

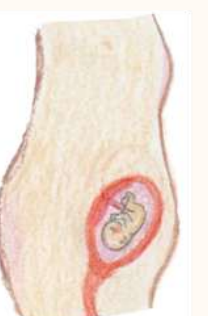


ママBOOK



兵庫県立淡路医療センター

1. 妊娠による体の変化

時期	初期																中期			
妊娠月数	1ヵ月				2ヵ月				3ヵ月				4ヵ月				5ヵ月			
妊娠週数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
子宮の 大きさ																				
赤ちゃんの 大きさ																				
赤ちゃんの 体重	約1 g				約4 g				約30 g				約120 g				約300 g			
赤ちゃんの 発育	胎芽となります				胎児の原型ができる				頭、胴、足が3等身になる 目、耳、口、内臓の原型ができる				人間らしい形になる 性別が判る				胎動が始まる			
お母さんの 体の変化	妊娠自覚症状なし				月経が止まる つわりが始まる 乳房が張り始める 乳首が黒ずむ				つわりが続く 乳房が大きくなる おりものが増える				つわりがおさまる 食欲が増進する 胎盤が完成する				胎動をかくさか感じ始める (16~20週頃)			

時期	中期								後期											
妊娠月数	6ヵ月				7ヵ月				8ヵ月				9ヵ月				10ヵ月			
妊娠週数	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
子宮の 大きさ																				
赤ちゃんの 大きさ																				
赤ちゃんの 体重	約650g				約1000 g				約1500g				約2000g				約3000g			
赤ちゃんの 発育	胎脂が付き始める				お母さんの声やほかの音にも 反応する				筋肉が発達し、 胎児の動きが強くなる				皮下脂肪が充実してくる				生まれてくる準備が完成する			
お母さんの 体の変化	腰痛が起こりやすい 胎動がはっきり分かる				足がむくんだり立ち眩みを することがある				妊娠線が目立ち始める 胃のつかえ感が出てくる 動機、息切れをすることがある				お腹がかなり大きくなる				腹部が前に突き出る おりものが増える 不規則にお腹が張る			

2. 妊娠中の生活

1) 心の安静

妊娠中はホルモンのバランスが崩れ、体の変化と共に感情が非常に不安定になります。不安、悩みなどは、医師や助産師、家族や周囲の人たちに相談しましょう。

2) 運動

新鮮な空気のもとでの散歩や妊婦体操・適当な日光浴は、食欲を増進し便通を整え気分を爽快にするので、ぜひ実行してください。しかし、球技などのスポーツや体を激しく動かしたり強度に腹圧をかけたことは避けましょう。また、腹部緊満があるときは控えましょう。

3) 仕事をされている方

働いている方は、周囲の人々の理解や協力を得て、無理をしないで体の調子の悪い時は休めるように職場に相談しましょう。

産前・産後休暇および育児休暇、出産・育児手当などの手続きについても確認しておきましょう。

4) お薬

妊娠、授乳時に使用できない薬があります。薬の使用は必ず医師の指示を受けましょう。



5) お酒

妊娠中の飲酒は明らかに有害であり胎児へ悪影響を及ぼすことが認められています。妊娠中の飲酒は控えましょう。授乳中も母乳へ移行するため控えましょう。

6) 妊娠中の性生活の注意

妊娠中の性交渉は問題ないとされていますが、以下の方は控えた方が良いと言われています。

①過去に流産したことがある、あるいは流産のおそれがある方②過去に早産したまたは早産のリスク高いと言われている方③前置胎盤④多胎妊娠（ふたごなど）

心配な方は主治医に相談してください。また、妊娠中に感染症が赤ちゃんにうつる可能性や早産のリスクにつながるため、妊娠中の性交渉ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。また、おなかの張りを感じた場合や出血がある場合は控えましょう。

7) 妊娠中の歯の衛生

○虫歯・歯周病の予防

ホルモンバランスの変化により、唾液の分泌が減って細菌が増加し虫歯や歯周病になりやすい状態になります。また、つわりのある時期は、気持ち悪くて歯磨きがおろそかになることや、食事回数が多くなることで口の中が酸性に傾くことでも生じます。そのため、歯の衛生に気を付けましょう。



Q. いつ歯医者にいけばいいの？

A. つわりが落ち着いた時期（妊娠中期 5か月～7か月ごろ）は、歯医者に通いやすくなるので、妊娠中に治療するにはこの時期がおすすめです。また、口内トラブルがなければ健診しておく心安心です。妊娠後期（8か月以降）はお腹が大きくなり、あおむけでの治療が難しくなることが多いため、できるだけ早く治療を終わらせましょう。

Q. なぜ、治療した方がいいの？

A. 産後は赤ちゃんのお世話が忙しくなるので歯医者に通いにくくなります。また、虫歯や歯周病があると、切迫早産になるリスクが5倍以上になるといわれています。受診の際は、妊婦であることを伝えましょう。レントゲンや局所麻酔は胎児への影響はないといわれています。鎮痛剤など、お薬を処方してもらうときは、妊娠中と必ず医師に伝えましょう。親知らずなどの抜歯は避けた方がよいでしょう。

8) 旅行

長距離の旅行はなるべく避けたほうが安全です。妊娠中はいつでもトラブルが発生する可能性があります。やむをえない時は、旅行前に医師に相談しましょう。もし、旅行する場合は必ず母子健康手帳と健康保険証を持参しましょう。

★里帰りの時期

36週以降になるといつお産がはじまるかわかりません。遅くとも34週までに帰省する方が良いでしょう。出産予定の病院へ帰省する時期を確認しましょう。逆子や切迫早産など、何か異常があるなど言われている方や、帝王切開術予定の方は、早めに帰省することをおすすめします。

