

MEIJI



母親学級・両親学級テキスト



Maternity Textbook



大切にしたい、この子たちの未来

育児用コナミルクには大きな「責任」があります。
 赤ちゃんの心とからだを健康に育てる責任
 ご両親の信頼に応える責任
 安全で質の高い製品をつくりつづける責任

明治乳業は80年以上前から
 母乳の調査と研究をつづけてきました。
 1998～99年には全国4,243人の
 お母さんにご協力いただき
 新たに「日本人の母乳組成調査」を実施。
 ますます優しく、母乳に近いコナミルクをつくりました。
 21世紀の赤ちゃんに贈りたいのは
 「安心の品質」、そして
 「ほほえみいっぱい未来」です。



母乳サイエンスミルク 明治 ほほえみ の特徴

赤ちゃんの元気な成長を願って

■ 赤ちゃんの免疫力強化に配慮しています。

母乳に含まれるラクトアドヘリンを増強し感染防御機能を強化。ヌクレオチドを配合して免疫力強化に配慮しています。

■ アレルギーに配慮しています。

母乳には含まれず、アレルギーの原因といわれるベータ・ラクトグロブリンを世界で初めて80%低減。母乳のたんぱく質に限りなく近づけることでアレルギーに配慮しています。

■ 赤ちゃんの発育成長に配慮しています。

DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳や網膜の発達に大切な成分です。日本のお母さんの母乳にはDHAがたくさん含まれています。その母乳をお手本に、DHAを強化しました。

赤ちゃんのおなかの健康を願って

■ 消化吸収性に配慮しています。

消化されにくいベータ・ラクトグロブリンを選択的に分解しています。消化性の良いアルファ・ラクトアルブミンを母乳と同じ範囲まで増強しました。吸収性の良い脂質も配合しています。

■ 赤ちゃんの便性に配慮しています。

フラクトオリゴ糖、ヌクレオチド、乳糖を配合し、母乳のようなほどよい便性が期待できます。

母乳サイエンス
 明治 ほほえみ



親になる皆さんへ

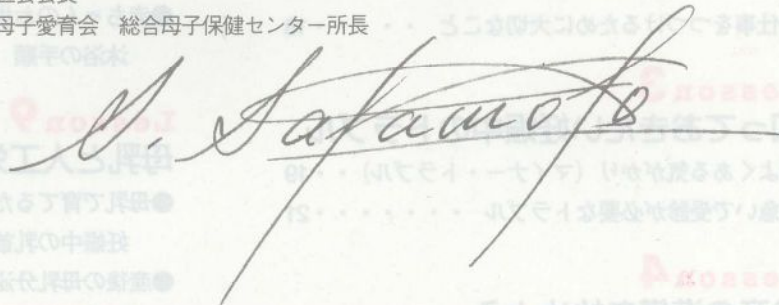
新しい生命の誕生……それは、生きとし生けるものが存在しつづける限り、くり返される幸福で厳粛な営みです。出産は何百万年もこのかた、お母さんたちみんなが体験したことですし、自然の摂理ですから、けっしてむずかしいものではありません。ただ、その智慧をどうとり入れてあなたらしく、じょうずに産むかは自分で学ばなければならないのです。

科学の進歩でいろいろなことがわかってきました。胎児は着床した瞬間から独立して生きつづけ、お産の始まる時期をもコントロールするようすし、おなかの中には外界の話声まで聞こえていて、胎児はそれを記憶しているとさえ考えられるようになってきました。子どもにとって、お母さんは胎児のときから、もっとも身近で影響の大きい環境とさえ言えます。

妊娠を知ったその日から、赤ちゃんにあたたかい心を持ちつづけ、よいお産を心がけてください。それが健やかな子どもを産む第一の条件です。

この冊子は、お母さんやお父さんになる人がお産や育児について学ばれるときに参考になるように、書かれています。正確な知識をもとに、どうぞすばらしい妊娠、そして出産を迎えてください。

東京大学医学部産科婦人科学教室名誉教授
日本母性保護産婦人科医会会長
社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター所長
坂元正一



ご指導いただいた先生方
社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院
院長 中林正雄

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院
新生児科部長 加部一彦

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院
栄養科科長 土井正子

体操指導
妊産婦体操研究委員
体操デザイナー 湯澤きよみ

イラスト・友村桃子

CONTENTS



目次

親になる皆さんへ	1
女性のからだ	3
妊娠の成り立ち	3
妊娠中のからだの変化と胎児の様子	4

Lesson 1 変化するからだにつきあう

●正確な知識にもとづいた自己管理を	8
●欠かさずに受けた定期健康診査	10
コラム／お父さんになる人へ ワンポイントQ&A	

Lesson 2 妊娠中を快適に過ごす

●日常生活のポイント	13
コラム／お父さんになる人へ	
●妊娠中のからだのケア	15
妊産婦体操	16
●仕事をつづけるために大切なこと	18

Lesson 3 知っておきたい妊娠中のトラブル

●よくある気がかり（マイナー・トラブル）	19
●急いで受診が必要なトラブル	21

Lesson 4 お産の準備を始めよう

●自分らしいお産をするために	23
ワンポイントQ&A コラム／お父さんになる人へ	

Lesson 5 妊娠中と産後の栄養

●1日3食、バランスよく食べる	25
1日に食べる量の目安	
●妊娠期の1日メニュー	28
●授乳期の1日メニュー	30
●カルシウムを多く含む一皿	32
●鉄分を多く含む一皿	32

Lesson 6 いよいよお産本番

●入院のタイミング	33
お産の経過と呼吸法・リラックス	34
●お産前の処置	36
●専門的な処置が必要になる場合	37
●お産の直後に大切なこと	38

Lesson 7 お産が終わったら

●悪露は回復のバロメーター	39
●産後のからだ、注意したい症状	40
産後1週間の体操	41

Lesson 8 生まれたばかりの赤ちゃん

●新生児の特徴を理解しよう	42
ワンポイントQ&A	
●赤ちゃんのお世話	45
沐浴の手順	

Lesson 9 母乳と人工栄養

●母乳で育てるために	49
妊娠中の乳首の手入れ	
●産後の母乳分泌	50
母乳を飲ませるときのコツ	
●よいおっぱいを出すために	51
●母乳不足の心配	52
ワンポイントQ&A	
●人工栄養の実際	53
月齢別哺乳量の目安	
調乳の手順	54

Lesson 10 産後のふたりの関係

—セックスと避妊	
●セックスはからだの回復を待ってから	55

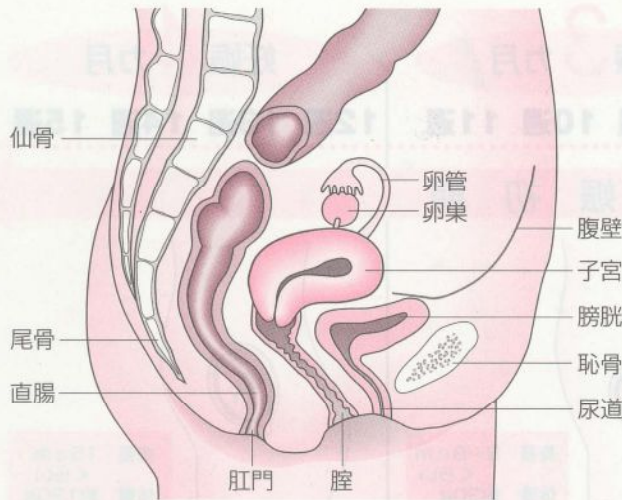
※本テキストには余白があります。気づいたことや学習のメモなど、自由にお書きこみください。

BASICS

女性のからだ

5

胎児を育む子宮は膀胱と直腸の間にあります。胎児が大きくなるにつれ、トイレが近くなったり、便秘がちになるのも、このためです。



BASICS

妊娠の成り立ち

排卵期にタイミングよく性交しても、妊娠に至るのは100組のカップルのうち、20組程度です。妊娠はそれだけ、複雑で微妙なメカニズムのうえに成り立つできごとです。

3 受精

卵子は卵管の先にある卵管采から卵管内に取り込まれます。卵管内で精子と出会い、受精卵（この段階では胚と呼ばれます）が誕生します。

4 細胞分裂と移送

受精卵は細胞分裂をくり返しながら、卵管の働きに助けられ、子宮腔に向かって移動していきます。

5 着床

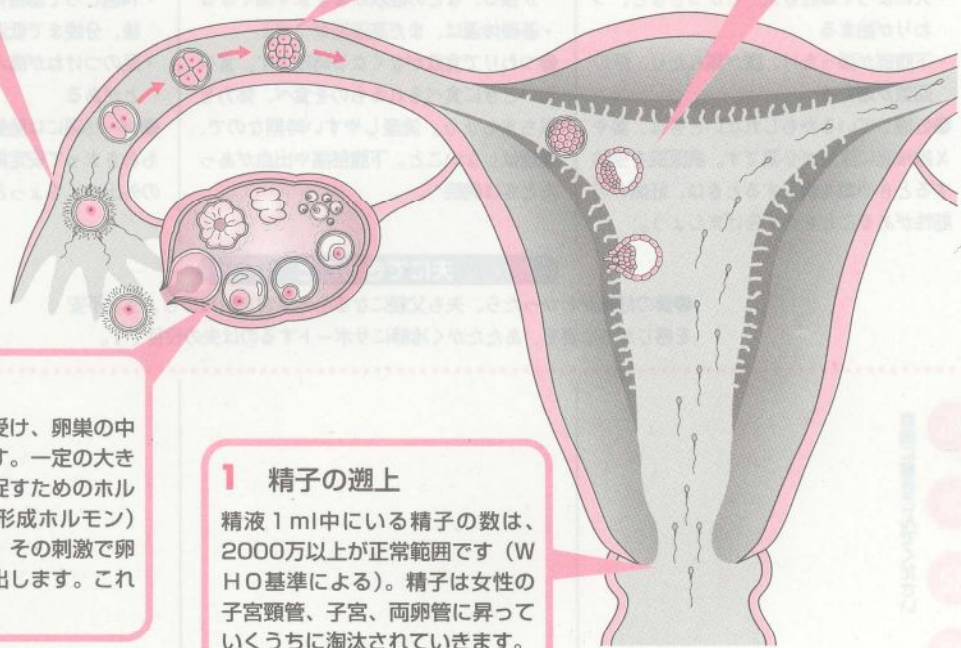
受精卵が厚くなった子宮内膜に到達します。内膜の中にもぐりこみ、根をおろし、無事に育っていけば妊娠です。

2 排卵

ホルモンの刺激を受け、卵巢の中では卵胞が育ちます。一定の大きさになると排卵を促すためのホルモン（LH＝黄体形成ホルモン）が大量に分泌され、その刺激で卵胞から卵子が飛び出します。これが排卵です。

1 精子の遡上

精液 1 ml 中にある精子の数は、2000万以上が正常範囲です（WHO基準による）。精子は女性の子宮頸管、子宮、両卵管に昇っていくうちに淘汰されていきます。



MATERNITY DIARY



妊娠中のからだの変化と胎児の様子

妊娠 **2** カ月

4週 5週 6週 7週



身長 2~3cm
くらい
体重 約4g

7週ごろの胎児の様子

- ・頭、胴体、手足の区別がつくようになる。
- ・目や耳、口があらわれ、心臓などの内臓も形成され始める。

女性のからだ

- ・月経がこない／基礎体温は高温期のまま
 - ・乳房が張ったり、乳首が色づき敏感になったりする
 - ・人によっては吐き気、むかつきなど、つわりが始まる
 - ・下腹部が張ったり、腰が痛んだり、尿の回数が増える
- 妊娠しているかもしれないときは、薬やX線検査に注意が必要です。病医院を受診するときや薬を購入するときは、妊娠の可能性があることを必ず告げましょう。

妊娠 **3** カ月

8週 9週 10週 11週



身長 8~9cm
くらい
体重 約30g

11週ごろの胎児の様子

- ・手足が伸びてきて3頭身くらいになる
- ・心拍動がきこえる

女性のからだ

- ・つわりがひどくなる人が多い
 - ・乳白色のおりものが増えていく
 - ・トイレが近い／腰が痛い／乳房や下腹部が張る、などの症状がますます強くなる
 - ・基礎体温は、まだ高温期がつづく
- つわりで食欲がなくなる時期です。食べたいときに食べられるものを食べ、体力を保ちましょう。流産しやすい時期なので、無理はしないこと。下腹部痛や出血があったときは病院へ。

夫にできること

- 妻の妊娠がわかったら、夫も父親になる心の準備を始めましょう。不安を感じがちな妻を、あたたかく冷静にサポートするのは夫の役目です。

妊娠 **4** カ月

12週 13週 14週 15週



身長 15cm
くらい
体重 約120g

15週ごろの胎児の様子

- ・内臓がほぼ完成して、機能も発達を始める
- ・羊水の中を自由に動き回っている
- ・皮膚の厚みが増えてじょうぶになり、産毛も生え始める

女性のからだ

- ・子宮底長（恥骨から子宮の上のはしまで）は9~13cm
 - ・自分でもおなかのふくらみがわかる
 - ・14週ごろで基礎体温が下がってくる（今後、分娩まで低温期になる）
 - ・足のつけねが痛んだり、つったりすることがある
- 14~15週には胎盤がほぼ完成し、つわりもおさまって安定期に入ります。気分転換の外出や、ちょっとした旅行もOKです。

自由
に
書き
こん
で
くだ
さい
私
の
記
録

妊娠は、最終月経があった初日から数えて0、1、2、3週を第1カ月と数えます。第1カ月では、妊娠の自覚症状はほとんどありません。計算上は満40週（280日）が分娩予定日ですが、現在では、超音波断層検査で胎児の大きさなどを測定しながら調整していきます。ここでは、第2カ月である4週以降のからだの変化と胎児の様子を見ていきましょう。

妊娠5カ月

16週 17週 18週 19週

妊娠6カ月

20週 21週 22週 23週

妊娠中期



身長 25cmくらい
体重 約300g

19週ごろの胎児の様子

- ・内臓が発達し、聴診器で心音が聞こえる
- ・動きが活発になり、胎動として伝わる
- ・髪の毛、爪もでき始める

女性のからだ

- ・子宮底長は14~18cm
- 【これ以降、子宮底長は、(月数×3+3)が、だいたいの目安です】
- ・乳腺が発達を始めるので、乳房が大きくなり乳頭の色も変化する。乳首から黄色い乳汁が出ることもある
- ・体重が増え始める
- バランスのとれた栄養を心がけ、特に動物性タンパク質やビタミン、鉄、カルシウムを豊富にとりましょう。早い人で18週ごろ、遅くとも20週ごろには胎動を感じます。腸のあたりが動く感じがあったら日付をメモして、受診の際に医師に報告します。



身長 30cmくらい
体重 約600グラム

23週ごろの胎児の様子

- ・まゆ毛やまつ毛が生えてくる
- ・骨格がしっかりしてきて、羊水を飲んでおしっこをするなど排泄機能も発達する

女性のからだ

- ・おりものがさらに多くなり、膀胱が圧迫されるため尿の回数が増える
- ・食欲が出て体重が増えやすい時期
- ・子宮が大きくなるのにもなって、腰や背中が痛んだり、足に静脈瘤や軽いむくみが出たりする
- ・このころにはほとんどの人が胎動を感じる
- ・子宮底長は18~21cm
- 比較的のびのびと過ごせる安定期です。おなかに負担がかからないよう注意すれば、趣味や旅行、セックスもOK。神経質にならず、楽しく過ごしましょう。乳首の手入れも始めます。(→49ページ)

夫にできること

- 引っ越しや部屋の模様替えなどが必要な場合は、安定したこの時期に準備しましょう。妊娠5カ月の戌の日は、腹帯を巻く習慣があります。腹帯は使わなくても、家族で安産を祈願するお祝いの日にしてもいいでしょう。



①

妊娠7カ月

24週 25週 26週 27週

妊娠中期



身長 35cmくらい
体重 約1000g

27週ころの胎児の様子

- ・味覚が発達し、甘みや苦みがわかってくる
- ・心音がよく聞こえるようになる
- ・鼻や耳、口などの目鼻立ちがはっきりしてくる

女性のからだ

- ・おなかが突き出るので、そりかえった姿勢になる
- ・足や外陰部に静脈瘤ができたり、便秘や痔になったりする人もいる
- ・おなかの張りを感じることもある
- ・子宮底長は21~24cm
- 長時間の外出、旅行などは、8カ月ころまでにすませましょう。下腹痛や出血は早産の可能性もあるので、すぐ病院へ。妊婦健診は2週間に1回になります。

妊娠8カ月

28週 29週 30週 31週



身長 40cmくらい
体重 約1700g

31週ころの胎児の様子

- ・骨格がほとんど完成する。筋肉や神経の働きも活発になってくる
- ・聴覚も発達して外の音に反応するようになる
- ・子宮の中での位置がほぼ定まってくる

女性のからだ

- ・妊娠線があらわれやすい時期
- ・子宮がみぞおちくらいまで高くなるので、胃や心臓、肺が圧迫され、疲れや動悸を感じることもある
- ・子宮が収縮しておなかが固くなったり張ったりすることがある
- ・子宮底長は25~28cm
- むくみ、目のチカチカ、体重が週500g以上増加する……などがあつたら、妊娠中毒症の疑いがあります。すぐに医師の診察を受けましょう。妊娠中毒症の予防には、塩分をひかえ、低カロリーの食生活を徹底します。

夫にできること

- そろそろ赤ちゃん用品をそろえ始めましょう。レンタルするものは予約しておくで安心です。おなかの赤ちゃんに話しかけたり、腰や背中が痛い妻にマッサージしてあげたり、2人でリラックスタイムを楽しみましょう。両親学級などにも積極的に参加を。

私の自由な生活日記



妊娠9カ月

32週 33週 34週 35週

妊娠末期



身長 45cmくらい
体重 約2400g

35週ころの胎児の様子

- 皮下脂肪が増えてふっくらし、皮膚にも張りが出てくる
- 手足の爪や髪の毛が伸びてくる
- 産毛が消えていく

女性のからだ

- 胃が子宮に圧迫されるため、胸やけしたり食事がすまなかったりする
- 心臓や肺がますます圧迫され、動悸、息切れしやすい
- トイレにしょっちゅう行きたくなる
- 子宮底長は28~31cm
- 1週間単位で体重をチェックし、500g以上増えるようなら要注意。朝から顔や手、すねがむくんでいるときは、妊娠中毒症の心配があるので、早めに受診します。仕事をしている人は、そろそろ産前休暇に入ります。

妊娠10カ月

36週 37週 38週 39週

← 正常産 (37~41週) →



身長 48~50cm
<50cm
体重 3000~
3200g

39週ころの胎児の様子

- 皮下脂肪が全体につき、丸みをおびた体型に
- 手足の筋肉が発達し、内臓機能や神経系の働きも成熟する
- 口の周囲の筋肉が発達し歯ぐきが盛り上がってくる
- 頭が母体の骨盤内におりてくるため、あまり動かなくなる

女性のからだ

- 子宮が少し下がるため、胃への圧迫感が少なくなり食欲が出てくる
- 子宮が下がるぶん、膀胱が圧迫されます頻尿に
- おなか張ったり、痛みを感じたりするようになる
- 体重が増加しなくなる。胎動もあまり感じなくなる
- 子宮底長は32~35cm
- 妊婦健診は週1度に。睡眠をよくとり、からだはいつも清潔にしてお産に備えます。前駆陣痛やおしるし(出血)のある人もいます(→24ページ)。40週0日めが分娩予定日です。

夫にできること

- 入院の準備、交通機関、緊急連絡先などを、妻と確認しておきます。赤ちゃんが生まれるとあわただしくなるので、いまのうちに2人での外出を楽しんだり、妻のシャンプーをしてあげたりしましょう。家事も積極的に引き受けてください。



正確な知識にもとづいた自己管理を

新しい命を生み出す妊娠は、とても神秘的で不思議な体験です。また、うれしくて楽しみなできごとです。しかし、そうした期待と同時に、不安や気がかりも少なくないことでしょう。

このテキストでは、そうした不安が少しでも軽くなるよう、妊娠の経過やお産までのからだの変化、お産が近づいたしるし、分娩のときの呼吸法などを紹介していきます。いたずらに不安を抱かないためにも、妊娠や出産についての正確な知識を得ることが大切です。



●子宮内の胎児の様子

* 卵膜……胎児と羊水を包む袋状の薄い袋。

* 胎盤……妊娠12～13週でほぼその形をととのえ、胎児の成長にともなって大きくなり、各種のホルモンを分泌して妊娠を維持します。胎盤を通して胎児は、母体から酸素や栄養を取り入れ、母体へ老廃物を送り出します。

* 臍帯……胎盤と胎児をつなぐ柔らかいひも状で、この中を血管が通っています。分娩予定日近くになると直径約1cm、長さ約50cmになります。

* 羊水……卵膜でつくられた袋に入っている液体で、この中に胎児が浮いています。外から受ける圧力から胎児を守り、お産のときは産道をなめらかにする働きもあります。

いつもと同じでないことを理解して

妊娠中は、ホルモン分泌の変化やからだそのものの変化によって、妊娠していないときの自分とは大きく違う状態になります。妊娠初期のつわりをはじめとし、妊娠末期には胎児が大きくなるため、腰や足のつけねが痛んだり、からだが重くなったりなど、「つらい」と感じることも多くあります。「妊娠は病気ではない」とよく言われますが、ふだんのからだと同じでないことは、十分に自覚しておきましょう。

