



このテキストは妊娠から出産にいたるまでを案内したものです。どうぞ、健やかな妊娠、
出産のために、ぜひご活用ください。

スタッフ一同、赤ちゃんがすくすく育ち、元気に出産されますように願っています。

綾部市立病院 産婦人科

もくじ

妊婦健康診断、母親学級の案内	1	胎動を感じよう	17
妊娠中の生活について		妊婦体操	17
・ 食事	2	妊娠中の注意点	21
・ 運動	9	仕事をしている方へ	21
・ 体重	9	出産準備	22
・ 冷え	10	出産前後の過ごし方	23
・ 口や歯、衛生面	11	バースプラン	24
・ 放射線と薬	12	入院について	23
・ 夫婦生活について	12	母乳育児、乳房ケア	26
・ 遠出や旅行	12	入院の案内、施設案内	27
・ マイナートラブル	13	入院の必要物品	27
・ 妊娠と喫煙	15	当院の出産	27

妊婦健康診査

妊娠すると母体は大きく変化し、体内の臓器や器官は非妊時以上に活動しています。からだの健康具合と赤ちゃんの健やかな成長を、診察を受けて定期的に確認しましょう。

妊娠 2 3 週まで …………… 4 週間に 1 回

妊娠 2 4 ～ 3 5 週まで … 2 週間に 1 回

妊娠 3 6 週以降 …………… 毎週 1 回

初期検査：母子手帳交付されたら

中期検査、胎児スクリーニング：2 4 週頃

後期検査：35 週頃

母親学級

当院では、妊娠中をより快適に過ごし、安心して出産にのぞめるように、前期・後期母親学級を開催しています。ご家族の参加もお待ちしています。産婦人科外来にてご予約ください。

<<内容>>

前期：乳房の手入れ

【助産師】

妊娠中の食事について

【管理栄養士】

禁煙について

【禁煙認定指導看護師】

妊婦体操

【理学療法士】

※実際に体操を行いますので動きやすい服装でお越しください。

※妊婦体操のみの追加受講も大歓迎です。

後期：お産の流れ、入院の時期・必要物品について

母乳育児・乳房の手入れ、LDR など施設見学

<<対象>>

前期：20 週までの方、～～体調がよかったら早い目に受けましょう～～

後期：30 週以降の方

<<日時>>

前期：毎月第 3 水曜日 13 時～15 時

後期：毎月第 1 水曜日 13 時～15 時

<<場所>>

当院東館 2 階講堂

<<受講料>>

無料



妊娠中の生活について

妊娠期を快適に過ごすための工夫を紹介します。

<<食事>>

- ・ 妊娠中の栄養は、おなかの赤ちゃんの発育、お母さんの健康に必要なだけでなく、お産・産後・授乳、育児にまで影響するといわれています。
- ・ 妊娠中は意識して「栄養」をとりましょう！



初期	・ たくさんの血液が必要になる時期 血液を作るには良質のたんぱく質や鉄をとりましょう ・ つわりのときはつめたいものや、口当たりの良い物を ・ ビタミンAの過剰摂取に注意しましょう
中期	・ 母体が落ち着いてきて、体重が増えやすい時期 ・ 体重が増えすぎた場合には、調理方法や食材を工夫してカロリーを抑えめに
後期	・ 一度にたくさん食べられない時期 ・ 胃は子宮の上にあるので、冷たいものは避けましょう ・ おやつも食事の一部と考えて、栄養のあるものを ・ 総カロリーが摂りすぎにならないように

妊娠中～授乳中の1日のエネルギー必要量

身体活動レベル			
		I : 低い デスクワーク中心の仕事や 座っていることが多い	II : ふつう 移動や立位の多い仕事 または軽い運動や散歩をする
18 歳～29 歳		1650kcal	1950kcal
30 歳～49 歳		1750kcal	2000kcal
妊 娠	初期	+50kcal 付加	
	中期	+250kcal 付加	
	後期	+450kcal 付加	
授乳婦		+350kcal 付加	

主食・主菜・副菜の

お皿をそろえて

バランスよく食べましょう！！



主 菜 ⇒ たんぱく質の多い食品

(肉類 魚類 卵 大豆製品 牛乳 乳製品)

- ・ 毎食、必ず何か1つは食べましょう
- ・ 手間をかけず簡単に毎日とれるものでも OK

ゆで卵、いり卵、ハム、ウィンナー、ツナ缶、さば缶、いわし缶、納豆
大豆煮、がんもどき、高野豆腐、豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳、豆乳

- ・ 鉄やカルシウムの補給源となる食品が豊富なので、とても大切！！

副 菜 ⇒ ビタミン・ミネラルの多い食品

(野菜類 きのこと 海藻 こんにゃく 果物など)

- ・ 野菜類は1日 350g 以上、1食に 100g 以上を目安に
⇒100g の目安：火を通したのなら片手に1杯程度、生野菜なら両手1杯程度
- ・ エネルギーが少なく満腹感が得られる。食物繊維は便秘予防に効果あり

おいしく簡単！バランス優秀な献立

- ・ めん類：ラーメン⇒野菜炒めをのせる そうめん⇒冷やし中華風に具をのせる
うどん⇒鍋焼き風にする やきそば⇒具沢山に
- ・ カレー：コールスローサラダ・トマトなど野菜をそえる
野菜をたっぷり入れて野菜カレー・ゆで大豆を入れて大豆カレーに
- ・ お好み焼き・サンドイッチ・ピザ：具をたっぷり入れて作ってみましょう
- ・ 味噌汁：具たくさんにする たんぱく質と野菜を入れる
⇒豆腐とねぎ、卵とほうれん草、油揚げとわかめ、厚揚げとえのき
豚汁、けんちん汁 等

過剰摂取に気を付けましょう

＜ビタミンA（赤ちゃんの成長に大切な栄養素のひとつ）＞

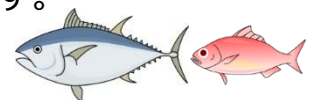


- ・妊娠初期にサプリメントや動物性食品に含まれるビタミンAを過剰摂取すると、赤ちゃんに先天性異常を引き起こすことが知られています。
- ・鶏レバー・豚レバー・うなぎ・銀だらなどに多く含まれるため、食べ過ぎに気を付けましょう
- ・植物性食品に含まれるビタミンA = β カロテンは必要なだけ吸収されるため、過剰を心配しなくても大丈夫です。

