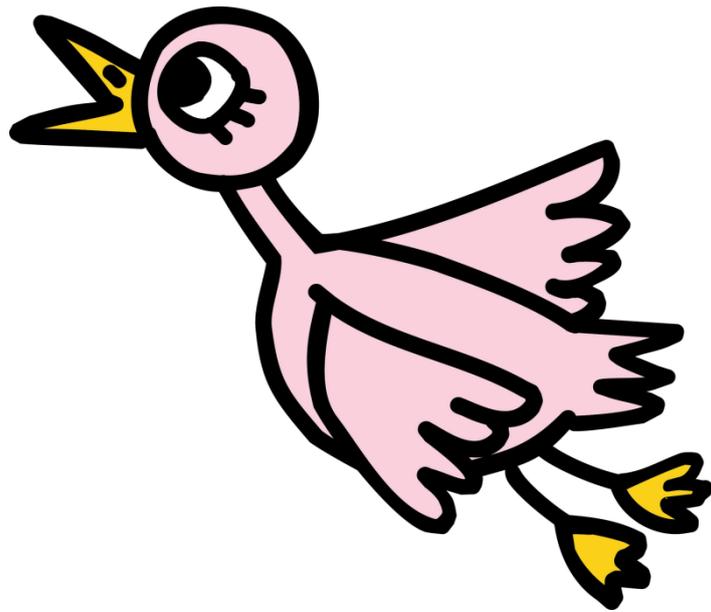


こうのとりの おくりもの

マタニティテキスト
妊娠前期編



産科婦人科 愛クリニック

はじめに

新しい命が胎内に宿り、やがて実が熟すように
その日がやってきて かわいらしいあかちゃんが生まれる

母となる人と、そのなかに宿る小さな命の神秘なるパワー

妊娠、そして出産

あなたと、あなたの大切な人たちの
今というライフステージの一大イベント
ごく自然なこと でもわくわくドキドキする すばらしいこと
最高のものにしたいから、自分の体と自分のなかの小さな命
しっかりとみつめてください

あかちゃんが生まれた瞬間、分娩室はいつも言葉にできないくらい
あたたかで幸せな空気に包まれます
その新しい命の誕生の場に立ち会えることを
私たちは大変 幸せに感じます

あなたと同じ目線を見て そして考えて
あなたが世界中で一番のお産ができるように
私たちは精一杯のお手伝いをしようと思っています

目次

はじめに

- I. 我が家に赤ちゃんがやってくる・・・・・・・・・・ 5 ページ
 - 1. 妊娠から赤ちゃん誕生まで
 - 2. 赤ちゃんのまわり
 - 3. 妊婦検診を行います
 - 4. 腹帯を巻きましょう
 - 5. 妊娠中における 検査一覧表

- II. マタニティママは元気が1番・・・・・・・・・・ 13 ページ
 - 1. 妊娠中の過ごし方
 - 2. 妊娠中のトラブル解消法
 - 3. マタニティ体操

- III. おいしく食べて安産を目指そう・・・・・・・・・・ 25 ページ
 - 1. 栄養の必要性
 - 2. 妊娠中の食事のとり方
 - 3. つわりを上手に乗り切りましょう
 - 4. 貧血を予防しましょう
 - 5. 妊娠高血圧症候群を予防しましょう
 - 6. 体重管理をしましょう

- IV. 赤ちゃんはおっぱいが大好き・・・・・・・・・・ 33 ページ
 - 1. おっぱいっぱいでるといいな
 - 2. おっぱいカレンダー
 - 3. おっぱいマッサージ

I 我が家に赤ちゃんがやってくる

もしかしたら・・・ あっ やっぱり・・・

嬉しいような 恥ずかしいような そして ちょっと心配も

さあ 妊娠生活のスタートです

おなかの中はどうなっているの？

胎児はどうやって大きくなるの？

自分のからだはどう変化するの？

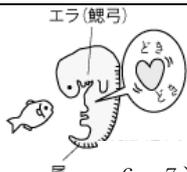
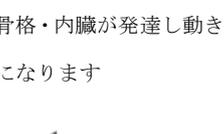
どういうふうに通ごせばいいの？

最初は「？」だらけだけれど

不安をなくして マタニティライフを楽しみましょう

1. 妊娠から赤ちゃん誕生まで

妊娠初期から出産までの胎児の変化や母体の変化で気をつけていただきたいことの概要です。経過には個人差があります。心配なこと、不明なことは、お気軽にお問い合わせください。

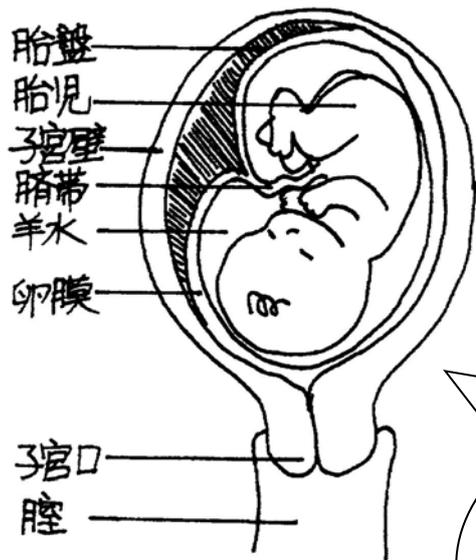
月数	週数	胎児の様子	体の変化	生活面の注意 検査などの スケジュール
妊娠 2カ月	4	 <p>エラ(鰓弓) どきどき 心 尾</p> <p>6, 7週頃には胎児の心拍が確認できます</p>	月経がとまり、乳房やおなかが張った感じがします。つわりがはじまります。	葉酸をとりましょう。安易な薬の服用、レントゲン検査は控えましょう。
	5			
	6			
	7			
妊娠 3カ月	8	 <p>す</p> <p>手足が伸びて3頭身位になります</p>	おりものが増えます。つわりが強い時期です。	妊娠届を出して母子手帳をもらいましょう。妊娠初期の血液検査を行います。
	9			
	10			
	11			
妊娠 4カ月	12	 <p>胎盤</p> <p>羊水の中を自由に動き回ります</p>	つわりがおさまってきます。胎盤が完成し安定期に入ります。	前期マタニティクラスに参加してください。つわりが終わった後の食べすぎに注意！
	13			
	14			
	15			
妊娠 5カ月	16	 <p>児頭は卵と同じ大きさ</p> <p>羊水</p> <p>産毛</p>	胎動が分かるようになってきます。	日本の風習では腹帯を巻きます。
	17			
	18			
	19			
妊娠 6カ月	20	 <p>尿</p> <p>産毛</p> <p>骨格・内臓が発達し動きが活発になります</p>	胎動がだんだん強く感じるようになります。	おっぱいの手入れを始めましょう。検診では内診をして胎盤の位置子宮頸部の状態を確認します。
	21			
	22			
	23			
妊娠 7カ月	24	 <p>よさよさ</p> <p>頭はソフソフ</p> <p>胎脂バリアー</p>	おなかが目立ち始めます。体重が増えるので、腰痛、静脈瘤などがでやすくなります。	体重管理に心がけましょう。
	25			
	26			
	27			