といっても、神経質になりすぎることはありません。暮らしのすべての場面で「いつもの8割程度」を目安にペースダウンを心がければ、快適な毎日を過ごすことができます。

妊娠は自分のからだを知るよいチャンス

また、妊娠は自分のからだ向き合う、またとないチャンスです。なぜなら、妊娠中は何回も産婦人科に通い、さまざまな検査や健康チェックをするからです。肝炎や感染症などにかかっているか、血圧は平均でどの程度か、貧血はないかなど、隠れた病気を発見できるのはもちろんですが、自覚していなかった自分の体質や健康状態に気づくことができます。

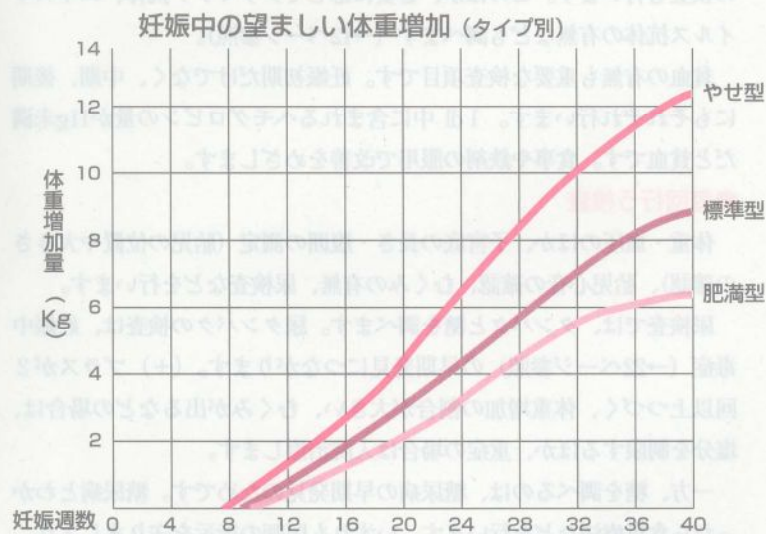
実際、妊娠中のからだの状態は、20年後、つまり中年期～老年期に訪れる自分のからだであると言われます。たとえば、妊娠中に高血圧や静脈瘤、糖尿病などの症状を経験した人は、中年期や老年期にも同じ症状があらわれやすいのです。妊娠を原因とするこれらの症状は、お産が終われば自然に治ることがほとんどですが、だからといって、忘れてしまてはいけません。自分がそうした体質であることを理解し、20年先、

そして生涯を通じて健康でいられるよう、食生活や運動など、毎日の暮らしのありかたをこの機会に見直していきましょう。それは自分自身のためだけでなく、家族の健康を守っていくうえでも大切です。

理想体重を知ってじょうずに体重管理

妊娠中に気をつけたいことの一つに、体重管理があります。おなかの中で赤ちゃんが成長するので当然体重は増えてますが、必要以上に増えてしまうと、妊娠中毒症のリスクも高くなります。また、骨盤や産道のまわりに脂肪がつき、いわゆる「難産」になる心配もあります。必要な栄養は十分に確保しつつも、太りすぎないように、じょうずに自己管理することが大切なのです。妊娠中、じょうずに体重がコントロールできれば、産後はすっきりとした理想のプロポーションになることも可能です。

一般に、妊娠中の体重増加は7~10kg程度におさえるのが理想と言われますが、これはもともと標準体重の人の場合です。やせていた人、太っていた人ではまた違ってきます。現在は、BMI（体格指数）の数値をもとに、非妊娠時の体型によって、出産までの体重増加の上限を割り出しています。右の式で計算し、自分の体重増加はどの程度におさえるのが目安か、知っておきましょう。



妊娠中の体重増加グラフです。自分で記入し、体重管理に役立ててください。

●体温のこと

一般に、妊娠12~15週ごろまで37℃以上の微熱がつづきます。その後しだいに下降しますが、時期には個人差があります。14週ごろから下降し始めて17~18週ごろにだいたい低温期のレベルになる人が比較的多いですが、15~16週ごろから下降し始め、22~23週で低温期になる人もいます。

●BMIの計算式

「体重(kg)÷身長(m)の2乗」
体重55kg、身長158cmなら
「55÷(1.58×1.58)=22.03」
となります。まず妊娠前のBMIを計算し、その数値をもとに、出産までの体重増加の上限を割り出します。

BMIの値	体重増加の目安
18未満(やせ型)	10~12kg
18~24(標準型)	7~10kg
24以上(肥満型)	5~7kg

(日本産科婦人科学会周産期委員会 1997より)

●増える体重の内訳は？

妊娠中に10kg増加した場合、その内訳は胎児が3kg、胎盤や羊水、胎児を育てるための血液や水分増加量が3~4kg、出産や母乳分泌などに必要なエネルギーの蓄え(脂肪)で3~4kgが目安です。もともと蓄えのある肥満型の人の場合、増加は胎児や胎盤などの分(5~7kg)だけでよいことになります。

●定期健康診査

*妊娠初期～妊娠23週まで

⇒4週間に1回

*妊娠24週～35週まで

⇒2週間に1回

*妊娠36週に入ったら

⇒週に1回

欠かさずに受けてたい定期健康診査

多くの女性は、体重管理や栄養・休息に注意していれば、健康に出産の日を迎えることができます。しかし、2割くらいの女性は、妊婦健診で異常が発見されます。異常とは、たとえば出血や貧血、あるいはおなかの張りやむくみ、尿タンパク、高血圧などです。これらの兆候を早期に発見することで、栄養指導や適度な運動、薬の処方やときには手術など、適切な対応が可能になります。自覚症状がなく、順調に感じられても、こうしたトラブルが隠れていることがありますから、きちんと定期的に健診を受けましょう。2度目、3度目の妊娠でも、そのつど経過は違いますから、油断をしないことが大切です。

妊婦健診では何を調べるのか

●妊娠初期に行う検査

血液による検査を行います。血液型（A B O式、R h式）を調べるのは、お母さんがR h（-）というタイプの場合、赤ちゃんに血液型不適合という状態が起り、出生後、貧血や黄疸が強く出ることがあるからです。また、血液で梅毒血清反応、B型肝炎ウイルス抗原（H B s抗原）の検査も行います。このほか、必要に応じてクラミジア抗体、エイズウイルス抗体の有無なども調べます（→12ページ参照）。

貧血の有無も重要な検査項目です。妊娠初期だけでなく、中期、後期にもそれぞれ行います。1 dl 中に含まれるヘモグロビンの量が11g未満だと貧血です。食事や鉄剤の服用で改善をめざします。

●毎回行う検査

体重・血圧のほか、子宮底の長さ・腹囲の測定（胎児の位置や大きさの確認）、胎児心音の確認、むくみの有無、尿検査などを行います。

尿検査では、タンパクと糖を調べます。尿タンパクの検査は、妊娠中毒症（→22ページ参照）の早期発見につながります。（+）プラスが2回以上つづく、体重増加の割合が大きい、むくみが出るなどの場合は、塩分を制限するほか、重症の場合は入院治療します。

一方、糖を調べるのは、糖尿病の早期発見のためです。糖尿病とわかったら食事療法などを行います。いずれも医師の指示を守りましょう。

●必要に応じて行われる検査

超音波断層検査は、胎児や子宮内の様子について多くの情報が得られ



●B型肝炎

B型肝炎は、発症すると慢性肝炎の心配があるだけでなく、ときには劇症肝炎となって死亡することさえある病気です。H B s抗原が陽性ということは、血液中にこのB型肝炎ウイルスが存在することを示します。この場合は、さらにH B e抗原の有無も調べます。こちらが陰性であれば赤ちゃんに感染する率は少ないですが、陽性であれば出産時に赤ちゃんに高率で感染、7～8割の赤ちゃんがキャリアとなります。そのため、どちらの場合でも、現在は出産後の赤ちゃんにすぐ免疫グロブリンを投与し、その後もワクチンを打ちます。これで95%の赤ちゃんはキャリア化を防げます。

ます。妊娠初期には胎児の心臓の拍動を確認したり、胎児の大きさから出産予定日を算出したりします。中期には、胎児が予定通り発育をしているかどうか確認できます。末期になると、前置胎盤（→21ページ参照）やさかごの判断もつきます。病医院によって行う回数は異なります。

このほか、必要に応じて、C型肝炎ウイルス抗体検査、風疹ウイルス抗体検査、トキソプラズマ抗体検査、血糖値、血液凝固検査、赤血球不規則抗体検査、肝機能・腎機能検査、ノンストレステスト（NST）、胎盤機能検査、骨盤エックス線撮影、心電図、胸部エックス線撮影など、さまざまな検査が行われます。

ノンストレステスト（NST）は、妊娠末期に胎児が元気な状態であることを知るのに最もよい検査法の一つです。胎児心拍数を約40分間、連続的に記録して評価します。

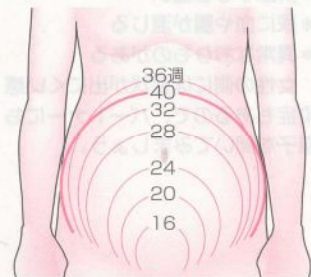
胎児胎盤機能検査は、分娩予定日を過ぎたときなどに、妊婦の尿を検査するものです。尿の中に含まれる成分によって、胎盤の機能や胎児の健康状態を推しはかることができます。

骨盤エックス線検査は、妊婦さんの骨盤が狭いと疑われる場合、骨盤をエックス線で撮影して大きさを測り、胎児が無事に通れるかどうかを推しはかるものです。胎児の頭のほうが大きくて経膈出産では危険が大きいと判断された場合は、帝王切開が勧められます。臨月に入ってからなので、エックス線が胎児に与える影響は心配いりません。

いずれの検査も、医師は医学的根拠にもとづき、実施しています。目的や意味、どのような結果が予測されるかなど、十分に説明を聞き、納得のうえで受けたいものです。

●子宮の大きさの変化

子宮底は36週には最高の高さになります。40週には幅が増加し、高さは下がります。



妊娠の10カ月間は夫にとっても「準備」期間

お父さんになる人へ

妊娠中のからだの変化により、女性は少しずつ母親になるという自覚を育みます。急に母親になるわけでも、最初から母性があるわけでもありません。妊娠・出産、子育てを通し、徐々に母親に「なっていく」のです。

からだに変化しない男性は、その点で父親の自覚を育むことが難しいようです。しかし、子育てはもちろん、妊娠・出産も2人の共同作業です。この10カ月をどう共に過ごすかは、のちの2人の関係に、

いろいろな意味で影響を与えることでしょう。むしろ積極的に、妻の妊娠にかかわりたいものです。

夫のかかわりという立ち会い出産が目目されがちですが、家事など日常的な場面での手助けや精神面でのサポートも大切です。

妊婦健診にも、いっしょに行くといいでしょう。どんな病医院なのか自分で見ておくと、お産のときも役に立ちます。両親学級などもぜひ参加してください。

●性感染症のサイン

- * 性器にかゆみを感じる
- * 性器に水疱やいぼができた
- * それらが痛い
- * 排尿すると痛い
- * 尿に血や膿が混じる
- * 異常なおりものがある

女性の側には症状が出にくい感染症もあるので、パートナーにも様子を聞いてみましょう。

気をつけたい性感染症 (STD)

性感染症とは、その名の通り性行為によって感染する病気です。本人の健康を害するだけでなく、妊娠中に胎盤を通じて、また出産時や出産後に血液や傷口から胎児に感染する危険も高くなります。そのため、妊娠初期には梅毒の検査が必ず行われます。早く発見して治療すれば、胎児への感染を防止できます。

性感染症には ●クラミジア感染症 ●性器ヘルペス ●トリコモナス膣炎 ●尖圭(形)コンジローマ ●淋病 などがあり、いずれも赤ちゃんに感染する心配があります。女性の側の感染がわかったときは、原因究明はさておき、必ずパートナーもいっしょに治療を受けてください。そうでないと、お互いにうつし合う「ピンポン感染」が起きます。

このほか、必要に応じてHIVの有無も検査します。HIVとは「ヒト免疫不全ウイルス」の略で、エイズ(後天性免疫不全症候群)の原因となるウイルスです。母親がHIVに感染していると、梅毒と同様、胎内や出産時に感染する危険があるほか、母乳による感染も報告されています。この場合は帝王切開をして、出産後も赤ちゃんはコナミルクで育てるなど、適切な対応が必要になります。

ワンポイント

Q&A

つわりでやせても平気? ペットからの感染は?

Q つわりで3kgもやせました。胎児への影響が心配です。

妊娠12週でも、胎児はまだ30~40gの体重です。このころは女性のからだに蓄積されているエネルギーで、十分に育ちます。胎児への悪い影響もないでしょう。食べられるときに、好きなものを口に入れていけばだいじょうぶ。妊娠初期、つわりで体重が減る人は少なくありませんし、つわりがおさまれば食欲も出てきて、体重も回復するでしょう。

ただし、食べられないだけでなく、嘔吐がひどくて水分も受けつけず、からだがフラフラしたり、衰弱がひどいようなら、妊娠悪阻(おそ)かもしれません。この場合は点滴などの処置が必要になりますので、がまんせず、早めに医師に相談しましょう。

Q 猫を飼っていますが、トキソプラズマが気になります。

ペットからの感染として、猫からトキソプラズマ症、オウムやインコなどの小鳥からオウム病が人間にうつるおそれがあります。しかし現在では、妊娠中の感染はまれなことですし、感染してもおなかの赤ちゃんに影響が出ることはまずありません。ただし、ペットを飼っている家庭では、フンの始末をきちんとする(トキソプラズマの原虫はフンにすることがある)、手をよく洗う、口うつしでエサを与えないといった注意は必要です。いままで飼っていたペットならさほど心配ありませんが、新たに飼うのは避けたほうがいいでしょう。どうしても心配な場合はトキソプラズマの検査をすることもできますから、医師に相談を。

Lesson

2

妊娠中を快適に過ごす

日常生活のポイント

「あれもだめ」「これもしてはいけない」という暮らしは現代の妊婦にはそぐいません。車の運転など、その人の置かれている環境によって、妊娠中であっても避けられない行動もたくさんあります。大切なのは自分のからだの声に耳を傾け、自己管理をしていく心がまえでしょう。

ただし、無理は禁物です。疲れたら休養しましょう。また、変調を見過ごさないことも大切です。「やり慣れていることを8割程度に」を基本に、アクティブに、しかもからだをいたわりながら過ごすのが、安全で充実したマタニティライフのポイントです。

タバコ・お酒・カフェイン

●タバコ

妊娠中はぜひ避けたいことも、いくつかあります。その代表がタバコです。タバコを吸うとからだの中にニコチンや一酸化炭素、シアン化物などが入ります。これらは子宮や胎盤の血管を収縮させたり、血液中の酸素の量を減らす作用があるので、胎児を酸素不足にし、成長を妨げる要因になります。この機会にタバコはやめましょう。

また、喫煙者はそうでない人より流産しやすい、出生後の赤ちゃんの発育にも影響するなどの調査報告もあります。本人の喫煙だけではなく、周囲の人の煙による受動喫煙も、できるだけ避けたいものです。夫や家族、職場でも協力してもらって、煙の影響をなるべく少なくしましょう。

●アルコール

母乳はおかあさんの血液からつくられます。アルコールやくすりの成分も、血液の中に入り込んで母乳中に出てくることがあります。ですから授乳中は、アルコールもひかえたほうが安心。くすりも自己判断せず、医師に相談してから用いるようにしましょう。

●カフェイン

カフェインが含まれているコーヒーや紅茶、緑茶などは、血管を収縮させ、血流を悪くします。カフェインの含まれない麦茶や番茶などを飲むようにしましょう。どうしても飲みたいときは、1日1～2杯程度におさえましょう。

●妊娠中のファッション

妊娠中は新陳代謝が活発になり、皮膚も敏感になります。肌着は通気性・吸汗性のよい綿100%を選びましょう。マタニティガードルは必ずしも必要ではありませんが、保温効果や、大きくなったおなかを支え、腰や背中への負担を軽くする効果があります。ブラジャーは発達する乳腺をしめつけないサイズ・デザインのもの。診察や授乳を考えると、フロントホックが便利です。

衣服は、基本的からだをしめつけないものを選びましょう。手持ちの服も活用しながら、自由に楽しんでください。



●化粧やパーマ

妊娠中は、ナチュラルメイクがおすすめです。皮膚も敏感になっているので、香りなど刺激が強すぎる化粧品は避けたほうが無難でしょう。健康状態をチェックするので、受診の際は、化粧・マニキュアは落としましょう。

パーマやヘアダイが胎児に影響を与えることはありませんが、長時間同じ姿勢でいるために気分が悪くなることもあります。体調と相談しながら無理をせずに。

●交通機関

*電車……ラッシュはできるだけ避けましょう。仕事のある人は時差出勤できるように職場と相談を。駅の階段の上り下りには注意。手すりにつかまってゆっくりと動きます。

*自動車……自分が運転するときには体調に注意して、いつも以上に慎重に。運転しないときでも、長時間同じ姿勢していると疲れます。休憩を多くとるようにしましょう。

*飛行機……流産や早産が心配な妊娠初期や末期は避けます。出産予定日の28日前～8日前に乗る場合、医師の診断書と本人の誓約書が必要です。予定日を含めて7日前に乗る場合は、これらに加えて医師の同伴が必要です。



適度な運動は安産のためにもいい

最近妊娠中でもスポーツを楽しみたいという人が増えてきました。からだを動かすと、心身ともに爽快になり、体重増加を防ぐことができます。出産に備えて体調を整えることは、安産にもつながります。

妊娠中のおすすめは、簡単な体操やストレッチです。散歩がてらのウォーキングもよいでしょう。近くに施設があれば、マタニティピクスやマタニティスイミングなどもよいでしょう。ただし、この場合はまず医師に相談し、注意事項を守りながら楽しんでください。

それでも、無理は禁物です。妊娠中は胎児に栄養を送るため、循環する血液の量が非妊娠時の1.5倍ほどになっています。心臓の動きが活発になるため、動悸や息切れが起こるケースもあります。スポーツや散歩をしている途中で、おなかが張ってきたり疲れを感じたりしたら、すぐ休むことが大切です。

旅行は妊娠中期に、ゆとりをもって

旅行は、12週未満は、できるだけひかえます。胎盤の完成する妊娠中期（安定期：妊娠16～28週）ならよいでしょう。無理のないスケジュールで、ゆとりをもって出かけてください。

妊娠末期（妊娠28週以降）に入ると早産の心配などもあるので、旅行や遠出はできるだけ避けましょう。遠くに里帰り出産する場合は、交通機関や時期のことも考えて、計画を立てます。

お父さんになる人へ

SEXは心の交流、いたわりあって

妻のおなかを圧迫しない体位で、無理をしないように気をつけていれば、妊娠中のセックスも大きな心配はありません。ただし、不潔な状態でのセックスは禁物です。大腸菌や膣内細菌などの雑菌が子宮内に侵入し、流産や早産を引き起こすこともあります。清潔にするのはもちろん、深い挿入は避け、感染予防のために男性用または女性用コンドームを使用しましょう。

また、早産の経験がある人は、セックスによって早産する率が高くなる傾向にあります。妊娠中は避けたほうが無難です。

セックスはコミュニケーション。お互いを尊重し、いたわりあいながら楽しむものです。妊娠をきっかけに、セックスについて話し合い、いままで以上に相手の気持ちを思いやることができればすてきでしょう。

妊娠中のからだのケア

妊娠中は、新陳代謝が盛んになります。ふだんはあまり汗をかかない人でも汗びっしょりになったり、おりものが増えたり、トイレも近くなったりと、それまでとは違うからだの変化があります。

下着は綿素材を選び、こまめにとりかえましょう。入浴もなるべく毎日します。好きな香りの入浴剤を使ったり、湯船の中で足をマッサージしたりすればリラックス効果もあります。ただし長湯は避けます。おなかが大きくなると、髪を洗うのもたいへんです。夫に洗髪してもらったり、背中を流してもらったりなど、夫婦の時間を楽しむのもいいことです。

妊娠中はよい姿勢で

おなかが大きくなると、前のほうにからだの重心が移るため、バランスをとろうとして、そり身になりがちです。こうした姿勢は、おなかや腰に負担をかけます。正しい姿勢を心がけましょう。

いすにすわるときは、深く腰かけ、背中をまっすぐにして背もたれに寄りかかります。畳や床にすわるときは、座椅子を使ったり、壁にクッションなどをあてたりして寄りかかり、あぐらを組むと楽です。

寝ていて起き上がるときは、手をついてからだを支え、おへそを見ながらゆっくり起き上がります。上半身だけを前にかがめる姿勢は禁物です。物を持ち上げるときはしゃがんで片ひざをつきます。掃除機をかけるときも、かがまずに、ひざを曲げてからだ全体の重心を下げるようにします。