＜魚に含まれる水銀＞

お母さんの体から取り込まれた水銀は、おなかの赤ちゃんは外に出すことができないため、水銀を多く含む魚を過剰摂取した場合、音を聞いた場合の反応が1/1000 秒以下のレベルで遅れる可能性があるといわれています。

- 注意が必要な魚と目安量（1切れ=80g）



ミナミマグロ キダイ クロムツ マカジキ ⇒1週間に2切れ

本(クロ)マグロ メバチマグロ 金目鯛 メカジキ ⇒1週間に1切れ

- 特に注意が必要でない魚

キハダマグロ ビンナガマグロ ツナ缶 鮭 アジ サバ
イワシ さんま タイ ブリ カツオなど



妊娠中の食中毒や感染症に注意！

妊娠中はウイルスや細菌、寄生虫などに感染しやすくなります(リステリア菌、トキソプラズマなど)。妊婦が感染すると胎児にも感染し、流産や生まれた新生児に影響が出ることがあります。

塩分に強く、冷蔵庫内でもゆっくり増殖するものもあり、**予防のためには十分に加熱することが重要です。**

- 主な原因食品例

- ✓ ナチュラルチーズ（加熱殺菌していないもの）
- ✓ ネギトロ、スモークサーモン、魚卵、生ハム、ソーセージなど
⇒肉や魚は生食や加熱が不十分なものは避ける
- ✓ 生野菜や果物 ⇒食べる前によく洗う

貧血対策

- ・妊娠中期以降は、より多くの鉄が必要になり、貧血が起こりやすくなります。

●鉄分を効率よくとる方法

- ① 肉や魚に含まれるヘム鉄の方が吸収されやすい
- ② ビタミンCと一緒に摂取すると鉄の吸収率がUP
- ③ 鉄なべでじっくり調理すると鉄分補給になる
- ④ たんぱく質も十分に摂る
- ⑤ 色々な食品をバランスよく食べる
- ⑥ 食後はコーヒーや緑茶よりも、ほうじ茶や麦茶に

妊娠高血圧症候群を予防しよう

- ・早産のリスクや、胎盤への血流が減ってお腹の赤ちゃんの発育が悪くなったり苦しくなったりします。
- ・塩分の摂りすぎはむくみや高血圧を引き起こしやすくなります。

●予防のために気を付けること

- ① バランスのとれた食事
- ② 塩分を控える
- ③ 肥満を防ぐ
- ④ 睡眠・休養を十分にとる
- ⑤ ストレスや疲労をためない

●減塩のポイント



- ・麺類は汁を残す
- ・汁ものは1日1杯以内で 具たくさんに
- ・漬物や佃煮は少量に



- ・加工食品より新鮮な食材を
- ・惣菜やレトルトは味付けが濃いので注意



- ・うまみ材料を使ってだしを効かせる



- ・酸味や香辛料
香味野菜を活用する



- ・しょうゆやソースは控えめでかけるより『つける』
- ・減塩調味料を活用する

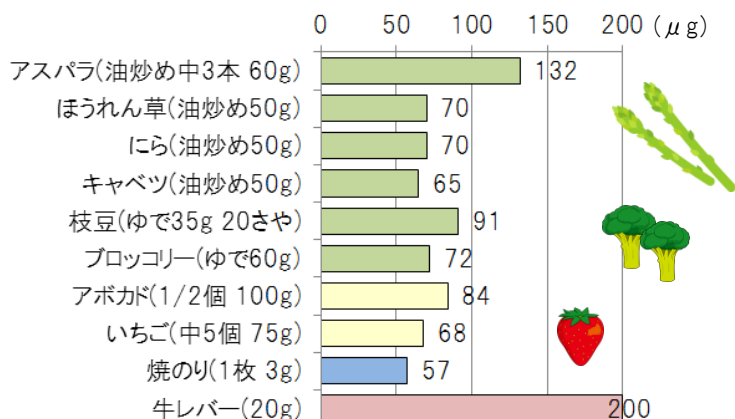
妊娠中に大切なビタミン・ミネラル

葉酸

1日推奨量: 妊娠中 480 μ g 授乳中 340 μ g 妊娠計画中はサプリメントで+400 μ g
(サプリメントや強化食品での上限: 10~20歳代 900 μ g 30歳以上 1000 μ g)

- ・赤血球の形成を助けたり、赤ちゃんの順調な発育に大切な栄養素
- ・妊娠の1ヶ月以上前から妊娠3か月までの間、食事からの摂取に加えて、葉酸サプリメントを1日400 μ g摂取することで、神経管閉鎖障害の発症リスク低減が期待できる

- 野菜類、果物、レバーなどに多い
※レバーは食べ過ぎるとビタミンA過剰になるため摂りすぎに注意しましょう
- 水・熱・光に弱い
・新鮮なものを生で食べると損失が少ない
・茹でより、レンジ加熱や炒める方が○

