

これから子育てをするあなた 今、子育てをがんばっているあなたへ

こどもは一人ひとり、顔が違うように
成長のしかたもそれぞれ、個性も豊かです。
だから、一人ひとり子育てのしかたも違うと思います。
こどもは「みんなちがって、みんないい」のですから。

あなたにお願いします。

こどもに「だいすき」の気持ちをたくさん伝えてください。
言葉や接し方、抱きしめることで「だいすき」を伝えましょう。

忙しい日々の中で、心にも時間にもゆとりがなくなってしまう時。
子育てに自信が持てなくて不安になってしまう時。
そんな時には、思い出してください。
あなたの周りには子育てを応援するたくさんの仲間がいることを。

この本が、あなたの子育てに役立ちますように…。
うるま市のこどもたち・保護者のみなさんに
「だいすき」があふれますように…。



うるま市役所



もくじ
Contents



この本の内容は、各カテゴリーごとに色分けされています。お子さんの年齢のページを読んだり、気になったページを開いたり、お家の本棚において、ご家族の健康に役立てていただけると、うれしいです♡



Pregnancy



04 妊娠期～産後

- 05 「健康うるま 21」 妊娠期に取り組むこと
- 06 親子（母子）健康手帳の使い方
- 07 わたしの出産・育児までのダイアリー♡
- 08 妊娠中のすこやかガイド
- 09 妊婦健診を受けましょう
- 10 妊娠カレンダー
- 12 胎盤の役割について知ろう
- 13 妊娠中の体重管理に気をつけよう
- 14 妊娠中の栄養（16「減塩」について）
- 17 妊娠中の貧血は要注意
- 18 タバコ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- 19 妊娠中の感染予防
- 20 産後の過ごし方
- 21 赤ちゃんが生まれたら産婦健診をうけましょう
- 22 大事にしよう！産後の“からだ”と“こころ”
- 23 知っておこう！「マタニティブルーズ」「産後うつ病」
- 24 知っておきたい乳児のスキンケア

Babies and Little children

26 乳幼児期

- 28 「健康うるま 21」 乳幼児期に取り組むこと
- 29 乳幼児健診へ Let's Go ♪
- 30 「生活リズム」を育てよう！
- 32 こどもの「生活リズム」を育てるポイント♪
- 33 赤ちゃんが生まれたら股関節脱臼に注意しましょう
- 34 0歳～1歳半「成長・発達カレンダー」
- 35 脳を育てる「遊び♪」の提案
- 36 親子ふれあい体操
- 40 1歳～3歳半「成長・発達カレンダー」
- 41 1歳6か月の育ち
- 42 1歳6か月からの「遊び♪」の提案
- 43 こそだてQあんどA ～1歳6か月児～
- 44 ことばの育ち
- 45 発音について
- 46 3歳～6歳「成長・発達カレンダー」
- 47 3歳頃の育ち
- 48 3歳からの「遊び♪」の提案
- 49 こそだてQあんどA ～3歳児～
- 50 トイレの練習
- 52 「感情をコントロールする力」を育てよう
- 53 ぼく・わたしのからだ
- 54 子育てストレスを減らす3つのヒント



Nutrition・Teeth care

58 栄養・歯の健康

- 58 ごくごくおいしい♡母乳とミルク
- 61 ばくばく♡わくわく♡離乳食
- 62 離乳食のすすめ方のポイント
- 64 1日1さじからスタートしましょう
- 65 おかゆの作り方と保存方法
- 66 「鉄分」を毎日食べて貯鉄しよう
- 67 手軽に“ちょい鉄”レシピ
- 68 基本の「だし」の取り方
- 69 離乳食調理の基本テクニック
- 70 取り分け離乳食メニュー
- 71 すくすくおいしい♡幼児食
- 72 朝ごはんのススメ
- 74 食事の悩み Q&A
- 76 こどものおやつ
- 77 はっはっ歯～丈夫な歯で素敵な笑顔
- 78 むし歯予防は毎日の仕上げみがきから！

Vaccination

80 知っておこう！身を守る知識

- 80 感染症予防の基礎知識
- 81 予防接種を受けましょう！
- 82 予防接種の受け方のポイント
- 83 予防接種（ワクチン）で予防できる主な感染症
- 84 こどもの気になる急な症状！
- 86 こどもの事故を防ぐために
- 88 こどもはチャイルドシート！！
- 89 いざという時のために 災害にそなえよう！



School age・Adult Health

91 学童・思春期～成人の健康

- 91 「健康うるま21」学童・思春期に取り組むこと
- 92 健康な心と体の基礎づくり
- 93 知っておきたい性に関すること
- 94 タバコやお酒の害から心と体を守りましょう
- 95 ～大人のみなさんへ～「健診・がん検診」を毎年受けていますか？