外出のときは、かかとが低めで、歩きやすい靴を選びましょう。背筋をまっすぐに伸ばして両手を振りながら軽快に歩けば、快適なウォーキング・タイムになります。

歯の治療は早めにすませて

つわりの時期は、食事が不規則になるうえ、気持ちが悪くて歯を磨けないこともあります。妊娠中は口腔内の状態が変化するので、歯肉炎、歯そうちのうろう、虫歯などができやすくなります。

歯磨きが無理なら、せめて食後にうがいをしたり、白湯や番茶を飲んだりして、口腔内を清潔に保つようにつとめましょう。また、できてしまった虫歯は妊娠の安定した時期、早めに治療することが大切です。産婦人科の医師にも相談してください。





妊産婦体操 * * * * *

目的

- 姿勢の変化による腰痛・足の痛みなど、マイナートラブルを予防・軽減します
- 体重増加のコントロール
- 安産のための心とからだのトレーニング

妊娠中の女性にとって大切なのは、「心とからだの正しいケア」。そのためには、正しい栄養管理と適度な運動が必要です。妊娠中を快適に過ごすため、またお産の準備のため、妊産婦体操を行いましょう。

注意

- 妊娠初期からスタートできますが、妊娠19週（5カ月）ごろまでは足の運動やストレッチなど軽い体操から始めて、徐々に体操を増やします。
- 体操は一つずつ時間をかけてゆっくりと行い、3回前後を目安にくり返します。
- おなかが張る感じがしたらすぐやめます。

* 正しい姿勢の練習

正しい姿勢を身につけることはお産に役立つだけでなく、腰痛防止になります。



① そり身になりやすい妊娠中の姿勢を正しましょう。柱や壁を使って、ふくらはぎ、お尻、背中、後頭部がつくように立ちます。腰がそりすぎないように、ウエストと壁のすきまを少なくします。きつい人は足を壁から20cmほど離します。

② 背中を壁につけたまま、足を腰幅程度に開きます。あごをひき、ひざを半分まで曲げて上体を壁につけたままおろします。ひざとつま先は平行に開きます。ゆっくりもとの姿勢に戻り、くり返します。

③ 壁から離れ、ひざの曲げ伸ばしをしながら、背骨・腎臓部分・お尻をマッサージします。息を吐きながらひざを曲げるのがポイント。分娩時の呼吸練習にもなります。日ごろからしっかり練習を。

④ 足を前後に開きます。前の足のひざを曲げ、うしろ足はひざを伸ばしてふくらはぎをストレッチ。うしろ足のかかととは床につけます。うしろ足が外側に向かないように、そり身になったりお尻を突き出さないように注意します。足のつりの予防になります。

* 腹式呼吸の練習

腹式呼吸は陣痛や分娩時の必須項目。あぐらは骨盤底筋（膣・肛門・尿道の周辺の筋肉）をやわらかくします。



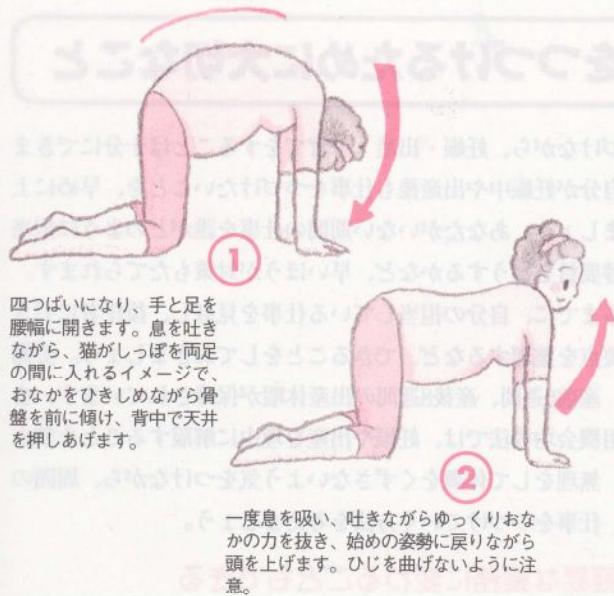
肩に力を入れないで。吸うより「吐く」を意識して長く！

① あぐらを組み、背筋を伸ばします。手は下腹におきます。まず口から息を吐き、肩の力を抜きます。鼻から息を吸いながらおなかをふくらませ、ふくらみきったら徐々に口から息を吐きながら、おなかをへこませます。2~3回くり返しましょう。

② 両手をひざ頭のにせ、上体を前に倒し、息を吐きながら両ひざを静かに押し開きます。上体を起こし、息を吸いながらひざをもとに戻し、くり返します。

*猫のポーズ

骨盤を傾ける運動です。腰痛を予防するだけでなく、お産に大切な腹筋の運動にもなります。



四つばいになり、手と足を腰幅に開きます。息を吐きながら、猫がしっぽを両足の間に入れるイメージで、おなかをひきしめながら骨盤を前に傾け、背中て天井を押しあげます。

*すべり台のポーズ

すべり台のポーズは大臀筋や骨盤底筋をひきしめます。失禁予防の効果もあります。



あお向けに寝て、両ひざを曲げて腰幅に開きます。両手は手のひらを下にして両脇におきます。

*足のストレッチ

足の血行をよくする運動です。むくみや足のつり、静脈瘤の予防になります。



あお向け姿勢で両ひざを立て、片足を伸ばして高くあげます。

そのままの姿勢で足首を数回、曲げたり伸ばしたりします。ひざを曲げて足をゆっくりおろします。次は反対の足です。

*腰のツイスト

骨盤をねじる運動です。腰痛の予防にも効果があります。



仕事をつづけるために大切なこと

●母性健康管理指導事項連絡カード

これは、妊娠した女性とおなかの赤ちゃんを守るため、医師から事業主にあてて「このような措置をとってください」と伝えるためのカードです。つわりで苦しいのに休みにくい、軽易な作業に変えてほしいと言出しにくいなどの状況があるときは、多に活用するといいでしょ。以下のような措置を確保することが可能です。勤務先の総務担当などに用紙がない場合は、各都道府県の労働局雇用均等室へ問い合わせを。

- * 通勤時間の緩和
- * 休憩時間の延長
- * 勤務時間の短縮
- * 作業の制限
- * 休業



仕事をつづけながら、妊娠・出産・子育てをすることは十分にできます。まず、自分が妊娠中や出産後も仕事をつづけたいことを、早めに上司に報告しましょう。あなたがいない期間の仕事を誰がどのように担当するか、代替要員をどうするかなど、早いほうが対策もたてられます。

産休に入るまでに、自分の担当している仕事を見直し、後任者に引き継ぐための要点を整理するなど、できることをしておきましょう。労働基準法では、産前6週間、産後8週間の出産休暇が保障されています。また、男女雇用機会均等法では、妊娠や出産を理由に解雇することを禁止しています。無理をして体調をくずさないよう気をつけながら、周囲の協力を求め、仕事をつづけていく方法を考えましょう。

妊娠中は軽易な業務に変わることもできる

労働基準法では、妊産婦は事業主に請求することにより、時間外労働や休日労働、深夜労働が免除されると規定しています。また、通常の業務が妊娠によって困難な場合などは、「母性健康管理指導事項連絡カード」(左参照)を利用して、医師から勤務先に伝えてもらいましょう。

仕事をしていると、妊婦健診がついおろそかになりがちです。自分ではだいじょうぶと思っても、過労やストレスで想像以上に疲れているものです。スケジュールをうまく組み、妊婦健診の時間は必ずつくるようにします。

職場では、冷房による冷えに気をつけましょう。ひざかけ、くつしたなどで自衛します。長時間コンピュータを使う人は、電磁波防止エプロンなどを利用すると安心です。休憩時には、ストレッチをしたり足を高くして休んだり、からだをリラックスさせます。煙草の煙に注意しよう、周囲にも頼みましょう。

出産後のことも夫婦で話し合っ

赤ちゃんが生まれたあと、職場復帰までの計画も、ある程度は妊娠中に立てておきましょう。育児休業はどのくらいとるか、子どもの預け先はどうするか、保育園などの送り迎え時刻と勤務時間とのかね合いなど考え、近所の保育園を見学しておくとう安心です。赤ちゃんを祖父母に頼む場合は、年齢や体力、祖父母の生きがいなども考慮しましょう。

共働きの場合、子育ても家事も夫の協力は不可欠です。2人で働き、2人で育てるという気持ちを、いまから夫婦で確認しあいましょう。

●その他の制度

産前・産後休暇(産休)のほか、所得保障として出産手当金の制度もあります。育児休業法もあります。また、1歳未満の子がいる女性労働者は、1日2回、30分ずつ(計1時間)の育児時間がとれます。このほか自治体によってさまざまな支援制度がありますので、母子健康手帳や自治体のパンフレットなどをよく読んでおきましょう。

Lesson

3

知っておきたい妊娠中のトラブル

妊娠初期にはつわり、そしておなかが大きくなるにつれて足がつったり、便秘になったりと、妊娠中はいろいろ気になる症状があります。急いで病院にかけつけるべきか、それとも妊娠にともなう生理的な変化なのか、あらかじめ知っておくことが大切です。

よくある気がかり(マイナー・トラブル)

●頭痛
頭痛は、妊娠初期や末期に起こりやすいトラブルの一つです。多くはストレスや出産への不安などが原因なので、頭痛薬を飲むより、好きなことをする、リラックスタイムを設けるなど、じょうずにストレスを解消しましょう。縫い物や読書、パソコン操作など、目の疲れから頭痛が起こることもあります。気分転換をかねて散歩をするなど、目をいたわりながら行いましょう。

妊娠中毒症（→22ページ参照）で高血圧になり、頭痛がしたり目がちらつくこともあります。ひどく痛む、長くつづくなどのほか、「おかしい」と感じたら早めに受診しましょう。

●立ちくらみ
立ちくらみは電車や人ごみの中、あるいは急に立ち上がったときなどに起こりやすいものです。妊娠中は自律神経の働きが不安定なうえに、血液が子宮に集中し、脳に行く量が少なくなることも原因です。クラツときたり目の前が真っ白になったら、その場にしゃがむか、何かにつかまって、からだを支えましょう。そのあと横になって休めば、たいていは落ちつきます。ふだんから睡眠を十分にとる、3食きちんと食べておなかがすきすぎないようにする、ゆっくり立ち上がる——これでかなり予防できるでしょう。

●手足がしびれる・むくむ・足のつけねが痛む
妊娠末期になると、血液量が多くなり体内の水分も増えるので、むくみやすくなります。むくみで神経が圧迫されると手足がしびれたり力が入らなくなったりします。ほとんどは妊娠中の一時的な症状で心配ありません。手を握ったり開いたりする、足を高くする、体操をするなど、血液の循環をよくすると症状が軽くなります。食事は塩分をひかえ、十分に休みましょう。

夕方以降のむくみはそれほど心配ありませんが、朝からむくみが強い、むくんだところを指で押すとへこんで戻らないといったときは、妊娠中

●つわり
一般におう吐や悪心をともないますが、自然に解消していきます。くり返し吐いて、食べ物だけでなく水分まで受け付けなくなると脱水症状が心配なので、急いで婦人科を受診しましょう。

●静脈瘤(じょうみゃくりゅう)
血液の流れる静脈がふくらんでこぶのようになっていたり、血管がふくらんで蛇行して見えることです。子宮が大きくなるにつれ血管が圧迫され、下半身の血行が悪くなり、静脈が拡張することなどが原因です。足のつけねやひざの裏側、外陰部などにでき、妊婦の2～3割に見られます。

●妊娠線
おなかや乳房が急速に大きくなると、皮膚に赤紫色の線が出る場合があります。これを妊娠線と呼びます。出産後、目立たなくなりますが、完全には消えませんが、予防には、クリームやベビーオイルを塗ってマッサージすること、そして体重が急激に増加しないよう注意することです。



●医療者とのコミュニケーション

妊婦健診で病院に行くことが多いこの機会に、病院や医療スタッフとのじょうずなつきあい方も学びましょう。特に産婦人科は、お産のあとも、避妊、2人目の子どもの妊娠、子宮・卵巣の病気、将来は更年期症状など、利用することが多いものです。心配なことなど遠慮なく相談できる関係を築いていきましょう。

- * 病歴や自覚症状は隠さず伝える。
- * 伝えたいこと、聞きたいことはあらかじめメモしておく。
- * わからないのに、わかったふりをせず、質問する。
- * 処置をされるとき、薬を処方されるときは、説明を受け、納得のうで受ける。



●ビタミンを多く含む食品例

- A……卵黄、バター、にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草
- C……新鮮な生野菜、くだもの(特に、みかん)、緑茶
- D……魚の内臓、干し魚、バター
- E……サニーレタス、小松菜、カリフラワー

毒症の心配もあるので、急いで医師に相談します。

一方、足のつけねが痛むのは、多くはお産が近づいたサインです。赤ちゃんの頭が下がってきて骨盤が圧迫されるため、下腹部や恥骨が痛むこともあります。お産が終われば治りますが、痛みが激しいときは、医師に相談しましょう。

●便秘・痔・下痢

妊娠するとホルモンの影響で腸の働きがおさえられます。さらに運動不足やストレス、子宮が大きくなって大腸が圧迫されるなど、便秘になりやすいものです。妊娠中は血液循環が悪く、肛門のまわりはうっ血しやすいので、便秘とともに、痔になることも少なくありません。

対策は、規則正しい食事、野菜や海藻をたくさん食べて、朝は冷たい牛乳を飲む、そして適度な運動です。痔になったら、排便後、肛門付近をきれいに洗浄します。香辛料や刺激物はひかえましょう。

一方、自律神経のバランスがくずれ、下痢になる人、便秘と下痢をくりかえす人もいます。あまりひどくなければ下痢をしても心配はいりませんが、便秘でも下痢(または痔)でも、苦しかったり痛みがひどかったり、長くつづく場合は受診しましょう。

●皮膚がかゆい・肌が黒ずむ

妊娠中は、ホルモンバランスの変化によって、皮膚のトラブルが起きやすくなります。汗などの分泌物も増えるので、かゆみが増すこともあります。妊婦にとっては不快でつらいものですが、特に心配な症状ではありませんし、出産後には治ります。

対策としては、こまめにシャワーや入浴をし、下着もかえて清潔にする、乾燥しすぎでかゆくなることもあるので、保湿クリームを塗る、しめつける下着や服はなるべく着ない、などです。あまりにかゆいときは医師に相談しましょう。

また、色素沈着によって乳首や乳輪、外陰部や脇の下などが黒ずんできます。これはホルモンの分泌量が増え、メラニン色素が増えるためです。シミ・そばかすが増えるのも同じ理由です。

メラニン色素には、皮膚を保護する働きもあるので、赤ちゃんが乳首を吸ってもだいじょうぶなように、準備しているのです。シミ・ソバカスが気になる人は、ビタミンA、C、D、Eの入った食品をたくさんとりましょう。

急いで受診が必要なトラブル

気をつけていたつもりでも、何らかのトラブルが起きてしまうことはあります。以下のような症状があるときは、早めに受診しましょう。

出血・腹痛

妊娠の全期間を通じて、●陰から出血した ●おなかが痛い ときは、急いで受診する必要があります。鮮血のときはもちろんですが、茶褐色の出血でも、受診したほうが安心です。

腹痛は、ふだんのおなかの張りとは違う痛みがあるとき、横になって休んでも張りや痛みがおさまらないときは、受診しましょう。

出血や腹痛（下腹痛）の原因としては、妊娠初期であれば流産や子宮外妊娠、中期～末期であれば前置胎盤、常位胎盤早期剥離、早産、子宮破裂などが考えられます。

●前置胎盤

子宮の上部についているはずの胎盤が、子宮口をふさぐように下部にきているケースです。最近では超音波断層検査で事前に発見できるので、適切な手当てができるようになりました。痛みをとまわず、月経くらいの出血があります。いったん止まり、また出血することもあります。

●常位胎盤早期剥離

赤ちゃんが生まれたあとに出てくるべき胎盤が、妊娠中にはがれてしまうトラブルです。妊娠8～9カ月ごろに起きやすく、突然激しい腹痛と出血があります。おなかが板のように固く張ってしまい、母体の貧血が進み、ショック状態におちいる危険もあります。母子ともに一刻を争うトラブルなので、夜中でも急いで受診しましょう。妊娠中毒症が原因で起きることもあるので、健康管理に気をつけましょう。

早産・切迫早産

妊娠22週から36週までのお産を早産と言います。いつもと違う張りがあったり、痛みをとまったり、張りがだんだん周期的に強くなり、出血をとまなう場合は、早産のおそれがあるのですぐ受診しましょう。

早産しかかっているけれど、安静にしたり、適切な治療を行ったりすることで妊娠の状態が保てる場合を、切迫早産と言います。赤ちゃんにとっては、1日でも長く胎内にいたほうがいいのですが、破水してしま

●合併症のある人

心臓病、腎臓病、高血圧症、糖尿病、自己免疫疾患、甲状腺疾患など慢性の病気を持った人は、妊娠によって病気が悪化したり、胎児の発育のよくないことがあるので、注意が必要です。主治医と産婦人科医師の指示・アドバイスを守り、無事に出産できるように、慎重に経過をみていきましょう。子宮筋腫、卵巣嚢腫など婦人科系の病気がある場合も、医師と十分なコミュニケーションをとり、安全なお産をめざしましょう。



●多胎妊娠

ふたご以上の多胎妊娠も、妊娠中毒症や早産のリスクが高くなります。早産では赤ちゃんが十分に育たないまま母体外に出てくるため、NICU（新生児集中治療室）における手厚い看護が必要になります。超音波断層検査の普及で多胎妊娠は早い時期にわかるようになりましたから、万が一、早産しかかったときはどうするか・どうなるか（受診している病院にNICUがない場合、赤ちゃんはどこに搬送されるのかなど）について、あらかじめ医師によく話を聞いておくことが大切です。

妊娠中の病気（特に妊娠中毒症）のほか、過労や寝不足、過度のストレス（精神的ショックなど）もあげられます。子宮の重みを子宮頸管が支えきれない場合（子宮頸管無力症）もあります。最近、ふだんは問題を起こさない膈内の常在菌が子宮頸管から子宮へと感染して早産を起こすケースがあることもわかってきました。

●妊娠中毒症の早期発見

- *むくみは、自分でもわかるので見逃さないように
- *むこうすねを押すとへこみ、いつまでも痕が消えない
- *靴がはきにくくなった
- *指輪がきつい
- *手を握るとモコモコした感触がする
- ⇒以上は危険信号
- *血圧は最高血圧（収縮期圧）が140mmHg以上で最低血圧（拡張期圧）が90mmHg以上
- *尿のタンパクが30mg/dl以上（検査紙で+）
- ⇒要注意です



うと出産（早産）することになります。

原因としては、妊娠中の病気（特に妊娠中毒症）のほか、過労や寝不足、過度のストレス（精神的ショックなど）もあげられます。子宮の重みを子宮頸管が支えきれない場合（子宮頸管無力症）もあります。最近、ふだんは問題を起こさない膈内の常在菌が子宮頸管から子宮へと感染して早産を起こすケースがあることもわかってきました。

早産を防ぐには、日ごろから疲れやストレスをためないことが重要です。また、セックスの際には深い挿入や激しい動きは避けましょう。

妊娠中毒症

妊娠28～32週ころから、妊娠中毒症にかかる人が出てきます。妊娠中毒症とは、妊娠が原因で起こるさまざまな症状で、妊娠が終わると回復します。大きな症状は ①むくみ ②高血圧 ③タンパク尿、の三つです。

重症になると、血管が収縮するために細くなって血流が悪くなり、胎盤に栄養が行きづらくなり、胎盤機能が下がります。胎児が酸素・栄養不足となり、子宮内胎児発育遅延症・子宮内胎児死亡を起こすこともあります。また、常位胎盤早期剥離や子癇（母体が突然けいれんを起こして昏睡状態になる）、妊婦の尿毒症や肺浮腫を引き起こすこともあります。まず妊娠中毒症を予防すること、そしてなってしまったときは悪化させないことが重要です。ふだんから体重管理に注意し、塩分は1日10g未満にひかえることが大切です。また良質のたんぱく質を積極的にとりましょう。

貧血

妊娠によって貧血になる女性が多くいます。妊娠によって血液の総量は増えるのに、赤血球はそれほど増えないため、血液が薄められた状態になるからです。また、胎児は自分の血液をつくるために、胎盤を通して母体から鉄分を吸収します。胎盤やへその緒に流れる血液も必要です。妊娠中は貧血になりやすい状態なのです。

貧血には自覚症状があまりないので、血液検査をします。ひどい貧血になると、陣痛が弱くなって分娩時間が長びく、分娩後に出血が起きたときにショックになりやすいなど、トラブルが起こりやすくなります。予防には鉄分の多い食品を積極的にとることが重要ですが、食事だけでは改善が難しい場合は、医師の指示のもと、鉄剤（造血剤）を服用することもあります。

Lesson



お産の準備を始めよう

分娩予定日が近づくにつれて、おなかの赤ちゃんに会える期待もふくらんでいきます。期待と同時に、陣痛やお産のことを考えると心配で眠れない人もいるかもしれません。出産について不安なことやわからないことは、医師や助産婦、看護婦、栄養士など病院のスタッフに遠慮なく相談しましょう。産むのは、あなた自身であり、お産は生まれようとするおなかの赤ちゃんと妊婦との共同作業です。