月数	週数	胎児の様子	体の変化	生活面の注意 検査などの スケジュール
妊娠 8カ月	28	筋肉や神経の動きも活発に。聴覚も発達して外の音に反応する。	おなかがはりやすくなります。胃や肺が子宮に圧迫され疲れや動悸が出やすくなります。	塩分糖分の摂りすぎに注意。十分に休息をとりましょう。後期のマタニティクラスに参加してください。
	29			
	30			
	31			
妊娠 9カ月	32	皮下脂肪が増えてふっくらし、皮膚に張りが出てくる。手足のつめや髪の毛が伸びてくる。産毛が消えていく。	胸やけしたり、トイレが近くなったり恥骨や足の付け根の痛みが出てきたりします。	里帰りを予定している方は35週頃までに。検診では内診して感染症の検査などをします。
	33			
	34			
	35			
妊娠 10カ月	36		赤ちゃんが下がってくると胃の圧迫感が軽減します。時々おなかの痛みを感じるようになります。	入院の準備を整えて、いつでもお産に臨めるよう体調管理を心掛けましょう。
	37			
	38			
	39			
予定日 超過	40		おなかのはりが頻繁になります。	自然に陣痛が始まらない場合は陣痛促進剤を使って陣痛を起こす場合もあります。
	41			
	42			



2. あかちゃんのまわり

胎児付属物とその役目



お母さんのおなかはあったかいぷよぷよのおふとんみたいにやさしく赤ちゃんを包んでいます。

お耳だって聞こえるからやさしく話しかけたり、「いい子だね」って言ってなでてあげてください。

お母さんが嬉しいと ボクもうれしい。

お母さんがドキドキすると

ボクもドキドキ。

お母さんが悲しいとボクも悲しい。

だから、いつもやさしくて楽しいお母さんでいてください。

- ① 卵膜 胎児と羊水を包む袋状の薄い膜
- ② 胎盤 妊娠12～13週で形作られ、胎児の発育に伴って大きくなりホルモンを出して妊娠を順調にすすめます。
胎盤を通して胎児は母体より酸素や栄養を取り入れ、老廃物を送り出しています。
- ③ 臍帯 胎盤と胎児をつなぐ命綱です。柔らかいひものような形でこの中を血管が通っています。予定日が近くなると長さは50cmくらい直径は1cmくらいになります。
- ④ 羊水 卵膜で作られた袋の中を満たす液体でこの中に胎児が浮いています。外力から胎児を守り、出産の時には産道を滑らかにする役目もあります。

3. 妊婦検診を行います

①検診の一般的なスケジュール

・妊娠3ヶ月まで	2週間に1回くらい
・妊娠4ヶ月から7ヶ月	4週間に1回
・妊娠8ヶ月、9ヶ月	2週間に1回
・妊娠10ヶ月	1週間に1回
・予定日以降	1週間に2回程度

②検診の流れ

受付 診察券と母子手帳を窓口に出してください。

尿カップをお渡しします。尿を採った後お待ちください。

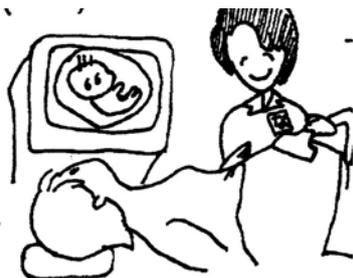
第2診察室 (助産師、看護師の担当)

体重測定、血圧測定をします。



第1診察室 (医師の診察)

- ・超音波検査
- ・内診 (6ヶ月、34週頃、その他必要な時)



超音波の検査

赤ちゃんの発育、異常の有無、胎盤や羊水の状態などを見るための検査です。母体にも赤ちゃんにも悪い影響はありません。

超音波の画像を、SDカードにお撮りします。希望される方は記録可能なSDカードをお持ちください。

マタニティスクールのご案内

- 前期 妊娠4ヶ月以降 (12週から) 毎月 第1土曜日
 - ・ 妊娠中の生活 栄養指導など
 - 後期 妊娠8ヶ月以降 (28週から) 毎月 第1金曜 第3土曜
 - ・ 安産呼吸法 院内見学 入院案内 出産の準備品 など
 - 時間 午後2時から 4時ころまで
 - 持ち物 母子手帳 テキスト「こうのとりのおくりもの」
- ※受付の窓口には申込用紙があります。都合の良い日を選んでお申し込みください。

4. 腹帯を巻きましょう

日本では昔から妊娠5ヶ月の「戌の日」に腹帯を巻いて、安産を祈る習慣があります。



あなたの5カ月の戌の日は	(月 日)	(月 日)
	(月 日)	です。



～ 腹帯を巻く利点 ～

1. 赤ちゃんがいると自覚できます。
2. おなかを保温、保護します。

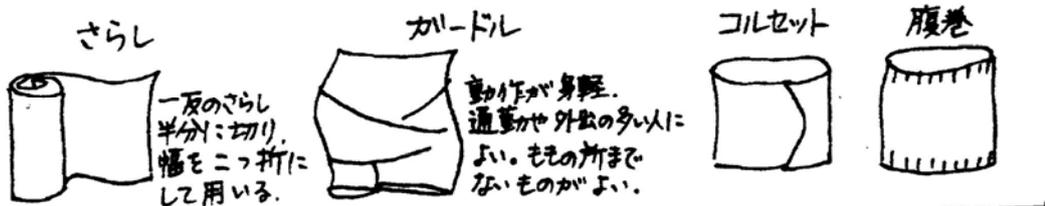
巻くときの注意

強く締めすぎないように気をつけましょう。夜寝るときには、はずしたほうが、リラックスできます。

腹帯でかぶれたり、圧迫感があってかえって、不快に感じる方は、腹帯を巻かなくてもかまいません。

～ 腹帯の種類 ～

- ① さらし 一反のさらしを半分に切って幅を二つに折って使います。大きさも、締める強さも調節ができて便利ですが、着脱や洗濯は少し手間がかかります。
- ② ガードル型 サポート感が強く、立ち仕事や歩くことの多い時に適しています
- ③ コルセット型 腰痛があるときに、腰を支えるのにも役立ちます。
- ④ 腹巻型 保温性にとみ着脱も楽にできます。



