



ENJOY MATERNITY

エンジョイマタニティ



ビーンスターク
BeanStalk 

c o n t e n t s

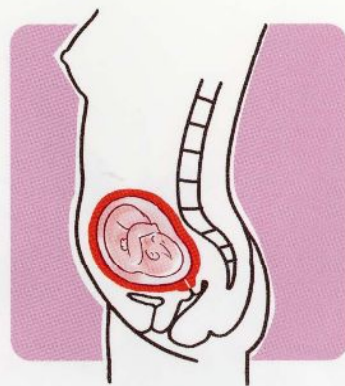
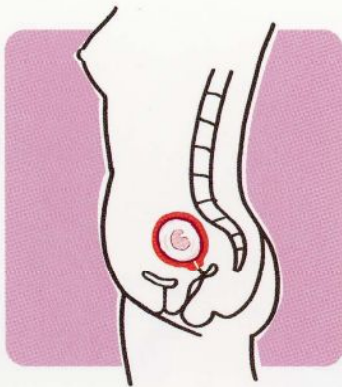
1. 妊娠カレンダー	3
2. 妊娠中の過ごし方・タブー・気ばかり	5
3. お産の準備	10
4. 妊娠中の栄養	11
5. お産の進行	19
6. 赤ちゃんのお世話	23
7. 母乳とミルク	27
8. 出産準備品リスト	33
9. 通信販売のご案内	34

<監修> 堀口貞夫 (前愛育病院院長、現中林病院産婦人科)

3



1. 妊娠カレンダー



●妊娠初期〈4～15週・2～4か月〉

赤ちゃんの様子

- ・五体の区別がつくようになる
- ・目・耳・鼻・心臓など各臓器の形成が始まる
- ・5週頃より超音波検査で心臓の動きがわかる
- ・活発に動き始める
- ・外性器が発達し、性別が判定できるようになる

母体の様子

- ・月経が止まり、基礎体温は高温が続く
- ・つわりが始まる
- ・下腹部のはり、腰の重み、頻尿になる
- ・乳房がはり、乳首が黒ずんできてくる
- ・14週頃には基礎体温が下がってくる

気をつけること

- ・薬やX線検査際は、妊娠の可能性を申し出ること
- ・下腹部痛・出血があった場合はすぐに病院へ

●妊娠中期〈16～27週・5～7か月〉

赤ちゃんの様子

- ・爪や髪の毛、まつげ・産毛などが生え始める
- ・内蔵・聴覚が発達する
- ・心音が聴診器で聞こえるようになる

母体の様子

- ・乳房が大きくなる
- ・体重がふえ、おなかが目立ってくる
- ・胎動を感じるようになる

気をつけること

- ・貧血を予防する
- ・体重の増え方に注意する

⑤

赤ちゃんはおなかの中でこうして育つ。

妊娠おめでとうございます。これから出産までのあいだで最も大切なのは、ママになるあなたが心身ともに健康であること。病気やけがはいうにおよびませんが、イライラしてストレスがたまると、ホルモンの分泌状態が変化し、血のめぐりが悪くなって赤ちゃんの発育にさしさわりができることもあります。ママのおなかでぐんぐん育つ新しい家族のために、今まで以上に健康でリラックスしてよく笑う生活を。



●妊娠末期・前半〈28～35週・8～9か月〉

赤ちゃんの様子

- ・位置が定まってくる
- ・骨格・臓器がほぼ完成する
- ・皮下脂肪で体が丸みをおびてくる
- ・産毛が消える

母体の様子

- ・動悸・息切れ・胃もたれを感じやすい
- ・妊娠高血圧症候群にかかりやすい
- ・下腹やもものつけ根に痛みを感じる

気をつけること

- ・塩分を控えめにする
- ・貧血を予防する
- ・体重の増え方に注意する

●妊娠末期・後半〈36～39週・10か月〉

赤ちゃんの様子

- ・胎外生活の準備ができる
- ・あまり動かなくなる

母体の様子

- ・子宮の位置が下がり、おなかがつき出してくる
- ・一段と頻尿になる
- ・おりものが増える
- ・おなかがはったり、痛みを感じたりするようになる

気をつけること

- ・体の変化に注意する
- ・遠出をさける
- ・おなかに力を入れるような作業はさける
- ・出血があったらすぐに病院へ

2. 妊娠中の過ごし方・ タブー・気ばかり

①

●いたわりながら自分らしく

妊婦ライフの基本は「慣れてることを8割程度にセーブ」です。個人差もありますが、妊娠中は妊娠前に比べて疲れやすくなります。無理や無茶をすると体調を崩すだけでなく、赤ちゃんにも影響があります。「いたわる」とはやってはいけないではなく、無理せず自分で体調をコントロールすること。仕事を持つママも、趣味に打ち込むママも「8割程度セーブ」を目安に、睡眠、休息、適度な運動を基本とした生活を送りましょう。

●アルコール

習慣的に飲酒していると、流産や未熟児の確率が高くなるだけでなく、赤ちゃんが異常をともなって生まれてくるリスクも高くなります。それは、アルコールが胎盤を通過し、そのまま赤ちゃんに吸収されてしまうからです。妊娠3か月の赤ちゃんは身長約9cm。ママには「ちょっと1杯」のつもりでも、赤ちゃんの負担は相当なもの。一生続くわけじゃなしとこはひとつ、イケルくちのママほど、がまんがまんです。

●タバコ

妊婦さんに限らず最もよくないものの一つがタバコ。喫煙で体内に取り込まれたニコチンや一酸化炭素、シアン化合物は、赤ちゃんに十分な酸素や栄養をいきわたらせるのを妨げます。その結果、流産や早産、低出生体重児出産のリスクが高くなります。また、最近では乳幼児突然死症候群と関係することもわかってきました。本人の喫煙だけでなく、受動喫煙でも害は同じ。まわりの人にも協力してもらって、影響を最小限にする努力を。生まれたあとも受動喫煙は、呼吸器系の病気が多くなりますし、ずっとその環境にいれば、悪性腫瘍や虚血性心疾患、脳卒中のリスクを高めます。

妊婦ライフを楽しく味わいつくすには。

妊娠したら、バリバリ働いていたキャリアウーマンも、スポーツ大好きアクティブウーマンも、お酒大好きカラオケQueenも、今までと同じ生活というわけにはいきません。妊婦ライフが体験できるのは、人生のほんの一時だけ。禁止の多い不自由な日々ではなく、今しか経験できない、そして男性には経験できない貴重な時間と考えて、じっくり味わってみて。



●カフェイン

「えっ、コーヒーもダメなの？」と思ったママも多いはず。ダメとはいませんが、どうぞ適量でたしなんで。コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれるカフェインには、血管を収縮する作用があり、血のめぐりを悪くします。常飲にはカフェインの少ない麦茶やほうじ茶、番茶などを選んで。ハーブティーは、子宮収縮作用をおこすものもあるので、専門家と相談しましょう。

●姿勢

妊娠すると、体形がどんどん変化します。重い荷物は持たないこと、高いところに無理に手をのばさないことは、妊婦さんの鉄則と覚えておいて。妊娠中期から妊娠末期になり、おなかが大きくなると重心が前に移るので、前に倒れるのを防ぐために背骨がそる姿勢になりますが、これが腰痛の原因。背筋の緊張をできるだけさけるために、椅子に座る時は深く腰かける、畳に座る時は壁にクッションをあてて寄りかかるなど、いつも背中をまっすぐにするよう気をつけて。腰への負担が軽くなり

ります。また、起き上がったたり横になったりと大きく態勢を変える時は、上半身だけを前かがみにせず、手をつけて上半身を支えて。妊婦さんは無理な姿勢は禁物です。また、背筋の緊張による腰痛や背中痛みは、ストレッチをすることで軽減できます。どのようなストレッチの方法がよいか、医師に相談しましょう。





●歯

つわりで歯磨きができにくかったりという外的な要因もありますが、ホルモンバランスや体調の変化などから、妊婦さんは虫歯や歯周炎をおこしやすいもの。このような慢性の炎症は早産などの原因にもなります。また産後の歯科通院は時間的に難しいことが多く、妊娠中のケアが大切。痛みがなくても歯の検診を。治療の際には、妊娠中であることを必ず申し出て。

●頻尿・排尿痛・残尿感

妊娠中の頻尿は生理的なもので心配ありません。しかし、膀胱炎や腎盂炎にかかりやすいので、がまんは禁物。排尿時に痛みや残尿感があったらすぐに医師の診察を。また、これらの病気はくり返しも多いので、症状がなくなってもきちんと治療して。

●妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）

妊娠20週以降分娩後12週までの間に高血圧がみられる病態のこと。以前は妊娠中毒症と呼ばれていました。血管の内皮細胞が障害されて血管の収縮がおこり、そのために血圧が高くなるのです。血管の収縮が腎臓におこれば蛋白尿、脳血管におこれば子癇（突然けいれんをおこして昏睡状態になる）、肝臓におこればヘルプ症候群（溶血、肝機能障害、血小板減少などが見られる）、子宮胎盤系におこれば胎児発育遅延や常位胎盤早期剥離をおこします。浮腫（むくみ）が強くなると血液の濃縮がおこり、これらの症状は増強されたり血液がかたまりやすくなります。できるだけ早期にこれらの変化のおこりはじめをとらえるために、きちんと定期健診を受けて、心配な時は医師とよく相談しましょう。

●予防のために

- ・ ストレスをさける
- ・ カルシウムを積極的にとる
- ・ 軽度の運動をする
- ・ 動物性脂肪をひかえめにする
- ・ 塩分は1日8g以下

(カルシウムについて ▶ P14

(塩分について ▶ P15

(体重コントロールについて ▶ P17



⑨

●おりもの

妊娠中はホルモン分泌が大きく変化し、おりものが多くなりがちです。特に、妊娠末期には、子宮口が開いて量が増えるので、入浴や着替えで清潔をたもって。ただし、かゆみや痛み、おりものの色や臭いが普段と違うときは、膣炎などをおこしている可能性が高いので、医師の診察を受けて。

●かゆみ・かぶれ

妊娠中は皮膚が敏感になり、おなかなどの柔らかい部分が痒かったり、今まで使っていた化粧品にかぶれることがあります。ホルモン分泌の変化が原因なので、心配はありませんが、ひどい場合は医師に相談を。パーマやヘアダイなどにはいろいろな薬品が含まれているので、美容師に妊娠中であることを伝えましょう。

●おなかの張り

立ち続けたり、歩き過ぎたり、急に温度が下がったりした時などに、子宮が収縮して現れる症状なので特に心配はありませんが、いつもより頻繁、あるいは強いと感じたらしばらく横になって休息を。30分～1時間たっても納まらない時は、診察を受けてください。



●貧血

赤ちゃんは胎盤を通して、母体から酸素や栄養を取り入れて成長します。赤血球のもととなる鉄分は赤ちゃんが吸収してしまうので、ママの方はどうしても貧血に。検査するまで自覚がないことが多いのですが、お産の時の出血の影響を受けやすく、時にはショック状態になったりと大きなトラブルになることもあります。「妊娠期間中＝貧血」くらいの気持ちで、鉄分をしっかりとして予防を。

(鉄分について ▶ P13)

妊婦さんの移動方法

出産ギリギリまで働くママや里帰り出産をするママなど、妊婦さんになっても様々な交通機関を利用するもの。不慮の事態にあわないためにも、階段はゆっくりのぼる、ラッシュはさけるなど意識的に行動を。また、妊娠初期は流産の、末期は早産のリスクがあるので、遠距離移動もさげましょう。同じ姿勢を続けるとおなか張りやすく、ハンドルさばきが難しくなるので、車の運転は注意が必要です。自転車は重心が高くなることを忘れずに。医師と相談の上、細心の注意を払って。

●こむら返り

妊娠中は筋肉がつることが多くなります。特に「ふくらはぎ」がつることが多く「こむら返り」といいます。原因ははっきりしませんが、カルシウム不足、過労、運動不足などが上げられています。カルシウムを積極的にとる、軽い運動を続ける、過労はさけるなど、注意しましょう。

●むくみ・手のしびれ

寝ている間は心臓も休むので血液がゆっくり流れ、手がむくみやすくなり、起きめけは手が握りにくくなることがあります。手を握ったり開いたりしているうちに治るようなら心配ありません。手先のしびれもむくみによることが多いのです。ただし、足や顔がむくむ時は、すぐに病院へ。

●めまい・立ちくらみ

妊娠によって増加したホルモンの影響で、立ち上がった時にめまいをおこしやすいことがあります。しばらく横になって休めばおさまりますが、貧血や空腹、睡眠不足も原因になるので、食事と休養でしっかり予防を。

●動悸・息切れ

妊娠すると呼吸数が増え、血液量と体重も短い間に増えるため、心臓にも負担がかかります。したがって妊娠中の動悸・息切れは生理現象なので、あまり心配しないのですが、だんだん強くなるようなら医師に相談を。心配ごとのストレスも動悸のもとです。



●出血

子宮腔部びらんや子宮頸管ポリープなどから少量の出血がみられたり、性交後に少量の出血がみられることがあります。妊娠中は子宮やその周辺に血液が集まっていて、また粘膜がやわらかくなっていることから、少量の出血はおこりやすい状態です。出血の量が多い時は、流産、早産、前置胎盤、胎盤早期剥離などが原因の場合もあるので、すぐに受診してください。

3. お産の準備



入院までのカウントダウン開始。

いよいよ、出産が目前になりました。毎日見て、さわって、支えてきた大きなおなかともお別れです。晴れやかに赤ちゃんと対面するために、もう1度、体調と入院準備の点検を。忘れ物や気がかりがあっては、ここまでがんばった妊婦ライフが台無しです。妊婦さんの最後の仕事は、予定日まで心穏やかにリラックスして過ごすこと。生まれるタイミングは、赤ちゃんがちゃんと教えてくれます。



●お産が近づくと現れるサイン

胃のあたりが楽になる もものつけ根がつる

これは、胎児の頭が下がってきて、骨盤の中に入るため。体同様、近々出産と心の準備もしておきましょう。

おなかが頻繁にはる

前駆陣痛といって、軽い子宮収縮が日に何度も起きるためです。規則的にはるようなら陣痛なので、そろそろ「はりの間隔」時間を計る習慣をつけて。

胎動が少なくなる

予定日の2~3週間くらい前になると、赤ちゃんの動きが鈍くなることがあります。頭が骨盤に入ってきたのと、子宮収縮の回数が増えて動きにくくなるためです。

●入院のサイン

陣痛

いつもと違うおなかのほりを感じ、規則的に10分間隔ではり、だんだんと強くなるようなら陣痛なので、すぐに入院しましょう。

破水

なまあたたい水がさっと流れるように出るのは破水です。陣痛のあるなしにかかわらず、入院してください。流れ出す量が少ないと破水かどうかわかりにくいことがあります。このような時もすぐに診察してもらってください。

出血

茶褐色の血性のおりものは、「おしるし」といって陣痛がそろそろ始まるというサインで心配ありませんが、月経の多いときのような出血があった時はすぐに入院してください。

4. 妊娠中の栄養

妊婦にも「モデル体型」ってあるらしい。

「おなかに赤ちゃんがいるから、2人分食べる必要がある」というのはまちがいです。妊婦さんの食べ方、体重コントロールにはポイントがあります。まんべんなく、バランスよく、適量、を心がけましょう。心配しすぎず優雅にこつこつと、ショーに備えて体調管理するモデル気分で続けてみて。栄養と休養と適度な運動は、きれいで健康な妊婦さんを作ります。



● バランスのよい食事

妊娠期の食事で1番大切なのは、バランスよく食べること。赤ちゃんの発育形成はもちろん、胎盤や羊水などおなかの中の環境を作るにも、様々な栄養が必要です。また、出産は新しい生命を生み、育てていくという女性の一大プロジェクト。体力がモノをいいます。献立に、血や肉となるたんぱく質、体の調子を整える野菜や果物、エネルギー源となる炭水化物や油脂がちゃんと入っているか、チェックする習慣をつけてみて。

● 妊娠中の食事の6か条

- 1 食材の種類を増やして偏食をさける。
- 2 質のよいたんぱく質に、野菜や果物をそえる。
- 3 鉄分・カルシウムを積極的に。(鉄分・カルシウムのとり方▶P13～P14)
- 4 うす味で。
- 5 塩分、油脂、消化の悪いもの、おなかの冷えるもの、刺激物はがまんがまん。
- 6 便秘予防に野菜(根菜類)をたっぷり。(食物繊維のとり方▶P15)

● つわりを乗り切る6か条

- 1 食べたい時に食べたい物を、小分けして。
- 2 酸味をきかせてさっぱりと。
- 3 匂いが気になるものは、さまして、冷やして。
- 4 水分は多めに、口あたりのよい果物を上手にとる。
- 5 たまには外食、人に料理してもらうなどの気分転換を。
- 6 つわりは気分左右されるもの、楽しいこととしてリラックス。