自分らしいお産をするために

「こんなふうにお産をしたい」というイメージを持つことが、まず大切です。それを実現するには何が必要か考え、具体的にどんなお産をしたいのか、医療スタッフに相談し、伝えることも大切です。

お産のしぐみを勉強したり、呼吸法の練習や乳首の手入れをしたり、入院時の持ち物を準備したり、赤ちゃん用品やおむつなどを用意したりすることは、お産を迎える心の準備にもなります。

赤ちゃんを迎える部屋づくりは、安定期の妊娠20週ごろから少しずつ始めます。何が必要かをチェックし、自分たちのライフスタイルにあったものを選びます。

妊娠24週（7カ月）に入ったら、お産で入院するときに必要なものを、バッグにまとめておきます。万一、早産になっても、あわてずに入院できます。入院時に持参するものについては、各施設に確認します。



●シムスの体位

ワンポイント

Q&A

寝苦しいときは、シムスの体位で

Q 妊娠してから鼻血がよく出ますが、どこか悪いのでしょうか？

本文にもあるように、妊娠中はホルモンの影響がさまざまなところにあられます。全身の粘膜が充血しがちになるのも、ホルモンの影響です。ですから鼻血も出やすくなります。また、鼻の粘膜が充血して厚くなるため鼻づまりの症状に悩まされる人もいます。鼻血が出たら、小鼻をおさえ横になりましょう。じきに止まります。予防には、ビタミンAやCが含まれる野菜をたっぷり食べましょう。

Q なかなか眠れません。休養と睡眠が大事だと言われるので、よけいにあせってしまいます。

妊娠初期は緊張や不安で、末期になるとおなか苦しくて眠れないという悩みはよくあります。でも、眠れないからと心配しなくてもだいじょうぶ。からだを横にしていれば休養になりますし、本当に眠たくなれば眠れるものです。日中、散歩や体操をして適度からだを動かすと眠れることもあります。おなかが大きくて寝苦しいときは、シムスの体位をとると楽になります。寝る前にぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチやマッサージ、深呼吸をするのもよいでしょう。

臨月を迎えたらゆったり気分で

妊娠10カ月（36～39週）のことを臨月と言います。臨月になると、おなかもせり出てきて、からだを動かすのがおっくうになります。気をつけていた体重管理もおろそかになりがちです。お産本番では、体力を必要としますから、妊婦体操や散歩など、適度からだを動かして体調を整えておきましょう。ただし、いつ赤ちゃんが生まれてもおかしくない時期なので、遠出はひかえます。疲れたらすぐに横になるなど、からだを休めることも大切です。

●「そろそろお産が近づいた」

合図

- *胃がすっきりして食欲が出てくる（赤ちゃんが骨盤に下りて胃への圧迫が減るため）
 - *トイレが近くなる（赤ちゃんの頭で膀胱が圧迫されるため）
 - *赤ちゃんの胎動が少なくなる（頭が骨盤内に固定されるため）
 - *恥骨、もものつけね、腰などが痛くなる
 - *おりものが増える
 - *不規則な子宮の収縮（前駆陣痛）
 - *血性のおりもの（おしるし）
- （以上のような変化を感じない場合もあります）

お産が近づいたサインいろいろ

臨月に入ると、おなか張ることがしばしばあります。「陣痛では？」と思うほど、子宮が収縮し痛むこともあります（強い月経痛に似ています）。これは、本当の陣痛を迎える前の「前駆陣痛」と言い、本番にそなえたりハーサルのようなものです。

前駆陣痛が起ると、出血することがあります。これは卵膜と子宮入口の間がずれたときに血液と粘液がまじって出てくるもので、おしるしと呼ばれます。おしるしがあったからといって、すぐに出産というわけではありません。月経用ナプキンをあて、これまで通りの生活をつづけてかまいません。出血量が多ければ分娩予定施設に連絡しましょう。

このほか、左のような兆候があったら、お産が近づいてきた証拠です。入院するときの交通手段、夫との連絡方法、病院への持ち物などをもう一度チェックします。あせらずあわてず、自分とおなかの赤ちゃん、病産院のスタッフを信じ、気持ちをゆったりと持ちましょう。

お父さんになる人へ

里帰り出産、立ち会い出産

妻が出産するとき夫はどうするのか——これは、いつお産がくるかわからないだけに、難しい問題です。

妻が実家でお産する「里帰り出産」の場合は、しばらくの間、離れて暮らすことになります。実家との距離や仕事の都合などにもよりますが、妻が里帰りするとき、途中の休みの日、お産のとき、あるいは赤ちゃんが産まれた直後など、可能な限り足を運びましょう。無理な場合は、まめに連絡をとりあ

ます。

お産に立ち会うかどうかは、夫婦の考えや気持ちによりますが、出産する病産院の規定も確認してください。準備教室などの受講が必要な施設もあります。立ち会うつもりでいても、出張やどうしても休めない仕事が入って立ち会えないこともあります。

いずれにしても、大切なのは妻とおなかの赤ちゃんをいたわり、応援する気持ちです。自分なりの方法で、その気持ちを表現してください。

Lesson

5

妊娠中と産後の栄養

妊娠中の「太りすぎ」は妊娠中毒症や難産の原因になります。しかし「太りたくない」「産後の肥満がいや」と必要な栄養までとらないのでは、本末転倒です。胎児の順調な発育のためにも、妊娠中はより多くの良質な栄養をとらなければなりません。必要な栄養は十分にとり、しかも体重をじょうずにコントロールすることが重要なのです。

「いつも朝食抜き」「インスタント食品をよく利用する」など、太りやすい、まちがった食習慣は、この機会に見直しましょう。正しい食習慣は、将来の生活習慣病や骨粗しょう症の予防、子どもや家族全員の健康管理にも役立ちます。

1日3食、バランスよく食べる

朝食を抜いたり、夕食に偏ることなく、3食を規則的にとることが大切です。また、1回の食事に主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせると、自然にバランスのとれた食事となります。

主菜
肉または魚・豆・大豆製品など、たんぱく質と鉄を含む食品をたっぷりとり、偏らずにとりましょう。魚には胎児の発育に欠かせないDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く含まれているので、少なくとも2日に1回は食卓に。



主食
カルシウム含量の多い乳製品（牛乳と無糖ヨーグルト）を1日400gとりましょう。ヨーグルトは便秘予防にもなります。

主食
エネルギーを補給するのがごはん・パン・めん。玄米や胚芽米、三分つき米や五分つき米、大麦、ライ麦パンや全粒粉パンをとりいれるとミネラル・食物繊維の量が多くなります。

- なぜ栄養が大切か
- ① 胎児の発育
 - ② 母体の子宮や乳腺の発達
 - ③ 血液量の増加
 - ④ 代謝の亢進
 - ⑤ 合併症（妊娠中毒症・高血圧・糖尿病・貧血・便秘など）の予防
 - ⑥ 出産時の体力をつける
 - ⑦ 母乳がよく出る
 - ⑧ 産後も健康で美しく過ごせる

副菜

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜・海藻・きのこを毎日たっぷり。あわせて1日350～450g食べるのが目標です。うち、緑黄色野菜を120～150g。

卵は1～2日に1個（40g）が目安。うすら卵なら4個です。



果物を1日100～200g食べましょう。オレンジ、りんご、バナナなど1個が目安。みかんなら3個、キウイフルーツなら2個。

汁物

豆腐、海藻、野菜、きのこ、いも類など何とでも相性がいいのが汁物。塩分をひかえるためにはだしを生かしたすまし汁などを。



●食事日記をつけてみる

試しに3日～1週間、食事日記をつけてみましょう。メニューだけでなく、含まれている食材、量も書きます。栄養バランスがとれているかどうか、自分でチェックしましょう。

●太りすぎを防ぐ調理のコツ

1 食材は、エネルギーの少ないものを選びます。肉は脂肪の少ない種類と部位を。豚肉・牛肉ならももなど赤身を選びます。鶏肉ならささみか、皮をのぞいて用いましょう。魚はいろいろな種類のものを、偏らずにとります。

2 ゆでる、蒸す、網で焼く、ホイルに包んで焼くなど、油を使わない調理法を工夫しましょう。炒めものをするならテフロン加工のフライパンを利用して。揚げものは週1～2回にとどめます。

3 ドレッシングはノンオイルタイプを。マヨネーズもひかえます。レモン、果実酢、二杯酢、ごま、しそ、大根おろし、ハーブ類、香辛料などを活用しましょう。

●カルシウムをしっかり取る

妊娠中の母体のためだけでなく、胎児の発育、特に骨や歯をつくるのに大切なのがカルシウムです。産後は、母乳のためにも多くとるとよいと言われています。妊娠中は1日900mg（非妊娠時は600mg）、授乳中は1100mgが所要量です。多く含まれている食品は乳製品（牛乳や無糖ヨーグルト、チーズ）、納豆などの大豆製品、小魚、しらす干しなどです。

食生活の豊かな現代でも不足しがちなのがカルシウム。将来の骨粗しょう症予防のためにも、いまからしっかりカルシウムをとるよう心がけましょう。

じょうずに体重管理を

「朝食抜き・昼は外食・夜にしっかり」というのが、現代人に多い食事パターン。けれど、これでは必要な栄養がとれません。また「夕食ドカ食い」は太るもと。産後に太るのも、実はこうした食生活が原因です。1日3回（+間食）、決まった時間に食べましょう。不規則な食事は食べすぎや偏食につながります。朝・昼をしっかり食べることで、甘いお菓子の間食や、夕食の食べすぎも防げます。

●外食のときは……

野菜の入った品数の多い定食を選びましょう。コンビニランチならサラダや野菜ジュース、果物などを加えましょう。

●夜食に注意

できれば7～8時までに夕食をすませましょう。おなかがすいたときはりんごなど果物を。帰宅の遅い夫につきあって夜食を食べてしまわないよう、気をつけます。

●おやつ（間食）は……

間食は乳製品や果物（ただし果物はとりすぎに注意）がおすすめです。1H160kcalまでならお菓子もOKです。せんべいなら中5枚、ビスケットなら中4枚。洋菓子やデニッシュペストリーは1個250～350kcalあるので、小さいものを週1回くらいに。清涼飲料水やスナック菓子はできるだけひかえます。

塩分は1日10g未満におさえて

塩分のとりすぎは、むくみや血圧上昇などの原因となります。妊娠中に限らず、ふだんからひかえめにしましょう。次のような注意をすると、1日の食塩摂取量をおさえることができます。

- 1 炊き込みごはん、すし飯など塩味のついている主食は1日1回まで。
- 2 ラーメン、うどんの汁は残す。
- 3 塩分の多い食品（塩鮭、たらこ、佃煮、漬物など）は食べない。
- 4 ハム、ベーコン、プロセスチーズ、ちくわ、はんぺん、かまぼこ、干物など、肉・魚・乳製品の加工品はひかえめにする。
- 5 食品添加物や化学調味料の入った食品を利用しない。だしはできるだけ天然のものを用いる。
- 6 砂糖やみりんをひかえ、食材の自然の味を生かして薄味にする。
- 7 さしみ、ぎょうざなどのときに用いるつけじょうゆはひかえめにする。

貧血を防ぐために

胎児の発育に欠かせない鉄分も、すべて母体から供給されます。特に妊娠中～末期は、母体の血液量の増加や胎児への供給などで、1日20mgの鉄分が必要になります。ヘモグロビンは鉄とたんぱく質からつくられます。鉄は赤身の魚や肉に多く含まれるヘム鉄がからだによく吸収され、植物性たんぱく食品に多く含まれる非ヘム鉄も、動物性たんぱく質・ビタミンCといっしょにとると、吸収率が上がります。鉄分補助食品も、間食ではなく食後にとるといいでしょう。

このほか、造血作用のあるビタミンB12、葉酸、B6、銅を多く含む食品をとるのも、貧血防止に有効です。

また、便秘を防ぐためには食物繊維を多く含んだ食品をたっぷり食べるようにしましょう。

●鉄分を多く含む食品

まぐろ/かつお/カキ/あさり/しじみ/豆腐/納豆/大豆/ほうれん草/小松菜/豚レバー/ピオママFeドリンク/明治ピオママ/明治ピオママFe梅ゼリー

●ビタミンB6を多く含む食品

魚・肉/豆/穀類

●葉酸を多く含む食品

レバー/緑黄色野菜/枝豆/ナッツ

●銅を多く含む食品

レバー/いか/たこ/ナッツ/大豆

●ビタミンB12を多く含む食品

レバー/貝/魚

●食物繊維を多く含む食品

豆・大豆製品/いも類/根菜類/緑黄色野菜/干柿/果物/切干大根/きなこ/おから

1日に食べる量の目安

			妊娠期 2150kcal	授乳期 2400kcal	非妊娠期 1750~1800kcal
主菜	1群	肉または魚	100g	120g	80g
		豆・大豆製品	60g	80g	60g
		卵	50g(1個)	50g(1個)	50g(1個)
	2群	乳製品(牛乳と無糖ヨーグルト)	400g	500g	300g
		小魚・海藻	15g	20g	10g
副菜	3群	緑黄色野菜	120g	150g以上	120g以上
	4群	他の野菜・きのこ	200g以上	200g以上	200g以上
		果物	100~200g	100~200g	100~200g
主食	5群	ごはん	220g(軽く2膳)	250g(約2膳)	200g(1.5杯)
		パン	100g(食パン8枚切り2枚)	120g(食パン6枚切り2枚)	75g(食パン8枚切り1.5枚)
		めん	ゆでうどん240g(1玉)(パスタなら80g)	ゆでうどん240g(1玉)(パスタなら80g)	ゆでうどん240g(1玉)(パスタなら80g)
		いも	100g(じゃがいも1個)	100g(じゃがいも1個)	100g(じゃがいも1個)
		砂糖(ジャム・菓子を含む)	20g(大さじ2杯強)	20g(大さじ2杯強)	20g(大さじ2杯強)
油	6群	バター、サラダ油 マヨネーズなど	24g(大さじ2杯)	34g(大さじ3杯弱)	20g(大さじ2杯弱)

※砂糖 大さじ1杯=9g

鉄分・カルシウムがしっかりとれる

妊娠期の1日メニュー

朝食



602kcal
鉄分・2.6mg
カルシウム・185mg

1人/1日分

- エネルギー / 2130kcal
- 鉄 分 / 19.2mg
- カルシウム / 992mg

* 材料はすべて1人分。
* エネルギー量・鉄分・カルシウムも1人分です。

キャベツとチーズのオムレツ

- ①キャベツ小1枚はさっとゆでて千切り、粉チーズ小さじ1を加える。
- ②溶いた卵(1個)に①を混ぜ、塩こしょう少々を加える。
- ③サラダ油小さじ1/2を入れ温めたフライパンに②を流し入れて焼く。
- ④ゆでたブロッコリー1房と縦4つに切ったプチトマト1個をそえる。

野菜スープ

- ①にんじん20g、玉ねぎ20g、ピーマン15g、じゃがいも35gは、それぞれ千切りにする。
- ②鍋に水150mlを入れ、固形スープのもと1/4個を溶かし、①を加えて煮て、塩・こしょう少々で味をととのえる。

プルーンヨーグルト

プルーンヨーグルト70gにはちみつ小さじ1、プルーンエキス小さじ1をそえる。

くるみパン 80g(小2個)

軽くトーストしてバター大さじ1/2をぬっていた

きのこのパスタ

- ①マッシュルーム15gは薄切りにする。しめじ15gは小房に分ける。まいたけ15gは適当な大きさに手で裂く。ホタテ貝柱10gは横半分切る。
- ②スパゲティ70gを表示通りゆでる。
- ③フライパンにオリーブ油大さじ1/2を入れ、みじん切りにしたにんにく(1/4片)を弱火で炒め、香りが出たら①を加えて炒め、ゆであがったスパゲティも加え、しょうゆ小さじ1/4、塩・こしょう各少々で味をととのえ、きざんだあさつきとレモンのしぼり汁を振っていただく。

冷しゃぶサラダ

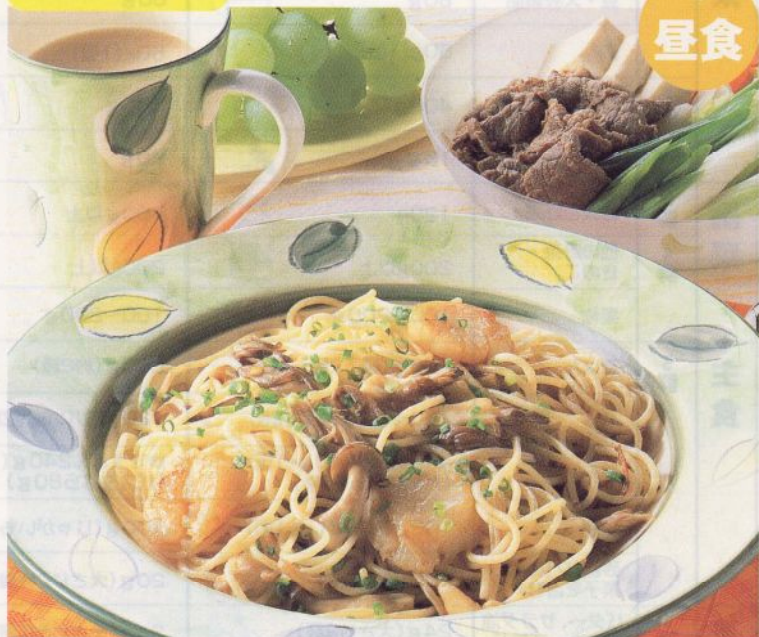
- ①だし用に、こんぶ3cmくらいを水に30分くらいひたす。
- ②白菜40g・ねぎ30g・いんげん15g・にんじん20gを食べやすい大きさに切り、①を熱してゆでてザルにとって冷ます。ゆで汁は捨てず、つづけて牛肉(しゃぶしゃぶ用肩・脂肪なし)30gもゆでて冷ます。
- ③②と絹ごし豆腐20gを器に盛り、冷やしてごまだれ大さじ1をかけていただく。

ロイヤルミルクティー

牛乳100mlと水50ml、紅茶小さじ1~2を鍋に入れて火にかけ、混ぜながら温め、はちみつ大さじ1/2を加える。

フルーツ (マスカット) 1/2房

540kcal
鉄分・2.5mg
カルシウム・226mg



昼食

31

ひじきおやき

①ほうれん草40gはゆでてみじん切りにする。干しひじき3gは戻してレンジで30秒加熱して、水気を切る。

②ボウルに小麦粉50gと水1/2カップを合わせて、①とちりめんじゃこ3gを加えて混ぜてフライパンでごま油小さじ1/2で焼く。

きなこ牛乳

牛乳 200mlにきなこ小さじ1を加える。

Fe梅ゼリー 2個

395kcal

鉄分●10.2mg

カルシウム●314mg



間食



鮭のあんかけ

①生鮭1切れ60gは塩・こしょう各少々を振り、油小さじ1/2を敷いたフライパンで両面に焼き色をつけ、酒・水各大さじ1/2を入れてふたをして弱火で焼いて皿に盛る。

②千切りにしたにんじん20g、ゆでたけのこ10g、干ししいたけ1/2枚、もやし40gを油小さじ1/2で炒め、ゆでて3cm長さに切った小松菜50gを加えて、だし汁100ml、砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、片栗粉小さじ1、塩少々を入れて煮て、とろみをつけて①にかける。

ブロッコリーのごまあえ

①ブロッコリー40gは小房に分け、ゆでる。

②すりごま(白ごま小さじ1)と砂糖小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/3をまぜて、①とあえる。

かぶのゆずあえ

①かぶ小1個は皮をむき、縦半分になり、薄く切る。かぶの葉30gはゆでる。

②よくしぼった①を塩少々でもみ、皮つきのまま切ったゆず(輪切りで1~2枚分)を混ぜる。

* 酢とあえてもおいしい。

かぼちゃのみそ汁

①かぼちゃ20gはくし型に切る。油揚げ1/16枚は熱湯をかけ千切りにする。戻した干しわかめ15gは食べやすい大きさに切る。

②鍋にだし汁150mlを入れてかぼちゃを煮て、油揚げとワカメを加えて淡色辛みそ大さじ1/2を溶き入れる。

胚芽米ごはん 160g(茶わん1膳)

夕食

538kcal

鉄分●3.8mg

カルシウム●261mg

妊娠期の1日の栄養の目標 *生活活動強度「やや低い」の場合

	非妊娠時*	妊娠期に付加する量
エネルギー(kcal)	18~29歳 1800 30~49歳 1750	+350
たんぱく質(g)	55	+10
鉄(mg)	12	+8
カルシウム(mg)	600	+300
ビタミンA(IU)	1800	+200
ビタミンC(mg)	100	+10

POINT

- 26ページ「1日に食べる量の目安」を参考に、バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 太りやすい食習慣(朝食抜き・1回量が多い・間食や夜食が多い・夕食量が多い・夕食時間が遅い・就寝前に食べる・食べるのが早い)などをこの機会に見直しましょう。
- 摂取エネルギーを減らすときは、たんぱく質やビタミン・ミネラルは減らさず、体脂肪になりやすい糖質(主食)と脂質を減らします。

ミルクママはここから“引き算”