※ 自分にあつたものを選んでお使いください。

※ さらしの巻き方がわからないときはスタッフにお尋ねください。

5. 妊娠中に受ける検査一覧表

検査時期	検査名	検査の内容
妊娠初期	血液型 不規則抗体	緊急時の輸血に備えるためと、赤ちゃんとも母体の間に血液型不適合がないかを調べるために行います。
	肝炎検査	B型肝炎、C型肝炎の感染の有無を調べます。必要があれば、出産後赤ちゃんに感染予防の処置を行います。
	梅毒血清反応	母子保健法で義務付けられた検査です。梅毒感染が疑われれば薬による治療を行います。
	風疹抗体	妊娠初期に母体が風疹に感染すると赤ちゃんにも感染し、障害がでるおそれがあります。抗体がない場合は、家族の予防接種も考慮しましょう。
	HTLV1	血液の病気を起こすウイルスで母乳から赤ちゃんに感染することがあります。感染が疑われる場合、母乳を与えないことなどで感染を予防します。
	HIV抗体	エイズの検査です。
	血糖	糖尿病の心配がないか調べます。
6ヶ月妊娠	子宮頸がん 検診	若年者の子宮頸がんが増加しています。定期的に検診を受けていない方は、妊娠初期に必ず検査を受けましょう。
随時行う	クラミジア PCR	流産や早産の原因になったり、出生後の赤ちゃんの肺炎や結膜炎の原因になります。近年、若い人の感染が増えています。
	貧血検査	妊娠中は貧血になりやすく、重症貧血は母体にも赤ちゃんにも負担になります。貧血が見つかった場合、食事や鉄剤などで治療します。
	胎児心拍数 モニター 細菌培養 検査	胎児心拍数と子宮の収縮の状態を、機械を装着して測定し赤ちゃんの状態をみます。1回の検査で40分くらいかかります。 おりものの検査をします。GBS（B群溶血性連鎖球菌）が見つかった場合、産道をとるときに赤ちゃんにうつすおそれがあるので、陣痛開始後分娩までの間に抗生剤の点滴を行います。カンジダなどの菌が見つかった場合には膣錠で治療します。

Ⅱ. マタニティママは元気が1番

妊娠は病気じゃないって言うのは 確かなのだけれど
でも、いつもとなんだか違う自分のからだ

自分の中に育っているもうひとつの命

自分の元気は そのまま おなかの中の 赤ちゃんの元気

トラブルは早めに解消してできるだけ快適に過ごしましょう

先輩ママもいろいろ工夫してがんばってきました

自分の体のシグナルを感じとってそれに上手に対処することが
育児の予行練習にもなるんですよ！

おなかの中の赤ちゃんに胎児名をつけてみましょう

おなかの中にいたって一人前。

おなかの中の赤ちゃんに今だけのなまえをつけてあげましょう。

毎日、なまえで呼んであげると赤ちゃんもママのおなかをぽこぽこってけとばしていっぱいこたえてくれるかもしれませんよ。

胎児名

ちゃん

メッセージを書いてみましょう

生まれてくる赤ちゃんにママとパパからメッセージを伝えてあげてください

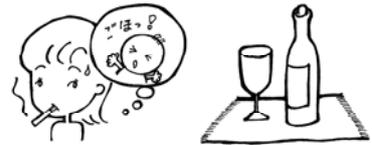
パパより

ママより

1. 妊娠中の過ごし方

1. 妊娠中はぜひやめてもらいたいこと

- ①タバコ 妊娠中の喫煙は、胎児の発育を遅延させ障害の危険を増やします。ママの喫煙ばかりではなく、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙も、乳幼児突然死症候群という、赤ちゃんの突然死に関係することが知られています。
- ②お酒 アルコールは胎盤を通過しやすく胎児の発育に悪影響を及ぼします。妊娠したら飲酒はやめましょう。



2. 医師に相談してほしいこと

- ①薬 薬の中には母体や胎児に影響を及ぼすものもあります。体調の悪いときには自分の判断で薬を飲まずに医師にご相談ください。塗り薬や湿布などでも胎児に影響のあるものもあります。気をつけて。
- ②予防接種 ほとんどの予防接種は妊娠中は受けられませんが、インフルエンザなどぜひ受けてもらいたいものもあります。医師にご相談ください。
- ③X線検査 妊娠中はできるだけ避けましょう。診断、治療に必要な場合は、下腹部を鉛のエプロンで隠して撮影します。
- ④歯科治療 妊娠中には歯のトラブルも多いものです。局所麻酔、腹部を鉛のエプロンで隠しての歯のX線撮影などは問題ありません。安定期に治療が必要な歯はぜひ治しておきましょう。必ず歯科医に、妊娠中であることを教えてください。



3. 日常生活で気をつけてもらいたいこと

①車の運転 近所へのお買い物や、通勤など、慣れた道での運転は問題ありません。妊娠中は、自分が思っている以上に疲れやすく、注意力が散漫になりやすいものです。遠距離の運転やなれない道での運転は避け、安全運転を心がけましょう。

②自転車 おなかが大きくなってくると、バランスも悪くなり、転倒しやすくなります。妊娠後期には避けたほうが無難でしょう。初期初期、中期でも十分に気をつけて。



③仕事 過労により、むくんだりおなかが張ったりしやすくなります。疲れすぎないように注意しましょう。環境が悪い場合や、仕事の負担が大きい場合は配置換えや、就業時間の短縮を職場で相談してみましよう。労働基準法により妊娠34週より産休がとれます。

④スポーツ 妊娠前からやっつけて無理なくできるスポーツであれば基本的に続けてもよいでしょう。しかし、マラソンや縄跳びなど極端に体力を消耗するものや下腹部に力が入るものは控えたほうが安心です。また、スキーやスノーボードなど転倒の危険のあるものも避けたほうが無難です。