13

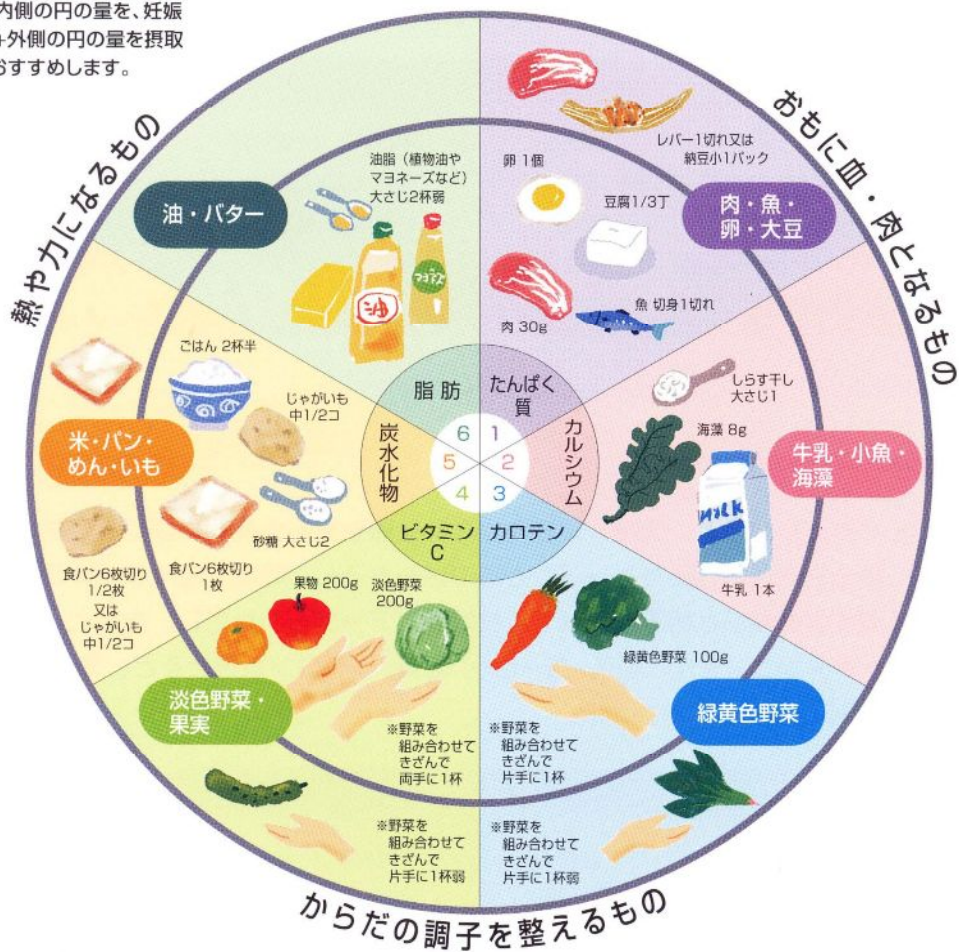
●妊娠中の食事摂取基準

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	葉酸 (μg)	ナトリウム (食塩相当量) (g)
非妊時	1,750	50	600	10.5	17	240	8未満
妊娠時	初期 1,800	60	600	19.5	17	440	8未満
	中期 2,000						
	末期 2,250						

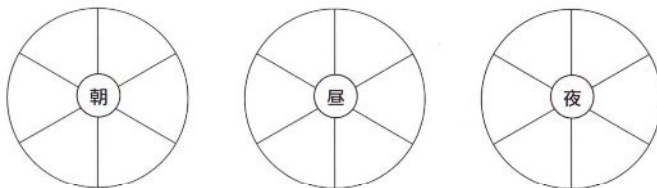
日本人の食事摂取基準(2005年)より
18~29才女性:活動レベルI

●1日にとりたい量はこのくらい

非妊娠時は内側の円の量を、妊娠時には内側+外側の円の量を摂取することをおすすめします。



●食生活をチェックしてみましょう



点数	18~16	15~13	12~10	9~0
判定	まあ安心です	少し工夫しましょう	これではこまりますね	早く何とかしないと

例

バターつきのパンと牛乳では

判定=3点
1わく1点で計算します。

●葉酸

葉酸はビタミンB群の一種で、発育促進や機能正常化作用があります。特に妊娠初期に充分にとっておくと、貧血予防や先天性神経管閉鎖障害の発生リスクをおさえるという研究報告もあり、たっぷりとりたい栄養素です。葉酸は主に緑黄色野菜、豆類、レバーなどに多く含まれているので、ちょっと1品の時は、葉酸プラスのメニューを。

●葉酸が多い食材はこれ

枝豆（さやつき80g）	141 μ g	牛レバー（1切れ）	500 μ g
グリーンアスパラガス（中3本）	91 μ g	豆乳（200ml）	65 μ g
ブロッコリー（1/2株）	105 μ g	いちご（5粒）	70 μ g
ほうれん草（小1/2束）	189 μ g	マトニティ（スティック1本）	135 μ g
春菊（1/4束）	95 μ g		

●鉄分～貧血予防のために

鉄分不足で貧血になると、流産・早産をはじめ、赤ちゃんの発育に様々な問題をまねきます。鉄分を含んだ食品をたっぷりするのはもちろん、吸収を助けるビタミンCやたんぱく質を含む食品と組み合わせるとより吸収率アップを。ただし、食事と一緒に、カフェインやタンニンを含む緑茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶をとると、効果激減。食事の前後30分は飲むのを控えて。

●鉄分が多い食材はこれ

牛レバー（1切れ）	2.0mg	大豆水煮（1/2カップ）	1.2mg
まぐろ（刺身1食分）	1.6mg	納豆（小1パック）	1.7mg
あさり（殻付きみそ汁1食分）	1.2mg	いりごま（大さじ1杯）	0.6mg
ほうれん草（小1/2束）	1.8mg	マトニティ（スティック1本）	3.9mg
ひじき（煮物1食分）	4.4mg		

※レバーにはビタミンAも多く含まれています。ビタミンAの過剰摂取にならないよう、レバーばかりを続けて食べるのはさげましょう。

15

●カルシウム～日本人に不足しがちな栄養素

カルシウムは赤ちゃんの骨格や歯の基礎を作ります。絶対量が足りないと、ママの分まで吸収してしまうので、ママの歯や骨がもろくなることも。鉄分と同様、日本人は日頃不足しがちなので、両方とも意識してとるようにしましょう。乳製品約40%、小魚約30%、野菜約19%と食品によって吸収率に差があるので、上手に組み合わせて充分量をとって。また、適度な運動と日光浴も体内でビタミンDを作り吸収を助けます。天気のよい日に散歩をすれば、肥満予防にもなって一石二鳥。

●カルシウムが多い食材はこれ

牛乳 (1カップ)	231mg	干し桜えび (大さじ2杯)	120mg
プレーンヨーグルト(1/2カップ)	126mg	小松菜 (1/4束)	116mg
プロセスチーズ (6P1個)	158mg	もめん豆腐 (1/2丁)	180mg
真いわし丸干し (1尾)	114mg	マトニティ (スティック1本)	240mg
しらす干し (大さじ2杯)	52mg		



●食物繊維～便秘予防のために

妊娠するとホルモンの影響で腸の働きが弱まったり、大きくなった子宮で大腸が圧迫されたりします。また、しかたないことですが、どうにも運動不足気味に。根菜類、豆類、海藻など繊維の多い野菜やヨーグルトなどを食事に取り入れたり、朝起きぬけにコップ1杯の冷たい水や牛乳をとるなどして、意識的に便秘予防を心がけましょう。あまりにガンコな場合は医師と相談を。放っておくと、妊娠中は痔になりやすいので、下剤を処方してもらいましょう。

●食物繊維が多い食材はこれ

ごぼう (1/2本)	5.1g	大豆水煮 (1/2カップ)	4.4g
さといも (中2個)	2.7g	納豆 (小1パック)	3.4g
こんにゃく (1/2枚)	2.8g	乾燥プルーン (5粒)	2.9g
干しいたけ (2個)	2.5g	りんご (1/2個)	2.3g
ひじき (煮物1食分)	3.5g	マタニティ (スティック1本)	0.4g

●塩分～妊娠高血圧症候群予防のために

妊娠高血圧症候群の主な予防法は塩分をひかえること。1日8g以下を目指しましょう。減塩のポイントは、塩分を多く含む食品をさけることと、調味料をとりすぎないこと。特に調味料は料理に直接かけないで、小皿にとって使うなど、計って使う習慣をつけて。その際、だしや酢で割ったり、しょうがやレモン等で風味づけしたりすれば、塩分減でもおいしさキープ。