授乳期の1日メニュー

1人/1日分

母乳で育てるお母さん

- エネルギー/2344kcal
- 鉄 分/20.8mg
- カルシウム/1126mg

1人/1日分

コナミルクで育てるお母さん

- エネルギー/1797kcal
- 鉄 分/20.2mg
- カルシウム/835mg

* コナミルクで赤ちゃんを育てているお母さんは写真のメニューから……
★マーク→抜く ☆マーク→指示通り量を減らすことで左記のエネルギー量になります。

* 材料はすべて1人分。

* エネルギー量・鉄分・カルシウムも1人分です。



朝食

いわし入りオムレツ

- ①ブチトマト30gは半分に切り、パセリはみじん切り(大さじ1)にする。
- ②卵1個に、食べやすい大きさに切ったいわし(水煮缶)30g、牛乳大さじ1、塩・こしょう各少々を入れて混ぜ、①を加える。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1をよく熱し、②を流し入れて焼く。

あさりチャウダー ★

- ①あさりのむき身30gは目のあらいザルに入れ、塩水を入れたボウルの中でふり洗いし、水気を切る。
- ②玉ねぎ40gは1cm角切り、にんじん20gはいちょう切りにする。
- ③鍋に牛乳130mlを入れ、②を加えて火にかける。煮立ったら、あさりを入れる。あさりに火が通ったら、塩・こしょうで味をととのえる。

大根と干しあんずのサラダ

- ①大根50gは千切りにし、塩と黒こしょう各少々を振っておく。
- ②干しあんず10gは水少々をかけ、ラップをして電子レンジで約30秒加熱し、あらくきざむ。
- ③①・②とクレソン5gをあわせて盛りつける。

ライ麦パン ☆ 80g(6枚切り1枚+1/3枚) りんごジャム50g

*ミルクママはパン60g(1枚) ジャムなし

604kcal
鉄分●2.6mg
カルシウム●302mg



間食

ラッシー

プレーンヨーグルト100g、牛乳100ml、はちみつ小さじ1をあわせてよく混ぜる。よく冷やしてグラスに注ぐ。

明治ビオママ Fe梅ゼリー 3個

198kcal
鉄分●10.6g
カルシウム●230kcal

産後の1日の栄養の目標

	コナミルクで育てるお母さん	母乳で育てるお母さん
エネルギー(kcal)	18~29歳 1800 30~49歳 1750	+600
たんぱく質(g)	55	+20
鉄(mg)	12	+8
カルシウム(mg)	600	+500
ビタミンA(IU)	1800	+1000
ビタミンC(mg)	100	+40

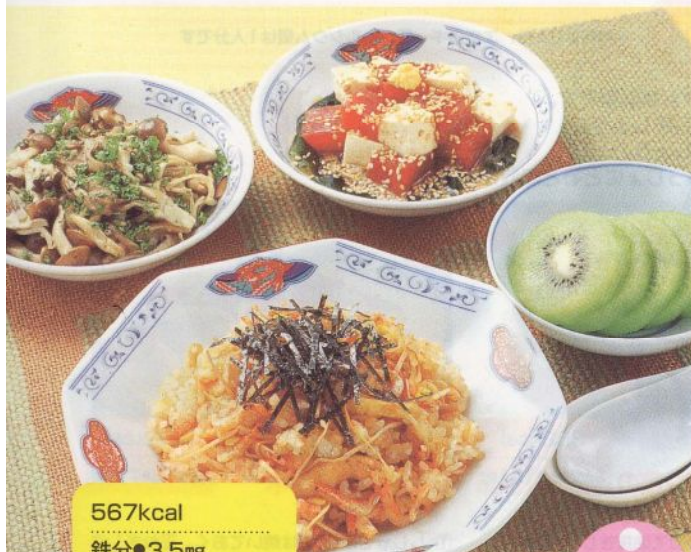
POINT

● 授乳中の食事は、妊娠前よりエネルギーも約30%増し必要になります。しっかりと栄養をとることが大切です。同時に、妊娠中に体重が増えすぎた人は、それをどう減らすかも重要です。必要な栄養はとりつつ、BMI値25未満を目標に、食生活を改善していきましょう。

● 水分の多い料理をメニューにとりいれましょう。牛乳、みそ汁、野菜スープ、野菜ジュース、シチュー、お茶などです。

● 脂っぽい食品、甘味の強い食品、添加物を含む食品、嗜好飲料やアルコール、香辛料はひかえめにします。

*Lesson9「母乳と人工栄養」(49ページ)の項にも食事についてのアドバイスがあります。



567kcal
鉄分●3.5mg
カルシウム●374mg

昼食

桜エビと大豆もやしのチャーハン ☆

- ①大豆もやし50gはひげ根を取る。焼きのり0.5gは細切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、大豆もやしを炒める。大豆もやしに火が通ったら、ごはん160g、桜エビ10gを加え、さらに炒める。
 - ③ごはんがほぐれたらしょうゆ大さじ1/2、こしょう少々で味をととのえる。焼きのりを散らす。
- *ミルクママはごはんを120gに！

豆腐とまぐろの中華風あえもの

- ①木綿豆腐30gは布巾で包んで重石をし、水切りして1.5cm角に切る。
- ②まぐろ(刺身用)30gは1.5cm角切りにし、生わかめ20gはひと口大に切る。
- ③調味料(酢大さじ2/3、ごま油少々、塩少々、砂糖小さじ1/3、しょうゆ大さじ1/4)をあわせる。
- ④生わかめ・豆腐・まぐろを盛りつけ、おろししょうが少々をのせ、白ごま大さじ1/2を散らし、調味料をかけていただく。

きのこのワイン蒸し

- ①まいたけ40g、本しめじ40gは小房に分け、えのきだけ20gは根元を切り半分に切る。パセリ(大さじ1/2)はみじん切りにする。
- ②小鍋に白ワイン大さじ2を入れてわかし、きのこ類を入れ蓋をし、弱火にして2分ほど蒸し焼きにする。塩こしょう各少々で味をととのえ、パセリを散らす。

果物(キウイフルーツ) 100g

和風ハンバーグ

- ①玉ねぎ30gはみじん切りにする。つけあわせ用のしし唐辛子10gは種をとっておく。パン粉大さじ1と1/3は牛乳大さじ1/2にひたしておく。
- ②ボウルにハンバーグの材料(①の玉ねぎとパン粉に牛ひき肉35g・豚ひき肉35g・卵1/3個、塩こしょうとナツメグを各少々)をあわせて混ぜ、ハンバーグ型に丸める。
- ③熱したフライパンにサラダ油小さじ1を入れ、ハンバーグの両面をよく焼く。出てきた脂でしし唐辛子を焼き、とり出す。
- ④皿にハンバーグを盛りつけ、青じそ各1枚・大根おろしをのせて、酢大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2をあわせた和風ソースをかける。しし唐辛子、プチトマト30gをそえる。

ポテトサラダ

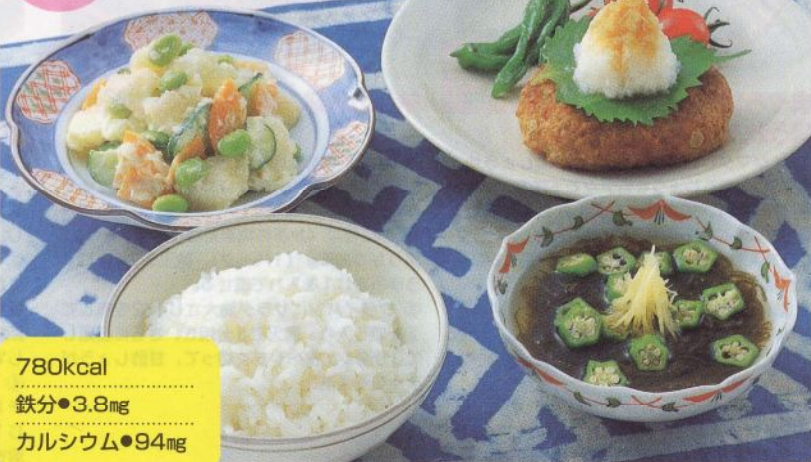
- ①きゅうり25gは小口切りにし、にんじん10gはいちょう切りにする。
- ②じゃがいも75gは皮をむいて適当な大きさに切り、ゆでる。途中でにんじんも加えてゆでる。
- ③②の湯をよく切り、熱いうちに酢小さじ1/4、塩こしょう各少々で下味をつけて冷ます。
- ④③にきゅうり・えだ豆(むき身)15gを加えてマヨネーズ大さじ1/2であえる。

もずくとオクラの酢の物

- ①オクラ10gはゆでて輪切りにする。しょうが2gは千切りにする。
- ②だし汁大さじ1、酢小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/2をあわせてかけつゆをつくる。
- ③もずく40gを器に盛り、オクラ、針しょうがをのせてかけつゆをかける。

ごはん ☆ 160g(茶わん1膳)
* ミルクママは120g(茶わん2/3膳)

夕食



780kcal
鉄分●3.8mg
カルシウム●94mg

間食



196kcal
カルシウム●125mg

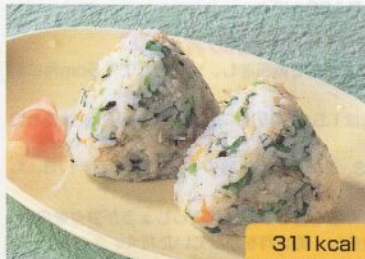
マンゴーのヨーグルトゼリー ☆

- ①マンゴー60gは1cm角切りにする。粉ゼラチン1.5gは分量の水(25ml)にふり入れてふやかす。
- ②鍋に牛乳50mlをあたため、砂糖13gを入れて溶かし、①のゼラチンを加えてさらに溶かす。
- ③あら熱がとれたらプレーンヨーグルト50gを混ぜ、レモン汁大さじ1を加え、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④①のマンゴーと砂糖10gを鍋に入れ、4~5分煮る。レモン汁小さじ1を加えて冷やし、ゼリーにかけていただく。

カルシウムを多く含む一皿

*材料は2人分、エネルギー量、カルシウム量は1人分です

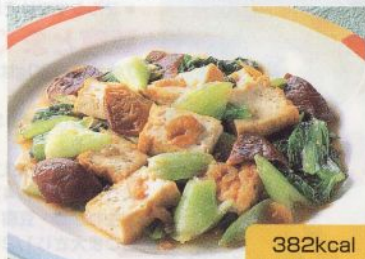
- 妊娠中は1日に900mg、授乳中は1100mgのカルシウムが必要です。
- 牛乳・乳製品のほか、骨ごと食べられる魚の料理を工夫しましょう。
- 昆布、わかめなど海藻類、大豆類や野菜も十分にとりましょう。
- ビタミンDの多い食品（干しいたけ、レバーなど）をいっしょにとると吸収がよくなります。



311kcal
カルシウム・139mg

じゃこと小松菜の炊き込みごはん

- ① 胚芽米1カップはといで水1.25カップにひたし、30分以上置く。
- ② 干しひじき2.5gは水に戻してざるにあげ、にんじん10gは千切りにする。小松菜1/4束はゆでて細かくきざみ、水気を切る。
- ③ ①にひじき、にんじん、ちりめんじゃこ25g、しょうゆ小さじ1/8、酒大さじ1/4を加えてさっと混ぜ、昆布をのせて炊く。
- ④ 炊き上がったら昆布をとりだし、小松菜を加えて混ぜる。



382kcal
カルシウム・161mg

厚揚げとチンゲン菜のオイスターソース炒め

- ① 厚揚げ1/2枚はゆでて油抜きし、2cm幅に切る。チンゲン菜150gは茎のほうを1口大のそぎ切りにし、葉は2cm幅に切る。
- ② 干しいたけ2枚は水大さじ2で戻し、4等分に切る。干しエビ大さじ1は水にふやかす。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1を熱し、みじん切りのんにく1/2片としょうが1/2片を炒め、①②を入れて炒める。
- ④ チンゲン菜の茎がしんなりしてきたら葉を入れ、しいたけとえびの戻し汁、しょうゆ小さじ1、酒大さじ2、オイスターソース小さじ1を加えて、汁気がなくなるまで炒めあわせる。



152kcal
カルシウム・176mg

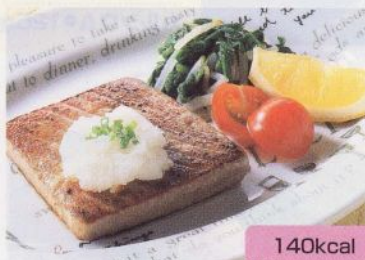
ししゃものマリネ

- ① ししゃも5〜8尾は焼いておく。玉ねぎ1/2個は薄切りにし、にんじん1/6本、セロリ1/4本は太めの千切りにする。
- ② 耐熱容器に酢50ml、しょうゆ小さじ1/2、塩小さじ1/4、砂糖大さじ1/2と水50mlを入れ、電子レンジで約30秒、砂糖が溶ける程度に加熱する。
- ③ ②にオリーブ油大さじ1/2を加え、マリネ液を作る。
- ④ バットに①の野菜の半量を敷き、ししゃもを並べ、残りの野菜をのせてマリネ液をかけ、2時間以上漬ける。

鉄分を多く含む一皿

*材料は2人分、エネルギー量、鉄分は1人分です

- 妊娠中と授乳期は、1日に20mgの鉄分が必要です。妊娠中はもちろん、よい母乳を出すために、また産後のからだの回復のためにも、鉄分の多い食品を積極的にとりましょう。
- 妊娠中貧血になる人の6割が、潜在性の鉄欠乏性貧血（妊娠前からの貧血）です。ふだんから食事には気を配りましょう。



140kcal
鉄分・1.8mg

まぐろステーキのほうれん草そえ

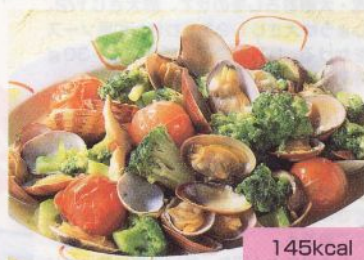
- ① メジマグロ2切れ（100g）はしょうゆ、白ワイン、塩こしょうを各少々で下味をつける。
- ② フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、薄切りにんにく1/2を入れ、香りが立ったらマグロを入れて強火で焼き色をつけ、弱火で2〜3分両面を焼く。
- ③ 器に盛り、大根おろし50gを軽くしぼってのせ、小口切りにしたあさつきを散らし、レモンじょうゆ（レモン汁1/3個分としょうゆ小さじ2）をかける。
- ④ ほうれん草60gはゆでてしぼり、3cm長さに切り、ゆでたもやし30gとあわせる。プチトマト2個とレモンをかざる。



350kcal
鉄分・2.4mg

納豆のお好み焼き

- ① ボウルに卵1個を溶きほぐして水100〜120mlを加え、小麦粉120gを混ぜて生地を作る。
- ② ①に青菜（かぶの葉または小松菜）60g、削りかつお5g（1パック）、納豆50g、しょうゆ小さじ1を入れて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱して②を流し入れ、弱火で5分焼き、さらに裏返して3分焼く。食べやすく切って、甘酢しょうが少々をそえる。



145kcal
鉄分・4.2mg

あさりとブロッコリーのうま煮

- ① 殻つきあさり200gは砂を吐かせる。
- ② ブロッコリー1/4個は小房に分け、くきは薄切りにしてゆでる。干しいたけ2枚は水で戻し、薄切りにする。プチトマト8個は洗っておく。
- ③ フライパンにゴマ油大さじ1を入れて弱火にかけ、みじん切りのんにく1/2片を炒める。香りが立ったら、あさり、しいたけ、酒大さじ2、しいたけの戻し汁大さじ1を加え、ふたをして弱火で蒸し煮する。
- ④ あさりの殻が開いたら、ブロッコリー、プチトマトを加えて塩小さじ1/4、しょうゆ小さじ1、しいたけの戻し汁小さじ1で調味し、水溶性片栗粉大さじ2でとろみをつける。

Lesson

6

いよいよお産本番

どのような状態になったら入院すればいいのか、ちゃんとわかるだろうか、陣痛はどのくらい痛いのかしら……など、予定日が近づくと緊張するものです。通常は次の3つのどれかがあったら、入院します。

入院のタイミング

①陣痛が1時間に6回以上、10分間隔と定期的になったら

前駆陣痛とは違い、時計を見ていると定期的に収縮がやってきます。そして、20分おきが15分おきへと間隔がしだいに短くなってくようなら、いよいよ本格的な陣痛です。家族への連絡、荷物の確認などしましょう。

10分間隔になっても、破水がなければすぐに病院に行く必要はありませんが、電話して指示を受けます。出産まではまだ十数時間あるので、入浴やシャワーをすませ、あわてずに病院へ向かいます。

経産（2人目以降）の人は、初産よりも早めに生まれてくる場合が多いので、陣痛の間隔15分を目安に病産院に連絡します。

②破水したらすぐ病院に連絡して入院

お産の合図には、破水もあります。これは卵膜が破れて子宮内の羊水が流れ出てきてしまう状態を言いますが、破水したら月経用ナプキンをあて、すぐに病院へ連絡し、できるだけ早く入院しましょう。感染のおそれがあるので、お風呂やシャワーはいけません。

③月経より多い出血があったとき

おしるし（→24ページ参照）は、前駆陣痛のときに出る人もいますが、それだけでは分娩のタイミングははかれません。ただし、出血量が月経よりも多いときには異常出血とみられるので、すぐ病院に行きましょう。

病院に着くと、まず問診で陣痛の経過などを聞かれ、触診、内診、超音波断層検査、分娩監視装置などで、子宮口やおなかの赤ちゃんの状態など、分娩の進みぐあいをチェックします。施設によって多少違いますが、子宮口が7cm～全開大になるまでは、陣痛室で過ごします。定期的に医師や助産婦、看護婦がきて、経過を診ます。通常は、子宮口が全開大になってから分娩室に移動します。（→34ページ参照）

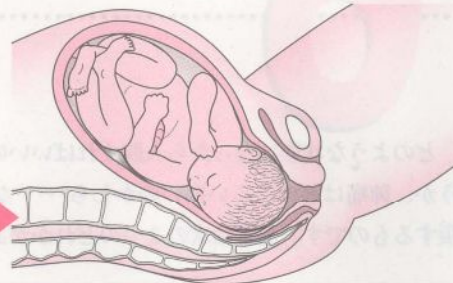


お産の経過と呼吸法・リラックス

分娩第1期

(開口期=規則的な陣痛開始から子宮口全開まで)

初産婦10~12時間
(経産婦4~6時間)



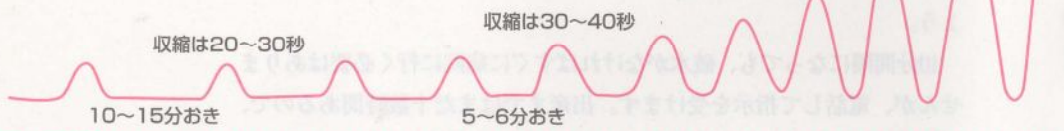
分娩の経過と陣痛

おしるし(出血)がある
10~15分おきの陣痛。陣痛がくると20~30秒間収縮がつづく。

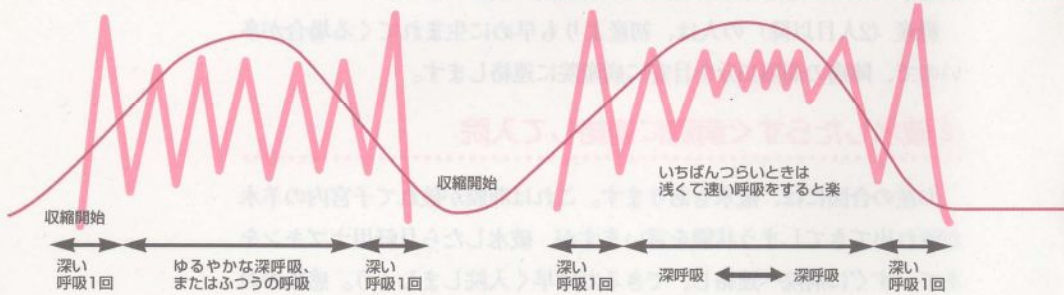
陣痛入院
↓
陣痛室へ

5~6分おきの陣痛。30~40秒(あるいは50秒)の収縮がつづく。おなかも腰も張って痛みが強くなる。

陣痛室
↓
分娩室へ



呼吸法と過ごし方



●収縮(きつい生理痛のよう)がきたなと思ったら、一度大きな深呼吸をしてから、自分に合ったペースで胸式や腹式の深い呼吸を行う。好きな姿勢で、おなかを軽くマッサージしながらゆっくり呼吸するといい。間歇期(痛みがない間)には、リラックスして、水分を補給したり、何か食べたり、眠れればウトウトしてもOK。

●収縮がきたと思ったら深い呼吸を1回。ゆっくりの呼吸では痛みを逃せないときは、浅くて速い呼吸にする。「ヒッヒッフィー」「ヒッフィーヒッフィー」など、自分のやりやすい呼吸で。収縮の最後も深呼吸。いきみたくなくても、まだ指示が出ないうちはいきんではいけない。このときは「ヒッヒッヒッフィー」と最後の「フィー」を長く吐くと楽になる。

リラックス法

●ソファやテーブルにもたれる/シムスの体位/あぐらをかく/斜めにすわるなど、少しでも楽な姿勢を自分で探してみる。枕やクッションを背中にあてたり、立ち会っている人に腰をさすってもらったりする。