いずれのスポーツでもおなかが張ってきたり気分が悪くなった場合には早めにやめて休むようにしましょう。マタニティビクスや、マタニティスイミングを始める場合は医師にご相談ください。

⑤はき物 ハイヒールは足が疲れやすく、またバランスも悪いので転倒の危険も増します。妊娠したらかかとの低い安定した靴をはくようにしましょう。

⑥睡眠時間 睡眠不足は、妊娠高血圧症候群や切迫早産の原因にもつながります。規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠時間をとりましよう。



⑦コーヒー・紅茶・緑茶

カフェインを多く含む飲み物も、
1日1, 2杯程度なら問題ありません。
お茶を飲みながらリラックスタイム
を過ごすのもいいでしょう。



⑧重いものを持つ

買い物で重い荷物を運んだり、布団の
上げ下ろしで中腰で重いものを
持ったりすると下腹部に力がかかります。
動作は普段よりゆっくりと。おなか
が張るときには控えましょう。



⑨セックス

清潔を心がけ、おなかを圧迫しない
ように注意してください。お互いに
思いやりを持つことが大切です。
おなかの張る時は中止してください。



⑩化粧・パーマ

普段どおりでかまいませんが、妊娠中は
肌のトラブルがおきやすいものです。
あまり、新しいことにチャレンジしないで
いつもどおりが無難かも。

⑪旅行・温泉

ゆったりしたスケジュールで無理なく
すごせる旅行は気分をリフレッシュする
のにもよいことです。ただし、食べ過ぎ、疲れすぎに注意して。
温泉も赤ちゃんに悪い影響はありませんが、長湯して気分が悪くな
ったりしなれないように気をつけましょう。

⑫ペット

ペットと過ごすのは問題ありません。
口移しでえさをやるのはやめましょう。
糞の後始末の後はよく手を
洗いましょう。



2. 妊娠中のトラブル解消法

1. 便秘・痔になりやすい

妊娠中は、大きくなった子宮が腸を圧迫したり、ホルモンの作用で腸の働きが低下するなど生理的に便秘になる要因が増加します。便秘で便が硬くなって肛門の周りが傷ついたり、子宮で圧迫されて肛門の周囲の血流が悪くなるために痔になることもあります。生活習慣を改善して乗り切りましょう。

便秘の対策

- ・朝起きたらすぐ冷たい飲み物をのんで、トイレに行く習慣をつけましょう
- ・適度に運動しましょう
- ・繊維の多い食べ物を多くとりましょう

※ なかなかよくなるらないときは医師にご相談ください

・便秘を解消する食べ物



2. おりものが多い

ホルモンの影響で新陳代謝が盛んになり、膣からのおりものが多くなります。

- ・おりものの色が透明～乳白色で、外陰にかゆみや痛みがなければ心配ありません。汚れたままにしておくと、細菌が繁殖して炎症を起こすこともあります。

シャワー、入浴などで清潔に保ちましょう。

- ・おりものの色が黄色や緑色で、においが気になったり、外陰に痛みやかゆみがあるときには膣炎をおこしているかもしれません。医師にご相談ください。



3. 足がつる 痛む

妊娠中は足がつることが良くあるようです。妊娠のために重くなった体重を支えているために足の筋肉に負担がかかったり、大きくなった子宮に圧迫されて血液の循環が悪くなったり、カルシウムが不足がちになるのが原因ではと考えられています。

- ・寝る前に足のマッサージをしたり、足湯などで温めて血行を良くしましょう
- ・外出のときは、軽くてかかとの低い靴をはいて 足の負担を軽減しましょう
- ・栄養バランスのいい食事、特にカルシウムなどのミネラル、ビタミンを十分にとるようにしましょう。

4. 腰痛が辛い

大きくなった子宮で血管や神経が圧迫されたり、自分自身の体重の増加が負担になったり、おなかが大きくなることによって体の重心が変わって骨盤や背骨に負担がかかったりして腰痛になりやすくなります。

- ・座っている時も立っている時も背筋を伸ばして姿勢を正しくするように心がけましょう
- ・中腰での作業など腰に負担のかかることを長時間続けないようにしましょう。
- ・固めの布団にしたり、抱き枕を使ったりして寝るときの体勢を整えましょう。
- ・適度な運動をするようにしましょう。腰痛体操を試してみましょう。

4. 息切れしやすい

妊娠の週数がすすむにつれて赤ちゃんにも血液を循環させるため、母体の血液量が増えてくるので血液を送り出す心臓に負担がかかったり、大きくなった子宮が内臓を圧迫するためドキドキしたり、息苦しい感じがしたりすることがあります。



- ・立ち上がる時、歩き始める時など動作はゆっくりとしましょう
- ・動悸、息切れ、めまいなどの症状が強い時は貧血などの病気があるかもしれません。早めに医師の診察を受けてください

6. 静脈瘤ができる

子宮が大きくなるに従って下半身の静脈がうっ滞しやすくなります。またホルモンの影響で静脈壁が弛緩しやすくなるので、下肢や外陰部、膣の壁などの静脈がでこぼこした瘤のようになることがあります。予防するためには

- ・長時間立ったままの姿勢でいることをさける。
 - ・寝るときに足の下に枕などを入れて足を少し上げて休むようにする
 - ・便秘にならないようにし排便時いきまないようにする
 - ・弾性ストッキングを着用する
- などの方法を試してみるといいでしょう。

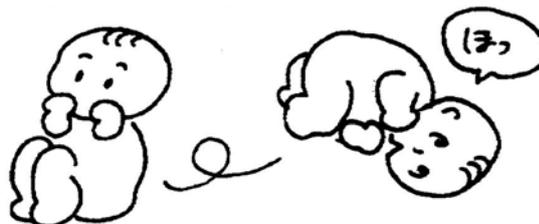
7. 手足がむくみやすい

妊娠中は体全体の水分量が増え、むくみやすくなります。朝起きた時、手が握りにくくなったり、立ち仕事の後足がむくんだりします。食事では塩分を控えるようにし、長時間の立ち仕事をさけるようにしましょう。急激にむくみが強くなったり休んでもむくみが軽減しない時には、妊娠高血圧症候群の場合もあります。早めに医師ご相談ください。