Consultation

96 あなたの健康・子育て応援団

- 96 ちゃ～すが（どうするの）!? うるま市の「健康課題」
- 97 うるま市 母子保健計画～健やか親子21～
- 98 こども健康課・健康応援事業一覧
- 100 新生児訪問・こんにちは赤ちゃん訪問
- 101 子育て包括支援課（こども家庭センター）
- 102 地域の子育てサポーター！母子保健推進員
- 103 子育て支援のいろいろ
- 104 健康と子育ての相談先





妊娠期～産後

～赤ちゃんとの時間をすこやかに幸せに過ごそう～



お母さんが笑顔で心おだやかでいると、
おなかの赤ちゃんにもその心地よさが伝わります。

お父さんやまわりのご家族は、お母さんが笑顔で過ごせるよう
心身ともにサポートしましょう。

そしておなかの赤ちゃんへの「声かけ」を大切に♡
赤ちゃんを感じて、コミュニケーションを楽しみましょう。
もう絆は育まれています…♡



だいすきなパパとママへ。
いつもおなかには
はなしかけてくれる
そのやさしい声が、
とってもうれしくて
だいすきなんだ！



母子保健計画 健やか親子 21

～ライフステージ別の健康づくり～

「健康うるま 21」では、生涯の健康のために「すべての親と子どもが安心して健やかに過ごせる地域づくり」をめざします。
市民一人ひとりがご自身の健康を獲得し、また次の世代の「健康の力」を育むことにもつながります。

妊娠期

具体的目標

1. 妊娠中の生活を健やかに過ごすことができる（低出生体重児が減少する）
2. 心身の変化が大きい産前・産後に、必要な相談・サポートを受けることができる



市民が取り組むこと

- 妊婦は、心身の健康が保てるような生活を送ります。
⇒定期的な妊婦健康診査の受診、栄養バランスのとれた食生活、望ましい体重管理、禁酒、禁煙、休養、適度な運動を心がけます。
- 親子（母子）健康手帳交付時や妊婦健康診査、マタニティ教室、児童館や子育て支援センター等で情報を得ます。
- 不安や悩みは1人で抱えず、家族や友人、必要に応じて専門家に相談します。
- 働き方について、妊婦健康診査等で指導を受け、職場に伝えます。
- 家族や周りの人は、妊産婦を心身ともに支えます。

=== 妊娠期の健康づくりを支える行政及び関係機関・団体など ===

- 子育て包括支援課（こども家庭センター） ● 健康支援課 ● 医療機関 ● 母子保健推進員
- 食生活改善推進員 ● その他関係課・関係団体など

親子（母子）健康手帳の使い方

妊娠の経過や出産、出産後の経過などを記録します。

また、妊娠中は、妊婦さん自身の心と体の変化を記録します。
出産後の健康や、今後の妊娠・出産のときにも役立つ大切な情報です。
妊婦健診の結果や、週数に応じて体調や今の気持ちを記入しましょう。

出産までは「親子（母子）健康手帳」と
「妊婦健康診査受診票」をセットでお持ちください。

お子さんに伝えたいメッセージを書きます

赤ちゃんが生まれる前から、お子さんへの気持ちや
その時々のエピソードなどを記入しましょう。家族みんなでこどもの成長を喜び、分かち合い、
十分に愛情が注がれることで、こどもは育っていきます。

● お子さんの成長を記録します

出産時の状況や病院での健診結果、出生届の証明、市の乳児健診・1歳6か月児健診・2歳児歯科検診・3歳児健診の結果、保育園等での計測結果などを記録します。小学1年生～中学3年生は、よい子のあゆみ又は通知表等から転記する事でお子さんの成長の記録を1冊に残すことができます。

● お子さんの予防接種の履歴を記録します

親子（母子）健康手帳に記録された履歴は、予防接種を受けたという公的な証明書です。お子さんの就学・就職の際に予防接種履歴の提出を求められたり、海外に渡航する際に必要となります。親子（母子）健康手帳の再発行はいたしかねますので、大切に保管して下さい。※別途「予防接種済証」を発行しています。