●腰を押してもらい、自分のげんこつで腰やおしりを圧迫する、足のつけねを親指で押すなど、痛みをやわらげるよう、からだにタッチする。収縮のあいだ、浅い呼吸をするときは、それに合わせてお腹のマッサージも早いリズムで。赤ちゃんをイメージしたり、自分の好きな風景を想像すると痛みがやわらぐことがある。好きな音楽を聞くのも効果的。立ち会っている人は、「ヒッヒッフィー」と呼吸法をリードしてあげる。



分娩第2期

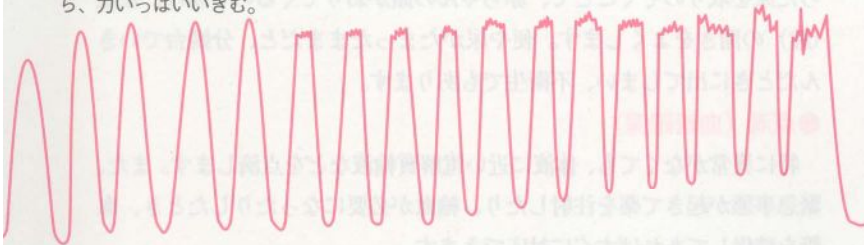
(娩出期=子宮口全開から赤ちゃん誕生まで)

初産婦で2~3時間
(経産婦で1~1.5時間)



子宮口が全開になる(全開大)。破水する。
収縮がない時間が3~2分、1分と、どんどん間隔がせまくなる。収縮は40~60秒と長く強い痛みになる。指示があったら、力いっぱいいきむ。

血性の粘液が増える。



2~3分おき

1分おき



少し息を吐いてそのままいきむ

いきむ

深く吸う

途中つづかなければ、もう一度吸い直して、つづけていきむ

浅く速い呼吸

収縮がきたら、2回深く呼吸し、3回目いっぱい吸う

痛みがやわらいできたら、深い呼吸1回して休む

●収縮がきたら2回深呼吸する。3回目に息を吸って少し吐いてから、そのままいきむ。途中でつづかなくなったら、もう一度息を吸い直してつづけていきむ。1回の収縮で2~3回息つぎをする。痛みがやわらいできたら、深呼吸を1回してあとはリラックス。

●間歇期が1分くらいとなり、子宮の収縮が60秒くらい持続する。赤ちゃんの頭が見えてきて(発露という)会陰が伸びている状態。ここでいきむと会陰が裂けてしまうので、いきまずに「ハッハッハッハッ」と浅く速い「短促呼吸」をする(暑いとき犬が口で呼吸するように)。

●あお向けの場合、いきむときは、手はベッドの手すりなどを握り、あごをひきつけて自分のおなかを見るようにする。痛みが通り過ぎたら、次のいきみにそなえて、汗をふいてもらったり、水分を補給したりして休むようにする。

●もうすぐ赤ちゃんに会える、赤ちゃんもがんばっている、と自分に言い聞かせて、いきみたいのをがまんする。

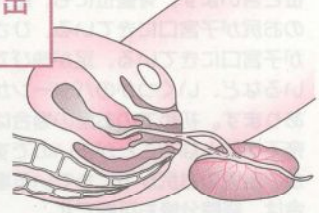


分娩第3期

(後産期=赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで)

初産婦15~30分
(経産婦10~20分)

娩出



赤ちゃんが生まれた10分後くらいに軽い陣痛がきて、胎盤が出る。

●喜びとともに、心身ともに疲れを感じる。胎盤が出た後は、思いがけず大出血することがあるので、2時間くらいはそのまま分娩室で静かにゆっくり休む。



170

3A

産前検査

＝陣痛計
女性主導入りさ赤
づるる出だ産前

●骨盤位（さかご）

通常、子宮の中の胎児は頭を下の位置にしています。これに対して頭が上になっている状態を骨盤位と言います。骨盤位にも、胎児のお尻が子宮口にきている、ひざが子宮口にきている、足が伸びているなど、いくつかのパターンがあります。初めての産の場合は帝王切開となることが多いのですが、胎児のお尻が下にきている場合は、経産分娩も可能です。

●児頭応形機能・児頭回旋

子宮という袋に入っていた胎児が産道というトンネルを通過して外の世界に出てくる過程が分娩です。このとき、赤ちゃんは頭の骨の継ぎ目を重ね合わせ、なるべく頭を小さくして産道を通ります（児頭応形機能）。またあごをひいて頭の直径を小さくします。さらに、途中で横長や縦長になる産道に合わせて、自分の楕円形の頭が出やすいように向きを変え、回転しながら出てきます（児頭回旋）。こうして、赤ちゃんも一生懸命に生まれようとしているのです。



お産前の処置

施設によって異なりますが、入院してから受ける処置には以下のようなものがあります。その意味を知っておきましょう。

●浣腸・導尿

抵抗を感じる女性が多いようですが、直腸にたまった便、膀胱にたまった尿を取りのぞくことで、赤ちゃんの頭がおりてくるのを助け、産道（腔）の開きをよくします。便や尿がたまったままだと、分娩台でいきんだときに出てしまい、不衛生でもあります。

●点滴（血管確保）

特に異常がなくても、体液に近い電解質輸液などを点滴します。また、緊急事態が起きて薬を注射したり、輸血が必要になったりしたとき、血管を確保してあげばすくに対応できます。

●分娩監視装置

おなかの赤ちゃんの心拍数や、子宮の収縮（陣痛）の程度、間隔などを見ることで、お産の進みぐあいわかります。以前は、ベッドなどにあお向けになって装置をつけていましたが、最近ではテレメータ式も普及しました。この場合は装置をつけたまま歩くことができます。

予定日を過ぎても出産の兆候がない場合も、分娩監視装置で赤ちゃんの状態を検査します。

●剃毛

外陰部の消毒とともに、剃毛します。赤ちゃんが出てくるとき傷ができた場合に見えやすい、傷の殺菌、会陰切開のために必要です。

●会陰切開・会陰切開の縫合

会陰は、赤ちゃんを通すためにぎりぎりまで伸びます。助産婦はここが切れないように、手で補助して会陰を保護します。それでも、うまく伸びなかったり、いきみ方がうまくないと、裂けてしまうケースもあります。裂けてしまった傷はギザギザして縫合しにくく、治りも遅くなります。また、会陰の抵抗が長くつづくと、胎児もなかなか外に出られません。そのため、医師の判断で会陰を切るのです。

赤ちゃんが生まれ、へその緒を切り、胎盤が出たあと、会陰切開した部分を縫合します。抜糸のいらぬ溶ける糸、あるいは溶けぬ糸のどちらか、あるいは両方を使います。局部麻酔をするので、ほとんど痛みは感じません。

専門的な処置が必要になる場合

「安産」「自然なお産」を願っていても、いつ何が起きるかわからないのがお産です。あなたとおなかの赤ちゃんを救うために、ときには以下のような処置が必要になる場合もあります。緊急のときは時間的・精神的なゆとりが少ないかもしれませんが、不安な点、わからない点は、遠慮なく医師やスタッフに質問し、説明してもらいながら、納得して処置を受けましょう。

陣痛誘発・促進剤

陣痛（子宮の収縮）が弱くて、なかなかお産が進まない状態が微弱陣痛です。強い陣痛がこないで、妊婦も赤ちゃんも体力を消耗してしまうときは、陣痛促進剤（点滴や錠剤）を使って陣痛を強くします。

陣痛が起きず、妊娠42週を過ぎてしまった場合は、陣痛誘発剤を使って陣痛を起こします。母体の胎盤機能が衰え、胎児の命が危険になるからです。あらかじめ産道を柔軟に広げておいてから陣痛誘発剤で陣痛を起こし、計画的に分娩を行います。

こうした特別なケースにおいてのみ、促進剤や誘発剤は使われ、使用に際しては経過を十分に監視し、分量に注意するよう定められています。

吸引分娩・鉗子分娩と帝王切開

分娩時、赤ちゃんの頭が産道の出口に近いところで止まってしまうことがあります。そのままでは赤ちゃんが低酸素状態になり苦しくなってしまうので、医師の判断によって吸引分娩、鉗子分娩を行うケースがあります。

帝王切開には、医師の診断で出産前から予定されている「予定帝王切開」、出産時にトラブルがあって行う「緊急帝王切開」があります。

予定帝王切開は、児頭骨盤不均衡（胎児の頭が骨盤より大きいとき）、糖尿病などで胎児が大きく育ったとき、骨盤位で経陰分娩が難しい位置のとき、前置胎盤（→21ページ参照）などです。

一方、途中で緊急帝王切開になるのは、お産が長びいたり、赤ちゃんが危険な状態になった場合などです。お産が長びく原因としては、陣痛微弱、回旋異常、巨大児などがあります。

赤ちゃんが危険な状態になる原因としては、妊娠中毒症、妊娠42週以

●吸引分娩・鉗子分娩

赤ちゃんの頭に、金属やシリコン製のカップを吸いつけて引っばるのが吸引分娩。赤ちゃんの頭にあわせた金属製の2枚のへらで頭をはさみ、引き出すのが鉗子分娩。どちらもまれに、出産後、頭の形がいびつになったり、あとが残ったりしますが、いずれ治るので心配いりません。

●回旋異常

産道の形に合わせて、赤ちゃんが向きを変えながら出てくる児頭回旋が、何らかの理由でうまくいかないことを言います。妊婦の骨盤の形、赤ちゃんがあごを上にあげた状態で産道に入った、などが考えられます。分娩時間が長くなるので、吸引・鉗子分娩や帝王切開になることもあります。

●臍帯異常

臍帯（へその緒）が、お産のじやまをすることです。赤ちゃんの頭より先にへその緒が子宮口に降りてくる（臍帯下垂）、破水のあとに、赤ちゃんより先にへその緒が出てしまう（臍帯脱出）などがあります。血流や酸素が妨げられたり、赤ちゃんがおりてこられなくなったりする危険もあるので、吸引・鉗子分娩や帝王切開になることもあります。へその緒が首に巻きついただけなら、ほとんど問題ありません。

降、臍帯異常、破水後長時間による子宮感染などがあります。

帝王切開の手術の際には、一般的には腰椎麻酔や硬膜外麻酔をかけます。血液内に麻酔薬が入らないので、赤ちゃんへの影響は心配ありません。麻酔が切れてから傷が痛みますが、産後の経過は、自然分娩の場合とほとんど変わらないでしょう。

お産の直後に大切なこと

つらくて大変だった陣痛も、焼けつくような会陰の痛みも、赤ちゃんの産声を聞いたとたん忘れてしまうでしょう。

赤ちゃんと初めての対面をしたら、あとはゆっくり、リラックスして休みましょう。ほっとしてからだをゆるめている間に、それまで赤ちゃんを支えてきた臍帯と胎盤が役目を終え、体外に出てこようとします。

赤ちゃん誕生後の十数分で軽い陣痛が起こり（後陣痛）、胎盤と臍帯が娩出されます。これでお産は無事終了です。初産より、経産婦のほうが後陣痛が強いようです。

子宮の収縮がゆるんでいるために、思いがけない大出血が起こるおそれがあるので、胎盤娩出後およそ2時間は、分娩室で経過をみながら安静に過ごします。

赤ちゃんはどうしている？

生まれたての赤ちゃんの口や鼻には、羊水が入っているのがふつうなので、この水分を吸引してあげます。すると、大きな声で産声（うぶごえ）をあげます。吸引する間もなく、元気に泣き出す赤ちゃんもいます。

産声をあげた赤ちゃんは、「インファント・ウォーマー」というヒーターで温められた台の上で、からだをふいたり、へその緒を短く結んだりという処置を受けます。その後、身長や体重、頭囲、胸囲なども測ります。

お産直後に、お母さんの胸に赤ちゃんを抱かせたり、おっぱいを含ませたりする病産院も増えてきました。お父さんも、赤ちゃんを抱っこして、最初のあいさつをしてあげてください。



●小児科の情報

生後1カ月健診までの間に赤ちゃんが病気になることもあります。いざというときに困らないよう、退院する前に住まいの近くの小児科医を紹介してもらいましょう。

Lesson

7

お産が終わったら

お産を終えた女性のからだは、とても疲れています。子宮の内部や膣、会陰部なども傷ついています。これらが回復するまでの6～8週間を、産褥期（さんじょくき）と呼びます。体力が弱っているこの時期、無理は禁物です。自分のからだを第一に考えて十分に休養し、清潔を心がけ、からだの回復と母乳を出すために、栄養バランスのとれた食事をとりましょう。（栄養については31ページ参照）。

悪露は回復のバロメーター

子宮の回復状態は、膣から分泌される悪露（おろ）で判断できます。

出産直後は、胎盤がはがれたときの分泌物や血液のまじったおりものが排出されます。産後2～3日は血性のおりもので量も多く、大きなナプキンをあてます。4～7日ほどで徐々に色が薄く褐色になり、量も少なくなります。2～3週間後になると、血液はほとんどまじらず、黄色みを帯びたものになります。4～6週間ごろで、白色に戻りますが、個人差があります。

急に出血量が増えたり、かたまりが出た場合、痛みやいやな臭いがある場合は、産後1カ月健診を待たずに産婦人科の診察を受けましょう。

マタニティブルーは誰にでも起こる

妊娠中に大量のホルモンを出していた胎盤が体外へ排出されたため、出産後はホルモンが急激に減り、からだど心に大きなストレスを与えます。多くの女性がイライラしたり、気がめいったり、涙もろくなったりします。

これは産褥期特有の心の状態で、マタニティブルーと呼ばれます。慣れない赤ちゃんの世話も重なっているのですから、ブルーな気分になるのも無理はありません。

通常、ひどい落ちこみは1週間から10日ほどでおさまってきますが、いつまでもふさぎこんでしまう場合は、うつ病など、回復しにくい心の状態になっていることも考えられます。

いずれにしても、産後1～3カ月は育児不安も強い時期です。1人ではかかえこまず、夫や家族につらい気持ちを伝えましょう。医師などに相談することも大切です。夫をはじめ周囲の家族は、つつい赤ちゃんに関心が向いてしまいがちですが、お母さんとなった女性の心やからだも十分にいたわってください。

●産後のからだの変化と入院中の暮らし

*産後1日目

子宮はおへその高さまで戻る。悪露は血性で量も多い。トイレのたびに消毒する。

*産後2日目

子宮はおへそから指1～2本下の高さに。

おむつ替えなど、赤ちゃんのお世話も少しずつ。

*産後3～4日目

子宮はおへその下、指5本分くらいの高さに。

シャワーの許可がおりること。悪露交換も自分でできるようになる。

*産後5～6日目

子宮はおへそと恥骨の間あたりまで小さくなる。

悪露の量も減り、色も褐色が少なくなる。そろそろ退院の準備。





●母乳は子宮の回復を助けます

赤ちゃんが乳首を吸うと、その刺激が脳下垂体に伝わり、二つのホルモンが分泌されます。母乳の分泌を促すプロラクチンと、子宮を収縮させ、産後のからだの回復を早めるオキシトシンです。母乳(特に初乳)は赤ちゃんにとってよいだけでなく、産後の女性にとってもよいのです。

●こんなときは病院へ

- * 出血がある
- * 悪露の状態がおかしい
- * 高い熱が下がらない
- * おなかが痛い
- * 乳房が痛い・熱をもつ



産後のからだ、注意したい症状

産後に起こりやすいからだのトラブルに、次のようなものがあります。がまんせず、早めに受診しましょう

乳房のトラブル(痛みや発熱、しこり、腫れ)

乳房が張って痛みをとまなうとき、特に産後3~4日ごろに起こりやすいのが「うっ滞」です。乳房の血液がよく循環せず、リンパ液や静脈血がうっ滞するために起こり、お乳の分泌がよくなれば治ります。

うっ滞は、乳管の一部が詰まり、お乳がたまってしまふと起こります。やはり乳房の張りや痛みを感じますが、ほうっておくと、乳腺炎になるおそれもあるので、痛みがあるときは診察を受けましょう。乳腺炎になると、痛みのほかに発熱や腫れ、しこりなどの症状が出ます。悪化すると入院の必要もあるので、早めに治療しましょう。

これらの症状は、乳房などが細菌に感染することで起こりがちです。赤ちゃんが飲み残したお乳はそのままにしないで、張りがなくなる程度までしぼります。(授乳の仕方は50ページ参照)

日ごろから乳房や乳頭などは清潔に保ち、切り傷などができた場合は、感染を防ぐためにきちんと手当てをしましょう。

子宮の回復が遅れるトラブル

産後6~8週間を過ぎても子宮が収縮せず、回復が遅れた状態を子宮復古不全と言います。悪露が多い状態がつづいたり、色がいつまでも赤かったり、いやな臭いがあったり、おなかが痛かったりするときは要注意です。胎盤や卵膜などの一部が子宮に残っていたり、子宮内で細菌に感染したりするのが原因です。医師の診断を受け、完全に処置してもらいましょう。

産後1週間の体操 * * *

産後の体操はお産の疲れをとり、妊娠・出産でゆるんだ筋肉をひきしめます。また母乳の分泌もよくしてくれます。出産後～退院までの時期は、骨盤底筋(膣・肛門・尿道の周辺の筋肉)に無理な力がかからないよう、寝たままで運動を始めましょう。

注意

- ここに示したのは産後1週間のプログラムです。行う体操を1日ごとにプラスしていきますが、体調や体力にあわせて進めましょう。
- 一つの運動を3～4回、呼吸にあわせてゆっくりくり返します。
- 会陰切開で痛むところは避け、できる体操から始めます。帝王切開などの場合は、医師や助産婦に相談してからにします。

分娩当日から

おなかで深い呼吸

お産の疲労や緊張をしずめ、心とからだをリラックスさせます。両手をおなかにあて、口から息を吐きながらおなかをへこませ、次に鼻から息を吸いながらおなかをふくらませます。



1日目から

足首体操

足の血行をよくし、むくみやだるさをとります。腹筋や子宮の回復にも役立ちます。



両足の足首をいっしょに曲げたり伸ばしたりします。ゆっくりていねいくり返して。

2日目から

足首回し

股関節も少しずつ回復させてあげましょう。

ひざをゆるめ、股関節から動かしながら、つま先までゆっくり円を描きます。外回しを2回したら、内回しを2回します。



2日目から

母乳体操

授乳の前に行うと母乳の出がよくなります。



①腕を曲げ、ひじで脇を軽く8回たたきます。

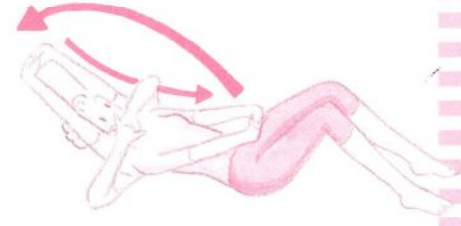
②ひじで胸を下からすくいあげるように2回、回し、肩甲骨を寄せます。

③腕を後ろから前に大きく2回、回し、前で両ひじをあわせて胸をすばませます。

3日目から

腕回し&腹筋

慣れない抱っこや授乳で起こる肩や腕のコリをほぐします。



- ①あお向けで両ひざを90度に立て、腰幅程度に開きます。手の指を組み、手のひらを返し、息を吸いながら円を描くように上に伸ばし、心地よい程度に伸びをします。
- ②息を吐きながら、手のひらは返したままで、顔、胸、おなかと、腕をからだに沿ってゆっくりおろします。

3日目から

うつぶせリラックス

赤ちゃんが寝ているときはママも休んで。疲れとストレスをとりのぞき、気分をさわやかにしましょう。

胸を圧迫しないよう、下腹部や足に枕をあて、手は枕の下にさしこみます。全身の力を抜いて、息を吐いて腰をリラックスさせます。



③つついて腹筋です。腕をおろすときに頭を上げ、おなかをへこませます。



Lesson
8

生まれたばかりの赤ちゃん

新生児の特徴を理解しよう

生まれたばかりの赤ちゃんは、ほんとうに小さいけれど、その子にしかない個性を持っています。顔つきや、生まれたときの身長や体重がひとりひとり違うように、赤ちゃんの成長にも個人差があり、幅があります。ほかの赤ちゃんとくらべて不安になる必要はありません。目の前にいる赤ちゃんの成長を見守ってあげましょう。

生理的な体重減少と黄疸

生まれてから4週までの赤ちゃんを新生児と呼びます。この時期に特徴的なことがいくつかあります。

新生児期の赤ちゃんは、環境の変化に適応しようと一生懸命です。おなかでは胎盤・臍帯を通じて母親から酸素や栄養をもらっていましたが、生まれたあとは、肺を使って自分で呼吸を始めます。また、「胎便」は羊水や腸からの分泌物、胆汁などで、生後24時間以内に出ることが多い最初の便です。黒いタール状で、においはありません。これは腸の活動が始まった証拠です。

出生後、最初の1週間のうちには「生理的黄疸」と「生理的体重減少」も見られます。

生理的黄疸（または新生児黄疸）は、生後2～3日ごろから皮膚や白目が黄色くなることです。5～7日ごろがいちばん黄色くなり、ときには治療が必要となることもあります。ふつうは生後2週間くらいから徐々にひいていきます。母乳で育てていると長びく傾向がありますが、1～2カ月すれば治るので、心配しなくてだいじょうぶです。