8. 逆子がなおらない

妊娠8カ月を過ぎても、子宮の中で頭を上にして座っているような位置の時は骨盤位（逆子）といいます。出産までに頭が自然に下に向いてくることが多いのですが、ずっと逆子の場合には、赤ちゃんの安全のために帝王切開での分娩を予定します。逆子を治す確実な方法はないのですが、逆子体操などを試してみるのもいいでしょう。



9. 心のトラブル

～眠れない～

妊娠中はぐっすり眠れなくなる方も多いようです。ホルモン状態の変化、体型の変化が原因となったり、妊娠による生活環境の変化や、出産後の準備のことなどを考えると眠れなくなったり、赤ちゃんの胎動が気になって眠れなくなることもあるでしょう。

- ・あまり、眠ろうとあせらずに、横になって目をつむっているだけでも体は十分休めます。眠れなくてもいいやと、気を楽にもつとかわえて眠れるかもしれません。
- ・おなかが大きくなってくると、寝返りをうつのも大変になってきます。クッションや抱き枕などを利用して楽な姿勢で眠れるよう工夫してみましよう。



～イライラが続く～

妊娠中は体調の変化のみならず、仕事や生活面でも制限されることが多くなり、精神的に不安定になったりイライラしやすいようです。

- ・赤ちゃんのためにと、あまりがんばりすぎずに、自分が元気なら赤ちゃんも元気なはずと割り切って、自分が楽しめることを考えましょう。
- ・好きな音楽を聴いたり、外食やミニ旅行に出かけたりもいいですよ。
- ・心配事は、自分の中にため込まないことが大事です。どんな些細なことでも家族や友人、看護師や医師に相談してくださいね。



3. マタニティ体操

妊娠中は、体重増加や体型の変化により、普段とは違ったところに負担がかかってきます。また、適度な運動は安産にもつながります。妊娠生活を快適に過ごし、安産につなげるために、普段からできる簡単な体操を紹介します。

1. 腰痛体操 骨盤の関節と筋肉の運動

妊娠中は腰痛が生じやすいようです。

腰痛予防に骨盤の関節と筋肉の体操をしてみましょう。

強い痛みがあるときは控えるようにしてください。

- ① あお向けに寝て 片足の膝を立てる。
- ② その膝を内側に たおす。
- ③ 次いで 外側に たおす。
両足を交互に 10回ずつ。



- ① 両膝を立てる。
- ② その膝を右側に たおす。
- ③ 次いで 左側に たおす。
10回ずつ。



肛門のひきしめ



- ① あお向けに寝て、膝をつけて軽く曲げる。
- ② おしりの筋肉と肛門をギュッと しめる。
- ③ リラックス。しめるをくり返す。
10回ずつ。

2. 安産体操

出産の時に使う筋肉を柔軟にし、また日ごと重くなるおなかを無理なく支えるために効果的な体操です。

- ・胎動を感じるようになったら始めましょう。
- ・おなかが張ったり、めまいがしたりして体調が悪い時には、控えてください。

骨盤底筋の運動

～骨盤の広がりをよくし、骨盤底の筋肉の伸展をよくします。～

① あぐらのポーズ



あぐらを組み、背筋をのび、両手をひざ頭にのせる。次に、両手で、ひざ頭を下方に押しひと呼吸して、手をゆるめる。両手をクロスさせてやってもよい。

② しゃがみ



肩幅くらいに、足をひきずり立ちます。かかとをひざとリと床につけてつま、しゃがみます。

腰の上げ下ろし(エレベーター体操)

～腰背部痛の防止、お産後の尿もれ防止のために！～



① おお向けに寝て、背中を床に押しつける。



② 腰を床につけたまま、肛門をひきしめ、骨盤を前に突き出すようにして、床と腰の間ですき間をつくる。そのまの姿勢で10数えて戻す。



Ⅲ おいしく食べて安産を目指そう

なんでもおいしい！ たくさん食べられる！

ってことは元気な証拠。

でもちょっと待って！

マタニティママの体は とってもデリケート

食べすぎ、栄養の偏り・・・ すぐ体に現れます

おいしく食べて 元気に過ごすコツ教えます（^^）

栄養の知識を ちょっと蓄えておけば

産後のダイエットも楽々

育ち盛りの子供の栄養管理も ばっちり！

1. 栄養の必要性

妊娠中は、胎児の発育のため、お母さんの健康のため、出産への体力を蓄え、産後の体力の早期回復のため、授乳の準備のため、妊娠前よりも、必要なエネルギーや栄養素が増えます。適正な栄養摂取で、健康なマタニティライフ、安産をめざしましょう。



2. 妊娠中の食事のとりかた

妊娠中は食事の内容、質に気をつけて3食規則正しく食べるのが基本です。タンパク質、ビタミン、ミネラルを十分とれるよう、1日30品目食品の摂取を目標にしましょう。

- ・ リステリアやノロウイルス感染症などの食あたりから、流産や早産につながることもあります。妊娠中は新鮮な食材を使い、できるだけなまものは食べないようにしてください。
- ・ 妊娠4カ月までは胎児の脳神経発達に必要な葉酸をサプリメントで摂るようにしましょう。
- ・ コーヒー紅茶などの嗜好品は、1日1、2杯なら問題ありません。カフェインの摂りすぎに注意しましょう。
- ・ お酒、たばこは原則止めましょう。
- ・ 塩分、糖分の摂りすぎはよくありません。塩味も甘みも控えめ薄味の食事を心がけましょう。



3. つわりを上手に乗り切りましょう

妊娠に気付いたころから、吐き気や食事の好みの変化が出てくることが多いようです。つわりは、妊娠4カ月に入るころには次第におさまってきます。少しむかむかするくらいで終わる方から、1日に何度も嘔吐してしまい脱水気味になってしまう重症な方まで症状は様々です。上手に乗り切るために、ちょっと工夫してみましょう。

- ・つわりの重い方は、食べられるときに食べられる物を食べることが大事です。つわりの強い一時期はあまり栄養バランスまで考えずに自分が少しでも快適になることを考えましょう。
- ・ビタミンBが不足すると神経症状が出る場合があります。つわりが強い時にはビタミンBをサプリメントでとることをお勧めします。
- ・すっぱいものや辛いものなどが食べやすいかも。お酢やレモン、香辛料を上手に使いましょう。
- ・匂いが気になる方は冷やして食べるとよいですよ。
- ・空腹時につわりが強くなる方もいます。すぐに食べられる物を少し用意しておくといいでしょう。
- ・水分をとっても吐いてしまう、体がだるくて日常生活もつらいというような時は早めに受診してください。