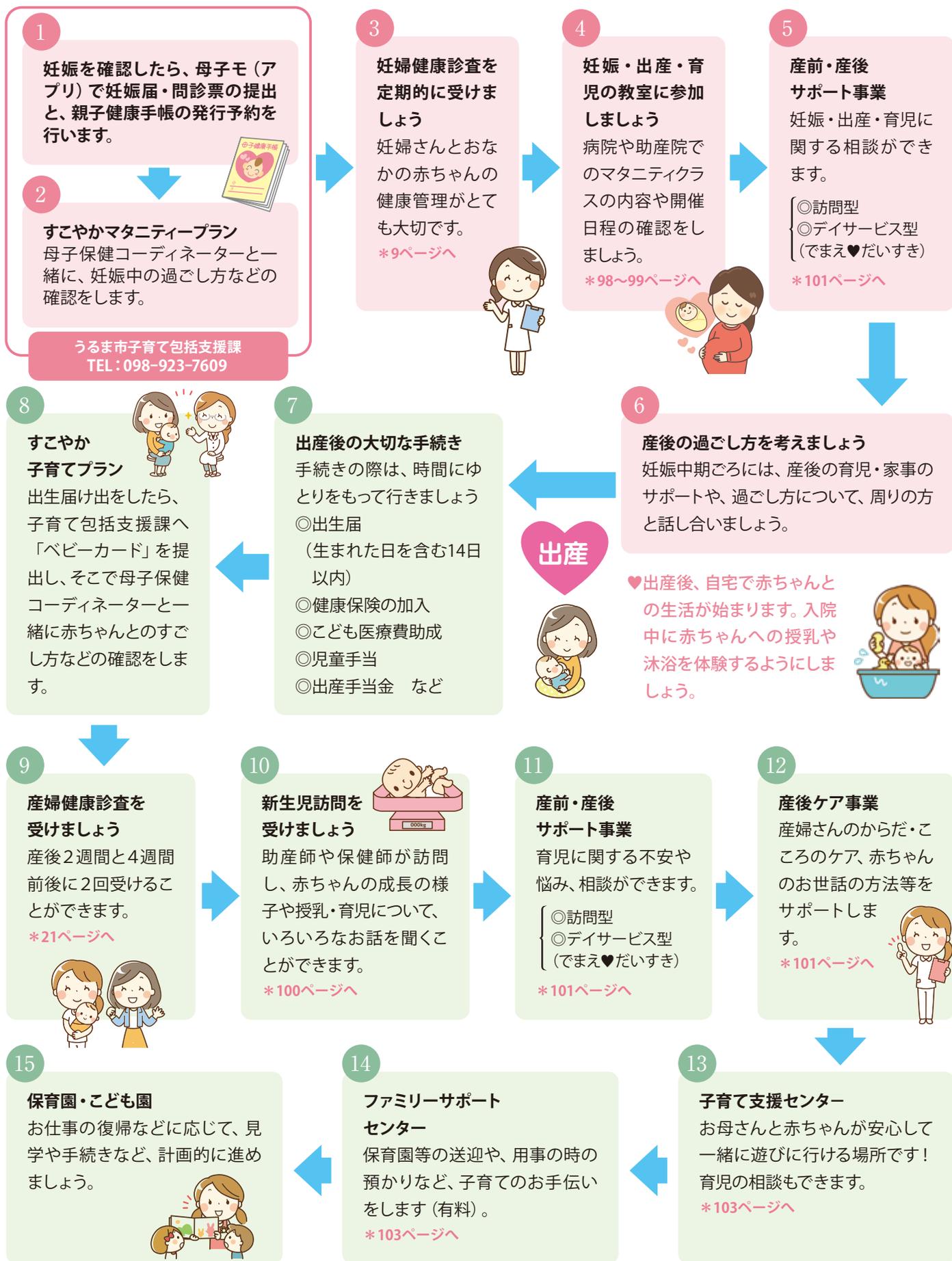
● 妊娠・出産・子育てに、役立つ情報がいっぱい！

母と子の健康を守り、健やかな子育てを応援するために必要な情報がたくさん掲載されています。
親子（母子）健康手帳を積極的に活用して、赤ちゃんの健康や発育に役立てましょう。

● 成人したら、お子さん本人へプレゼントしてください

妊娠時からお子さん自身の成長記録・予防接種の履歴・忙しかった育児の記録・お子さんへの様々なメッセージなど、親子（母子）健康手帳には、確かな親子の絆が記されています。お子さんが成人された時に、プレゼントしましょう。

わたしの出産・育児までのダイアリー♡



妊娠中のすこやかガイド

「ママへ。ボクのじょうぶなからだをつくるために…からだにやさしいものを食べて、きもちよくうんどうをして、そしてたくさんわらってね♪」



運動

- ◎ 体調が良い時は意識して身体を動かしましょう。
 - 筋肉量を減らさないように！妊娠糖尿病の予防や出産時の体力維持につながります。
 - 母体の血液のめぐりをよくし、胎児に酸素、栄養を届けやすくします。
 - 妊娠中に適度な運動をしていると、産後の体重も戻りやすくなると言われています。妊婦体操やウォーキングなど体に無理のない運動を取り入れましょう！
- *お腹の張りなど切迫症状がある場合は医師の指示を受けましょう。**

食事

- ◎ バランスのとれた食生活を送りましょう。
 - ◎ 食事の量・質を見直し、胎児の成長を導きましょう。
 - ◎ つわりなどで食べられない時は、無理をしないで食べられるものを少しずつ食べましょう。
 - ◎ 甘いお菓子やジュースのとりすぎに注意しましょう。
- *くわしくは、14 ページへ！**