9)妊娠中の感染予防

妊娠中は免疫力が低下し、さまざまな感染症に罹患しやすくなります。

手洗い、うがい、マスクの着用、人混みを避けるなど感染対策を行いましょう。

妊娠中、ウイルスや細菌、寄生虫などに母体が感染すると、胎盤を通じて母親から胎児に感染（先天性感染）していまい、赤ちゃんが何らかの障害を持って生まれてくることがあります。特にトキソプラズマとサイトメガロウイルスに関しては、妊婦の感染を防ぐためのワクチンは存在せず、感染予防をすることが大切です。

〈感染予防のポイント〉

- ①石鹸と流水でしっかり手を洗いましょう
- ②小さな子供とのフォークやコップの共有、食べ残しを食べる事はやめましょう
- ③肉は、しっかりと中心部まで加熱しましょう
- ④殺菌されていないミルクや、それらから作られた乳製品は避けましょう
- ⑤汚れたネコのトイレに触れたり、掃除をするのはやめましょう
- ⑥げっ歯類（ネズミの仲間たち）やそれらの排泄物に触れないようにしましょう
- ⑦妊娠中の性行為の際には、コンドームを使いましょう
- ⑧母子感染症の原因となる感染症について検査しましょう

※詳しい解説やQ & Aは「トーチの会」ホームページをご覧ください

<http://toxocmv.org/>



3. タバコとこども ～健康への影響～

妊婦の喫煙により、流産、早産、死産、低出生体重児、先天性異常、新生児死亡のリスクが高まることが明らかになっています。



1) 喫煙と母乳

タバコを吸っている母親の母乳の中には、ニコチンが含まれることが知られています。また、タバコを吸う量が増えると母乳の中に含まれるニコチンの濃度も高くなるという報告があります。

1日20本以上タバコを吸っている母親の母乳を飲んだ新生児が、いらいらしたり、眠れない、吐く、下痢、頻脈などのニコチン中毒症状を起こしたという報告もあります。

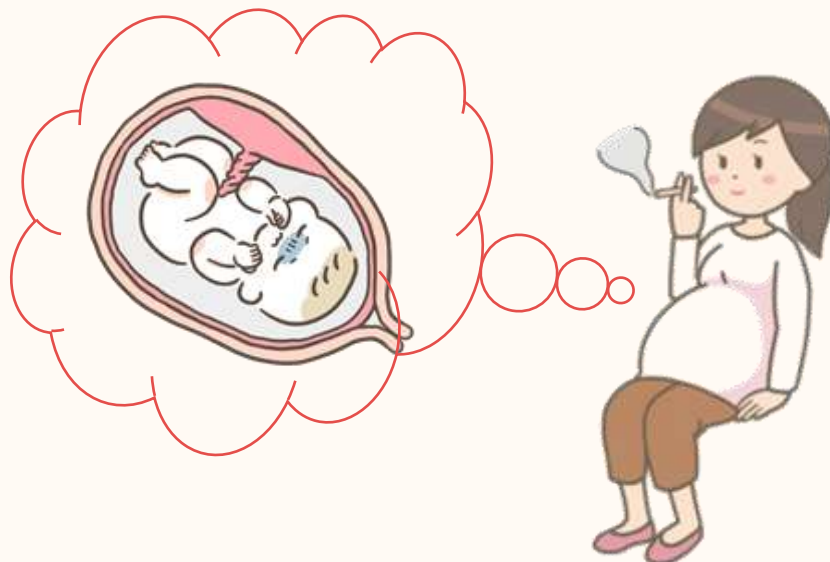
2) SIDS（乳幼児突然死症候群）

健康上の問題が予測できない乳幼児が、何の前触れもなく、突然亡くなり、その原因がわからないものを乳幼児突然死症候群といいます。

その要因のひとつとして、父母ともに喫煙習慣がある場合に発症するリスクが高くなることがわかっています。

3) 小児の受動喫煙

幼児期においても受動喫煙を受けることで（特に母親の喫煙で影響大）、肺炎・気管支炎・喉頭炎・滲出性中耳炎などの呼吸器疾患、咳・痰などの呼吸器症状、肺機能の抑制、身体発育の低下の原因となります。そのほか、小児期のがんや喘息の原因となる可能性があります。さらに近年、注意欠陥・多動性障害（ADHD）など子どもの発達と受動喫煙との関連を示す報告も出てきています



4. 妊娠中の不快症状

1) 頻尿

トイレに通う回数が増えますが心配いりません。ただ、妊娠中は、膀胱炎や腎盂腎炎になりやすいので注意が必要です

- ・排尿を我慢しないようにしましょう
- ・過労を避け、陰部を含め全身を清潔にしましょう
- * こんな時は受診しましょう * (膀胱炎や腎盂腎炎の症状)
- ・排尿時に痛みがある ・尿が残った感じがする
- ・尿が濁る ・熱がでる



2) 悪心、嘔吐（つわり）

つわりで食べられなくても赤ちゃんの発育には影響ありません

- ・食事の時間にこだわらず、好きなものを好きな時に少しずつ食べましょう
- ・適度の運動をかねて散歩したり気分転換を図るのも良いです
- ・便秘はつわりを悪化させるので便秘を良くしましょう
- ・つわりの時には口腔内が不潔になりやすいので、歯磨き等清潔に心がけましょう

3) 腰、背部痛

- ・正しい姿勢や疲れない動作を生活に取り入れましょう
- ・骨盤ベルト、ガードルを利用しましょう
- ・歩きやすい靴を履きましょう
- ・マットレスは固いものを使いましょう



4) 便秘

- ・朝コップ1杯の冷水や牛乳を飲みましょう
- ・便秘にならないよう普段から食物繊維や水分の多い野菜、果物を毎日とりましょう (さつまいも、ごぼう、りんご、バナナ、梨 など)
- ・適度な運動（散歩など）をして、規則正しい生活を心がけましょう
- * 便秘になってしまったら、自己判断で内服はせず、必ず医師に相談しましょう
- 誤った緩下剤の服用や浣腸は流産の原因になります