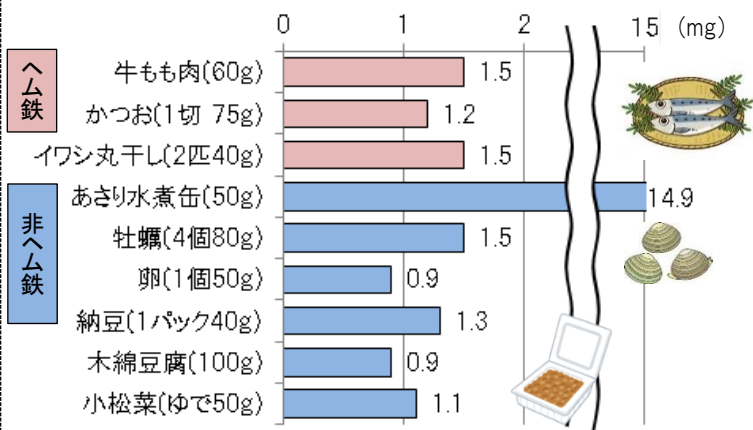


鉄

1日推奨量: 妊娠初期 8.5~9mg 中期・後期 21~21.5mg 授乳期 8.5~9mg

- ・血液の材料になる栄養素
- ・妊娠中期・後期は母体の血液量の増加や胎児への供給などでより多くの鉄が必要になる

- 赤身の魚、貝類、大豆製品などに多い
- 赤身の魚や肉、レバーに含まれるヘム鉄の方が吸収率が良い
※レバーは食べ過ぎるとビタミンA過剰になるため摂りすぎに注意しましょう
- 大豆製品や野菜に含まれる非ヘム鉄も動物性たんぱく質、ビタミンCやクエン酸と一緒に摂取すると吸収率がUPする
- 鉄なべでじっくり調理すると鉄分補給になる



☆貧血対策には鉄以外に葉酸、ビタミンC・B6・B12、タンパク質も重要☆

ビタミンC

多く含む食品: 赤ピーマン ピーマン キウイフルーツ いちご オレンジなど

- 非ヘム鉄を吸収しやすい形に変える助けになる
- 水や熱に弱いため、生で食べられるものは生がおすすめ
- 梅干し・お酢などに含まれるクエン酸も鉄の吸収率を上げる

ビタミンB6

多く含む食品: 魚(かつおなど) 肉(ささみなど) にんにくなど

- 造血作用やたんぱく質の代謝を助け皮膚や粘膜を丈夫に保つ作用がある
- つわりの吐き気を緩和するとも言われる栄養素
- 肉や魚に多く含まれる

ビタミンB12

多く含む食品: 魚介類(さんま、あさり、ほたるいかなど) 肉 納豆など

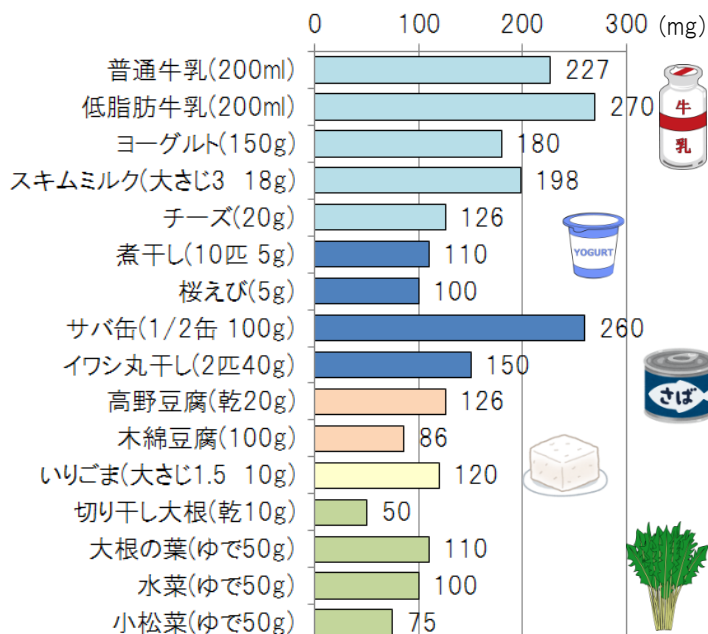
- 葉酸と協力して、骨髄で赤血球のヘモグロビン合成を促す
- 主に動物性食品に含まれ、植物性食品にはほとんど含まれない

カルシウム

1 日推奨量:650mg

- ・骨や歯の材料となる栄養素
- ・摂取量が少ないと、骨から血中にカルシウムが出てしまい、骨がもろくなりやすい
- ・産後の月経再来から半年～1 年間は骨量が回復するといわれており、将来の骨粗鬆症予防のためにも積極的なカルシウム摂取を

- 乳製品、骨ごと食べる魚、大豆製品、緑黄色野菜類に多い
- 乳製品は吸収率が良い
- ビタミンD、マグネシウム、クエン酸は一緒に摂取するとカルシウムの吸収率を上げる
- 塩分・食品添加物(リン酸塩)・アルコール・カフェインの過剰摂取はカルシウムを排泄させる



☆カルシウムの吸収率UPのために摂りたい栄養☆

ビタミンD

多く含む食品: イワシ さんま 鮭 きくらげ 干し椎茸など

- 魚や一部のキノコ類に含まれる
- 日光に当たることで体内でも合成されるが、季節差、地域差、個人差がある

マグネシウム

多く含む食品: 木綿豆腐 大豆 納豆 牡蠣 イワシ アーモンドなど

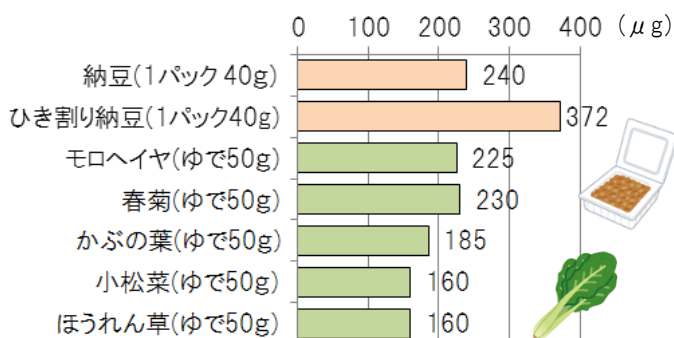
- 大豆製品、魚介、海藻類、種実類に多く含まれる
- マグネシウム:カルシウム=1:2～3 の摂取割合が理想

