院日数が違います。  
また病院によっても多少違いがあります（1週間前後）。  
お母さんと赤ちゃんの経過をみて退院日が決まります。



入院中は、母乳の飲ませ方・基本的な育児・お風呂の入れ方など、助産師や看護師の指導があります。

またこの時期は出産の疲労や急激なホルモンバランスの変化などで、身体的にも精神的にも不安定な時期です。  
十分な休息・栄養を心がけましょう。また、おかしいなと思うことは医師や助産師、看護師などに相談しましょう。

## マタニティーブルー・産後うつ

出産後の女性ホルモンの急激な変動に加え、24時間の赤ちゃんの世話での疲労・睡眠不足、自由時間の消失などから、この時期に起こる精神・情緒不安定さをマタニティーブルーといいます。休息・休養をとっても改善しない事もあります。うつの状態になる産婦さんも少なくありません。おかしいなと思ったら、医師や助産師、保健師などに相談してみましょう。

# 分娩後の受胎調節

## 月経の再来と家族計画

産後1か月健診で異常がなければ性生活は可能です。  
分娩後の月経再来は、母乳で無い場合、分娩後平均60日といわれます。  
母乳を頻回に与えていると無月経期間は延長しやすいのですが、個人差が大きく、  
またいつ排卵するかも分かりません。  
次の妊娠の可能性もあることを夫婦で認識する必要があります。

『子どもが産まれる』 = 『家族が1人増える』のです。  
新しい家族が増えれば、経済事情や生活環境も変わってきます。  
欲しい子どもの数や時期、間隔なども夫婦でじっくり話し合い、  
家族が幸せに暮らしていけるよう、家族計画を立ててみましょう。



# 分娩後の受胎調節

## 受胎調節

家族計画に基づいて適当な時期に妊娠するように避妊法を応用することを受胎調節  
といい、いろいろな方法があります。  
それぞれ長所・短所があるので、組み合わせて使用したりもします。  
わからないことがあれば、医師や助産師、保健師などに相談してみましょう。

※医師の診察を受ける必要があります

経口避妊薬OC  
薬物添加IUD  
(避妊リング)

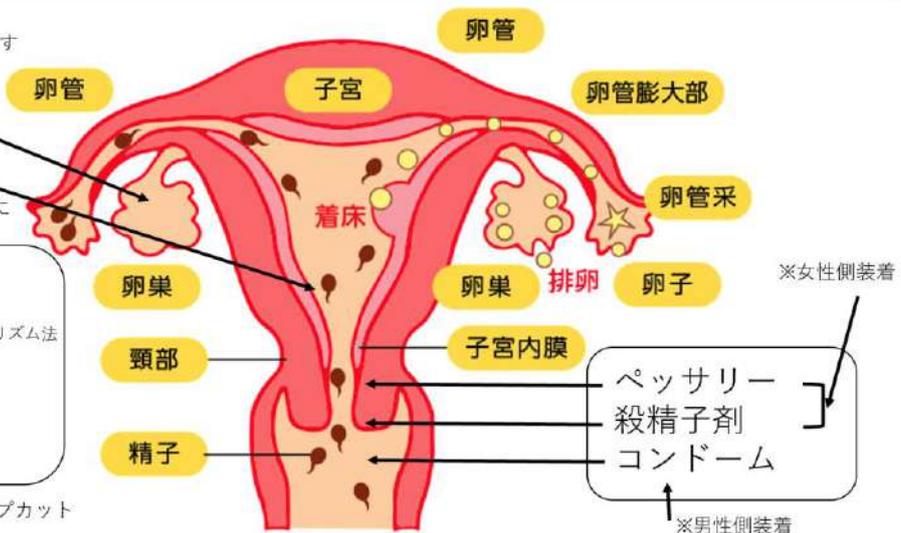
※避妊リング (IUD) 挿入後は定期的に  
受診しましょう。

リズム法

※産後は無月経の事もあり、  
また月経周期も不規則になりやすいためリズム法  
はすすめられません。  
(オギノ式・基礎体温法ともいいます)

女性避妊手術  
男性避妊手術

※避妊手術とは、卵管結紮術やパイプカット  
と呼ばれるものです



**産まれたばかりの赤ちゃん**

# 産まれたばかりの赤ちゃん

出産はお母さんにとって大変なことですが、  
赤ちゃんにとっても生まれてくる初めて?の大仕事!  
『いのち』をかけて、『いのち』として産まれてきます。

## 生後1週間の赤ちゃん

お母さんの体の中では、赤ちゃんは胎盤を通して酸素や栄養をもらい大きくなっていました。ところが、産まれたと同時に自分で呼吸をし、また、自分でおっぱいを吸って消化できなければ生きていくための栄養は得られません。細かな体の仕組みも胎内と産まれてからとでは違うため、生まれまれて間もない赤ちゃんの体は激変していきます。

入院中、産科・小児科の医師や看護師は、赤ちゃんを何度も診察し、赤ちゃんの体の変化が上手くいっているか確認しています。

## その後の赤ちゃん

産まれて1か月までの赤ちゃんを新生児といい、この1か月の間に急速に発育・発達をしていきます。体重はおよそ500g~1kg増加、身長も5cm程度伸びます。ミルクを飲み寝ているだけではなく、だんだんおきている時間も長くなり、いろいろなことを学習していきます。



# 産まれたばかりの赤ちゃん

## 体温

赤ちゃんの平熱は大人より少し高めで  
37度前後。

(赤ちゃんにより多少違いはあります。また月  
齢が進むと大人と同じ平熱になっていきま  
す。)

## 尿

1日10回前後しています。

## 便

産まれてすぐは胎便という黒いネバネバ  
した便がでます。少しずつ母乳やミルクを消化  
するようになると、徐々に緑色から黄色の便に  
変わっていきます。

## 生理的体重減少

生後2~5日頃に一時的に体重が減少し、生後1  
~2週間で出生体重に戻ります。

まだ、たくさんのミルクを飲むことができない  
にも関わらず、皮膚が乾燥したり、尿や便が出  
ることで体重が減ってしまいます。

## 新生児黄疸

生後2~4日頃皮膚が黄色くなります。(個人差  
あり)。これは新生児にとって生理的なもので  
問題ありません。ただし、あまり黄疸が強すぎ  
る場合は治療が必要になることもあります。

## 赤ちゃんの発育・発達を定期的に見てもらいましょう

1か月健診・・・出産場所での健康診査

3~4か月児健診／9~10か月児健診

1歳6か月児健診／3歳児健診

健康福祉センターで行います

問診・発育測定・医師の診察・歯科診察・歯科指導  
栄養指導・保健指導・育児相談 など

参考資料

こども家庭庁 さんきゅうパパプロジェクト さんきゅうパパ準備BOOK

沖縄県公式ホームページ パパ育休取得応援ハンドブック

農林水産省 カフェインの過剰摂取について

厚生労働省 食品に含まれるカフェインの過剰摂取について Q2