5) 帯下（おりもの）

生理的な帯下であっても外陰部が湿潤し、軽いかゆみを伴うことがあります

- ・入浴やシャワー浴で外陰部を清潔にしましょう
- ・下着は木綿の清潔なものをつけましょう
- * 帯下の量が多い時やかゆみが強い時は診察を受けましょう



6) 下肢のけいれん（こむらがり）

- ・カルシウム（牛乳、小魚など） ビタミンB（肉、豆類、緑黄色野菜など）
ビタミンD（干し椎茸、いわし、しらす干しなど）をとりましょう
- ・ローヒールの靴を履きましょう
- ・下肢のマッサージ、温罨法、下肢を高くして休むのも良いでしょう
- ・入浴後や就寝前にふくらはぎを伸ばす運動や下肢の屈伸運動を行いましょう
- *もし起こってしまったら・・・

下肢を伸ばしひざを押さえ、一方の手で足の指を足背の方へそらします

7) 痔

- ・便秘を整え、便秘を予防し、便が固くならないように気をつけましょう
- ・肛門部を清潔にしましょう（ウォシュレットなど）
- ・毎日入浴して血行をよくしましょう

8) 静脈瘤

- ・下肢、外陰部、肛門、膣壁に好発します
- ・下肢を高くして休みましょう
- ・入浴や軽い運動は、血行を良くするので有効です
- ・便秘を予防しましょう
- ・長時間の同じ姿勢を避けましょう（立ちっぱなしや正座を長く続けない）



5. 妊娠中に起こりやすい病気と予防

1) 流産

流産とは、妊娠22週未満で妊娠が終了することを言います

流産の症状が軽くあるが、流産していない状態を切迫流産と言います

この時一番大切な事は安静にすることです

症状によっては入院して治療する必要があります

こんな時は診察を受けましょう

性器出血、下腹部痛、腰痛がある時

2) 妊娠悪阻（にんしんおそ）

妊娠悪阻とは、つわりが悪化した状態を言います

こんな時は診察を受けましょう

嘔吐が頻回に起こり食事や水分の摂取ができない

著しい体重減少、皮膚乾燥、尿量減少などの栄養障害の兆候がある時

症状が重い時は、入院して治療が必要です

3) 貧血

貧血とは、血液の量が少ないというのではなく、血液中の大切な成分（血色素）が不足し、血液が薄い状態を言います。妊娠中は、普段よりたくさんの血液が作られ、その成分である鉄の利用も増えますが、鉄が十分に補えなくなるため貧血になります

貧血になると疲れやすい、息切れがする、食欲不振などの症状あり、分娩時出血しやすくなったり、産後の疲労回復に時間がかかります。予防には、食事のとり方が大切です
鉄分、タンパク質、ビタミン、葉酸などを多くとるようにしましょう

4) 破水

破水とは、胎児と羊水を包んでいる卵膜が破れて羊水が出ることです

破水は妊娠中いつでも起こる可能性があります

こんな時は診察を受けましょう

『へんだな、破水かな？』と思ったときは、必ず病院へ連絡して診察を受けましょう

〈破水時の手当〉

大きめのナプキンを当て、病院へ連絡し、すぐに病院へお越しください

『破水かな？』と思った時は、入浴はしないでください

5) 早産

早産とは、妊娠22週から36週までの間に分娩になることを言います
人によっては、自覚症状がなく子宮口が開いていることがあるので、定期健診を必ず受けましょう

早産の傾向がある場合、安静が一番です。長時間の外出、ドライブは控えましょう。
状態に応じて入院したり、薬剤を使用する治療があります

こんな時は診察を受けましょう

- ・陣痛が始まる……下腹部痛が規則的に硬くなる（痛みを伴うこともあります）
- ・破水
- ・性器出血

6) 妊娠高血圧症候群

タンパク尿、高血圧の症状が現れると妊娠高血圧症候群と言います

☆高血圧になると・・・胎盤の働きが悪くなる

子癇（けいれん発作）を起こすことがある

低出生体重児で生まれる可能性が高くなる

早産になりやすい

赤ちゃんにもお母さんにも危険が伴うので、予防が大切です

安静と食事療法が大切な治療で、予防でもあります

安静・・・睡眠や休息を十分にとりましょう

食事・・・低カロリー、高たんぱく、塩分制限がポイントです

肥満を予防することは、妊娠高血圧症候群を予防することにもなります

「頭が痛い」「目の前がチカチカする」「胃が痛い」「嘔吐する」

こんな症状が現れたら病院に連絡し早めに受診しましょう

7) 常位胎盤早期剥離

分娩前に胎盤の一部がはがれてしまうことを常位胎盤早期剥離と言います

赤ちゃんは、胎盤を通じて母体から酸素や栄養を受け取っているため、分娩前に胎盤がはがれてしまうと、命に関わる状態に陥ります。母体も、出血によるショック症状を起こす危険があります。そのため、早期発見・早期対応が大切です

こんな時は診察を受けましょう

- ・異常な腹痛：急激な腹痛、持続的な痛み、部分的な痛み
- ・異常な出血：生理より多い性器出血、血の塊が出る
- ・胎動の減少

これらの症状がある時は、病院に連絡し早めに受診しましょう



8) 妊娠糖尿病

妊娠中にはじめて診断された糖代謝異常のことです。糖代謝異常というのは、すい臓で作られるインスリンというホルモンの量や働きが不十分となり、血糖の調節がうまくいかなかった状態のことを言います。妊娠中期にスクリーニング検査を行います。

妊娠中は妊娠前に比べると食後に高血糖になりやすいのが特徴です。空腹時はお母さんの血糖は赤ちゃんのエネルギー源として使われ、お母さん自身は脂肪をエネルギー源とします。この時、発生するケトン体は、生命にかかわる重大な合併症を引き起こします。また、過剰なエネルギー制限は、過剰なケトン体をつくりだすため、避けなければなりません。なお、1日当たりのエネルギー摂取量が同じでも、おやつや夜食に分割することで高血糖を防ぐことができます。