ビタミンK

1 日目安量:150μg

- ・血液を固める効果で「新生児メレナ(消化管から出血しやすい病気)」から赤ちゃんを守る
- ・骨を丈夫にする効果で妊娠・出産で弱った母体を守る

- 納豆、緑黄色野菜に多い
- 納豆は腸内で合成するビタミンKを増やす効率的な摂取源
- 油と一緒に摂取すると吸収率 UP



引用:日本人の食事摂取基準(2015年版)、七訂食品成分表 2016

大切な栄養素でもサプリメントで摂取すると過剰摂取になる場合があります。
必ず用法容量をチェックしましょう！

おすすめ時短レシピ集

あじの南蛮漬け（3～4人分）

- 【材料】 ① あじ：約200g（14～16枚）（3枚おろしの中骨は除く）
② 玉ねぎ：1/4個
③ 水菜またはかいわれ大根など：適量（1束/1パック）
- 【衣】 ④ 片栗粉：適量
⑤ 塩・白こしょう：適量
- 【つけダレ】 ⑥ だし汁：150ml
⑦ 酢：35ml
⑧ 醤油：大さじ3
⑨ 砂糖：大さじ3

アレンジ

パプリカを加えると色合いが良くなります
仕上げに、白いりごまや青ネギの小口切り等をかけると風味が良くなります

【作り方】

1. 玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。水切りをして平らな容器に敷き詰めておく。
2. アジに【衣】の塩・こしょう、片栗粉をまぶし、油（分量外）で揚げて、1の玉ねぎのうえに並べる。
3. 【つけダレ】の調味料を小鍋に入れて沸騰させ、2の上にかける。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。
※熱々のつけダレをかけると味がよく染み込みます。
4. 水菜やかいわれ大根を食べやすい大きさに切り、3に加えてぎっくりませあわせたら出来上がり。冷蔵庫に入れると2日程度もちます。

牛肉しぐれ煮（3～4人分）

- 【材料】 ① 牛もも肉（細切れでも）：300g
② 生姜の千切り：1かけ
③ 酒：大さじ2
④ 砂糖：大さじ1
⑤ 醤油：大さじ3
⑥ みりん：小さじ2

アレンジ

糸こんにゃくやピーマン、とうがらしの千切りを入れてもおいしいです。ご飯にあいます。
辛みが欲しい方は七味をお好みで。

【作り方】

1. フライパンまたは鍋に油をひいて、生姜、牛肉の順に炒める。
2. 牛肉に少し火がとおり、色が変わってきたら酒を入れる。
3. 砂糖・醤油・みりんを回し入れ、炒めたら出来上がり。

れんこんのチーズ焼き（2人分）

- 【材料】 ① れんこん：1節（約200g）
② ピザ用チーズ：40g
③ 桜えび（乾）：3g
④ 削り節：適量
⑤ オリーブ油：大さじ1
⑥ 塩・こしょう：適量
- 【調味料】

アレンジ

桜えびやチーズのカルシウムがたっぷりとれます。
れんこんの代わりにじゃがいもをつかってもOK

【作り方】

1. れんこんは良く洗い、1cm厚さの半月形に切る。
2. フライパンにオリーブ油をひき、れんこんを並べ中火にかける。
3. 3分ほどして焼き色が付いたら裏返し、全体に塩少々をふる。
ピザ用チーズと桜えびをちらし、ふたをして弱火で2～3分蒸し焼きにする。
4. 器に盛り、黒こしょうと削り節をふりかける。

万願寺とうがらしのじゃこ炒め

- 【材料】 ① 万願寺とうがらし（約200g）
② ちりめんじゃこ：大さじ4（約25g）
③ ごま油：大さじ1
- 【調味料】 ④ 酒/醤油：各大さじ1
⑤ 砂糖/みりん：各小さじ1

アレンジ

ピーマンに代えてもOK
だし汁（100cc）、酒（大さじ2）、砂糖・醤油（各小さじ2～3）を合わせた調味料で煮ると、煮物になります。

【作り方】

1. 万願寺とうがらしは食べやすい大きさに斜めに切る。
2. フライパンにごま油を入れ、弱火でちりめんじゃこをカリッとするまで炒める。
3. 2に万願寺とうがらしを入れ、油がまわったら、④⑤の調味料を入れ中火で炒めたら出来上がり。

<<運動>>

- ・安定期に入ったら、まずは簡単で楽しく、生活の中に取り入れられるものから行っていきましょう。体調に合わせて徐々に運動量を増やすとよいでしょう。
- ・自宅でもできるおすすめの運動はウォーキング、ストレッチ、スクワット、ヨガなどです。
- ・運動することで、マイナートラブルの改善、ポジティブな感情が増す、産後の疲労回復がスムーズになることなどが期待されます。
- ・医師より安静の指示を受けている方は運動を控えて体を休めましょう。



<<体重>>

- ・妊娠中、赤ちゃんの成長のために適切な体重増加が必要です。そのために食生活や運動習慣を見直して、自身の体づくりを行っていきましょう。体の調子が整えば快適な妊娠生活が送れ、妊娠・出産時の異常の予防につながり、赤ちゃんが健やかに成長します。ご自身の体重増加量を目安に快適な妊娠生活を送りましょう。
- ・急激な体重増加（1週間に1kg以上）、むくみの増大、尿が少ないときは妊娠高血圧症候群のおそれがあるので、すぐに受診しましょう。

自分のBMIを算出して、推奨体重を知ろう！

$BMI = \text{【非妊時体重 (kg)】} \div \text{【身長 (m)】} \div \text{【身長 (m)】}$

非妊時の体重：【 】 kg

私の推奨体重は【 ～ 】 kg

BMI	推奨体重増加量
18.5未満	9～12kg
18.5～25.0	7～12kg
25.0以上	個別相談



<<冷え>>

- ・妊婦にとって冷えは大敵です！

おなかが張りやすい、疲れやすい、頭痛、自律神経が乱れて免疫力が低下するなど、さまざまなことが起こります。体が温かいと心地よいですよ。自覚していないこともあるので、触わって自分の体をチェックしてみましょう。

- ・食事はなるべく常温～温かいものを食べ、甘いお菓子や冷たい飲み物はできるだけ控えましょう。



- ・とくに下半身を温めましょう。冬はもちろんですが、夏も冷房対策を行いましょう。入浴、足浴がおすすめです。三陰交をあたためると効果的です。腹部から太ももにかけては、パンツ、腹巻、スパッツ、ズボンというように4枚の重ね着が目標です。締め付ける下着や服も避けるといいでしょう。