●塩分はこんなにかくれてる

塩 (大さじ1杯)	5.0g	食パン (6枚切り1枚)	0.8g
しょうゆ (小さじ1杯)	1.0g	インスタントラーメン (1袋)	5.6g
トマトケチャップ (大さじ1杯)	0.5g	ロースハム (2枚)	1.0g
マヨネーズ (大さじ1杯)	0.2g	塩鮭 (1切れ)	1.8g
固形コンソメ (1個)	1.7g	たらこ (1/4腹)	0.9g

ビンスターク
の
まめ
知識

不足しがちな栄養をさらに強化。おいしさも格段にアップしました。スティックタイプの妊婦さん用粉ミルク。1日3本で、牛乳の約2倍のカルシウムや約132倍の鉄分、ビタミンKなどが手軽にバランスよく補給できます。しかも、脂肪は牛乳の1/5。面倒なカロリー計算なしで、ちょっと不足気味から1日の必要量まで自由自在にフォローできます。食物繊維入りなので、便秘対策としてもワザあり。

〈ビンスタークマム マタニティ〉
厚生労働省許可 妊産婦・授乳婦用粉乳



◆この商品は通信販売でもご購入できます

料理やデザートづくりにひと工夫



●オレンジ・フレンチトーストにプラス
材料（作りやすい分量）
食パン2枚・卵1個・オレンジジュース50ml
マタニティ1本

作り方

- ①卵1個をよく混ぜ、オレンジジュース50mlを加える。
マタニティ1本を加えて、さらによく混ぜる。
- ②食パンを片面ずつ、たっぷりと①にひたし、
フライパンで軽くコゲ目がつくくらいに焼く。



●お好み焼きにプラス



●カレーにプラス



●ヨーグルトなどにプラス



●体重コントロール～ 妊娠高血圧症候群の予防・難産をさけるために

なぜ、妊娠中の体重管理にこれほどこだわるのかといえば、それはママと赤ちゃんの命にかかわる問題だから。妊娠中の肥満は、妊娠高血圧症候群、妊娠性糖尿病、分娩時の大量出血など、母体を危険にさらします。さらには、微弱陣痛や産道をせばめるなど、難産度急上昇。帝王切開率も高くなります。また、産後のホルモンバランスの狂いややせにくさなど、美容の大敵のおまけつき。その1口のがまんが、あなたと赤ちゃんの命を守ると心して。

●体重管理の7か条

- 1 1日3食、決まった時間に。
- 2 主食、主菜、副菜を基本に毎食バランスよく。
- 3 間食、夜食はなるべくがまん。
- 4 油っこいもの、甘いものはひかえめに。
- 5 うす味で。
- 6 ゆっくり時間をかけて食べる。
- 7 こまめに適度に運動。



●油減量のコツ

- 1 同じメニューでも、調理法でこんなに違います。

水餃子	344kcal	焼餃子	376kcal	揚げ餃子	504kcal
-----	---------	-----	---------	------	---------

- 2 脂肪分の多い素材をさけましょう。

脂肪分が多い	豚バラ肉・ベーコン・うなぎ・とろ・ぶり
脂肪分が少ない	もも肉・ヒレ肉・まぐろ・さわら

●加工食品・菓子のカロリー

レトルトカレー (1パック)	236kcal	大福もち (1個)	165kcal
冷凍えびグラタン (1食分)	293kcal	シュークリーム (1個)	147kcal
冷凍ピラフ (1食分)	403kcal	ショートケーキ (1個)	275kcal
肉まん (1個)	201kcal	ポテトチップス (1/2袋)	277kcal
あんパン (1個)	196kcal	板チョコ (1枚)	279kcal
クリームパン (1個)	214kcal		

19

●BMIで数値をチェック

BMI (ボディ・マス・インデックス)とは肥満度チェックの判定式です。妊娠前の体型をもとに、あなたの理想の妊婦体重がわかります。

妊娠前の体重 身長 身長

$$\boxed{} \div (\boxed{} \text{ m} \times \boxed{} \text{ m}) = \text{BMI } \boxed{}$$

BMI 24以上 (肥満形) … 出産までの体重増加は約5~7kg前後が理想的

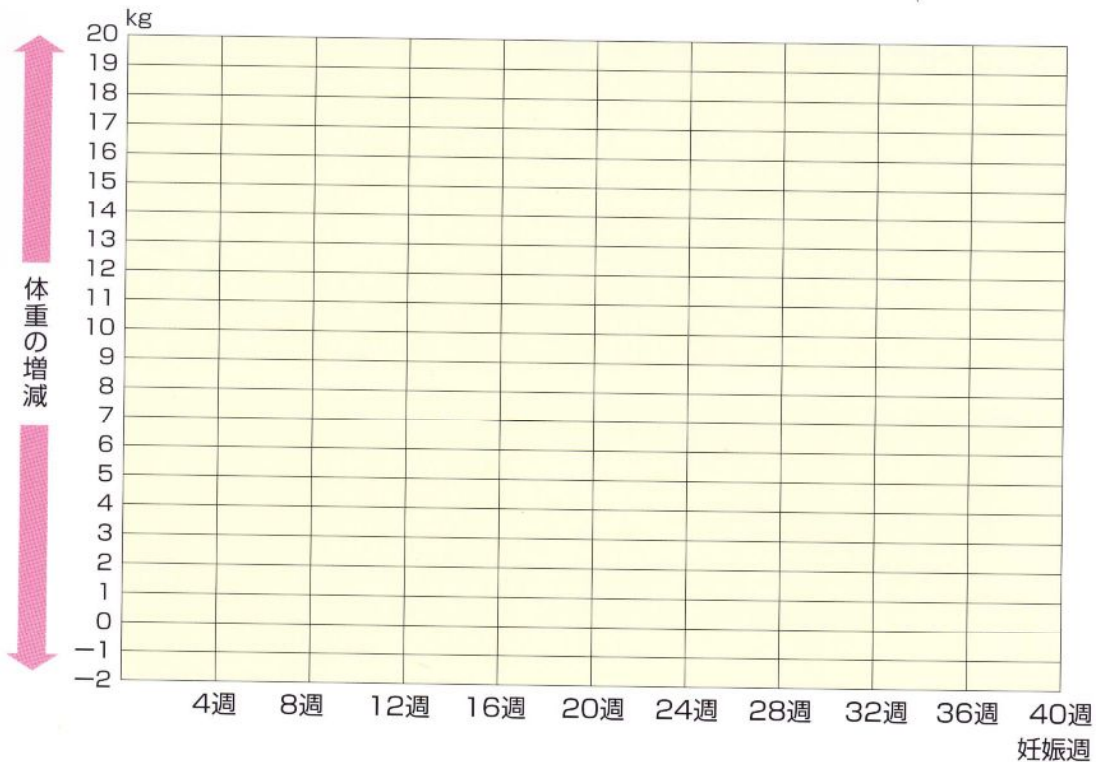
BMI 18~24 (標準) … 出産までの体重増加は約7~10kg前後が理想的

BMI 18未満 (やせ形) … 出産までの体重増加は約10~12kg前後が理想的

(日産婦誌.51.12. 507-510.1999)



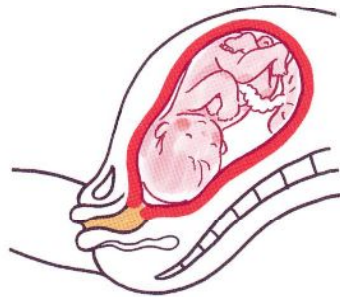
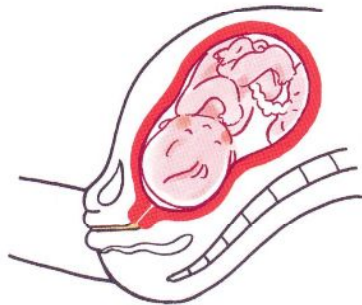
●グラフで増減をチェック