タバコ・酒

- ◎ たばこは控えましょう。
 - ◎ 妊婦中は全期間を通じて飲酒はやめましょう。
- *くわしくは、18 ページへ！**

健康管理

- ◎ 妊婦健診を必ず受けましょう。 ***くわしくは、9 ページへ！**
 - ◎ 望ましい体重管理に努めましょう。 ***くわしくは、13 ページへ！**
 - ◎ 気になる症状があったら自己判断せず相談しましょう。
 - 注意したい症状**：むくみ・性器出血・おなかの張り・腹痛・発熱・下痢・がんこな便秘・普段と違うおりもの・めまい・吐き気・嘔吐など
 - ◎ 力仕事や肉体労働、長時間勤務は、妊婦さんとおなかの赤ちゃんに大きな負担です。早産の危険性もあるため、職場に相談するよう努めましょう。
 - ◎ 麻しんや風しんウイルス、トキソプラズマなどの微生物は、妊娠中・分娩中・産後にお母さんから赤ちゃんに感染し病気を起こすことがあります。感染症予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。
- *くわしくは、19 ページへ！**

睡眠・ゆとり

- 睡眠中は成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨・皮膚細胞などの新陳代謝が促されます。
- ◎ 「早起き・早寝」を心がけましょう。
 - 眠りが胎児を育てます
 - 眠りで体とこころのメンテナンス!!
脳健康・ぴちぴちお肌
 - ◎ 1日の疲れはその日ですとれるように意識しましょう。
 - 「眠い・あくび・疲れる・だるい」は「休みなさい」のサイン。ママのエネルギー消費を抑えるよう、胎児がサインを送っています。

こころ

- 妊娠中のホルモン分泌の変化によってこころと体が不安定になりやすいです。
- ◎ **こころの安定に努めましょう。**
 - ストレスを一人で抱え込まず相談しましょう。
 - こころの変調を感じたら、かかりつけの産科や心療内科などの医療機関に、早めに相談しましょう。
- *くわしくは、22～23 ページへ！**

お口のケア

- 妊娠中は、ホルモンの影響で歯周病にかかりやすいと言われています。歯周病になると、歯周病菌が血液にのって全身へ運ばれ、**早産**や**低体重での出生**、**心臓疾患**、**糖尿病**などを引き起こすことがあります。
- ◎ 定期的に歯科を受診し、歯や歯茎のチェックを受けましょう。
 - ◎ 歯間清掃用具などを使用し、歯垢(プラーク)を除去しましょう。
 - ◎ 毎食後のブラッシングをしっかりと行いましょう。
- *くわしくは、19 ページへ！**



すこやかな妊娠と出産のために 妊婦健診を受けましょう

妊婦健診 Q&A

妊娠中は、ふだんよりいっそう、健康管理に気をつける必要があります。妊婦健康診査を定期的を受診し、医師や助産師等の専門家のアドバイスを受けて、積極的に健康管理に取り組みましょう。妊婦健康診査について、よくある質問にお答えします。

Q¹

なぜ妊婦健診を受ける必要があるの？妊娠は病気じゃないのに…

A

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間中を安心して過ごしていただくことがとても大切です。病気の有無を調べることだけが妊婦健診の目的ではないのです。

より健やかに過ごすために、妊婦健診をぜひ活用してください。妊娠がわかったら、早めに「妊娠届」を出し、「親子（母子）健康手帳」と「妊婦健康診査受診票」を受けとりましょう。「妊婦健康診査受診票」を活用することで、健診費用（14回分）の公費による補助が受けられます。

Q³

妊婦健診を受けていなくても、産科の病院へ行けば出産できますか。

A

妊婦健診を受けていないと、病院側では、これまでの妊娠経過がわかりませんから、注意しなければならない病気があるのか、赤ちゃんが順調に育っているのかなど、本来なら数か月かけてみている経過がまったくわからない状態です。妊婦さんと赤ちゃんにとって、非常に危険な出産になりますし、このような妊婦さんを受け入れられる病院は限られてしまいます。

必ず、妊婦健診は定期的を受けましょう。

Q⁵

双子以上の多胎を妊娠した場合、妊婦健診の回数が増えると聞き、金銭面で不安です。何か支援はありますか？

A

多胎妊娠は、妊娠中の十分な経過観察や体調管理が必要となることから、単胎妊娠と比べて、妊婦健診の受診回数が増えることがあります。

本市では、令和2年4月1日より双子以上の多胎を妊娠している方に妊婦健診受診票の追加交付（9-1、9-3、9-5、9-7、9-8の計5回分）をしています。ぜひご活用下さい。

妊娠・出産・育児について、わからないことや心配なことがあって当然です。妊婦健診を利用して、何でも相談してくださいね。また、うるま市役所子育て包括支援課でも、保健師や助産師が相談を受けていますよ。子育てが始まってからも引き続き相談できますから、遠慮なく声をかけてみてくださいね。

妊婦健診は、妊婦にとって欠かせないものなのですね。定期的を受診して、出産に向けて体調を整えていきたいと思えます。



Q²

妊婦健診は、いつ、何回くらい受ければよいのですか？

A

お腹の赤ちゃんの成長や、妊娠による妊婦さんの変化を定期的に確認していくことが大切です。**妊娠初期から妊娠23週までは4週間に1回、妊娠24週から妊娠35週までは2週間に1回、妊娠36週から出産までは週1回**の受診をお勧めしています。体の状態によって異なりますので主治医とご相談ください。