生理的体重減少は、生後3～4日ごろまでに、赤ちゃんの体重が生まれたときより3～10%減ることです。最初は赤ちゃんもじょうずにおっぱいを飲めず、母乳の分泌も少ないために起こる現象です。

でも、心配はいりません。赤ちゃんは、細胞の間にたくさんの水分をたくわえているので、数日の間はだいじょうぶなのです。退院するときに出生時の体重より少ないこともありますが、少しずつ増え始め、生後1カ月ごろには出生時より1kg程度増えるでしょう。

新生児のからだ

生まれたばかりの赤ちゃんには、視力、聴力、嗅覚、味覚、皮膚感覚

●障害や病気

1%前後の赤ちゃんが、何らかの病気や障害を持って生まれてきます。出産を終えたばかりの産婦、またパートナーには衝撃ですが、最近はなるべく早い時期に事実を伝える傾向にあります。知らされないことで、むしろ傷つく産婦も多いからです。もちろん、すぐには受け入れられないかもしれませんが、しかし、障害や病気は誰のせいでもないのです。いまの時点でわかっていることや今後のことなど、医師も説明します。経済的なことや福祉サービスについては的確な相談窓口や専門機関もあります。家族の会もあります。さまざまな人の応援を求めながら、赤ちゃんとの暮らしを築いていってください。



●黄疸が強いとき

生後すぐから黄疸が強い場合、皮膚の黄色がどんどん強くなる場合は、血液型不適合や病気も疑われます。退院後、心配なときは小児科医に相談しましょう。

など、大人の持つ機能は、基本的にすべて備わっています。

新生児期は、1日のほとんど、20時間ぐらい眠っています。目が覚めたらおっぱいを飲み、飲んだらおしっこや便をしてまた眠る……。

そして、よく泣きます。おなかがすいた、おむつが濡れている、眠たなど不快な状態にあることを、泣くことで訴えているのです。赤ちゃんが泣いたら、「どうしたの」と声をかけ、おむつを替えたり、おっぱいをあげたり、抱っこしたりしてあげましょう。赤ちゃんは抱っこが大好きです。抱きぐせを気にする必要はありません。授乳も、最初のうちは、間隔を気にせず、赤ちゃんが欲しがったときに、欲しがらだけ飲ませてください（→50ページ参照）。「泣く→対応する」をくり返す中で、赤ちゃんは自分が表現し働きかけると、親が心地よくしてくれるということを学んでいきます。

眠っているときにはひとり笑いも見られます。科学的には、顔の筋肉がひきつったものと説明されますが、やはり満ち足りたからこそ出てくる表情でしょう。

●先天性代謝異常などの検査

生後5～6日ごろに、かかとからほんの少し血をとって、先天性代謝異常と内分泌（ホルモン）に関する検査をします。病院で行わない場合は地域の保健所・保健センターに相談を。

早めに生まれた、小さく生まれた赤ちゃん

Q 予定日より早く生まれ
体重も1900gでした。
ちゃんと育つか心配です

満40週を出産予定日として、その際の平均体重は3000g前後です。しかし予定日通りに平均体重で生まれてくる赤ちゃんばかりではありません。

在胎週数が37週未満の赤ちゃんを「早期産児」と呼びます。一方、在胎週数に関係なく、出生体重が2500g未満だと「低出生体重児」、1500g未満だと「極低出生体重児」、1000g未満だと「超低出生体重児」と呼びます。

体重が少なくても、予定日近くまで胎内にいて、からだの機能が体外で生きられるように成熟していれば、特別な心配はありません。また、母親が小柄なら2500g未満でも成熟していることもあります。つまり、体重だけではなく在胎週数と出生体重、母体外の環境に適應できるくらい成熟しているかが大事なのです。

そのため「未熟児」という言い方は医学的には使わなくなりました。

母親は自分を責めてしまいがちですが、あなたのせいではありません。こんなときこそ夫の出番、しっかり妻を支えましょう。先に母親だけ退院というのはせつないですが、赤ちゃんを自宅に迎えるまで、まず自分の体力を回復させましょう。母乳をしぼって病院に運ぶ、面会に行つて声をかけるなど、できることはたくさんあります。

早産の赤ちゃんは、早めに世の中に出てきたのですから、そのぶん成長もゆっくりなのがあたりまえです。出生届の月齢とは別に、からだの機能や発育の目安を知るには、出産予定日を0カ月とした修正月齢（年齢）で考えます。赤ちゃんの様子に応じて、マイペースで過ごしていきましょう。早産や低体重に限らず、赤ちゃんはみんな、その子なりの成長のしかたで大きくなるのです。

ワンポイント
Q&A

●新生児の聴覚検査

何らかの理由で「聴こえ」に問題がある赤ちゃんもいます。これまでは、言葉を話し出す2～3歳にならないと聴覚の異常を発見できなかったのですが、新生児期に簡単な検査で発見できる方法が開発されました。将来は、多くの病院で聴覚検査が受けられるでしょう。

●ビタミンKの投与

ビタミンKが少ないと、出血しやすくなります。母乳で育つ赤ちゃんはビタミンKが不足しがちなので、生後1週間までに2回と、1カ月目にビタミンKシロップを飲ませます。

赤ちゃんの頭は大きくて“いびつ”

産道を通るときに頭の骨が重なり合うので、赤ちゃんの頭は縦長でいびつです。胸囲より頭囲のほうが大きいのもふつうです。頭のとっぺんをなでてみると、真ん中に縦の割れ目のようなベコベコしたくぼみがあります。これは大泉門（だいせんもん）です。頭蓋骨と頭蓋骨のすきまで、1～2歳までに自然と閉じていきます。

産道を通るときに圧迫されてやわらかいコブができることもあります。これを産瘤（さんりゅう）と言い、1週間くらいで自然に消えます。一方、産道を通るときに圧迫で、頭の骨と骨膜の間に出血が起きて残ったコブを頭血腫と言います。数カ月のうちに治るので心配ありませんが、皮膚を傷つけないように注意しましょう。

足も、ガニマタだったり、足の裏が内側を向いている内反足だったりします。これは、赤ちゃんが子宮の中にいるとき圧迫されて変形が見られるためですが、ほとんどは、自然に治るので心配ありません。

新生児ニキビと脂漏性湿疹

生後2～3日すると、皮膚が乾燥し始め、1週間くらいではがれ落ちます。これも生理的な変化です。

生後1～3カ月くらいまでは、発疹もよくあります。これは母親からもらったホルモンがまだ残っていて、そのホルモンが皮膚を刺激したり、脂肪分を出したりするためです。

鼻やおお、額などに多く見られる白や黄色のボツボツは、生後、数週間で消えます。ほおなどにできやすい、赤いニキビのような発疹も新生児特有のもので、「新生児ざそう（ニキビ）」と呼ばれています。

頭や髪の毛の生えぎわ、まゆ、ほおなどにできる黄色くて、べたべたしたバターを塗ったような発疹は「脂漏性湿疹」です。

どれも、清潔を保つことが大切です。皮膚の状態に応じて石けんなどで脂分を洗ったりしますが、やりすぎるとかえってひび割れたりするので、気をつけてください。

おしりから背中にかけての青っぽい模様は蒙古斑と言います。日本人を含む東洋人の90%が持って生まれるもので、ほとんどは、大人になるまでに自然に消えていきます。この蒙古斑は、手首や足首、背中などにも見られることがあります。



赤ちゃんのお世話

退院してからの毎日のお世話について、説明しましょう。基本になることをおさえておき、あとは自分たちの暮らしや環境、赤ちゃんの個性に応じて、柔軟に対応していきましょう。

おむつ替えでスキンシップと健康チェック

おむつを替えてあげると、気持ち悪くて泣いていた赤ちゃんも、ごきげんになります。新生児期は特に回数が多くてたいへんですが、こまめに替えてあげましょう。

*赤ちゃんのおしっこは、1日10~20回。便は2~3回と少ない赤ちゃんもいれば、10回以上の赤ちゃんもいます。便の色は、濃い緑色や黄色です。母乳やミルクしか飲んでいないので、あまりくさくありません。

*赤ちゃんの便は、やわらかく水っぽいときもあります。「下痢かしら」と心配になるくらいです。でも元気がよく、おっぱいも飲んでいるようならだいじょうぶです。粘液やつぶつぶが混じっていても、心配いりません。生後間もないころは、母親からのホルモンの影響で、おりものが出たり、ときにはそれに血が混じっていることもあります。

*おむつ替えは、汚れをきれいにふきとって、乾かしてから、新しいおむつをあてるのが基本です。お湯でしぼったガーゼや市販のおしりふきを使い、前から後ろへ、きれいなほうから汚れている方向にふきます。あまりに汚れがひどいときは、洗面器にお湯を入れておしりを洗う座浴をするといいでしょ。すぐにおむつをあてずに、おしりをよく乾かすのがポイントです。

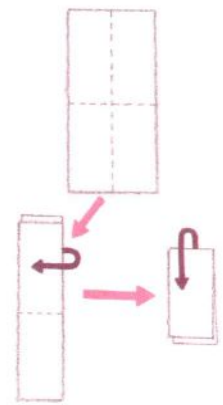
*おむつ替えのとき、足を無理に引っ張るような持ち上げ方をすると、股関節脱臼を起こす心配があるので、気をつけましょう。おへそが乾いてないので、おむつがおへそをおおってしまわないように注意します。

*おむつを紙にするか、布にするかは、どちらでもいいでしょう。紙おむつは、なにより、洗濯の手間が省けるのが助かります。値段が高くつくこと、ゴミが大量に出ることが難点です。布は、洗濯がたいへんですが、一度買えばずっと使えるので経済的です。貸しおむつ(布)を利用する方法もあります。また、日中は布にして、夜やお散歩、忙しいときは紙を使うなど、使い分けるのもよいでしょう。

●おむつのあて方

*紙おむつ……おしりを持ち上げ、紙おむつをおしりにあて、指1本分のすきまをあけてテープをとめます。おへそにあたっていないか、股のギャザーが左右均等になっているかもチェック。おむつの捨て方(分別)は自治体の指示に従って。

*布おむつ……縦半分折り、さらに横に折ります。女の子は後ろを、男の子は前を厚くして、おむつカバーにあわせて折ります。おへそにかからないように注意し、指1本分のすきまをあけてカバーをします。はみ出したオムツをカバーの中におさめます。おむつライナーを使うと洗濯が楽。



●抱っこ

頭、首、おしりをしっかり支えるのが基本です。

*横抱き……片手を後頭部にあてて、もう片方はおしりにあてて、そのまま静かに抱き上げる。手をずらして、大人のひじの上に赤ちゃんの頭がくるようにし、もう片方の手はお尻を支える。



*縦抱き……同じように頭を支えて起こしたら、大人の肩のあたりに赤ちゃんの頭がくるようにして、もう片方の手でおしり全体を支える。授乳のあとゲップをさせるときも、この抱き方で。



着るものや室温

*新生児は、体温の調節がうまくできません。皮下脂肪も皮膚が薄く、皮膚の温度調節機能も、まだ十分に働きません。しかも熱を失いやすい特徴があります。新生児期までは、大人より1枚多めに着せたり、タオルケットや毛布をかけてあげたりしましょう。

*赤ちゃんは新陳代謝が盛んです。汗をかいたり、おむつの汚れが下着までついたりします。素材は、吸湿性のよい綿を用いましょう。

*季節や地域、室温にもよりますが、綿素材の肌着を1枚、その上にベビーウェアが基本です。寒いようならベストを着せます。

*赤ちゃんが過ごす部屋の環境は、「明るい、安全、清潔、静か」が基本です。室温は20～24度くらいを目安に。クーラーや暖房の風が、直接赤ちゃんにあたらないように気をつけます。

*湿度は50～60%が理想です。乾燥する季節には、加湿器を使う、室内に洗濯ものを干す、赤ちゃんから離れたところでやかんやポットのふたを開けて湯気を出すなど、工夫しましょう。

*タバコの煙は、赤ちゃんには有害です。赤ちゃんが生まれたら、家族もこの際、禁煙したいものです。それが無理なら、赤ちゃんのいる部屋ではタバコを吸わないようにしましょう。

*赤ちゃんの布団やベビーベッドには、上から物が落ちてこないように注意します。近くにテレビや電話は置かないように。窓際や、直射日光があたる場所も避けましょう。敷き布団は、固めのものを選びます。

*おむつやおしりふき、肌着などは、ひとまとめにして赤ちゃんの近くにおいておくと便利です。

お風呂に入ってきれいさっぱり

赤ちゃんにとってお風呂は、汗や尿、便で汚れたからだがきれいになって気持ちいいだけでなく、適度な運動にもなり、寝つきがよくなります。親にとっては、赤ちゃんのからだの様子を見て、トラブルがないかどうか観察する機会です。また、肌と肌のふれあいタイムでもありません。できれば毎日、入れてあげましょう。

*授乳後30分と、あまりに空腹なときは避け、毎日だいたい同じ時間帯を心がけましょう。

*まずは、右の沐浴道具をそろえて、準備します。

*お湯の温度は、38～40度が適当です。湯温計で測っても、大人のひじ

をお湯に入れてみて確認しましょう。温度が下がったら、さし湯できる
よう、熱めのお湯も用意しておきます。お湯を足すときは、赤ちゃんに
直接かからないよう、くれぐれも注意しましょう。

*①～③までは、ベビーバスの外で石けんを泡立てて洗い、④の段階で
ベビーバスの湯につける方法と、①だけ服のまま洗面器で荒い、②から
ベビーバスに入れて洗う方法とがあります。

*どちらの場合も、赤ちゃんはお湯に入ると怖がるので、ガーゼなどの
布（沐浴布）を手とお腹にかけてあげます。耳に水が入らないよう、頭
をしっかりおさえておきます。10分以内に終わるようにしましょう。

●沐浴の準備一式

- ベビーバス、洗顔用の洗面器
- 沐浴布、ガーゼのハンカチ
- 石けん（赤ちゃん用シャンプー）
- 湯温計
- バスタオル
- 着替え（肌着、洋服は袖を通し
おき、その上におむつをおいて
おく）

沐浴の順序



①顔をふく：お湯で軽くしぼったガ
ーゼで、目頭から目じりへ→顔全
体→耳→あごの順にふく。



②頭を洗う：頭をお湯でぬらしてか
ら、石けんかベビーシャンプーを
泡立てて髪の毛を洗う。そのあと、
お湯で石けん分をよく落とす。



③からだを洗う：首→胸→手→おな
か→足→背中→おしり→股、の順
で洗う。手のひらは開いてよく洗
う。首や足のつけね、ひじとひざ
など、くびれたところは特にてい
ねいに。



④石けんを流す：最後にきれいな
お湯でもう一度、きれいに洗い流す。



⑤からだをふく：用意しておいたバ
スタオルの上に赤ちゃんをそっと
おろし、軽く押さえるように水分
をふきとる。汚れのたまりやすい
「くびれ」の部分は、水分も残り
やすいので念入りにふく。

ミルク生まれのうるおい成分「乳清ミネラル」を配合した「すべすべみるる」シリーズ。左から全身シャンプー、髪用シャンプー、ベビーソープホワイト。





肌のカサつきを防ぐ しっとりローション（乳液タイプ）とさっぱりローション（化粧水タイプ）。

●原始反射

新生児は、刺激に対して、共通な反応を見せます。これを「原始反射」と呼びます。中枢神経の発達とともに消えていくので、生後3~4カ月、または6~7カ月後には見られなくなります。

*モロー反射……大きな音に驚いたとき、大人が頭を持ち上げて急に落とすようなしぐさをした時に、両腕で何かに抱きつくようなしぐさをします。母親にしがみついたための反射のなごり。

*吸てつ反射……口の中に指などを入れると、乳首を吸うように、チュウチュウと音を立てて吸いつく。

*把握反射……手のひらに指などをのせると、ぎゅっと握る。足の裏の指のつけねに指を押しつけると、足指からかかとまで、全体を丸める。

*自動歩行……脇の下から赤ちゃんを支えて、からだを立たせるようにすると、ちょうど歩いているように、両足を交互に曲げ伸ばしする。

●こんなときは急いで病院に

- *生後1カ月未満の赤ちゃんが発熱した
- *ぐったりしている
- *顔色が悪い
- *お乳を噴水のように吐く
- *まったく体重が増えない
- *黄疸が強い
- *けいれんを起こした

お風呂あがりのスキンケア

お風呂あがりには、赤ちゃんものどがかわいているかもしれません。おっぱいか、湯冷ましを飲ませてあげましょう。

落ちついたら、スキンケアをしましょう。いやがるときは、あまり無理せず、サッとすませます。

*おへそ：へその緒がとれたあと、出血していたりジクジクしたりしているときは、消毒します。おへそをよく広げて、アルコールをつけた綿棒で内側から外側へとふきます。

*耳：耳あかは自然にとれるので、綿棒は中へは入れません。動くときと危険なので、頭をしっかりと押さえ、外耳の部分の水分だけ綿棒でふきます。

*爪：赤ちゃん用の爪切りを使い、カーブにあわせて切ります。眠っているとき、大人の人さし指を握らせて切るといいでしょう。深爪に注意。

*鼻：入り口だけ綿棒でぬぐいます。中には入れないように。

*髪の毛：赤ちゃん用のブラシで軽くとかしてあげます。

1カ月健診までの間

初めての子育ては、わからないこと、不安なことがたくさんあります。特に生後1~3カ月は、そうした不安の多い時期です。「しょっちゅうしゃっくりをする」「寝ているときに手足をピクピクッとさせる」「鼻がフガフガいう」など……。これらはいずれも新生児にはよくあることなので心配はないのですが、気持ちが落ち着かないときは、生後1カ月健診を待たずに小児科に相談するのもいい方法です。

また、地域の保健所・保健センターの「新生児訪問」も活用するといいいでしょう。出産後、母子健康手帳に添えてあるはがきを送れば、保健婦や助産婦が家庭訪問をしてくれます。不安なとき、困ったときにも、電話すれば対応してくれます。

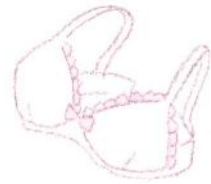
大切なのは、1人でがんばろうとしすぎないこと、悩みをかかえこまないことです。もちろん、夫のサポートも重要です。体重の増えはこれでよいのか、発達に問題はないかなど、お母さんの気がかりはたくさんあります。そのつど、小児科医や助産婦など専門家に遠慮なく相談し、周囲の人の助けをじょうずに借りて、少しずつ赤ちゃんとの暮らしに慣れていきましょう。

母乳で育てるために

母乳は赤ちゃんにとって、栄養学的にも最良です。十分に出ていれば、生後5カ月くらいまで赤ちゃんは母乳だけで育っていくのですから、そのよさ、大切さはおのずと理解できることでしょう。また、母乳の分泌は子宮の収縮を促し、母体の回復も助けます。お母さんと赤ちゃんの精神的なつながりを深めることもできます。

妊娠中から乳首の手入れを

赤ちゃんが吸いやすいかたちの乳首になるように、また赤ちゃんに吸われても傷まないように、妊娠20週ころから、お風呂あがりなどに乳首のマッサージを始めましょう。乳管を開いて乳汁が出やすい状態にしておけば、産後の授乳もスムーズです。以下に示したのは一般的な方法です。いつごろから、どのように行うかについては、それぞれ主治医や病院のスタッフに相談してみてください。



●乳首の手入れをするときの注意

- * 爪は切り、清潔な手で行います。
- * 最初のうちは1～2分程度に。慣れたら10分くらいを目安にします。
- * 皮膚が弱い人はクリームなどを塗り、少しずつ慣らします。
- * 乳首を刺激すると子宮の収縮を促すホルモンが分泌されるためおなかが張ってきます。マッサージが終われば張りはおさまるので心配はいりませんが、つづくようなら10～20分ほど横になり、次からは時間を短めにします。

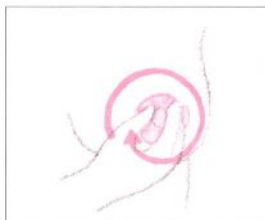
ふつうの乳首の場合



①片手で乳房を下から支え、もう一方の手の親指と人さし指で乳首を軽くつまむ。



②乳首を数回、ひっぱる。

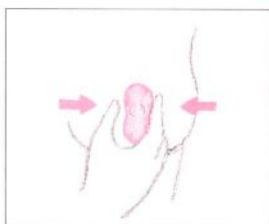


③指先で軽く数回、回す。

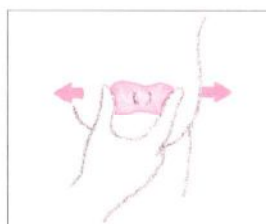


④乳首のまわりの乳輪を人さし指で軽くマッサージする。円を描くように。

平らな乳首・陥没乳首の場合



①親指と人さし指を、乳輪の外側部分に押しあてて、乳首を押し出すようにする。



②親指と人さし指を、ゆっくりと水平に伸ばす。

●初乳

色はかなり黄色く、粘着性があります。移行乳や成乳にくらべてたんぱく質やミネラル、ナトリウムなど、生まれてすぐの赤ちゃんに必要な栄養がたくさん含まれています。また、免疫物質も高濃度に含まれています。免疫物質は感染症から赤ちゃんを守るだけでなく、食物アレルギーを起こしにくくするとも言われています。