5. お産の進行

1

2



●分娩第1期 規則的陣痛開始から子宮口全開大(10cm)まで

準備期

子宮の様子

- ・子宮口が3~4cm開く
- ・約10分間隔の陣痛

時間

初産婦 10~12時間 経産婦 4~6時間

母体の様子

- ・入院中なら、処置室で血圧測定、超音波検査、モニタリング検査
- ・まだ陣痛はそれほど強くないので、とれるようなら食事や休息をとる

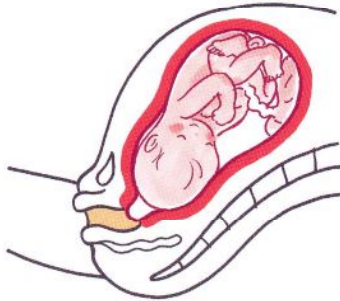
21

分娩は、思いやりあふれる母子一体のチームプレー。

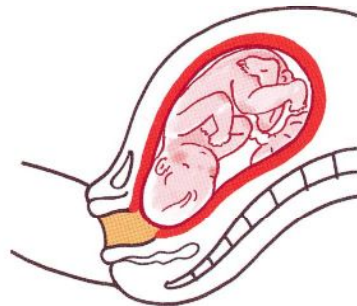
骨盤のつなぎ目がゆるんだり、産道が柔らかくなったりと、ママの体は分娩に備えて着々と準備をします。赤ちゃんもまた、体をちぢこませ、頭を回旋させてなるべく少ない抵抗で生まれようとします。まだ、会ったこともないのに、お互いを思い合う動作は「さすが親子」と思わせる神秘があります。痛い陣痛も、よりスムーズに赤ちゃんを押し出そうと子宮が収縮するためなので、あわてず嫌わず、いよいよ対面と乗り切って。



3



4



進行期

- ・子宮口が7cmくらいまで開く
- ・5～6分間隔の陣痛

極期

- ・子宮口が8cmから全開大に開く
- ・2～3分間隔の陣痛

- ・陣痛の強さが増してくる
- ・楽な姿勢をとる
- ・陣痛の初めと終わりに深呼吸するなど、呼吸法で体の緊張をとる

- ・陣痛の痛み、長さとともに強くなり便を出したいような感じになる
- ・呼吸法などで、できる限りリラックス
- ・極期の終わり頃に破水
- ・必要なら点滴・剃毛の準備

5



6



●分娩第2期 赤ちゃん誕生まで

子宮の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮口が10cm開く（全開） ・2～3分間隔の陣痛 	<ul style="list-style-type: none"> ・収縮のない陣痛間欠時にも、赤ちゃんの頭が見えたままになる（発露）
時間	初産婦 2～3時間 経産婦 1～1.5時間	
母体の様子	<ul style="list-style-type: none"> ・分娩室入室 ・医師や助産師の指示にしたがっていきむ ・会陰に負担をかけないよう、いきむ時以外は肩の力を抜いて体の緊張をとる ・赤ちゃん誕生 <p>※吸引分娩・鉗子分娩：陣痛といきみでは産道の出口を乗り切れない時や、赤ちゃんの負担を軽くするための技術。初めてのお産では多少頭の形がいびつになりますが、数日で治るので心配しないで</p>	

いっしょにパパに

女性がスムーズに母親になれるのは、日々大きくなるお腹をさすり、ママになる実感をかみしめて出産するからです。妊娠・出産は、体だけでなく、生活も一変します。体が変わらない男性もスムーズにパパになるために、ママを支えて実感をかみしめて。家事を手伝うのもよし、検診につき添うのもよし、1日1回ママがグッと惚れちゃった笑顔を見せるのもよし。「このママといっしょに、パパになるのだ」と思って過ごしてください。

7



●分娩第3期 胎盤がでるまで

子宮の様子

- ・分娩後軽い陣痛（後陣痛）が起こり、胎盤が出る
- ・大きかった子宮は小さくなり、おへその下にメロンくらい大きさに収縮して硬くなる

時間

5～10分

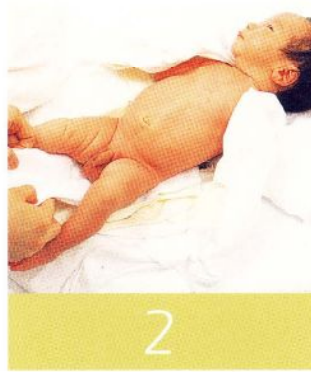
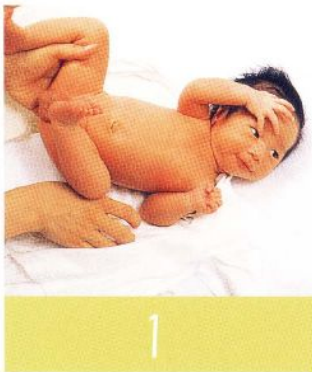
母体と赤ちゃん

- ・赤ちゃんはへその緒の処理後、体をきれいにし、身体測定その他、全身チェック
- ・会陰切開をした場合は局所麻酔をして縫合する
- ・赤ちゃんを抱っこ
- ・まだ母乳はでないかもしれないけれど、赤ちゃんが吸うようであればお乳を吸わせる
- ・脈拍・血圧・出血など異常がないか、母体チェック
- ・休養をとる

6. 赤ちゃんのお世話

24

●おむつのかえ方



紙おむつ編

おしりを持ち上げます。この時、無理に足を引っ張るような持ち上げ方をすると、股関節脱臼をおこしたり、大泣きされることがあるので、注意。

汚れたおしりや股間を、お湯でしぼったコットンや市販のおしりふきでふきます。この時、前から後ろへ、きれいな方から汚れている方へそっとふくこと。ふき終わってもすぐにおむつをあてずに、おしりをよく乾かすとかぶれ防止効果バツグン。

布おむつ編

布おむつを縦半分に折り、それを半分の長さに折ります。

おしりのふき方は、紙おむつといっしょ。ふき終わったら、おむつをおしりにあて、折ったおむつの前のまん中に、くぼみができるようにタックをとって折り曲げます。



有効成分「ヒノキチオール」配合、無香料・無着色・弱酸性・防腐剤無添加シリーズ①
おふる上がりのしっとり感をいつでも

汗やよだれ、ケブツと出ちゃったおっぱいや離乳食の食べごぼしで、赤ちゃんのお口のまわりはベトベトになりがち。しょっちゅうふいてから、うるおいを補うものをちょこっとぬってあげたい時に。パパのひげ剃り後、ママのお風呂上がり、敏感肌さんの化粧水にも使えます。

〈ビーンスター薬用ローション〉 1本/120ml

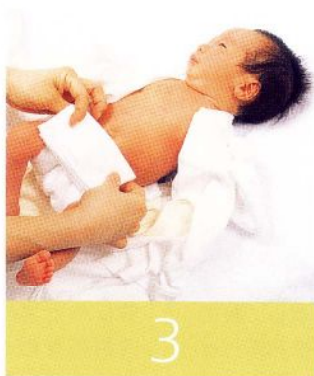


◆この商品は通信販売でもご購入できます

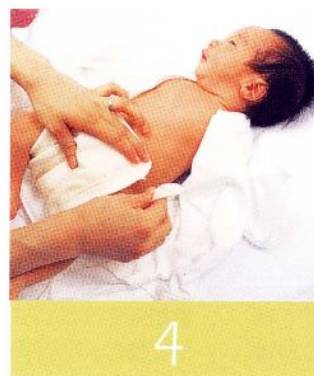
25

おむつがえ・おふろは赤ちゃんショータイム。

「どうして欲しいか、わかるかしら？」大丈夫、ちゃんと赤ちゃんが教えてくれます。ご機嫌ななめの理由No.1は、おむつの汚れ。かぶれを防ぐためにも、すぐに交換を。不快感を取りのぞいてくれるママとのスキンシップは、赤ちゃんをすくすく成長させるだけでなく、健康管理にも役立ちます。すぐに大きくなっちゃうから、どんどんさわってじっくり見て。「紙か布か？」の問題は、好みや用途にあわせて、選びましょう。



3



4

紙おむつをおしりにあて、前がおへそにかからないように指1本分くらいの余裕をもたせてテープをとめます。ゆるゆるだとモレるので慎重に。

テープともものギャザーが左右均等になっているかチェックしたら、完了！おむつの捨て方は自治体ごとに決められているので、指示にしたがって。

おへそにかからないように注意しつつ、おむつカバーにおさめます。この時も、指1本分くらいの余裕をもたせて。

はみだした部分をカバーにおさめつつ、左右均等にとめたら完了！



有効成分「ヒノキチオール」配合、無香料・無着色・弱酸性・防腐剤無添加シリーズ②
かわいいおしりに大活躍

赤ちゃんの皮ふは大人よりずっとデリケート。あせもができたり、湿疹ができたり、はたまたカサカサしちゃうたり、おむつにかぶれちゃうたりと、それはいろいろ。調子のよくない部分にぬるから、優しく気持ちのよいものを。ベタベタしないハードタイプの薬用クリームあります。