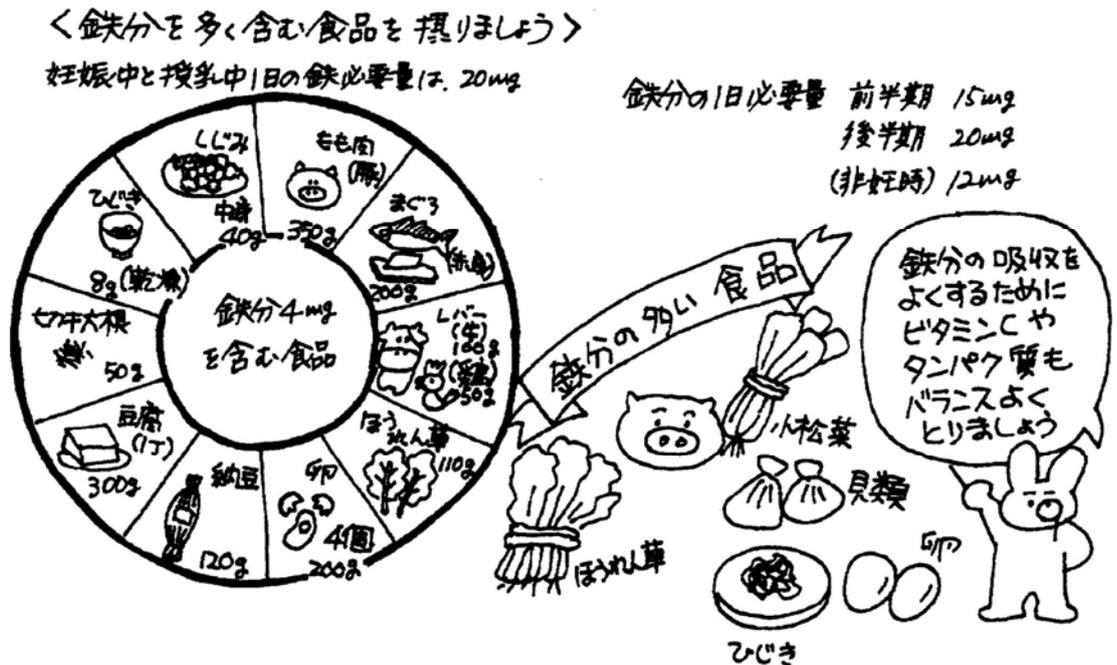
つわりがおさまってきたら、栄養バランスにも気をつけましょう。つわりの時の反動で食べすぎないようにしてくださいね。



4. 貧血を予防しましょう

妊娠により、胎児にも血液を循環させるため血液の総量は 30-50% 増量しますが、血色素の産生が追いつかず妊娠中は貧血ぎみになります。程度が軽いものは心配ありませんが、貧血がすすんでくると、疲れや脱力感、動悸を感じやすくなったり、胎児の発育が悪くなったり、分娩の時、陣痛が弱くお産が長引いたり、出産時の出血が多くなったりと、さまざまな支障が出てきます

鉄分を多く含む食品、鉄分の吸収を助けるビタミンやミネラルを含む食品、血液のもととなるたんぱく質などを十分に摂るようこころがけましょう。



食事に気をつけていても、貧血がすすむ場合もあります。鉄剤の内服が必要なこともありますので医師の指示に従ってください。鉄剤を内服すると、胃の不快感や嘔気、便秘、便の色が黒くなるなどの症状が出る場合があります。鉄剤の内服が困難な場合は相談してください。

5. 妊娠高血圧症候群を予防しましょう

妊娠 20 週以降、分娩後 12 週までに高血圧がみられる場合、または高血圧に蛋白尿を伴う場合に妊娠高血圧症候群といいます。

妊娠高血圧症候群になると、子宮や胎盤での血液が流れにくくなり、赤ちゃんは栄養不足、酸素不足になってしまうことがあります。また、さらに重症になってくると、常位胎盤早期剥離、子癇、胎児切迫仮死、など母児ともに命の危険にさらされたり、後遺症が残ったりする病気になる心配も増加します。



1. 太りすぎない
2. 塩分をとりすぎない。
予防には1日10g以下が目標。
高血圧になってしまった場合には7gに。
3. 水分は制限しなくてもOK
4. たんぱく質を十分に摂る
5. 動物性脂肪と糖分は控えめに

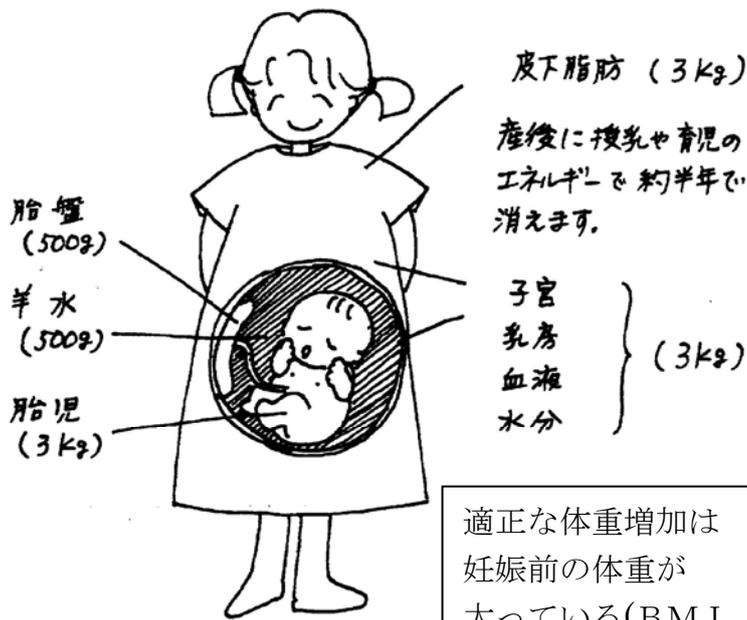
塩分を控えるコツ

1. 加工食品、練り製品、漬物 干物は控えるようにする
2. 塩分の多いものは食べる量と、回数を減らす
3. ソースや、しょうゆはかけるよりつけて食べる
4. 薄味に慣れる
5. 酸味やうまみを上手に使う
6. 外食をできるだけ控える