- ・規則正しい生活を送るよう心掛けましょう。



<<口や歯、衛生面>>

妊娠中は免疫機能が下がり、感染しやすい状態になります。さらに感染によっては赤ちゃんの成長に影響を及ぼす場合もあります。

- ・ **手洗い、うがい、必要時マスク着用など感染対策を普段以上に行ってください。**
- ・ 身近な家族から感染することがあるので、**家族も積極的に予防接種や感染対策を行ってください。**



- ・ 食中毒にも注意が必要です。

※P4「妊娠中の食中毒や感染症に注意！」をご参照ください。

- ・ ガーデニングやペットの糞処理には手袋をつけて、**手洗いを忘れず行いましょう。**



- ・ 妊娠中、唾液が減りホルモンの変化があるので虫歯になりやすい状態にあります。非妊時よりも歯のケアを行いましょう。安定期に入ったら、歯科受診をしましょう。



- ・ 清潔について、新陳代謝が活発になり、汗やおりものが増加します。清潔に心がけつつ、膺を洗いすぎると自浄作用が減ってしまうので、石鹸で洗いすぎないことが大切です。
- ・ おりものが白色酒かす状、白色クリーム状、赤みをおびたもの、臭いの強いものなどがあれば受診しましょう。

<<放射線と薬>>

妊娠中、放射線や薬が赤ちゃんに影響を及ぼすおそれがあります。放射線検査など放射線にさらされることは避けましょう。薬が必要な場合は必ず医師に相談して、処方してもらいましょう。



<<夫婦生活について>>

- ・胎動を感じる妊娠6ヶ月の安定期にはいってから、おなかに負担をかけず無理のないようにしましょう。
- ・流産や早産、感染などのおそれからコンドームを使用しましょう。



<<遠出や旅行>>



- ・妊娠6ヶ月に入ると遠出が可能になるので、まず医師に相談しましょう。外出時は母子健康手帳と保険証を忘れず携帯し、無理のないように過ごしましょう。
- ・妊娠9か月以降はおなかが大きくなってくるので、病院に帰れない距離の外出は控えましょう。
- ・車の運転は事故の危険性が高いので、必ずシートベルトを装着しましょう。

<<マイナートラブル>>

つわり

食事は食べれる物を少しずつ食べると良いでしょう。空腹で症状がでる場合は、軽食を持ち歩いたり、起床時に食べられるように枕元に置いておくのもコツです。また、肩甲骨から背中中のコリをほぐすと効果的です。環境をかえて、リフレッシュすることもいいですよ。



足のけいれん（こむらがり）



カルシウムの摂取（さらにビタミンDも一緒にとると吸収率があがります！）や、下肢のマッサージやストレッチ、下肢をあたためましょう。

便秘

水分や食物繊維を積極的に摂取する、適度な運動、乳酸菌を含む食品を選ぶと良いでしょう。



痔

便秘を予防し、長時間の立位や座位を避けましょう。洗浄便座を使用したり、腰湯などであたためることもオススメです。



頻尿、尿失禁

妊婦中によくあり、恥ずかしいことではありません。パッドや布ナプキンを使用するとよいでしょう。冷えが潜んでいることがあるので体をあたためましょう。

めまい、動悸、息切れ

貧血によるものが多いですが、後期に血圧上昇でおこるめまいは受診しましょう。



静脈瘤

長時間の歩行や起立を避けたり、弾性ストッキングなど適度な圧または温電法で静脈瘤の進行を防ぐとよいでしょう。

胸やけ

脂肪分の多い食事や香辛料の取りすぎは避けましょう。コーヒーなどの嗜好品を避け、ハーブティーやレモンを加えたり、さっぱりしたものがおすすめです。服装はゆったりした方が良いでしょう。