〈ビーンスターク薬用クリーム〉1本/30g

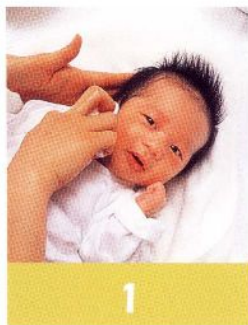


◆この商品は通信販売でもご購入できます

●お風呂の入れ方

〈最初に用意するもの〉

洗顔用洗面器、沐浴布、ガーゼのハンカチ、ボディソープ、ヘアシャンプー、湯温計、バスタオル、綿棒、着替えも忘れずに。



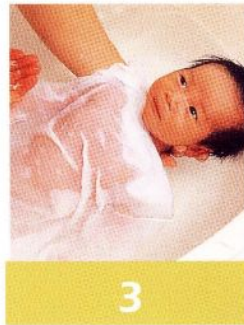
1

バスタオルを広げておきます。洗面器にお湯を入れ、ガーゼをつけて軽くしぼり、目頭から目尻、顔全体、耳、お口のまわりの順でふきます。この時、服はまだ着せたまま。



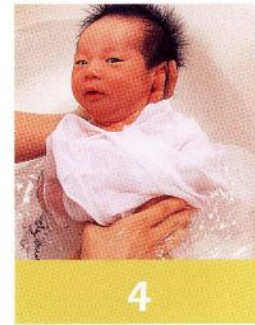
2

洗面器を赤ちゃんの頭の下に置き、軽く頭をぬらしてから、なでるように洗います。ながす時は、ガーゼにお湯をたっぷり含ませて使うと便利。



3

上がり湯を用意し、服をぬがせて沐浴布を赤ちゃんにかけます。耳に水がはいらないよう、左手の親指と中指で赤ちゃんの耳たぶを後ろから軽くおさえ、足からそっとお風呂へ。肩までつけて、右手で優しくお湯をかけます。



4

ちょっと温まったら、沐浴布をめくって体を洗います。この時、沐浴布を赤ちゃんの手にニギニギさせてあげると、安心します。ボディソープを手にとり、首、わき、胸と上半身のくびれた部分を特によく洗います。

ビーンスタークの まめ 知識

有効成分「ヒノキチオール」配合、無香料・無着色・弱酸性・防腐剤無添加シリーズ③
まったなし!の赤ちゃんとのバスタイムの味方

赤ちゃんの皮膚は大人の皮膚の1/2以下の薄さ。角質層も薄く、バイ菌やほこりなど外からの刺激に敏感です。だけど、毛穴の数は大人と同じなので、小さい体なのにとっても汗っかき。優しく、清潔に洗ってあげたいならこれで。アワになって出てくるポンプタイプだから、だっこしながらのお風呂タイムでもあわてません。

〈ビーンスターク薬用ボディソープ〉1本/350ml

有効成分「ヒノキチオール」配合、無香料・無着色・弱酸性・防腐剤無添加シリーズ④
同じく、シャンプーはこちら

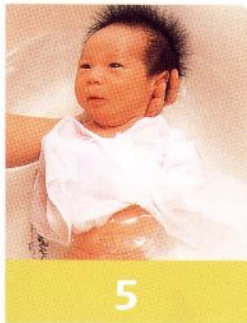
〈ビーンスターク薬用ヘアシャンプー〉1本/350ml

*それぞれ地球にやさしい詰め替え用もあり



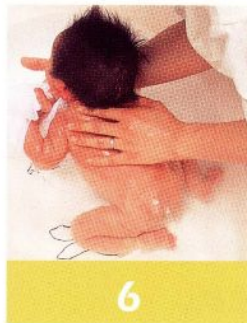
◆この商品は通信販売でもご購入できます

27



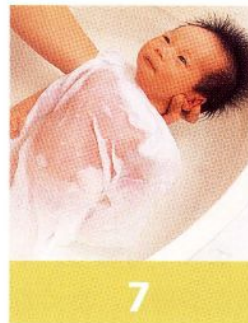
5

まるく円を描くようにおなかを洗い、足とおしりまわりを洗います。この時も、もものつけ根など、くびれた部分を念入りに。



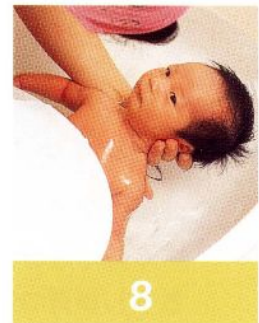
6

赤ちゃんの肩を右手で支えて、ぐるりと背中向きにひっくりかえし、左手でささっとすばやく背中を洗います。ひっくりかえす時は、驚かせないように、優しく。



7

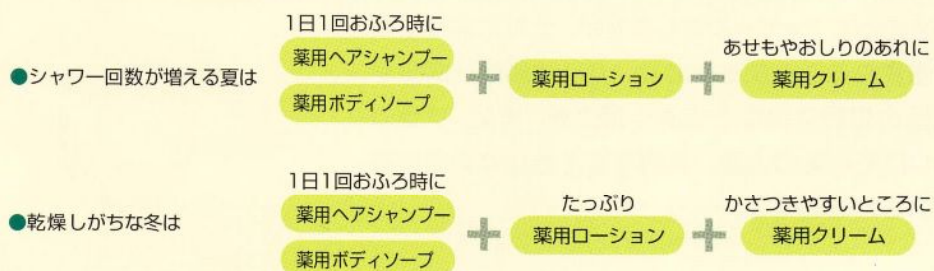
再び、赤ちゃんを正面にもどし、ゆったりと温めます。この頃にはすっかりお風呂になじんでいるので、ニギニギさせた沐浴布を取り、手のひらを洗います。



8

上がり湯の温度を確かめ、手のひらと腕で赤ちゃんをしっかり支えながら、あがり湯をかけます。バスタオルに赤ちゃんをそっとおろし、軽くおさえるようにふきます。くびれの部分は汚れ同様、水分もたまりやすいのでよくふいて服を着せてあげて。その後、耳に入った水分を綿棒でふきとれば、耳掃除にもなりパーフェクト。

●入浴後のケアは



7. 母乳とミルク

28

母乳をよく出すために

妊娠の経過とともに、おっぱいの中では母乳を出す準備が進みます。量が十分なら、それだけで赤ちゃんが育つ栄養満点の母乳。たくさん出て欲しいのはやまやまだけど、こればかりは生まれてみるまでわかりません。乳房の大きさと母乳の出具合とは関係ありません。赤ちゃんに母乳をあげるために、妊娠中から乳首のマッサージ等のケアを。母乳の分泌は、産後の子宮収縮をうながす効果があるので、早く元の体型にもどりたいママは、母乳努力をぜひ続けて。

●妊娠中のケア

マッサージは、乳管を開いて母乳を出しやすくしたり、赤ちゃんが吸いやすい乳首を作るために行います。乳首が角栓（アカ）で詰まったりしないよう、入浴時にていねいに洗いましょう。入浴後にクリーム等を塗ってマッサージをしますが、それにより子宮が刺激されることがあるので、方法や時間は病院や助産院の母親学級などでよく相談を。また、ブラの締めつけも母乳の大敵。乳房を支える程度の圧迫感のないものを選んで。



29

美容にも影響する母乳は妊娠中からの準備がポイント。

母乳は赤ちゃんが吸うことで刺激され、だんだん量が増えてゆきます。でも、赤ちゃんだって母乳を吸うのは初めてのこと。ママ同様、慣れていません。毎日、毎回、やさしく見守って、だっこしておっぱいをあげてください。2人の日々の積み重ねが、赤ちゃんの心と体をすこやかに成長させてくれます。愛情は充分だけど母乳の量が足りない時は、ミルクでおぎなっていれば問題なし。



マッサージはこんな感じ



1 片手で乳房を下から支え、もう一方の手で、乳首を軽くつまむ。



2 乳首を何度か軽くひっぱる。

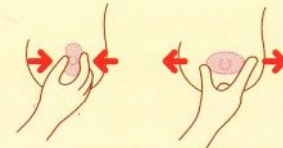


3 乳首をまわす。



4 乳輪をなぞるように指でさする。

吸いにくそうな乳首かも、と思ったら



1 乳輪の外側を指ではさみ、乳首をおしだす。

2 次はもどして、と数回くり返す。

●産後のケア

思ったより出なくてもがっかりしないで。出がよくない時ほど、赤ちゃんに吸わせましょう。吸われる刺激で、母乳を出すホルモンの分泌が盛んになります。分娩後1ヶ月くらいたってても分泌量は増えてくるので、根気よく続けてみて。また、母乳もママのとった栄養から作られます。妊娠中同様、バランスのよい食事と適度な水分の健康メニューも続けて。体力の回復も母乳量プラスに効果あり。疲れたら休息、も母乳作りの大切な仕事です。