6. 体重管理をしましょう

妊娠中に太りすぎると、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、お産の時陣痛が弱く(微弱陣痛)お産が長引いたり、難産になりやすくなります。また、妊娠高血圧症候群や、妊娠糖尿病などのリスクも高くなります。また、逆に極端に体重増加を制限すると、赤ちゃんの出生時の体重が小さくなったり、赤ちゃんが、将来、肥満や糖尿病などの生活習慣病になりやすいといわれています。妊娠中はバランスの良い食事をして、適度な体重増加を心がけることです。



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

適正な体重増加は
 妊娠前の体重が
 太っている(BMI 24超) なら 7キロくらい
 標準 (BMI 18-24) なら 10キロくらい
 やせぎみ(BMI 18未満) なら12キロくらい

- ・規則正しい食生活を心がけましょう。
- ・食事はゆっくりよくかんで。
- ・甘いものや脂っこいものはひかえめに。
- ・野菜、キノコ、海藻類をたくさん食べましょう。
- ・何をどれだけ食べたか食事日記をつけてみましょう。

※ そんなに食べていないのに太る という時は
 カロリーは足りているのに、自分の好きなものを我慢していたり、食事の回数を減らしたりして満足感が得られていないのかも。
 食べるのを我慢するのではなく、質のいいものをおいしく楽しく食べるように工夫しましょう





①

まだ着れそうだと、水着を着用子どもとアソビGO!!

②

マジでヤバイってかんじ...

ウエストたいじやん

...と高校生のゴバのストリートパンチをうけた!

③

妊娠マークとかあたらしいのに

これは妊娠腹なんだってばー!!

④
リンまでが妊娠で
リンまでが妊娠で
脂肪か
上から見た図

⑤
でも...
そういえばあごまわりを楽してきた

⑥
産後のダイエットと
妊娠の為に
決意!!
やる

⑦
今日は和食か
和食か
和食か

⑧
和食か
和食か
和食か

⑨
ため
ため
ため

⑩
順調な
体重管理の
日々が続く

⑪
低カロリーで栄養はあ
る味だしカラダも
よさそうでしょう
はいおは

⑫
うん...
俺...
もせそう

IV あかちゃんはおっぱいがだいすき！

あかちゃんは おっぱいが だーいだーいだーいすき

おなかのなかにいるときから

うっくん うっくん って

おっぱいを飲む練習をしています

生まれたての赤ちゃんは

だれにもおしえてもらわなくても

おかあさんのおっぱいを ぱくっとくわえて

うっくん うっくん 上手にのみます

あかちゃんにおっぱいをすわれると

おかあさんのからだからも 愛情ホルモンがいっぱい出て

あかちゃんが ますますかわいく思えます

おっぱいが大好きな あかちゃんのために

あかちゃんが大好きなおかあさんになるために

きょうから 準備を始めましょう

1. おっぱいいっぱいだといいな

おっぱいって こんなにいいよ！

—母乳で育てることの利点—

- ・赤ちゃんはおっぱいが大好き
- ・赤ちゃんが感染症になりにくくなる
- ・赤ちゃんがアレルギー疾患になりにくくなる
- ・粉ミルク、哺乳瓶が不要なので経済的
- ・哺乳瓶の消毒や調乳の手間がかからない
- ・産後の授乳はママの子宮が元に戻るのを助ける
- ・産後の授乳でママが妊娠前の体重に戻るのが早くなる
- ・授乳を長期間続けた女性は、将来乳がんになりにくい



おっぱいをいっぱい出すために妊娠中からできること

- ・おっぱいをのびのびさせましょう
ブラジャーはゆったりしたものを。ノーブラもOK
- ・おっぱいを清潔にしましょう
妊娠中からすでに乳頭から少量の分泌液も出るようになります。
乳輪や乳頭を毎日きれいに洗うように心がけましょう。
- ・おっぱい体操をしましょう
乳房の血流を良くするためには、乳房を良く動かすことが効果的です。おっぱいをぶらぶらさせましょう。乳房の動きを良くするマッサージをしてみましょ。
- ・乳頭部の状態をよくしましょう
乳頭が長くて柔らかいと赤ちゃんは上手におっぱいが吸えます。
また、乳頭の皮膚がかさかさしていたり、傷があったりすると、赤ちゃんに吸われると痛くなってしまったり、細菌が入って乳腺炎になってしまったりすることがあります。保湿剤などで肌の手入れをしましょう。乳頭・乳輪部のマッサージ（後述）もしてみましょ。

ママの体調や、赤ちゃんの状態によっては、母乳哺育ができないこともあります。そんな時には母乳をお手本に作ったミルクを利用することもできます。あんまりがっかりせずに、もし、おっぱいがあげれなくても、ママと、赤ちゃんにとって1番良い方法を考えていきましょうね。