お母さんが高血糖であるとおなかの赤ちゃんも高血糖になり、さまざまな合併症が起こります。

・お母さん

→妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、肩甲難産、網膜症・腎症及びそれらの悪化

・赤ちゃん

→流産、形態異常、巨大児、心臓の肥大、低血糖、多血症、電解質異常、黄疸、胎児死亡等

妊娠糖尿病となった場合、血糖管理と食事療法、薬物療法を行います。

《食事のポイント》

- ① 食事は時間を決めて、主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしましょう。
- ② 1日に必要なエネルギー量を3回に分けて食べましょう。
→ 1日3回食で血糖コントロールできない場合、5～6回に分割します。
妊娠中は、胎盤からインスリンの働きを抑えるホルモンが分泌されたり、胎盤でインスリンを壊す酵素が作られるため、インスリンが効きにくい状態（インスリン抵抗性）が強まり、血糖値が上昇しやすくなります。
- ③ 脂身の少ない肉類（鶏皮なし、ささみ、豚・牛の赤身やヒレ）、魚類、大豆製品、卵等の良質のたんぱく質を摂取しましょう。
- ④ 野菜、きのこ、こんにゃく、海藻類など食物繊維の多い食品を使って、ボリュームある食事にしましょう。
- ⑤ クッキー、チョコレート、アイス、スナック菓子、まんじゅう類の糖分や脂肪分の多い間食は控えましょう。

☆食生活とともに欠かすことができないのが、適度な運動です。ウォーキングなどの有酸素運動は、妊婦さんにはぴったりの運動です。運動は、血糖値を下げるほか過度の体重増加の予防、出産へ向けての体力作り、安産にもつながります。妊娠中期以降の安定期には、適度な運動を心がけましょう。



6. 体重コントロールについて

1) 体重が増えすぎると起こりやすきこと

妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、帝王切開分娩、死産、巨大児などのリスクが高くなると言われています

また、体重が増えすぎると、骨盤の内側に脂肪がつき産道が狭くなります
このため、赤ちゃんの回り方や体の向きなどに異常が出やすく、微弱陣痛となり、お産が長引きやすく、吸引分娩、帝王切開などが増加します

2) やせ型の妊婦さんに起こりやすいこと

切迫早産、早産、貧血、低出生体重児の出産が起こりやすいといわれています
バランスの取れた栄養を摂り、適切に体重が増えることが大切です

3) 妊娠中の体重増加量の目安

妊娠前の体格（BMI） 体重増加の目安

※BMI計算式：体重kg÷身長m÷身長m

18.5未満	15kg
18.5以上 22.0未満	13kg
22.0以上 25.0未満	10kg
25.0以上 30.0未満	7 kg
30.0以上	個別対応



4) 体重管理のための5ポイント

①バランスの良い食事を規則的に

バランスの良い食事とは、主食、主菜、副菜の揃った食事のことです。
夕食時間が遅いと脂肪として蓄積されやすくなります

②お惣菜やインスタント食品は控えめに

コロッケやとんかつなどの揚げ物はカロリーが高く、市販のインスタント食品は塩分・カロリーが高いものが多いです

③間食は摂りすぎないようにしましょう

甘いお菓子やスナック菓子、ジュースはご褒美デーを決め、毎日の摂取は控えましょう。

④ゆっくりよく噛んで食べましょう

ゆっくり噛むと満足感が得られ、食べすぎを防ぐことができます

⑤適度な運動をしましょう

無理なく体を動かしましょう。新しく運動を始める場合や、体調に不安がある場合は医師に相談しましょう

7. 妊娠中の栄養

赤ちゃんのために偏食を避け、バランスのとれた食事をしましょう。

1) バランスのよい食事にするポイント

◎「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、麺類などを主材料とする料理を主食といいます。

妊婦の平均的なエネルギー摂取量は1,700kcal前後です。

妊娠中に適切な栄養状態を維持して正常な分娩をするためには、妊娠前に比べ、妊娠初期 + 50kcal、妊娠中期 + 250kcal、妊娠末期 + 450kcal、授乳期 + 350kcal のエネルギーを余分に摂る必要があります。近年、20～49歳の女性は穀類の摂取量が減少しているため、意識して穀類を摂取するようにします。

◎「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。たんぱく質の主な供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。

人が摂取するたんぱく質のうち、魚介類と肉類に由来するのは4割程度です。

穀類由来のたんぱく質が2割を占めるため、穀類もしっかり摂る必要があります。

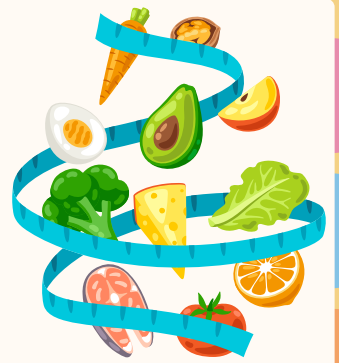
特定の食材に偏らず、多様な食材を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するよう心がけましょう。

◎不足しがちなビタミン・ミネラル等を「副菜」「汁物」等でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。

妊娠期には赤ちゃんの成長やさい帯・胎盤中への鉄貯蔵、循環血液量の増加などに伴い、ビタミン・ミネラルの需要が増加するため、これらを十分に摂取する必要があります。

一般的な若年女性は、野菜摂取目標値である1日350g(小鉢5皿)に達していないため、野菜を十分とるようにします。



妊娠段階別 1日の食事目安量(例)

妊娠期や授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発達にとって大切な時期です。
身体の変化に伴って、普段よりも必要な栄養素が増えます。