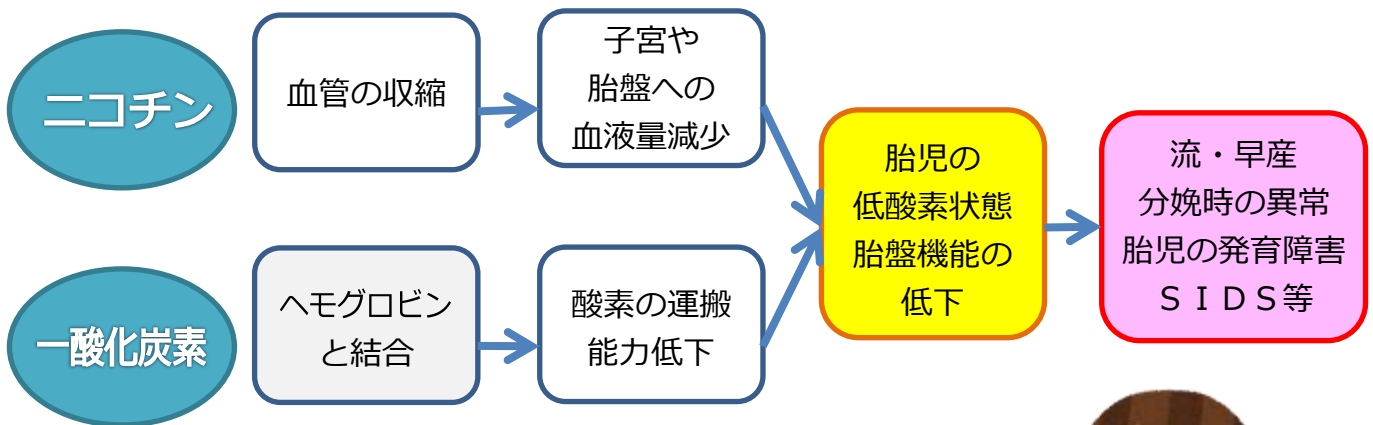
手のしびれ（手根管症候群など）

手を酷使せず、休息を取り、身体を温め、リラックスやマッサージを行いましょう。



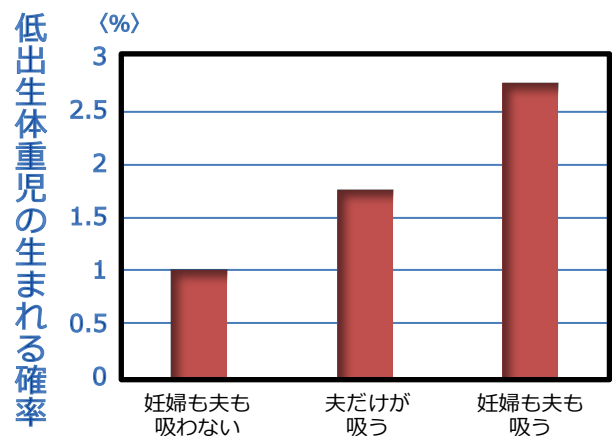
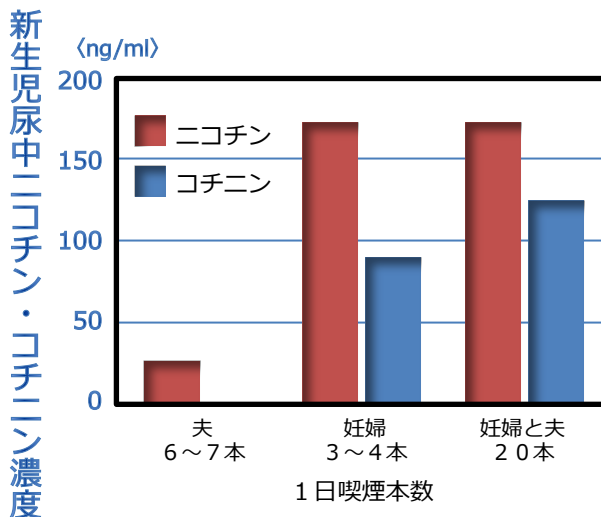
<<妊娠と喫煙>>

妊娠中にタバコを吸うことによる影響



胎盤は赤ちゃんが育つために大切な所です。

**流産や早産は
タバコを吸わない人の2倍**



3倍リスクが上がります！

周りの人の喫煙も赤ちゃんに影響があります



「小さく産んで大きく育てる」は間違い
低体重の赤ちゃんは、将来肥満や糖尿病などの生活習慣病になりやすいことがわかってきています

受動喫煙による影響

受動喫煙とは・・・

タバコを吸わない人が、タバコの先から立ち上がる煙（副流煙）と、喫煙者が吐き出した煙（呼出煙）を吸うことです。

喫煙者が吸いこむ煙（主流煙）より、副流煙の方が有害物質は 100 倍多く含まれています。



分煙では子どもを守れません！！

別の部屋でタバコを吸っても子どもの尿中のニコチンは自由に喫煙している状態と差がないと報告されています。つまり、受動喫煙してしまっているのです。

間違った良くある分煙対策って・・・

- ① 換気扇の下で吸う
- ② ベランダ、外で吸う
- ③ 空気清浄器の利用



タバコの有害物質は吐く息からも出ています。また、衣服や髪の毛にも付着しているから分煙は効果がないのです。

出産の後も禁煙を続けることに大きな意味があります

胎動を感じよう

初産婦さんなら20週前後、経産婦さんなら16週頃から胎動を感じることができます。赤ちゃんは生まれるその瞬間までおなかの中で動きます。名前やニックネームをつけて、ぜひ赤ちゃんに話しかけてあげてくださいね。