ビンスタークの
まめ
知識

ママの乳首にしっかり学びました

ビンスタークのニブルは1サイズ。赤ちゃんがどんなに成長しても、ママの乳首は変わらないからです。赤ちゃんの飲み力に合わせて、ミルクの量が変わるクロスカットを採用。哺乳びんでも、母乳を飲むのに近い筋肉運動でミルクを飲むことができます。耐久性、耐熱性、安全性に優れたクリアなシリコーンゴム製。

〈ビンスタークニブル〉



◆この商品は通信販売でもご購入できます

ミルクを使う時

おっぱいが足りてるかどうかは、体重増加の様子で判断できます。生後0～2か月の赤ちゃんは、1日約30～40g、1ヵ月で約1kg体重が増加します。極端に発育が悪かったり、あげてもあげても欲しがったりする時は、母乳が足りてないことも考えられます。そんな時は母乳の後にミルクをプラス。あげる量や回数に不安があるときには、医師・助産師・栄養士等に相談しましょう。ミルクは赤ちゃんが満足するだけでなく、“パパにも授乳チャンス!”が出来ます。

●器具の準備

ミルクは赤ちゃんの大切な食事です。いつでもおいしく飲んでもらうために、衛生面と取り扱いに気をつけましょう。ミルク缶をトースターやコンロの側に置いたり、車やかばんの中に入れてばなし、冷蔵庫に入れたりはNGです。粉ミルクの大敵は、高温と湿気と覚えておいて。もちろん、一般の食品同様、開缶後は早めに使い切りましょう。また、お湯の入ったポットや消毒液容器を置く場所の安全確認もお忘れなく。



ビーンスタークの まめ 知識

優れた消毒効果が期待できる

おむつをかえて、ミルクの温度を確かめて、飲み終わったらグップをさせると、何かと忙しいミルクタイム。あとかたづけも、お手伝いしたいとビーンスタークは考えます。1時間以上つけておくだけで、熱では死ににくい菌もきっちり消毒。使う直前までつけておいても、すすがず使えるので、赤ちゃんを待たせずさっとミルクが作れます。

〈ビーンスターク「ピュリアンP」〉500mL / 1000mL



31

消毒・調乳道具はこれ

専用スプーン、粉ミルク、お湯、哺乳びん、ニプル、
ニプルケース、哺乳びんブラシ、消毒液、消毒専用容器、専用トング



●消毒

主な消毒方法は①つけおき消毒 ②煮沸消毒 ③電子レンジ消毒の3つです。
熱に強い菌も消毒できる、手軽なつけおき消毒をおすすめします。

- ① つけおき消毒……水で薄めた消毒液に調乳器具をつけます。
- ② 煮沸消毒……鍋に調乳器具と水をたっぷり入れ、5分間(ニプル等は3分間)煮沸。
- ③ 電子レンジ消毒……専用ケースに調乳器具と水を入れ、電子レンジで加熱(説明書をよく読んで、指示どおりに行ってください)。



取り出しやすさが新発想

「せっかく消毒したんだから、ベタベタさわりたくないのに、どうも上手く取り出せなくて」の声に応えて作りました。大容量なのに場所をとらない専用容器に、ニプルがぶかぶか浮いたり、ぶくぶく沈んだりしない「ニプルホルダー」と、240mlの哺乳びんもらくらくつかめる専用トングをつけました。手軽で確実な消毒をサポートする優れもの。

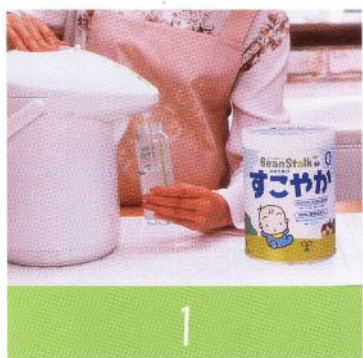
〈哺乳びん・ニプル 消毒専用容器〉
(ニプルホルダー・専用トングつき)



◆この商品は通信販売でもご購入できます

粉ミルクのつくり方

- 調乳の前には必ず手を洗いましょう。
- 缶の中の専用スプーンでミルクを正確にすりきってください。
(1サジは約2.6g、できあがり量は20mlになります。)



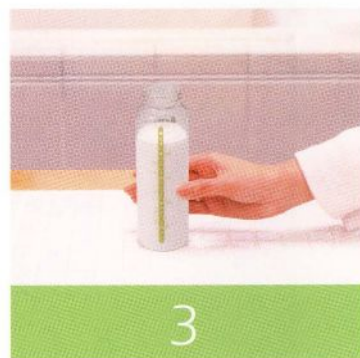
1

哺乳びんにお湯を入れます。
煮沸後50℃くらいにさましたお湯を、できあがり量の約2/3ほど入れます。



2

ミルクを溶かします。
すりきりで正確にはかったミルクを入れ、軽く振って溶かします。



3

残りのお湯を加えます。
さらにお湯を加え、泡の下を目盛に合わせ、できあがり量にします。腕の内側に哺乳びんをあて、やや温かく感じる程度(約40℃)の適温にさします。

ビーンスタークの
まめ
知識

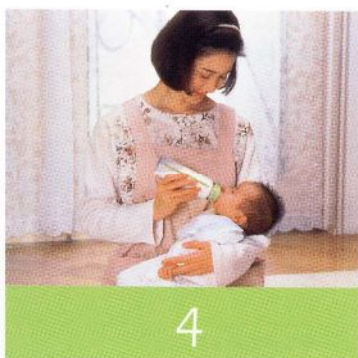
めざしているのは、母乳そのもの

母乳で育てるのが一番だけど、ちょっと量が足りないかも、というママご安心を。母乳に含まれている赤ちゃんをアレルギーから守ってくれる成分「リボ核酸」と「ポリアミン」を世界で初めて、母乳と同量配合しました。日本で初めて全国規模の母乳調査をおこない、0-157などの悪玉菌から赤ちゃんを守る母乳成分「シアル酸」も入っています。

〈ビーンスターク すこやか〉950g



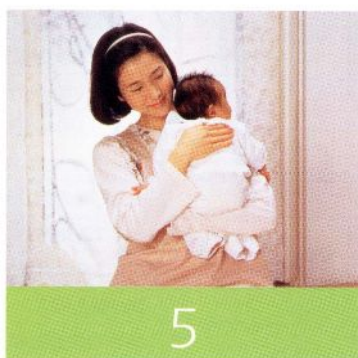
◆この商品は通信販売でもご購入できます



4

ミルクを飲ませます。

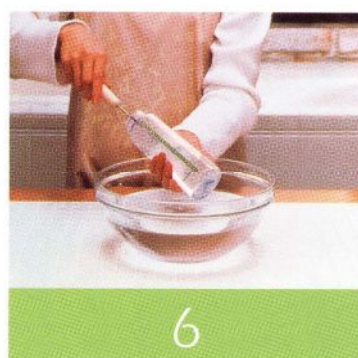
赤ちゃんをひざの上に抱き、ニブ
ルを口の中に含ませます。哺乳び
んの中の空気を吸わないよう、ニ
ブルはいつでもミルクで満たされ
ている状態にしてください。



5

ゲップをさせます。

ミルクを飲ませ終わったら抱き上
げ、背中を下から上に軽くさすり
ゲップをさせてください。(ゲッ
プをさせないで寝かせると、ミ
ルクを吐くことがありますのでご注
意ください。)



6

器具を洗います。

使った器具は、よく洗っておきま
す。飲み残したミルクはすぐ捨て
て、残しておかないようにしまし
よう。

ビーンスタークの まめ 知識

薄くて、軽くて、丈夫。

医療器具に使われている、丈夫なホウケイ酸ガラス製。特殊な製造法により、「薄くて軽くて丈夫」を実現しました。赤ちゃんグッズには珍しい、甘すぎないデザインは、雑貨フリークのママにもきっと満足していただけるはず。新生児期やお茶・果汁用に便利な150ml、いっぱい飲みだす2か月すぎ用240mlの2種類あり。