Q⁴

妊婦健診を受けていないと、どのようなリスクがありますか。

A

もともと健康な方であっても、妊娠中に重い病気を発症することがあります。症状が進んでからでは、治療が困難ですので、安全なお産のためには、異常を早期に発見し、適切な治療や保健指導を受けることが重要です。体力や健康に自信があったとしても、過信してはいけません。

出産・育児に向けて アドバイスを受けましょう

◎知っておきたいこと・相談しておきたいこと

妊娠初期

- ・妊婦健診のスケジュール
- ・つわり対処法
- ・流産の徴候と予防
- ・日常生活の注意
- ・妊娠中の食事
- ・出産場所を選ぶ

妊娠期間をどのように過すか、どんな出産をしたいか、医師や助産師とイメージをつくっていきましょう。

妊娠中期

- ・貧血の予防 ・早産の予防
- ・妊娠中によく起こる不快な症状への対応 からだの変化に伴って、思いがけない症状が起こります（腰背部痛、むくみ、こむら返り、便秘、頻尿、静脈瘤など）。
- ・腹帯の巻き方
- ・妊婦体操 ・母乳の準備
- ・母親学級、両親学級の受講
- ・赤ちゃん用品の準備
- ・里帰りの時期 ・産後の支援者

妊娠後期

- ・入院の準備
- ・出産に向けての心構え
- ・おっぱいのケア
- ・異常徴候

産後に向けて

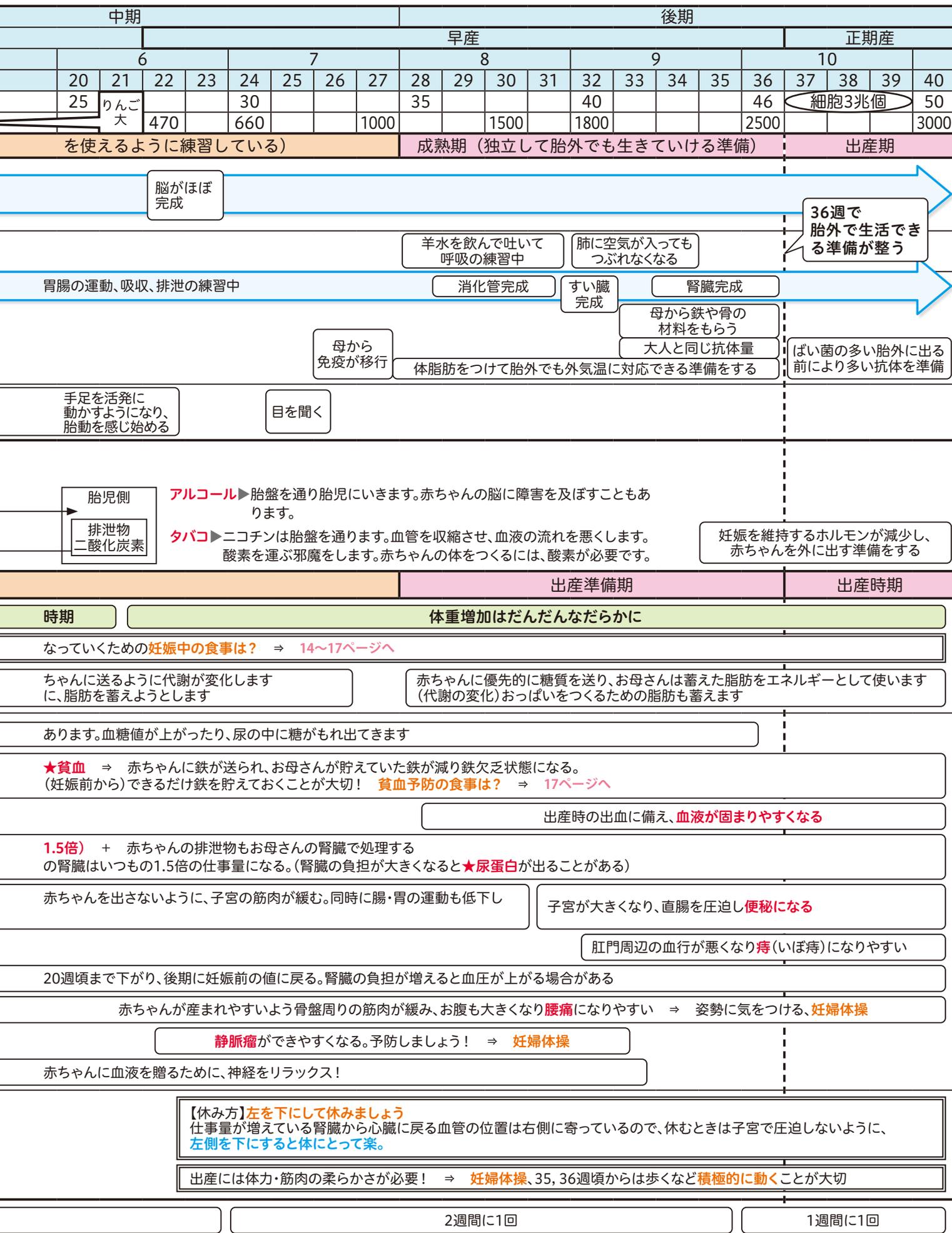
- ・赤ちゃんの特徴
- ・赤ちゃんとの暮らし
- ・生活のリズム ・母乳のあげ方
- ・産後の体調管理
- ・産後うつについて ・家族計画