10カウント法

赤ちゃんが1時間以内に10回以上動いていたら元気です。1日1回は確認してみましょう。

妊婦体操

・姿勢をまっすぐに保つように心掛けましょう。顎を引き、下腹部を引っ込め、骨盤を反らないように。座るときはあぐらか正座がおすすめです。

・物を持ち上げたり、腰をまげるときは、できるだけしゃがんで腰をまげないように心掛けましょう。



♪妊娠中の運動はなぜ大切なの？

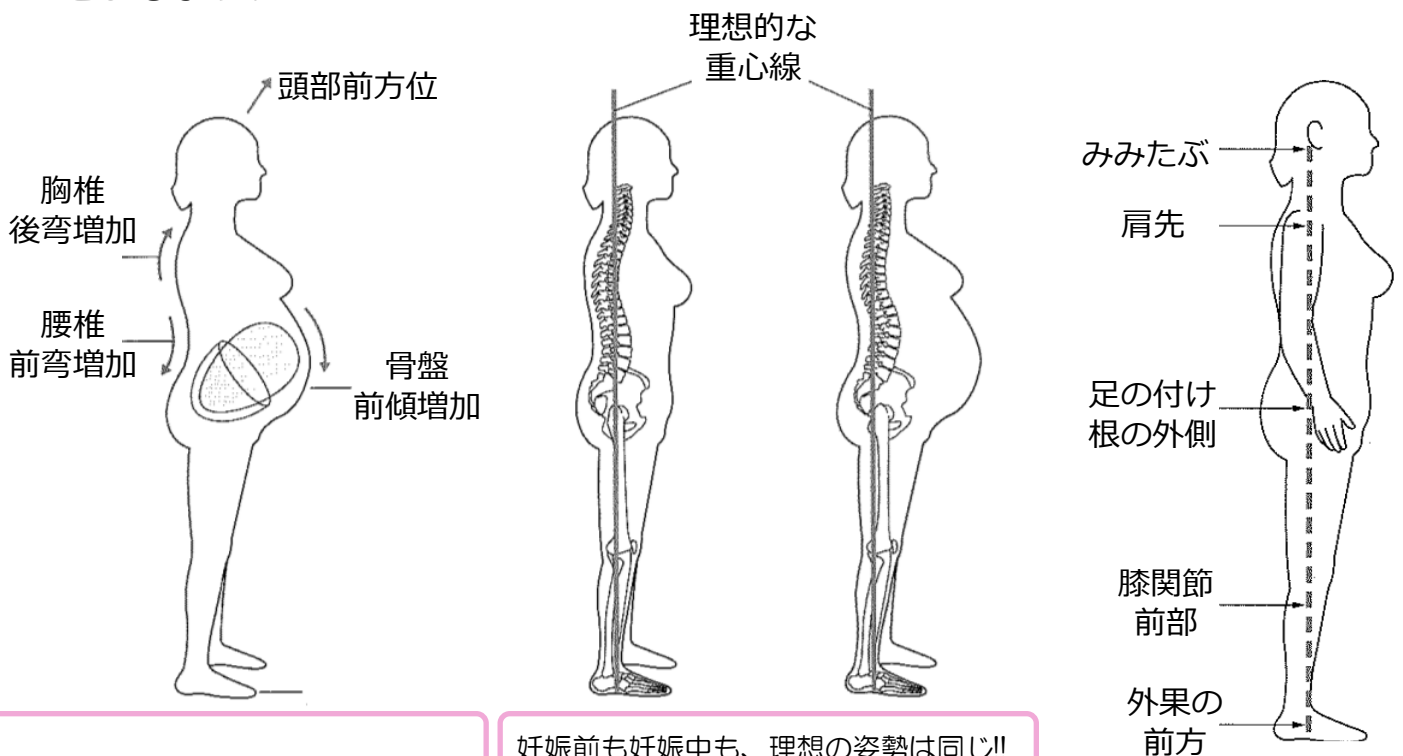
妊娠中に起こるトラブル

- ① 腰痛：骨盤が広がることによる関節の痛み→トコちゃんベルト
身体の変化やゆがみによる筋肉の痛み→正しい姿勢を意識する、
ストレッチ、温熱
- ② むくみ：運動量の減少、ふくらはぎの筋肉の減少→散歩、足首の運動
- ③ 尿失禁：骨盤底筋の緩み→骨盤底筋を意識する

軽いストレッチや運動はトラブルの予防に効果的です。また気分転換にもなるので、心地よく妊娠生活を過ごすために適宜ストレッチや運動を行いましょう！

♪姿勢チェック

妊娠中は重心の位置が妊娠前に比べると前方に移動するため姿勢が崩れやすいです。放っておくと、肩こりや腰痛が起こりやすくなるので普段から意識しておきましょう。



こんな変化が起こっていくので、
それにつられて姿勢が崩れがちです…

妊娠前も妊娠中も、理想の姿勢は同じ!!
なんです。
右の図を参考に姿勢をチェックして
みましょう♪

♪ストレッチ・体をほぐす運動

しっぽ探し

正座をして両手を床につきます。左右どちらが後ろを振り向きやすいかチェック。振り向きやすかった方から、おしりにしっぽがついているつもりで振り返り、反対側のおしりは床に落とします。そのまま2回ゆっくり呼吸します。力を抜いて正面に戻り、2回呼吸。3回繰り返したら反対側も同様に。



ヒップサークル

よつばいで息を吸いながら重心を左手から右手に移していきます。次に息を吐きながら重心を右ひざ→左ひざに。時計回り・逆回りに4回ずつ。

ひざを抱えてリラックス

あおむけで片膝を曲げ、足を軽く開いて両手ですねを持って片足を高く上げます。そのまま体を前後や左右に軽く揺らします。



わき腹のストレッチ

両手を組んで上に伸ばす。息を吐きながらゆっくり左右に倒す。

猫のポーズ

よつばいになり、息を吐きながら背中を丸めておなかをのぞきこみます。次に息を吸いながら胸をそらせて正面をみます。5回繰り返す。



あおむけで骨盤調整

ひざを立ててあおむけになり、息を吐きながら両ひざを揃えたまま右に倒します。ゆっくり両ひざを真ん中に戻し、同様に左側へ。



ふくらはぎのストレッチ

つま先を持って手前に倒す。
膝は曲がっても OK。



肩まわし

右手を右肩、左手を左肩におく。
両ひじでできるだけ大きな丸を書くようにゆっくり回す。

♪筋力トレーニング



スクワット

足を肩幅に開き、つま先を外側に向けておしりを締めます。
息を吐きながら膝をつま先の方に曲げ、3回呼吸。息を吸いながらひざを伸ばし、2～3セット繰り返します。

かかと上げ

椅子などに軽くつかまり、背伸びするようにかかとを持ち上げる。



妊娠中の注意点

- ・ 出血
- ・ 腹痛
- ・ 破水感
- ・ 急激な体重増加、むくみ
- ・ 頭痛、目の前がチカチカする、吐き気や嘔吐がある
- ・ 胎動が2～3時間に数回

以上の症状がある場合は受診をしましょう。



仕事をされている方へ

妊娠中、体は妊娠に適応しようとさまざまな機能をフル活動しています。仕事中でも体をいたわり、赤ちゃんに思いをはせましょう。

帰宅したら、リラックスして休息をとるとよいでしょう。

長時間の同姿勢、不規則な勤務時間、振動のある職場、重労働など体に負担の大きい業務はできるだけ避けることが望ましいです。

休憩時間に横になったり、足を上げてみるなど、上手に休息を取りながら、無理のないようにしてください。



出産準備

赤ちゃんを迎えるにあたり、赤ちゃん用品を早いうちから用意しましょう。買ってから一度洗濯をしてのりを落とすとよいでしょう。下記に準備品をまとめたので、参考にしてください。

<赤ちゃん用品>

- ・短肌着：50cm4枚程
- ・長肌着、ツーウェイオール：50cm4枚程
- ・ベビー布団セット（自宅の布団でもよい）
- ・タオルケット（バスタオルでも可、おくるみとしても代用できる）
- ・オムツ 紙の場合は新生児用1パック
布の場合は布おむつ20～30枚とオムツカバー3枚程
- ・蓋付きのごみ箱（オムツ捨て用）
- ・ベビーバス
- ・ベビー石鹸（無添加の石鹸）
- ・湯温計
- ・ガーゼハンカチ 数枚
- ・ベビー用つま切り
- ・ベビー用綿棒
- ・おしりふき
- ・チャイルドシート



