

# 妊娠中に知っておいて欲しいこと



今治市 ネウボラ政策課  
子育て世代包括支援センター



# 妊娠期について

---

## 妊娠初期（～4か月）

- ・ 赤ちゃんの心拍が確認出来る
- ・ 出産予定日が決まり、母子健康手帳を交付される
- ・ つわり症状がある
- ・ 身体的、精神的に辛い時期



食べやすいものを食べたいときに少しずつ食べましょう

# 妊娠期について

---



## 妊娠中期(5か月～7か月)

- ・ 5か月の始めに胎盤が完成しつわりが落ち着くことが多い
- ・ 胎動を感じる
- ・ 体が丸みを帯び、少しずつおなかが目立つようになる

比較的安定した時期なので、出産や育児の準備をしましょう

# 妊娠期について

---



## 妊娠後期(8か月～10か月)

- ・ますますおなかが大きくなり張りを感じることも
- ・様々なマタニティトラブルが出てきます
- ・あかちゃんは爪や髪の毛が生え、内臓の機能が充実し新生児の姿に近づいています

36週までは早産です。張りを感じたら安静にしましょう

# どんなママ・パパになりたいですか？

- ・優しくおおらかな母親になりたい
- ・ママをサポートできる余裕を持った父親

(過去のパパママ学級に参加された方の意見より)

出産までに、ご夫婦で話してみてもいいかもしれません…♡



# 入院のタイミング

---

## 🌸 陣痛発来

- ・ 初産婦さん：陣痛間隔が5～10分
- ・ 経産婦さん：陣痛間隔が10～15分

⇒かかりつけの病院に連絡しましょう

自宅から病院まで距離がある、  
妊娠中切迫早産だった等あれば、医師の指示に従って  
ください



# 入院のタイミング

---

## 🌸 破水

- ・ 慌てず清潔なナプキンを当てましょう。
- ・ かかりつけの病院に連絡しましょう。
- ・ 入院の準備を忘れずに。
- ・ 破水⇒陣痛が来るとは限りません。