妊娠カレンダー

赤ちゃんを育てるためにおかあさんのからだはどう変化するの？（妊娠中によくある症状をみてみましょう）

		前期																		
妊娠月数	1			2				3				4				5				
妊娠週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
赤ちゃんの成長・発達	大きさ	細胞1個			0.6	1	1.2	2	3	角砂糖大			9	ミニトマト大			16	トマト大		
	身長 体重	砂粒大			0.7				4	4	19		20				120			250
		母との共生成立、重要な器官が育つ時期											発育期（出来てきた臓器）							
赤ちゃんの成長・発達	脳	脳の原型ができる											人間の主要な器官ができ人間の形になる							
	肺	肺ができる											脳の発達とともに各臓器・器官へ神経ネットワークを伸ばしていく							
	他	腸の原型ができる 腎臓ができる 心臓ができる 肝臓ができる											呼吸の練習開始（あくびしゃっくり） 羊水を飲むことで、飲み込む、 男・女に分かれる							
	運動	目の原型ができる 耳鼻の原型ができる 手足の原型ができる											音を聞く							
胎盤	胎盤形成開始											胎盤は胎児の肺・肝臓・腎臓の役割。胎盤からの栄養供給で脳・臓器を育てる。丈夫な胎盤を作りことが大切。しっかり丈夫な胎盤作りには血液がよく流れることが必要								
		妊娠を維持する時期																		
食事・栄養	体重変化	体重の増え方を記録表でみましょう						つわりで体重があまり増えない時期						体重増加がピークの						
		赤ちゃんはまだ小さく、お母さんが備えている栄養で成長できる						【栄養】神経をつくる時期は、つわりがあっても、葉酸・ビタミンAが必要						【栄養】赤ちゃんが大きく						
お母さんのからだの変化・よくある症状	からだの中の変化・よくある症状	赤ちゃんの成長には、主に糖質を使うので優先的に糖質を赤お母さんは妊娠の後期により多く赤ちゃんに栄養を遅れるよう																		
		代謝の変化に応じられないと★妊娠糖尿病になることが																		
		つわりがはじまる つわりがおさまってくる																		
		赤ちゃんに酸素を送るために胸の骨格が広がるので、横になった時に痛みを感じることがあります																		
過ごし方		赤ちゃんへ血液を送るため、出産時の出血対応のため、血液量が増える（後期は妊娠前の） ⇒ お母さん																		
		妊娠維持ホルモンの影響で、便秘になりやすい																		
		赤ちゃんに血液を送るため★血圧はホルモンの作用で抹消の血管が拡張し、血管が広がっていることが大切《血管を収縮させる要因》冷え、ストレス、過労など																		
	『眠い、あくび、疲れる、だるい』は、「休みなさい」のサイン ⇒																			
	【母性健康管理指導事項連絡カード】妊娠中の健康管理を職場に協力が得られるよう利用しましょう。																			
	妊娠届・母子手帳をもらう																			
	(妊婦健診) 4週間に1回																			

※赤ちゃんの成長や妊娠経過には個人差があります。少しでも気になることがある時は、かかりつけの医師に相談しましょう。



お腹の赤ちゃん（胎児）の成長を支えるために

胎盤の役割について知ろう

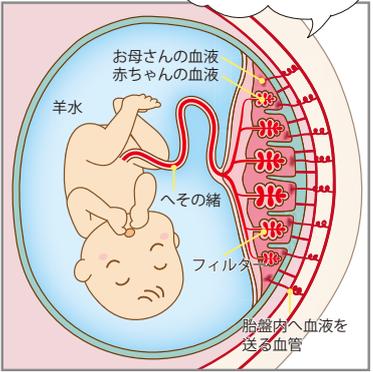
胎盤は、胎児を育てるために子宮内に一時的に作られる器官です。着床した受精卵には絨毛と呼ばれるたくさんの突起物が生え、それが枝分かれしながら子宮内膜に毛細血管の根を張り、お母さんから栄養を吸収します。ですから受精卵がしっかりと根を張れる丈夫な胎盤を作ることが大切です。