〈ビーンスターク哺乳びん〉150ml / 240ml



◆この商品は通信販売でもご購入できます

出産準備品リスト

赤ちゃんの物を中心にピックアップしてみました。
季節や生活によっても違いますが、参考にしてくださいね。

	アイテム	数量	チェック	メモ	ワンポイントアドバイス
衣類	短肌着	4~5枚			50cmと60cm合わせて
	長肌着	1~2枚			夏はあまり使わない。コンビ肌着で代用も可
	コンビ肌着	2~3枚			50~70cmのもの
	ベビーウェア	3~4枚			ツーウェイオールを中心に、カバーオールや春夏はフレオールで
	アフガン	1枚			夏場は冷房対策にバスタオルでもよい
	布おむつ	20枚			布派はおむつ用ライナーがあると洗濯が簡単に
	おむつカバー	3~5枚			必要最少限の枚数で始めて買い足すとよい
	紙おむつ	1パック			布派の人も新生児サイズ1パックはがあると安心
	おしりふき	1箱			コットンを使用してもOK
	おむつ用洗剤	1箱			布おむつ使用の場合
寝具	ベビーベット	1台			ライフスタイルや間取りで選ぶ。レンタルもあり
	組布団	1組			初めて用意する時はセットが便利
	シーツ・カバー	1枚			洗い替え用に
	綿毛布	1枚			綿も毛羽立が少ない。カバーをつけてもよい
	タオルケット	1枚			夏場に使用
授乳用品	哺乳びん	2~3本			120ml~150mlのもの1本と200ml~240mlのもの1本位。 ミルクオンリーの場合は3~4本位
	ニブル(乳首)	1~2個			傷みやすいので予備を準備しておく。 哺乳びんに最初にセットされていたものと同じ形状で
	哺乳びんブラシ	1本			ブラシとスポンジがある。
	消毒器具	1式			つけおき・電子レンジ・煮沸があり、つけおきタイプは専用容器を 揃えれば保管ケースも消毒はさみも代用可
	ミルク	1缶			小缶1缶程度。産院でもらえる場合もあり
	洗浄綿	1箱			入院中に産院で購入の場合もあり1パック
	母乳パッド	1パック			妊娠中から分泌物のある場合は産前から
お風呂用品	ベビーバス	1台			スタンダードタイプ・シンクタイプ・シートタイプがある
	洗面器	1個			ベビーバスで最後にお湯をかけるときなど使用
	沐浴布	1枚			裸が不安な赤ちゃんの体に掛けてあげる
	バスタオル	1枚			しばらくの間はベビー専用で
	温度計	1個			沐浴前に必ず温度の確認を
	ベビーソープ・ ベビシャンプー	各1個			新陳代謝の活発な赤ちゃん。 刺激の少ない使いやすいものを選んで
	ベビーローション・ ベビークリーム	各1個			保湿ケアローション、肌荒れ対策にクリームを。 肌にプラスするものは低刺激なものを
	ベビー綿棒	1パック			耳や鼻、おへそのお手入れに
	ベビー爪きり	1個			薄い爪を安全にカットできるタイプを
	ガーゼハンカチ	10枚			よく使うのでたくさんあっても便利
チャイルドシート	1台			車で移動する人は退院時から必需品	
おでかけ	ベビーカー	1台			A型B型あり。出産後に購入してもよい1個
	マザーバッグ	1個			専用のものでなくても使いやすいければOK
	抱っこひも	1本			新生児から使えるものなど様々な種類あり
その他					

通信販売のご案内

<p>ビーンスタークすこやか 1缶 ¥2,814 (税込) No.03-200-01 1缶950g入り。</p> 	<p>ビーンスタークつよいこ 1缶 ¥2,257 (税込) No.03-200-02 1缶950g入り。</p> 	<p>ビーンスターク ガラス哺乳びん 240ml ¥1,155 (税込) No.03-200-03 材質/<本体>ホウケイ酸ガラス <ニブル>シリコンゴム。</p> 
<p>ビーンスターク すこやか 8缶セット ¥21,840 (税込) No.03-200-04 セット内容: 1缶950g入り×8缶。</p> 	<p>ビーンスターク つよいこ 8缶セット ¥17,535 (税込) No.03-200-05 セット内容: 1缶950g入り×8缶。</p> 	<p>ビーンスターク ガラス哺乳びん 150ml ¥1,050 (税込) No.03-200-06 材質/<本体>ホウケイ酸ガラス <ニブル>シリコンゴム。</p> 
<p>ビーンスターク マママタニティ 2箱セット ¥1,260 (税込) No.03-200-07 セット内容: 15gスティック× 10本入り×2箱。</p> 	<p>哺乳びん・ニブル 消毒専用容器 ¥1,680 (税込) No.03-200-08 材質/<本体、フタ、ニブル、 ホルダー、トング>ポリプロピレン、 <トングのストッパー>ステンレス エラストマで成形。容量/4L。 セット内容/本体、ニブルホルダー、 専用トング。</p> 	<p>ビーンスターク ニブル (2個入り) ¥1,050 (税込) No.03-200-09</p> 
<p>ビーンスターク 薬用クリーム ¥787 (税込) No.03-200-10 1本30g。</p> 	<p>ビーンスターク 薬用ボディソープ ¥1,365 (税込) No.03-200-11 1本350ml。</p> 	<p>ビーンスターク 薬用ヘアシャンプー ¥1,365 (税込) No.03-200-12 1本350ml。</p> 
<p>ビーンスターク 薬用ローション ¥714 (税込) No.03-200-13 1本120ml。</p> 	<p>ビーンスターク 薬用ボディソープ (詰替え用) ¥945 (税込) No.03-200-14 1袋 300ml。</p> 	<p>ビーンスターク 薬用ヘアシャンプー (詰替え用) ¥945 (税込) No.03-200-15 1袋300ml。</p> 

ご注文のご案内

通信販売に関しましては、(株)主婦の友ダイレクトが承ります。

●ご注文方法

- ① **お電話** **TEL 0077-78-4145** (通話料無料)
(9:00AM~6:00PM 年末年始を除き無休)
(携帯電話・PHSからはTel.03-5638-4922)
- ② **インターネット** <http://www.s-direct.co.jp/>
インターネット割引サービスがございます。
詳しくはホームページをご覧ください。

●お支払い方法

- ① **代金後払い** (お届け後7日以内に同封の専用払込取扱書で郵便局かコンビニエンスストアにてお支払いください)
7万円 (初回のご利用では3万円)以上ご注文のかた、ご自宅の電話でのご連絡が不可能な場合は、②③のお支払方法をお願いいたします。
- ② **宅配代引き** (お届け時に代金引き換えのお支払い)
お申し込み金額が5,000円未満のかた、沖縄県および島しょ部、一部不可地域ではお支払いができませんので①③の方法をご指定ください。
- ③ **クレジットカード** (ご指定の口座から引き落とし)
JCB、UC、VISA、DC、MasterCard、NICOS、JACCSの各社になります。JACCSとNICOSに限り分割払いもできます。

●荷造り送料

荷造り・送料の一部として1回のご注文で送り先1ヶ所につき500円ご負担いただけます。ただし、**1回のお申し込み金額合計が税込10,000円以上の場合は、送り先1ヶ所に限り無料です。**送り先が複数の場合は別途いただけます。

●お届けまでの期間

ご注文の日から約10日間でお届けいたします。
※ご注文の時期や在庫状況によりましてはもう少しご猶予を戴する場合があります。

●ご返品について

不良品・破損品は、(株)主婦の友ダイレクト負担でおとりかえいたします。お客様のご都合による返品は、到着後7日以内にお願いたします(食品は未開封に限ります)。この場合は規定送料と返送料をご負担いただけます。詳しくは商品に添付されます「返品交換カード」をご覧ください。

●ご注文後のお問い合わせ先

主婦の友ダイレクトサービスセンター TEL 0077-78-4147
(9:00AM~6:00PM 年末年始を除き無休)
(携帯電話・PHSからはTel. 03-5638-4935)

※お客様のお名前・ご住所などの個人情報、商品の発送、アフターサービスのためのご連絡のほか、カタログやOMの送付、サービス情報のご連絡、各種プレゼントの発送、編集部への協力依頼のご連絡などに使用させていただきます。もしも、希望されない場合は、お手数ですが、上記サービスセンターまでご連絡ください。また、お名前・ご住所などの変更・訂正・削除をご希望の場合は、サービスセンターまでご連絡をお願いします。
※商品は予告なく変更になることがあります。


36

すこやかな笑顔のために

ビーンスターク・スノー株式会社

インターネットで育児サポート

ビーンスターク・スノー公式サイト
<http://www.beanstalksnow.co.jp>

育児情報のコミュニティサイト 
<http://www.mirucom.net>

BeanStalkTMは、大塚製薬株式会社の商標です。