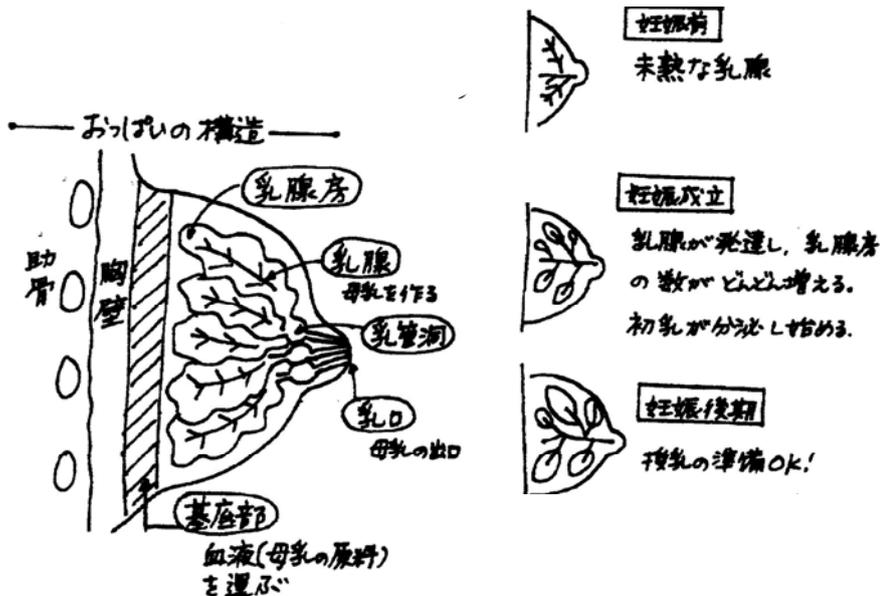


2. おっぱいカレンダー

妊娠すると、出産後の授乳のために
おっぱいは日ごとに変化していきます。
個人差もありますが、乳房の変化を
カレンダーにまとめてみました。



	乳房の変化	準備すること
妊娠の初期	乳首がチクチクする。 乳房のはる感じがする。	
妊娠4カ月頃から	乳頭、乳輪がすこし黒ずんでき る（色素沈着）。	
妊娠5カ月頃から	乳房が大きくなってくる。 乳房が敏感になり熱く感じるこ ともあります。	ブラジャーは ゆったりしたものに しましょう
妊娠6カ月頃から	乳輪部の黒ずみが増す。 乳頭から分泌物が出始める方も います。	おっぱいマッサージ など、乳房の手入れを 始めましょう
臨月	乳房のはりが強くなる。	乳頭、乳輪の手入れを しっかりと！



3. おっぱいマッサージ

妊娠中からお手入れすることで、母乳が出やすくなり乳腺炎などの乳房のトラブルも減らすことができます。赤ちゃんに授乳するのを楽しみにがんばりましょう。

- ・乳房の動きを良くするマッサージを毎日続けることで、乳房の血行がよくなり、おっぱいが出やすくなります。
- ・乳頭乳輪のマッサージをすることで 皮膚がじょうぶになり、傷つきにくくなります。また、乳頭の形がよくなり赤ちゃんが吸いつきやすくなります。



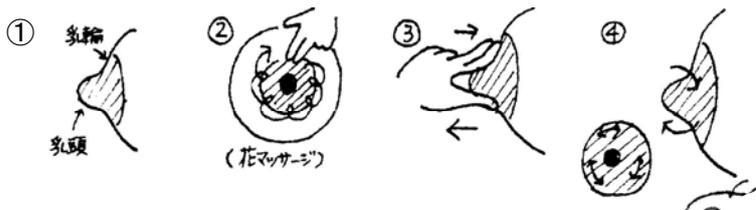
乳房の動きを良くするマッサージ

- ① 右手で左の乳房をボールを持つようにおおいます。
- ② 乳房をおおった右手の外側、斜め下に左手を添えて乳房全体を斜め上に押し上げるようにします。10回繰り返します。
- ③ 手をかえて右の乳房も同じようにマッサージします。



乳頭乳輪のマッサージ

- ① 乳頭、乳輪部を石鹸をつけたタオルなど柔らかいもので乳頭を中心に円をかくように乳輪部まできれいにします。
- ② 乳頭、乳輪部にオリーブオイルや、保湿クリームなどを塗り、指先でらせん状にマッサージします。
- ③ ④親指、人差し指、中指で乳頭を根元までつまみ、縦横に方向を変えながら指先をずらしてマッサージします。

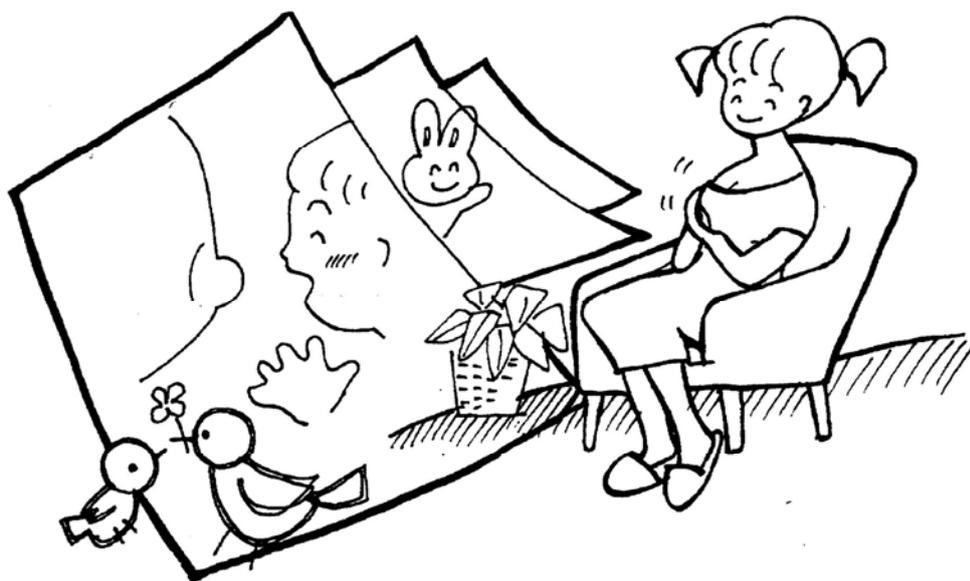


※入浴時などに行うとよいでしょう

★ マッサージをするときの注意

- 乳房をさわるとおなかが張りやすくなります。マッサージは安定期（妊娠6カ月）に入ってから始めましょう。
- 妊娠7カ月から9カ月くらいはおなかが張りやすい時期です。乳頭乳輪のマッサージはお休みして、37週頃から再開してください。
- 切迫流産、切迫早産などと診断されている場合は、マッサージは控えてください。

※マッサージがうまくできない、乳頭の形が気になるなど心配な時は看護師・助産師に相談してくださいね。



第2版 あとがき

出産を控えた皆様が、妊娠やお産の不安を少しでも小さくして、ゆったりとした気持ちで過ごせるように、、、との思いから、当クリニックのスタッフがみんなで作ったマタニティテキスト妊娠前期編。初版発行から14年の月日がたち、愛クリニックで検診したり、出産したりした3000人ちかい妊婦さんたちに利用していただきました。

このたび、わかりにくい部分をみなおし、新しい知見などをふまえ、一部リニューアルした第2版の発行となりました。

自分らしいお産、満足のいくお産、楽しいお産、そして、出産の後の育児のために、またこのテキストが皆様のお役にたつこと願っています。

世界一のお産を目指して、スタッフ一同皆様のお手伝いができるようこれからも全力で頑張っていきたいと思えます！

マタニティテキスト

こうのとりのおくりもの 妊娠前期編

2014年6月10日 第2版

編集・発行 医療法人社団 愛クリニック
監修 長房 麻美