1日で食べるめやす		1回の食事に分けると・・・			左の食事に プラスして	
主食	食パン6枚切り1枚	朝	昼	夕	妊娠中期	後期・授乳期
	ご飯小盛 2杯	食パン	うどん	ご飯小盛		朝 + 食パン1/2枚
	うどん 1杯	塩分0.8g	0.7g + 汁3.7g	0g		昼 + おにぎり小 1ヶ
副菜	トマト1ヶ	トマト	サラダ	お浸し		
	サラダ1皿	0.3g	0.5g	0.6g		
	南瓜煮 小鉢1杯		南瓜煮	きのこ炒め	朝 + ホﾟテサラダ	朝 + ホﾟテサラダ
	お浸し 小鉢1杯		0.9g	0.4g		
	きのこ炒め					
主菜	目玉焼き 1ヶ	目玉焼き	魚の天ぷら	湯豆腐	夕 : 湯豆腐	夕 : 湯豆腐
	魚の天ぷら 1皿	0.5g	0.8g	1.5g	→ハンバーグ	→ハンバーグ
	湯豆腐 1/2丁					
牛乳乳製品	牛乳 コップ1杯	牛乳				朝 + スライスチーズ 1枚
果物	みかん 1個		みかん 0g		昼 + キウイ1ヶ	昼 + キウイ 1ヶ
	リンゴ 半分		りんご 0g			

1日の塩分相当量

$$1.8g + 2.9g + 2.5g = \text{計}7.2g \\ (+ \text{汁}3.7g) \quad (+ \text{汁}10.9g)$$

2) これだけはしっかり！

① 1日3食きちんと食事をとりましょう

食事を抜くとたんぱく質、鉄、カルシウム、ビタミン類が不足します。

3食バランスよくとることで血糖がコントロールされ、妊娠糖尿病予防にもつながります。

② 良質なたんぱく質をとりましょう

体をつくる最も大事な栄養素です。

肉類のとりすぎを避けて、豆類や卵、魚などからもとりましょう。



③鉄を多く含む食品をとりましょう

お母さんは赤ちゃんの血液をつくるために必要な鉄分を、胎盤を通して与えます。妊娠前は貧血でなかった人でも、特に妊娠中期以降は貧血になりやすいので鉄を十分にとりましょう。また、食事からだけでは難しい場合は鉄入りのクッキーやゼリーも上手に利用しましょう。鉄と一緒にビタミンCやたんぱく質をとると鉄の吸収がよくなります。

女性の鉄摂取推奨量(1日あたり)	月経なし	月経あり
18～49歳	6.5mg	10.5mg
妊娠初期	9.0mg	—
妊娠中期・後期	16.0mg	—
授乳期	9.0mg	—

○1食あたりの目安量(日本食品標準成分表「2020年版」より)

食品名	1食あたりの目安量	鉄含有量
豚レバー	50g	6.5mg
鶏レバー	50g	4.5mg
牛もも肉(赤身)	100g	2.4mg
豆乳	200ml	2.4mg
小松菜	70g	2.1mg
ほうれん草	100g	2.0mg
あさり	50g	1.9mg
納豆	50g	1.7mg
かつお	80g	1.5mg
卵	50g	0.8mg



④葉酸をとりましょう

お母さんの貧血予防や赤ちゃんの正常な発育に必要な栄養素です。赤ちゃんの先天性異常の1つでもある、神経管閉鎖障害の発症リスクを低減します。日本人の食事摂取基準では、成人における葉酸摂取の推奨量は1日240 μ gです。それに加え、妊活中および妊娠中の女性はサプリメントから1日400 μ g葉酸摂取を摂取するよう厚生労働省が推奨しています。ただし、葉酸を必要以上にとりすぎるとビタミンB12欠乏の診断が困難になります。医師の管理下にある場合を除いて、1日の葉酸摂取量が1mgを超えないようにしましょう。

⑤カルシウムを多くとりましょう

お母さんや赤ちゃんの骨や歯をつくるのに必要なカルシウムを十分にとりましょう。カルシウムの1日当たりの推奨量は650mg/日ですが、学校給食のなくなる15歳以降、平均的なカルシウム摂取量は急激に減っています。小魚や海草、緑黄色野菜などのカルシウムを含む食品も多くとるように心がけましょう。

○1食あたりのカルシウム含有量(農林水産省)

食品名	1食あたりの目安量	カルシウム含有量
厚揚げ	1/2枚(100g)	240mg
牛乳	コップ1杯(200g)	220mg
木綿豆腐	約1/2丁(150g)	180mg
ししゃも	3尾(45g)	149mg
ひじき	煮物1食分(10g)	140mg
プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
ヨーグルト	1パック(100g)	120mg
小松菜	1/4束(70g)	119mg
水菜	1/4束(50g)	105mg
さくらえび(素干し)	大さじ1杯(5g)	100mg
切り干し大根	煮物1食分(15g)	81mg
菜の花	1/4(50g)	80mg
納豆	1パック(50g)	45mg

○カルシウムの上手なとり方

加工食品を摂り過ぎないようにしましょう。

加工食品に含まれるリン酸塩はカルシウムの吸収を阻害するため、食事からだけでは不足する場合、間食にもカルシウムを取り入れましょう。



3) これは気をつけて

①カフェインをとりすぎないようにしましょう

妊娠中にカフェインをとりすぎると、赤ちゃんの成長に影響を及ぼし低体重になったりするおそれがあります。また赤ちゃんの成長に不可欠な鉄分の吸収を阻害する可能性があります。

コーヒーの場合は150mlのカップなら1日2杯を目安にして下さい。カフェインを含まない麦茶・黒豆茶・そば茶・ルイボスティーが安心です。



②水銀に気をつけましょう

魚の中に含まれる水銀の量が一定以上になった場合、赤ちゃんの発育に影響を与える可能性があります。お腹の赤ちゃんはお母さんの体の中から取り込んだ水銀を体の外に出すことができません。

キンメダイ、メカジキ、クロマグロ、メバチ、エッチュウバイガイ等は水銀が多いので注意してください。

○サケ、アジ、サバ、イワシ、タイ、ブリ、カツオ、ツナ缶、サンマ、キハダ、ビンナガ、メジマグロは水銀量が少なく安心して食べられます。

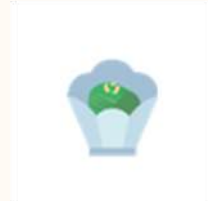
③便秘を防ぎましょう

妊娠すると便秘しやすいので注意しましょう。

食物繊維を多く含む野菜(特に根菜類)、海藻類、豆類などの食品を多くとるようにしましょう。ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれる「プロバイオテックス」を糖分に気をつけながらとるようにしましょう。またプロバイオテックスは妊娠高血圧腎症のリスクや早産のリスクを下げてくれます。