▶ 胎盤は胎児にとってさまざまな役割をこなす重要な器官です

胎盤は胎児にとってお母さんから栄養をもらう大切な器官であるとともに肝臓、腎臓、肺、消化管などの役割もこなしてくれる重要器官です。胎児は胎盤を通して酸素を受け取って二酸化炭素を排出したり、栄養素をもらって老廃物を排出したりと、必要なものと不要なものを

交換することで体の中をクリーンな状態に保ちます。さらに、胎盤は有害物質を食い止めるフィルター的作用も果たしていますが、胎児に有害なものをすべてカットできるわけではありません。**アルコール、ニコチン、一部の薬剤は胎盤を通過します。**

赤ちゃんの成長を支えるのは「胎盤」です！



▶ 胎盤の血管は傷つきやすい

胎盤は胎児の成長を支えるためにとても重要なものです。しかしながら、胎盤の血管の特徴として、**弱くて傷つきやすい**（妊娠4カ月で即席に作られる）、**圧に弱い**（出産時に剥がれ落ちる）、**胎盤自体が薄い**（血管の壁を酸素

や栄養が通る）などがあります。胎盤の血管が傷つかないように、妊娠中の健康管理に気をつけ、胎児が健やかに成長できるよう、丈夫な胎盤作りを心がけていきましょう。

▶ 胎盤の血管が傷つく原因

- 肥満
- 急激な体重増加
- 高血圧
- 高血糖

- 栄養不足
- 喫煙（本人・家族）
- 貧血
- 飲酒

血管を傷つける

丈夫な血管が作れない

胎盤の血流が悪い

胎児に酸素や栄養が届きにくい

早産・低出生体重につながりやすい

✓ 沖縄県は「出生体重 2500 g 未満の赤ちゃん（低出生体重児）」が生まれる割合が**全国ワースト1**です。うるま市 **11.8%**、沖縄県 **11.3%** 全国 **9.4%** (R3 年)

✓ 小さく（または予定日より早く）生まれた赤ちゃんは、体のさまざまな機能が未熟なため、いろいろな合併症を起こしやすくなります。

✓ 妊娠中に低栄養状態で育った胎児は将来的に栄養のとりすぎになると生活習慣病の発症率が高くなるということが明らかになっています。

胎盤の血管を丈夫にするために

妊娠中の体重管理について

▶ 妊婦さんの「体重の増えすぎ」について

「エネルギーの摂りすぎ」による肥満や急激な体重の増加は、妊娠出産時のトラブル（難産など）につながる可能性があります。さらには、高血圧（妊娠高血圧症候群）や、糖代謝の異常（妊娠糖尿病）、赤ちゃんの発育不全の危険性が高まります。特に妊娠中期以降 **1週間に500g以上** の体重増加があったら要注意。食事内容や運動量など、一週間の生活を振り返ってみましょう。

▶ 妊婦さんの「やせ、低栄養」について

一方、妊娠中の「栄養不足」も問題で、早産や低出生体重のリスクが高まります。妊娠中は、母体の健康の維持と胎児の発育を満たすための、栄養とエネルギー量が必要です。さらに、産後の授乳や育児に必要なエネルギーも蓄えなければいけません。妊娠中にあまり太りたくない、産後に早く痩せたいと望むママが少なくありませんが、赤ちゃんのために、必要な栄養は十分に摂って、強い身体を作ってあげましょう。

適切な体重増加で、「健康な胎盤」をつくりましょう

妊娠中の体重増加の目安は、妊婦さんの妊娠前の体格(BMI)によって決められています。まずは、自分のBMIを把握することから始めましょう。

WHAT'S!?

BMI

BMI (Body Mass Index) とは…身長からみた体重の割合を示す「体格指数」のこと。世界で最も使われている指標。

妊娠前の
体重

kg

÷

身長

m

÷

身長

m

= BMI

18.5 未満（やせ）

BMI18.5 未満は痩せぎみです。妊娠しても体重増加がうまくいかない可能性があります。BMI20 以上を目標にしましょう。

18.5 ～ 25.0 未満

医学的にもっとも病気になりにくい数値が「22」であり、妊娠もしやすい数値です。妊娠を目指す人は BMI22 を目指しましょう。

25.0 以上（肥満）

BMI25 以上は肥満に該当します。太り過ぎは妊娠・出産においても負荷が大きいため、適正 BMI を目指しましょう。

妊娠中の体重増加の目安

* 点と点を線で結んで書き込んでみよう！（母子手帳 P30）
* 親子健康手帳もご参照ください。（母子手帳 P15）

妊娠中の体重増加指導の目安*1

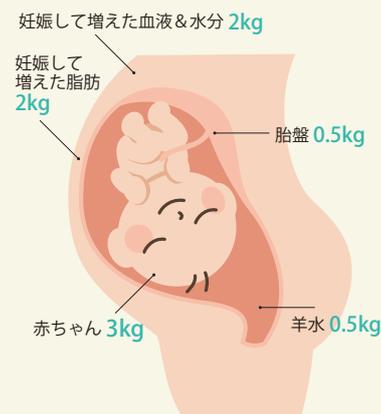
妊娠前の体格*2	体重増加量の目安
低体重（やせ）：BMI18.5 未満	12～15Kg
ふつう：BMI18.5 以上 25.0 未満	10～13Kg
肥満（1度）：BMI25.0 以上 30.0 未満	7～10Kg
肥満（2度以上）：BMI30.0 以上	個別対応（上限 5Kg までが目安）