破水したら入浴・シャワーは控えましょう



# 入院のタイミング

---

## ✿ 持続する腹痛・多量の出血等

いつもと様子が違うな、と思ったらかかりつけの病院に相談してください

妊娠37週以降・・・**正期産**  
入院や産後の準備は万端にしておきましょう！



# スムーズにお産を進めるために…

---

## 🌸 出来る限りリラックスしましょう

- ・好きな音楽を聴く、お気に入りの匂いを嗅ぐ、楽な体位を探す等

## 🌸 ゆっくり呼吸をしましょう

- ・妊娠中に呼吸法を試してみましよう

## 🌸 お産は体力勝負です

- ・陣痛と陣痛の合間に目を閉じたり、休息を取りましよう
- ・簡単な食事、水分を摂りましよう



# やってみましょう！

# ～呼吸法～

口から息を吐く



おなかが自然に  
へこむのを感じる



鼻から息を吸う



おなかを  
膨らませる



# 呼吸法のポイント

---

- ①まずは、**長く吐くこと**を意識して
- ②目の前のろうそくをふ~っと吹き消す様なイメージ
- ③ゆっくり深く深呼吸をしましょう

## 呼吸法のメリット



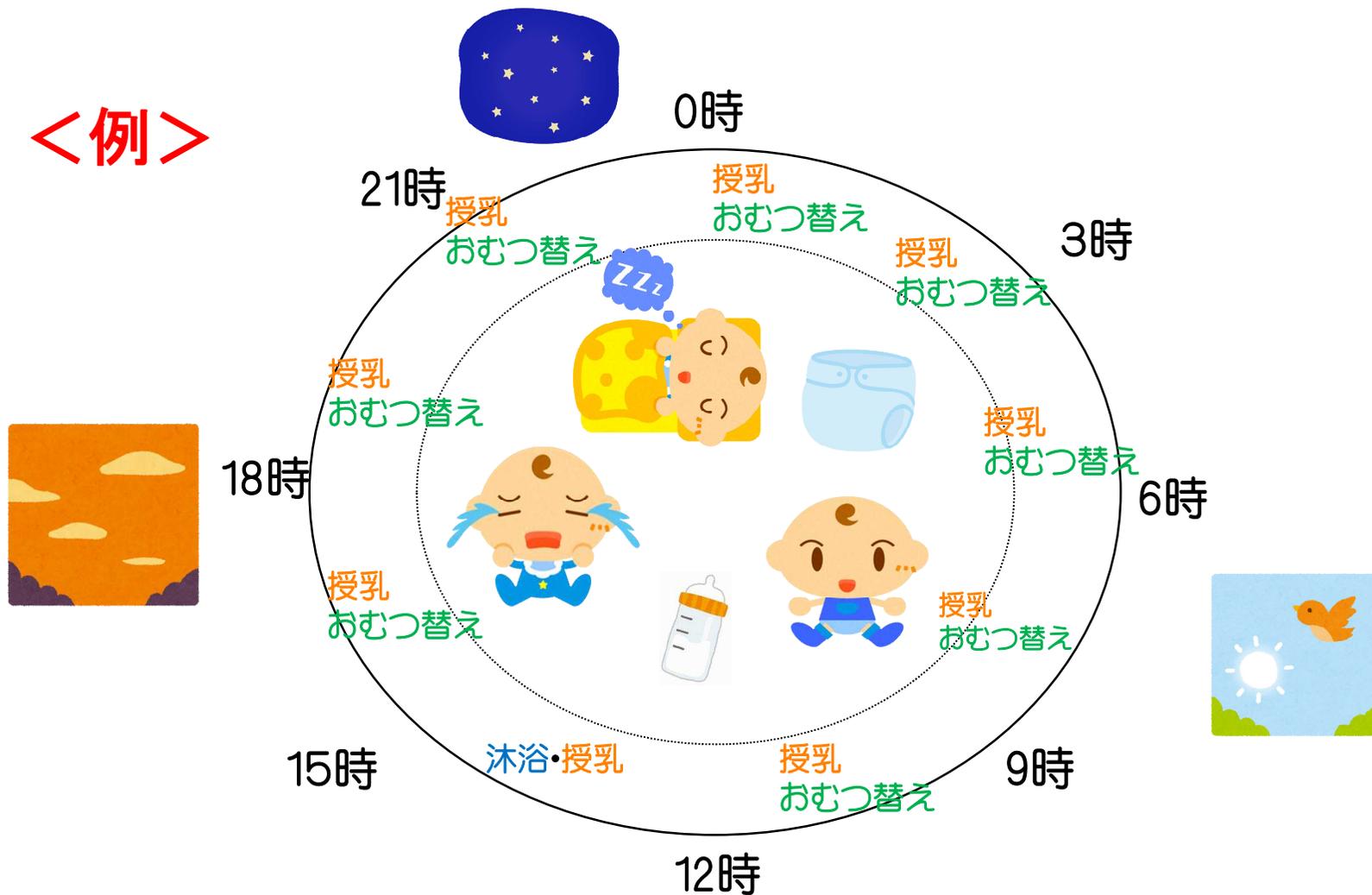
ママのリラックスに繋がります



赤ちゃんに酸素を運んであげることが出来ます

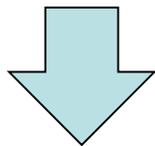
# 産まれてからの赤ちゃんの1日

<例>

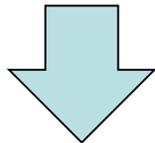


# 赤ちゃんの1日

産れたばかりの赤ちゃんは胃が小さいので1回の授乳でたくさんのミルクや母乳を飲むことは出来ません…



2, 3時間おきの授乳が必要です



ママだけで乗り切るのはとても大変です



# 周りの人に支援を依頼しましょう

---

パパやご家族はどのような協力ができるでしょう？

妊娠中に話をしておきましょう



買い出しや食事の支度を担当するね！



# 家族にも頼れない・・・そんな時は！！

---

実家が遠方・・・忙しくて頼れない・・・など

安心してください！

産後ケア事業、子育て応援ヘルパー  
派遣事業、ファミリーサポートセン  
ター、病児保育等



パパママの子育てをサポートします！

# 産後の過ごし方

## 産褥期…出産後から約6～8週間の期間

### <退院～2週間目>

- ★お布団は敷いたまま 赤ちゃんと一緒に横になりましょう
- ★出来る限り家事はご家族に依頼しましょう
- ★産後の貧血改善や母乳分泌のためにバランスのいい食事をしましょう

### <3週目～>

- ★体調のいい日に軽い家事から始めましょう
- ★無理せず赤ちゃんと一緒に休みましょう

### <4週目～>

- ★産後1ヶ月健診を受診しましょう
- ★医師の許可が出たら少しずつ妊娠前の生活に戻しましょう



# 母乳がつくられる仕組み

母乳は、乳腺で「お母さんの血液」からつくられます。

赤ちゃんがおっぱいを吸うことで……

母乳がつくれ、  
子宮が元の大きさに戻ります！



赤ちゃんが  
吸う刺激

脳下垂体

プロラクチン  
オキシトシン

乳腺

子宮



# 赤ちゃんにとっての母乳のメリット

## 病気から赤ちゃんを守ります

- ・母乳に含まれる免疫成分が赤ちゃんを守り重症化を防ぎます
- ・初乳には優れた免疫成分が含まれます

## あごが発達するのを手助けします

- ・おっぱいを飲むためには口全体の力が必要となります
- ・あごを使いおっぱいをしごいて飲みます

## 色々な味を知ることが出来ます

- ・ママの食事内容で母乳の味が変わります
- ・赤ちゃんは様々な味を感じることで味覚が広がります



# ママにとっての母乳のメリット

---



## 子宮復古を手助けします

- ・母乳はママの体を妊娠前の体に戻すお手伝いをします



## ダイエットに効果的です

- ・母乳はママの脂肪をもとにつくられます



## 経済的で実用的です

- ・哺乳瓶、粉ミルク、消毒用品・・・必要ありません
- ・災害時や非常時に慌てず授乳が出来ます



# ミルクについて



母乳だけでは赤ちゃんの体重が増えない。  
薬を飲まないといけない。  
少しまとめて寝たい。  
ミルクで育てたいな。 etc...

ぜひ、ミルクを使ってください！

<粉ミルクは母乳と近い成分でできています。>

<アレルギー対応の粉ミルクもあります>



大切なのは……

優しい言葉をかけながら抱っこで授乳すること



# 育児をしていて困ったことがあったら…

赤ちゃんの成長は順調かな？  
授乳について聞いてみたいな  
赤ちゃんってこんなに泣くんだ～(涙)



保健師・助産師にお話してください！

今治市では出産後～4か月までに  
赤ちゃん訪問に伺います！



# 相談・連絡先



**今治市中央保健センター  
(0898) 36-1533**

**子育て世代包括支援センター  
(0898) 36-1553**

**または 各支所 住民サービス課**