④外食のとり方

外食は炭水化物に偏りがちで、野菜が少なく味付けも濃いことがほとんどです。単品物(寿司・丼・カレー等)を選ぶより、副菜が1〜2品ついているランチや定食を選ぶようにしましょう。



⑤足がむくむ、血圧が高めと言われたときは…

- 薄味になれましょう
新鮮な食材を使用し、素材の味をうまく利用しましょう
そのまま食べられるものはできるだけ調味料はかけないようにしましょう
食塩や醤油の使用量を減らし、だしの風味を利用し薄味でも風味豊かにおいしく食べることができます
- 漬物・汁物の量に気をつけましょう
塩分の多い漬物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう
また、汁物は具たくさんにして汁を少なくするのもポイントです
うどんやラーメンなど麺類も塩分が多く含まれています。麺類を食べる際は汁をできるだけ飲まないようにしましょう
- 効果的に塩味をつかいましょう
フライや刺身など料理に調味料をかける際はかけるよりつけて食べる方が少ないです
食塩は食品の表面にさっとふりかける程度にし、たくさんかけないようにしましょう
少量でも塩分を感じることができます
- 塩味に頼らず、酸味や香辛料で一工夫してみましょう
レモン、すだちなどの柑橘類や酢などを和え物や焼き物に利用しましょう
とうがらしやこしょう、カレー粉などの香辛料を上手に利用し、味付けに変化をつけましょう
- 香りを利用してアクセントをつけましょう
ゆず、しそ、みょうが、ハーブ、かつお節などを加えると、薄味のメニューに変化もつきます
ゴマ油やオリーブ油を、食べる前に少しかけることで風味が増します
- 練り製品や加工食品には気をつけましょう
かまぼこ、ちくわなどの魚の練り製品や、ハムやベーコンといった肉の加工食品も塩分の多い食品です
インスタント食品やカップ麺も塩分が多いので使用は控えましょう
- 食べ過ぎないように気をつけましょう
せっかくの薄味の料理でも、たくさん食べれば塩分の量もカロリーも多くなります



調味料や加工品には塩分が多く含まれています。
塩分量の参考にしてください。

内訳 食事からの塩分は
1日計6.5gまで

食材0.4g
調味料4.5g
加工食品1.6g

調味料に含まれる塩分量（大さじ1）		加工食品の塩分量（1回量あたり）		
濃口しょうゆ	2.6g	食パン	6枚切1枚	0.7g
薄口しょうゆ	2.9g	うどん（ゆで）	1玉240g	0.7g
減塩濃口しょうゆ	1.5g	塩さけ（甘口）	1切80g	2.1g
減塩薄口しょうゆ	2.3g	塩さけ（辛口）	1切80g	5.0g
ポン酢	1.4g	アジの干物	1尾120g	2.0g
だし醤油	1.3g	ちりめんじゃこ	大さじ2杯10g	0.6g
赤味噌	2.3g	辛子明太子	1腹50g	2.8g
淡色辛味噌	2.2g	いかの塩辛	大さじ1杯10g	0.7g
甘味噌	1.0g			
減塩味噌	1.9g	ロースハム	1枚15g	0.3g
ウスターソース	1.5g	ウインナー	1本15g	0.3g
とんかつソース	1.0g	ちくわ	1本30g	0.6g
ケチャップ	0.6g	さつま揚げ	1枚65g	1.2g
マヨネーズ	0.2g	チーズ	1切20g	0.6g
和風ドレッシング	0.5g	梅干し（塩漬）	1個10g	1.8g
フレンチドレッシング	0.9g	梅干し（ハチミツ漬）		0.8g
ごまだれ	0.6g	たくあん	2切20g	0.7g
焼き肉のたれ	1.5g	奈良漬	2切20g	0.9g
		きゅうり糠漬	1/3本30g	1.6g
		なす糠漬	1/2本20g	0.5g
		キムチ	40g	1.2g
調味料に含まれる塩分量（小さじ1）		らっきょう	20g	0.4g
濃口しょうゆ	1.9g	いかなご佃煮	10g	0.6g
薄口しょうゆ	1.0g	のり佃煮	10g	0.6g
減塩濃口しょうゆ	0.5g	味付け海苔	1袋	0.1g
減塩薄口しょうゆ	0.8g	インスタントラーメン	1袋	5.0g
顆粒中華だし	1.4g	インスタント焼きそば	1個	4.4g
顆粒和風だし	1.2g	インスタント味噌汁	1袋	2.2g
コンソメ（1個）	2.5g	カップスープ	1袋	1.1g
		お茶漬の素	1袋	2.3g
		カレールウ	1ヶ	2.1g

8. 出産の準備

1) 出産に備えて

入院時に困らないよう、来院方法や連絡方法を家族と打ち合わせしておきましょう

2) 出産用品の準備（帝王切開予定の方は4）も併せてご参照ください

☐ 母子手帳 	☐ パジャマ	☐ 日用品：箸、スプーン、コップ、ストロー、シャンプー、リンス、ボディソープ、歯ブラシ、マスク	
☐ 授乳用ブラジャー	☐ 母乳パッド	☐ タオル類：バスタオル、タオル、ガーゼハンカチ（授乳用） 	
☐ 骨盤ベルト（必要な方）	☐ 産褥ショーツ 	☐ 履物は滑らない、できれば踵のあるもの 	☐ 筆記用具
☐ 夜用ナプキン 1 袋	または 生理用ショーツ	☐ ベビーの退院着：肌着（短・長）、ベビードレス、おくるみ 	
☐ 書類：入院のご案内冊子にある書類、出産一時金事前申請用紙、先天性代謝異常申込書、聴覚スクリーニング申込用紙と助成券、拡大マスキング同意書、立会い分娩同意書（希望者）			
☐ 入院時すぐに必要なもの：腰に巻けるサイズのバスタオル 1 枚、汗拭き用タオル 1 枚、産褥ショーツ 1 枚、前開きの長めのパジャマ（ボタンは閉めない）			
☐ あれば便利な物：延長コード、ストローキャップ、授乳クッション			