※ベビーカーやおんぶ紐は、赤ちゃんが生まれてからご自分に合ったものを選んでよいでしょう。

※哺乳瓶などの授乳用品は出産後必要であれば購入するといよいでしょう。

＜ママ用品＞

- ・授乳用ブラ（妊娠中から使えるものもある）
- ・悪露用ナプキン（生理用で良い）
- ・母乳パッドは授乳状況によって購入され、タオルでも代用できます。

※産褥用の下着やパジャマはとくに購入されなくても、普段のもので構いません。

産後用のコルセットやガードルは、内臓を無理に圧迫する恐れがあるので、用意しなくても結構です。

出産前後の過ごし方

＜＜出産前＞＞

- ・出産前は遠くへの外出は控えるようにし、普段通りにリラックスして過ごしましょう。
- ・正期産近くになればナプキン、母子健康手帳、保険証をつねに携帯しましょう。
- ・出産時の来院方法を家族で相談しましょう。入院物品は3 2週までに準備をしておくといいでしょう。
- ・出産が近づくと、胃の圧迫感が減り食事が食べやすくなる、足の付け根が痛くなる、おつうじがゆるくなる、おなかのはりや痛みが増える、おしるし(産徴)があるなどの症状が現れることがあります。



＜＜出産後＞＞

出産後、育児で精いっぱいとなるでしょう。産後の回復のためにも休息が必要です。産後1ヶ月ほどは赤ちゃんと共に過ごし、赤ちゃんのお世話と自分の休息に専念しましょう。そのため、産後に育児と休息に専念できる環境に整えることが大切です。妊娠中に、よりよい育児がスタートできるように家族で相談しましょう。

バースプラン

出産、産後の過ごし方や希望をバースプランに書きましょう。

できるだけご希望に添い、満足なお産となるようにサポートします。

例えば…誰に立ち会ってほしい、陣痛中このように過ごしたい、生まれてすぐ誰に抱っこしてほしい、写真を撮りたい、母乳育児をしたい、産後の過ごし方など、自由にお書きください。



入院について

<<入院のタイミング>>

以下の（１）～（５）の症状がでてきたら、出産が近いので病院へ連絡をしてください。

（１） 陣痛

○分おきにというように規則的におなかの痛みやはりが来る

=それは陣痛です。

初産婦さんの場合：５～１０分に痛みがある

経産婦さんの場合：１５分以内に痛みがある

※病院まで到着するのに３０分以上かかる方、前回の出産時間が早かった方はスタッフに個別にご相談ください。



（２） 破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れてそこから羊水が出てくることを破水といいます。破水の量は人によってちがいますが、破水したら抗生剤の内服が必要なので、陣痛がなくても入院になります。破水後は入浴しないでください。

※破水か尿か迷う場合、検査でわかるので、病院に連絡してください。

(3) 出血が多い時

おしるしの出血量は人によってちがいますが、明らかに出血が多いときは連絡してください。

(4) 胎動が少ない時

赤ちゃんは生まれる瞬間まで動きます。10カウント法を参考にして、赤ちゃんがあまり動いていない場合、診察を行います。

(5) その他にも心配な症状などあれば

病院へご本人が連絡してください。



綾部市立病院 0773-43-0123 ※携帯電話へ登録をお願いします！

平 日

8 : 30 ~ 11 : 30

産婦人科外来へつながります

そ の 他

土日祝の全日、平日の 11 : 30 ~ 8 : 30

折り返し、助産師が電話します

<<出産中の過ごし方>>

呼吸を深く行ってゆったりと過ごしてください。痛みの場所やマッサージの強さなど、お産の進行とともに変化していくので、家族やスタッフにお知らせください。我慢しなくてもいいですよ。

お産中、食事や飲水をしてかまいませんし、眠たい時は眠ってもかまいません。お産中に食べやすいものや、ストロー付の飲み物があると便利です。

赤ちゃんが生まれたら、母児とも健康であればすぐに抱っこしてもらいます。カメラなどもお忘れなく。



<<帝王切開予定の方>>

帝王切開で出産されることが決まっている方は、手術の日が予定日より2、3週間早くなります。手術の日が決まっても、それまでに、上記の<<入院のタイミング>>にある症状があれば病院へ連絡してください。

当院では母児同室制を取り入れています、とくに手術された当日など、お母さんの体調に合わせて、赤ちゃんをお預かりします。

母乳育児、乳房ケア

当院ではお母さんのご希望に合わせて母乳育児、ミルク指導を行っています。スタッフに気軽に相談してくださいね。

母乳が出る仕組みは、赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、ホルモンが湧き、母乳が生産されます。それと同時に出産で大きくなった子宮を元の大きさに戻るように働きます。

妊娠中はゆったりとした下着をつけるか、または下着を着用しないのがおすすめです。

<<母乳の利点>>

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 赤ちゃん | 感染予防、消化吸収がしやすい、情緒的安定、あごの発達、アレルギーの予防など |
| お母さん | 子宮の回復、愛着形成、リラックス効果、ダイエット |



<<乳頭ケア>>

安定期に入ったら乳頭のケアを行いましょう。乳かすをとったり、乳輪部を軟らかくします。肌が乾燥する方には、オイルパックがおすすめです。

ただし、腹部緊満、出血、胎児が小さめなど医師から指摘がある場合、マッサージは37週を過ぎてからにしましょう。

入院の案内、施設案内

出産の部屋—L D R（陣痛から出産、産後を過ごしていただくお部屋）

出産当日の費用—

L D R 1：10,000 円

L D R 2：8,000 円

L D R 3：12,000 円



L D R 3では、B S S（バースサポートシステム）を採用しています。

映像と音楽によって出産時リラックスして過ごせるようにサポートします。

出産日以外のお部屋代—1日6,000 円

入院の必要物品

着替え、下着、悪露用ナプキン、

洗面用具、タオル、スリッパ、コップなど

出産時：おにぎりやバナナなど食べやすいもの、ストロー付飲み物

帝王切開予定の方：前開きの着替え

子どものおしり拭き、ガーゼハンカチ、退院時の着替え

当院の出産

安心、安全な出産となるよう、スタッフ一同関わらせていただきます。出産時、L D Rで過ごしていただき、助産師がマンツーマンで関わります。産後、母児の体調に合わせて母児同室制を取り入れております。入院中のご要望やご意見を遠慮なくお聞かせください。

母児同室制

母児の体調に合わせて、当院では母児同室制を取り入れております。