●移行乳～成乳

移行乳から成乳になるにつれ、青白色で半透明の母乳になっていきます。

産後の母乳分泌

分娩後1～2日で乳汁が出るようになりますが、この時期はまだ分泌量は少なく、3～5日ごろから少しずつ増えてきます。

分娩後約1週間の間に出る母乳を特に「初乳」と呼びます。栄養が多く、赤ちゃんを病気から守る免疫物質がたくさん含まれているので、ぜひ飲ませてあげましょう。

産後1～2週間の母乳は「移行乳」と呼びます。そのあとに出てくるのが「成乳」（または成熟乳）です。

赤ちゃんへの授乳

最初のうちは、母乳の分泌もけってよくありません。もともと、母乳は赤ちゃんが吸うことが刺激になって分泌もよくなるのですが、赤ちゃん自身もまだ吸う力が弱く、吸い方もじょうずではありません。お互いに徐々に慣れていきましょう。おなかをすかせて目覚めて泣いて……そのたびに授乳することで、赤ちゃんも少しずつ飲むのがじょうずになりますし、母乳の分泌も活発になっていきます。授乳のタイミングや間隔、乳房を含ませている時間、方法は、医師や助産婦などが教えてくれます。あせらず、お産の疲れをいやしながらスタートしましょう。

母乳を飲ませるときのこつ



赤ちゃんを引き寄せて

赤ちゃんの口の高さや乳頭の高さをあわせ、からだに向かいあうように抱きます。新生児期はクッションやタオルなどを利用するといいでしょう。



乳輪まで含ませる

乳首だけで飲ませないように気をつけて。赤ちゃんの口が開いた瞬間、乳輪まで口いっぱいを含ませます。



飲ませたあとはゲップ

母乳といっしょに飲みこんだ空気を吐き出させます。赤ちゃんを立たせるように抱き上げ、背中を下から上にさすったり、軽くたたいたりしてゲップをさせます。

よいおっぱいを出すために

よいおっぱいを出すためには、まず赤ちゃんに十分吸わせることが大切です。最初は授乳時間にこだわらず、赤ちゃんの泣き方や様子を見て、欲しがらだけ与えましょう。しだいに授乳時間も規則的になっていきますから、心配はいりません。

十分な栄養と休養がなにより大事

また、大切なのはお母さんが十分な栄養をとることです。授乳期は妊娠中以上に良質の栄養が必要です。1日3食きちんと食べ、バランスのとれた食事を心がけましょう（授乳期の食事については30ページも参照）。

●たんぱく質

肉・魚、豆と大豆製品、卵、乳製品など良質のたんぱく質を、偏ることなくバランスよく食べましょう。

●ビタミン

ビタミンやミネラルもたっぷりとりま。緑黄色野菜やその他の野菜、海藻、きのこ、果物なども積極的に。子育てが始まると、排便リズムの乱れなどで便秘がちになるお母さんも少なくありません。食物繊維を含む食品も、たっぷり食べましょう。

●鉄分

よいおっぱいを出すために、また産後のお母さんのからだの回復と健康のために、鉄分の多い食品を積極的にとりま。しょう。

●カルシウム

歯や骨をつくるカルシウムは、不足するとお母さんの歯にも影響します。骨粗しょう症の原因にもなるので、カルシウムをたっぷりとりま。

●水分

母乳がたくさん出ると、のどが渇きます。シチュー、コンソメスープ、牛乳、鍋物、煮びたしなど、汁気の多い料理で水分を補いま。しょう。

●おっぱいを飲ませる前に

*授乳前に、清浄綿や洗ったガーゼをしぼったもので乳首をふきま。す。

*授乳後は残ったお乳をよくしぼり、乳房をカラにしておくのが、おっぱいをよく出すこ。つです。

*必ずおむつをチェ。ック。授乳前に交換していても、またうんちやおし。っこをしていることがよくあ。ります。

●母乳とダイオキシン

お母さんの胎内に蓄積されている有機塩素化合物・ダイオキシンは、母乳中にも溶け出してくることが知られています。しかし、母乳中のダイオキシン類の濃度や量は、この20年で半分程度に減っています。母乳には多くのメリットがあり、ダイオキシンの問題は母乳育児をひかえる根拠にはなりません。WHOでも同様の結論が得られています。



●母乳不足のサイン

- * 発育が極端に悪い
- * 尿や便の回数が少ない
(回数は45ページを参照)
- * 元気がない など

●お乳を吐くとき

赤ちゃんの胃は大人に比べる
と縦に長い形をしています。また、
食道と胃の間の筋肉も強くありま
せん。飲んだあと、母乳やミルク
を吐いたり口からダラダラと出す
のもこのためです。吐いたあと元
気できげんもよければ心配ありま
せん。吐いて体重も増えない、ピ
ューッと噴水のように吐くときは
小児科医を受診しましょう。



母乳不足の心配

指標は体重増加

母乳不足かどうかを見分けるいちばんの指標は、赤ちゃんの体重です。
生後0～2カ月ですと、生理的な体重減少が戻ったあとは、1日あたり
30～40g 体重が増加します。

けれど、体重を毎日にかけて一喜一憂するのは考えものです。新生児
期でも、計測は1週間に1回程度、平均値を割り出すようにしましょう。

また、赤ちゃんの発育には個人差があります。体重が少なめでも、母
子健康手帳に掲載されている発育発達曲線の下ラインに沿って体重が
増加しているようなら心配はありません。

いずれにしても、母乳不足が不安なときは1カ月健診で医師に相談し
ましょう。それまでは回数や間隔は気にせず、欲しがるときに与える
という方法でかまいません(この方法は専門的には自律授乳といえます)。
1カ月を過ぎてから母乳がよく出るようになった、というケースもよく
あるので、あせらないことが大切です。

ワポイント

Q&A

産後1カ月の間に多い母乳についての不安

Q 授乳後すぐに泣きます。 母乳不足でしょうか？

「おなかがすいた」「おむつが汚れた」など生理的な不快感を訴えての泣きも多いですが、うまく眠りにつけないためにぐずぐずいう子もいます。授乳後の泣きが、必ずしも母乳不足のサインというわけではありません。実際、抱いてあやしているうちに泣きやむこともよくあります。心配なときは1カ月健診で相談を。

るとき乳房の奥から乳が走る感覚があるなら、だいじょうぶです。赤ちゃんとお母さんの授乳のリズムが合ってくると、このように赤ちゃんが飲むときだけ張ったり出たりするようになるのです。

Q 乳房が張ってきません。 出ているのでしょうか。

赤ちゃんに乳房を含ませると張ってきたり、飲ませてい

Q 飲んでいる途中で 眠ってしまいます

赤ちゃんのほっぺを軽くつついたり、背中をさすったり、手をぎゅっと握ってみましょう。それでも眠ってしまうなら、ほんとうに眠いのでしょう。無理せずそのまま寝かせてあげてかまいません。夜中も、ぐっすり眠っているようなら無理に起こして飲ませなくてもかまいません。

人工栄養の実際

母乳が足りないとき、また母乳を与えるとお母さん自身の健康や赤ちゃんの健康をそこなう場合は、育児用調製粉乳（コナミルク）を用いましょう。母乳と併用の場合は混合栄養、コナミルクだけを与える場合は人工栄養といいます。混合栄養のときは先に母乳を与え、不足分をコナミルクで補います。

現在市販されているコナミルクは栄養的にも母乳に近づいています。母乳を与えるのと同じ気持ちでゆったり抱いて飲ませていれば、母子の精神的なつながりの面でも心配はいりません。男性であるお父さんが“授乳”を体験できるという、隠れたメリットもあります。

器具の消毒・管理、飲む量など

生後0～6カ月の間は、哺乳びん、乳首も消毒したものを用いましょう。添えられているスプーンを用い、規定通りの濃度で調乳します。これで母乳と同じエネルギー量になります。自己判断で薄めたり濃くしたりするのは禁物です。

生後1～2カ月くらいまでは、母乳と同様、時間にこだわらず、赤ちゃんのおなががすいたときに欲しがらだけ飲ませてかまいません。飲んだ量が気になりがちですが、個人差もあるし、むらもあるものです。その子なりに体重が順調に増えていけば、心配はありません。自信を持って、赤ちゃんを育てていきましょう。

●哺乳びん・乳首

哺乳びんは、ガラス製とプラスチック製の2種類があります。消毒が必要な最初の時期は、ガラス製を。乳首は素材、穴のかたちなどいろいろな種類があるので、月齢や赤ちゃんの吸う力に合わせて選んであげてください。

●洗浄と消毒、保管

使用した器具はすぐに流水で洗います。カスが残っていると雑菌が繁殖するので、ブラシなどでていねいにすみずみまで洗います。乳首もすみずみまで洗い、全体はもみ洗います。消毒は煮沸消毒が一般的。哺乳びん、乳首など、すべてを鍋に入れて隠れるくらいの水を入れ、沸とうしてから5～10分間煮沸します。乳首は3分間の消毒なので、あとで入れるか、先に引きあげるかします。消毒がすんだら清潔なふきんなどの上において自然乾燥させ、フードケースなどに保管します。

月 齢 別 哺 乳 量 の 目 安

☆ 自律哺乳能力（自分が欲しいだけ飲める能力）がそなわる2カ月以降は哺乳量に幅を持たせてあります。個人差があるので、赤ちゃんに合わせて哺乳量を加減しましょう。

月 齢	1/2カ月まで	1/2～1カ月まで	1～2カ月	2～3カ月	3～4カ月	4～5カ月	5～6カ月	6～9カ月	9～12カ月
体重の目安 (g)	3.0	3.8	4.8	5.8	6.5	7.1	7.5	7.9～8.4	8.6～9.0
1回の使用量	さじ数	～4さじ	5さじ	7さじ	7～8さじ	9～11さじ	10～11さじ	10～11さじ	10～11さじ
	できあがり量 (ml)	～80	100	140	140～160	180～220	200～220	200～220	200～220
1日の回数 (回)	7	7	6	6	5	5	5	5	5

調乳の手順

* P O I N T *

- 清潔** 調乳の前に必ず手を洗いましょう。器具はよく洗って消毒して使います。
- 正確** 添付スプーンを使って正確にはかります。(スリキリ1さじ、できあがり量20ml。)
- 新鮮** 1回分ずつ調乳し、飲み残したミルクは赤ちゃんに与えないでください。

1 器具をそろえます



哺乳びん、乳首、乳首入れ、添付スプーン、びんばさみ、専用ブラシ、ポット、鍋など専用のものをそろえ、ひとまとめにしておきます。

2 よく洗って消毒します



器具は専用ブラシで洗って消毒します。煮沸消毒は器具がかくれる程度水を入れ、沸騰してから5~10分間煮沸します。(乳首は3分間)
※電子レンジや薬液消毒もあります。

3 お湯を入れます



消毒した哺乳びんに、沸騰後約40~50℃に冷ましたお湯を、できあがり量の2/3入れます。

4 ミルクをはかります



スプーンですくったコナミルクをフタの折り曲げ部分で正確にスリキリします。

5 ミルクを溶かします

らくらくワンステップ調乳

※お湯の温度
40~50℃

できあがり量の目盛りは泡の下であわせませす

「明治ほほえみ」は溶けがよいので、コナミルクを先に入れ、できあがり量までお湯を加え、振るだけでつくれます。スプーンが湯気で湿ることもなく便利です。

3 お湯
↑
2 明治ほほえみ
↑
1 お湯

2 お湯
↑
1 明治ほほえみ

必要量のコナミルクを入れ、振って溶かします。さらにできあがり量までお湯を加え、乳首をセットし混ぜあわせませす。

6 温度を確かめます



腕の内側にミルクをたらしませす。温かく感じる40℃くらいが適温です。

7 ミルクを飲ませませす



ミルクの出ぐあいを見ながらキャップをゆるめて乳首を十分に含ませませす。乳首の中がいつもミルクで満たされた状態で与えませす。

飲み終わったら
母乳と同じように
ゲップをさせませすね

- 使うときの注意**
- 開缶前の保存……
缶底の期限の日付まで、安心してご使用いただけます。
 - 開缶後の保存……
湿気や虫が入らないようにきちんとフタをして、乾燥した涼しい清潔な場所に保管ませす。1カ月以内に使用するようにしましませす。
 - 冷蔵庫保管はやめませす……
とり出したとき、冷たい缶壁に水滴が付き、吸湿の原因になります。
 - スプーンの保管……
スプーンは缶の中に入れないで、別の容器に衛生的に保管ませす。

Lesson 10

産後のふたりの関係—セックスと避妊

セックスはからだの回復を待ってから

赤ちゃんという新しいメンバーが加わることで、妻と夫の関係も変わってきます。特に女性は、妊娠・出産という一大事業が終わったとたんに、今度は慣れない育児、夜中の授乳で肉体的にも精神的にも疲れています。一方、男性は、妊娠でおなかが大きくなったり、赤ちゃんに授乳したりと激変する妻の姿を前に、自分だけとり残された気分になることもあるようです。

こういうときこそ、お互いの気持ちを伝え合って、コミュニケーションを密にする必要があるでしょう。

夫婦のコミュニケーションの一つであるセックスは、産後1カ月から6週間くらいはひかえなければいけません。産後1カ月健診で、からだや子宮の回復状態を医師や助産婦からきちんと聞き「セックスもOK」と言われてからにします。

授乳中でも月経がくる前でも避妊は必要

子宮の回復とともに、月経リズムをつかさどっていた女性ホルモンの分泌も、再びサイクルが始まります。授乳をしないお母さんの場合は、産後2～3カ月で排卵～月経が再開することが多いようです。

母乳のよく出る人は、産後の最初の排卵～月経が遅れがちです。なぜなら、産後分泌される乳汁分泌ホルモン（プロラクチン）には、排卵をおさえる働きがあるからです。授乳をやめると、多くは6週間以内に排卵～月経が再開します。

しかし、母乳を与えている間はぜったいに排卵しないかというところではありません。また、コナミルクと母乳の混合栄養の場合は、もっと早く排卵が再開されます。

次の子までにある程度期間をあけたい場合、妊娠を避けたい場合は、母乳を与えていても、また月経が再開していなくても、セックスの際には避妊をする必要があります。

生活スタイルにあった避妊方法を選ぶ

妊娠を防ぐためには、精子が子宮に入らないようにするバリア法（コンドーム）、子宮に器具を装着して着床を防ぐIUD（子宮内挿入避妊器具）、経口避妊薬（ピル）があります。

●スキンシップを大切に

医師から「もうだいじょうぶ」と言われても、膣の痛みや育児による睡眠不足・疲れでセックスをする気分にならない女性も多いようです。夫は、そんな妻の気持ちを理解するのが大切です。また妻の肩や腰をマッサージする、お風呂で背中を流してあげるなど、セックス以外のスキンシップでコミュニケーションを深めるのもいいでしょう。なにより大事なものは、会話です。妻を育児ノイローゼにおちいらせないためにも、積極的に妻の話を聞いてください。



●避妊法のいろいろ

*コンドーム（男性用）……もっともポピュラーな避妊法。勃起したらすぐ装着し、射精後はすみやかにペニスごと膣からぬきとることが大事。

*コンドーム（女性用）……女性の膣に入れるコンドーム。薬局で購入できます。

*IUD（子宮内避妊器具）……産後6～8週間ほどたってから使用できます。産婦人科で装着するので、産後の1カ月健診などで医師に相談しましょう。一度装着したら2～3年間効果があります。ちゃんと装着してあるかどうか、定期的に医師に診てもらいます。

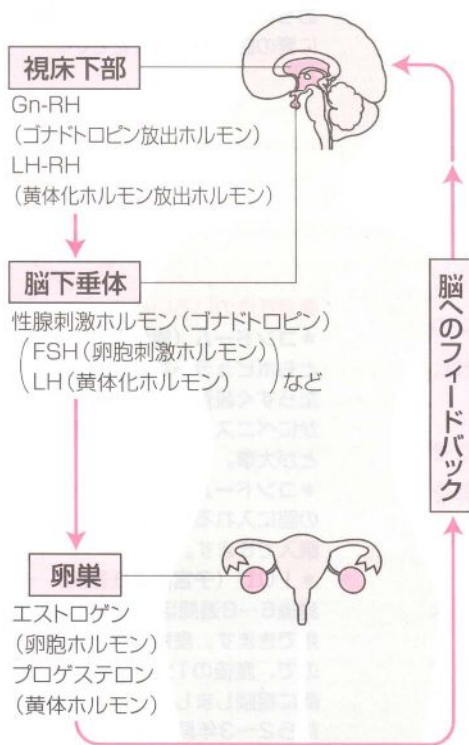
*経口避妊薬・ピル……飲み忘れなければ、避妊効果は抜群です。母乳の分泌を抑える作用があるので、授乳中の避妊法としては適当ではありません。授乳しない場合でも、年齢、喫煙の有無、持病などによっては使えないこともあるので、医師に相談してみましょう。

5A

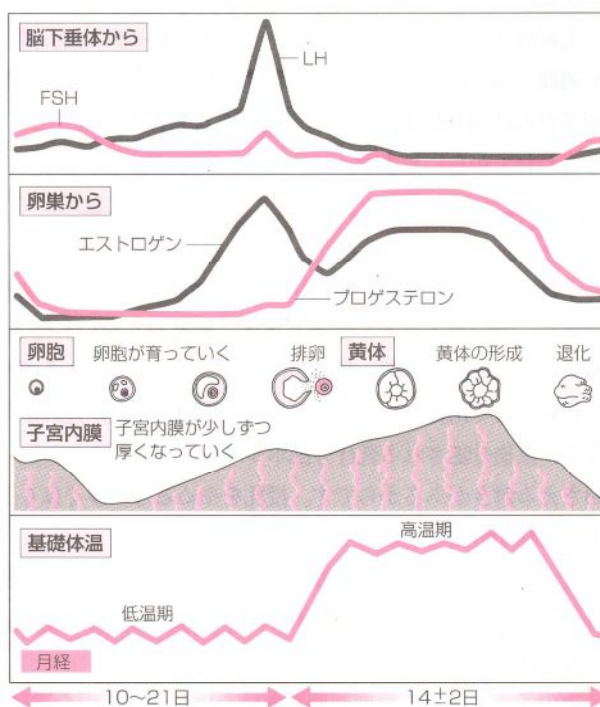
それぞれの避妊法の特徴を知って、自分たちの生活スタイルに合った避妊法を選びましょう。また、男性まかせにせず、妊娠・出産をになう女性の側が主体的に避妊することも大切です。

なお、性感染症の予防には、コンドーム（男性用・女性用）が有効です。積極的に子どもをつくろうというときでない限り、性感染症予防目的で、コンドームを使用するようにしましょう。

●ホルモン（内分泌）のしくみ



●ホルモン（内分泌）と月経のリズム



母親学級・両親学級テキスト

●2001年7月発行

明治乳業株式会社

お母さんと赤ちゃんの栄養相談は「赤ちゃん相談室」へお電話ください。
TEL 03(3647)0369 (相談時間/月~金10:00~15:00)

明治乳業育児支援サイト「育児情報ひろば」
<http://www.meiji-hohoemi.com/>

商品についてのお問い合わせは、「お客様相談センター」へお電話ください。
☎ 0120(358)369

大切にしていね、自分のからだ

おなかの赤ちゃんのためにママができること。
それはママ自身が、心身ともに健康であることです。
疲れたときは無理をせず休み、
栄養バランスのよい食事を心がけましょう。
特に大切なのは貧血と妊娠中毒症の予防。
鉄分とカルシウムは十分とり、
しかも体重オーバーにならないよう
毎日の食事に配慮してください。



妊娠中の栄養は、あなたがあなたらしく
年齢を重ねていくためにも大切です。
21世紀のママたちに贈りたいのは
「健康で生き生きとした未来」です。



鉄分・カルシウムが豊富でしかも、牛乳より低エネルギー

- おなかの赤ちゃんはもちろん産後の回復を早め、おっぱいを出すためにも最適のバランスミルクです。
- あきのこない、おいしい味です。
- 妊娠中や授乳期に不足しがちな鉄分が、コップ2杯（400ml）で、8.3mgとれます。
- カルシウムは牛乳の1.5倍含まれています。DHAも配合。
- 脂肪は牛乳の6分の1。
- 溶けやすい顆粒状。使いやすいスティックパックもあります。

明治 **バイオママ**

溶けやすい顆粒状 低脂肪のバランスミルク

厚生労働省許可 妊産婦・授乳婦用粉乳

ゼリータイプの栄養補助食品です。

おいしく鉄分補給ができます。




- 明治バイオママブルーゼリーはビタミン、ミネラル豊富なブルー濃縮エキスを主原料としています。おなかの調子を整えるキシロオリゴ糖配合。
- 明治バイオママFe梅ゼリー1粒に鉄分約3.5mg。鉄分の吸収を良くするビタミンC約10mgも強化。



- 1缶（190ml）に鉄分が15mg入っています。
- 鉄分の吸収を促進する働きがあるといわれるCPP（天然物）が含まれています。
- 食物繊維4g配合。
- 鉄くさがなく、おいしく飲めます。

母親学級・両親学級テキスト



Maternity Textbook



name

address

telephone

Hospital

植物性大豆油インキ、
再生紙を使用しています。