※入院時すぐに必要なものは、別袋に入れるなどすぐに取り出せるようにしてください

※退院時からチャイルドシートの着用が義務付けられています

※転落事故防止のため、当院では退院時のクーハン使用をおすすめしていません

3) 病院でお渡しするもの

①分娩用品

産褥パット（L 2 袋 M 2 袋） 産褥ショーツ 1 枚 清浄綿 2 袋 分娩衣
直後パット 防水シート

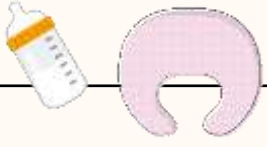
②赤ちゃん用品

臍 臍処置セット おしりふき 2 袋（おしりふきが不足する場合は、用意してください）

4) 帝王切開術を受ける時の追加物品

☐ 術後用腹帯またはさらし
☐ （双子の方）赤ちゃんのおしりふき 2 袋
☐ 飲み物（水かお茶）、水筒 ※当院ではスタッフによる配茶は行っていません。デイルームまで歩行できない期間に飲用する飲み物はご自身で準備してください CSセット（寝衣、タオルなどのレンタル）に飲料オプションもあります
☐ （ペットボトル持参の方）ストロー付きキャップ

5) 退院後の赤ちゃん用品

着替え・おむつ	寝具類	授乳用品
ベビー服 肌着 おむつ お尻ふき ★匂わないゴミ袋 ★おむつ用ゴミ箱	 敷布団やマットレス 掛布団、タオルケット (枕は不要) ★バウンサー、ベビーラック	哺乳瓶、消毒物品 授乳用ブラジャー ★授乳用のパジャマや授乳服、 授乳クッション 
沐浴・清潔物品	移動に必要なもの	★はあれば便利なもの
ベビーバス ベビーソープ、沐浴剤 ガーゼタオル バスタオル 綿棒 爪切り	抱っこ紐、スリングなど ベビーカー チャイルドシート 	

※赤ちゃんが使うベビー服や肌着、タオル類は水通しをしておきましょう



9. 妊婦中の体づくり

妊婦 体操



深呼吸をしましょう

▶腹式呼吸

両手を下腹部にあて、
鼻からおなかを膨らませるよう
に息を吸いゆっくりと吐きます

▶胸式呼吸

ゆっくり鼻から胸一杯に
息を吸いゆっくりと口から吐く

注意！

お腹がよく張る、性器出血があ
るなど、流産、早産傾向の方、
医師から安静の説明を受けて
いる方は行わないでください

妊婦体操では



「正しい姿勢」「リラックス」「呼吸」を
身につけることを目指しましょう
出産時には無駄な力が入りすぎな
いことで、赤ちゃんが産道を通りやす
くなります
毎日少しずつ続けましょう

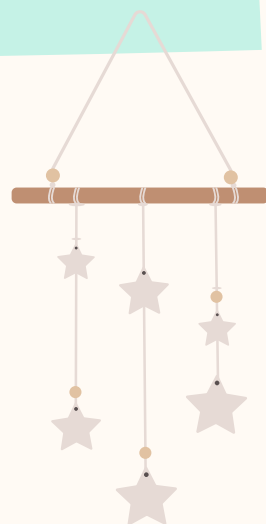


あぐら組み

あぐらを組み背筋を伸ばし、両
手を膝にのせましょう。息を吐
きながら軽く膝を押し息を吸い
ながらもとにもどします



ネコと牛のポーズ
四つ這いになり、息を吸い
ながら首を中に入れて背中
を山形に（ネコ）
息を吐きながら斜め上を見
て背中をそらします（牛）



リラックス

筋肉は緊張を続けると
疲れてしまいます
余分なエネルギーを
使うことなく
余裕をもった体力と精神
でお産に臨みましょう

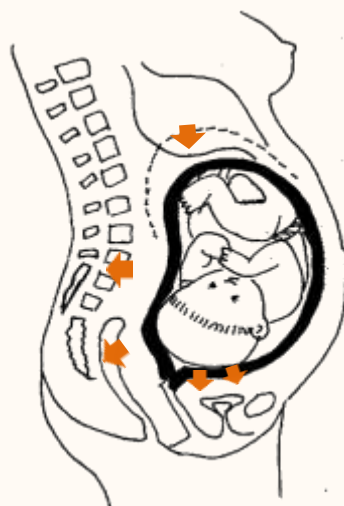


Ⅱ 出産

1. お産が近づいてきたしるし

赤ちゃんの頭が骨盤の中へ入ってくることによって母体にも変化が現れるようになります。

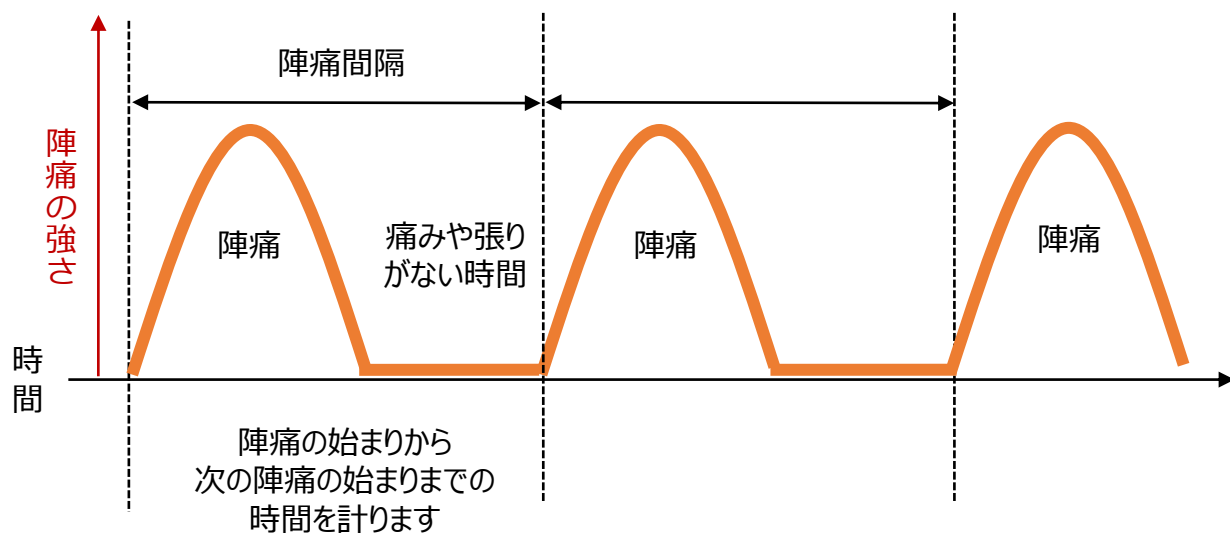
- ・胃のあたりがすいた感じがして食事をとりやすくなる。
- ・不規則なお腹の張りが増える。
- ・腰や恥骨部の痛みが強くなりもものつけ根がつっぱる。
- ・子宮全体が下がってきたように感じる。
- ・おりものが増える。
血の混じったおりもの（おしるし・産徴）がある。



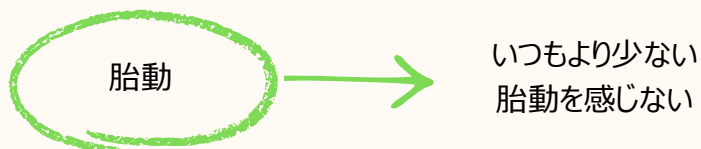
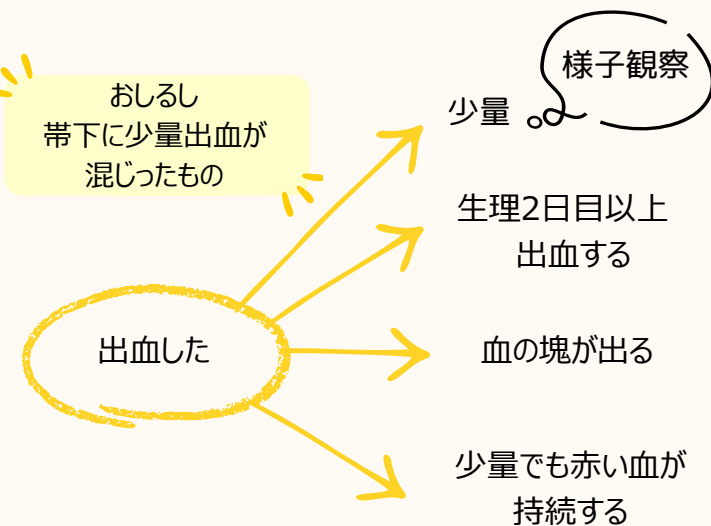
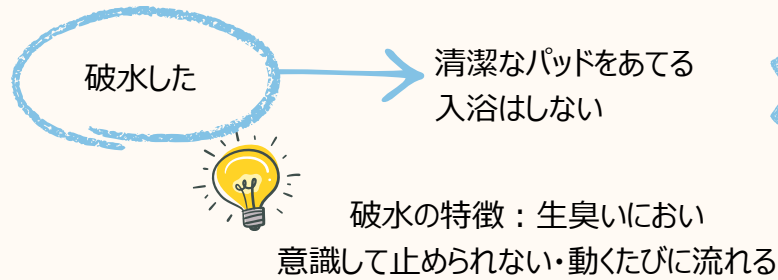
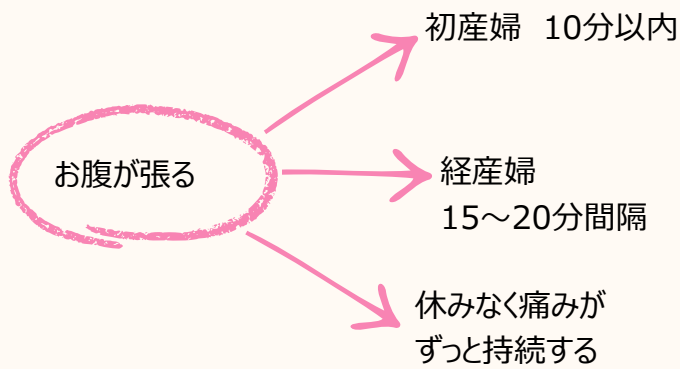
※このような徴候があれば2～3週間のうち、お産になると考えていいでしょう。しかし、お産の直前まで、このような徴候がないこともあります。

2. 陣痛の測り方

- ・陣痛とは規則的に繰り返される子宮の収縮を言います。
- ・痛みは生理痛が痛くなった感じや、子宮全体がギュッと絞られるように例えられます。



3. 病院へ連絡するタイミング



🌀 病院へ連絡しましょう



電話はご自身でかける

- ☐ お名前
- ☐ 診察券番号
- ☐ 出産予定日
- ☐ 初産/経産婦
- ☐ 症状

▶ 36週未満・帝王切開予定

平日 9時～17時

産婦人科外来 0799-22-1200

夜間・休日

救急センター 0799-23-2700

▶ 36週以降で経膈分娩予定

平日 9時～17時

産婦人科外来 0799-22-1200

夜間・休日

お産直通電話 0799-23-2335

※「お産直通電話」は、36週以降のお産のみお取次ぎさせていただきます。

※通話中の場合は3分ほどお待ちになってからおかけ直してください。

※お産以外のご用の方は、救急センター窓口へご連絡ください。

※来院される場合、平日17時まではFブロックへ、それ以外の時間帯は救急外来受付へお越しください。

※救急外来前の駐車場は減免できませんので外来駐車場をご利用ください。