* 1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導心がける」産婦人科診療ガイドライン編 2020 CQ 010 より

* 2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

R3 年 4 月より改定

妊娠中の体重増加の内訳



妊娠中の栄養

いのちを育む食事を大切に・・・＊

妊娠中、お母さんと胎児は一心同体です。母体の健康管理、胎児の発育のためにバランスのよい食事で必要な栄養を摂ることがとても大切になります。また、食習慣に加えて運動や睡眠などライフスタイル全般を見直し、家族全体の健康作りに努めましょう。

食事の基本は主食・主菜・副菜！＋いろいろ♪

主食、主菜、副菜の3種類を毎食ごとに組み合わせること、色とりどりの食材(主に緑黄色野菜)を使うことで、自然と栄養バランスが整います。

主菜

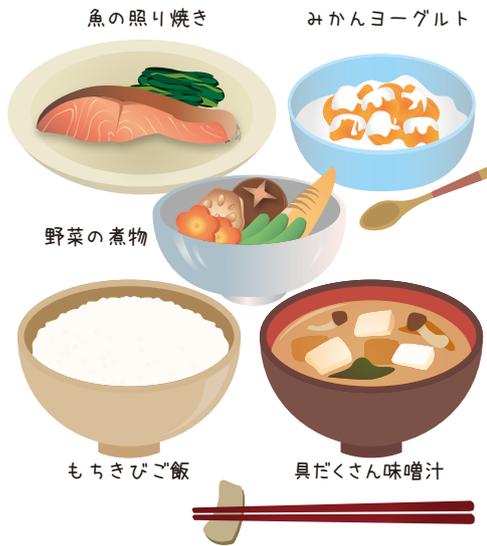
主な食材：魚、卵、大豆製品など
主な栄養：たんぱく質

Point 肉類は脂肪の多い部位に注意！

主食

主な材料：米、めん、パンなど
主な栄養：炭水化物(糖質)

Point 玄米や全粒粉のパンなど未精製のものを選ぶと食物繊維やビタミン、ミネラルの摂取にもつながります。



Point 今日は「副菜」が少ないな～という時は、汁物を具だくさんにすると Good!

その他

牛乳、ヨーグルトなどのカルシウム源や果物など
主な栄養：ミネラル、ビタミン、糖質、食物繊維

Point 果物はビタミンC等を摂るときに大変有効ですが、糖分が多いので毎日少しずつ摂るように意識してみてください。

副菜(1～2品程度)

主な食材：野菜・海藻・きのこ類
主な栄養：ビタミン・ミネラル、食物繊維

Point 副菜を意識して取り入れることで、栄養のバランスがよくなります！

Point 噛みごたえのある食品を！噛むことで満腹感を感じ、食べすぎや早食いを防ぎます。(例：根菜類、きのこ類、昆布、こんにゃくなど)

妊娠中の食習慣 ～5つのポイント～

1 「とっておきたい栄養素」を意識してみよう！

妊娠中は必要な血液の量が増えることや、胎盤を通してママの栄養が赤ちゃんへ移行している大切な時期。とくに不足しやすい「カルシウム」「鉄分」などは意識してみてください！！

(詳しくはP15「赤ちゃんの体をつくるためにとっておきたい栄養素」を参照ください)



2 3食(特に朝ごはん)を食べるように意識する

朝食を抜いたり1日1食などの食生活は血糖値が乱れやすい状況を招いてしまいます。妊娠中は必要な栄養も多いので、まずは3食きっちり食べましょう。

(詳しくはP72「朝ごはんのススメ」を参照ください)

3 「塩分」の摂りすぎに要注意！

塩分を摂りすぎると妊娠高血圧症等のトラブルにつながることもあります。食量が増える分塩分は多くなりがちなので、注意しましょう。

(詳しくはP16「減塩について」を参照ください。)

4 つわりのときは無理をしない

つわりは、まったくない人もいれば、点滴や入院が必要なくらい重症化する人など、症状も程度も個人差があります。

多少体重が減少しても、もともと体に蓄えた脂肪があるため、赤ちゃんの発育には影響がありません。ストレスはつわりを悪化させることもあるので、なるべくリラックスして過ごしましょう。

〔 症 状 〕	〔 対 策 〕
吐いてしまう	水分補給を心がけて
食べないと気持ち悪くなる	カロリー控えめなものを

5 食中毒に気をつけましょう

妊娠中は免疫力が弱まっていて感染症にかかりやすい状態なので肉やナチュラルチーズ(非加熱)などの食材はとらないようにしましょう。また感染症予防のために手洗いや家庭でできる食中毒予防を実践してみてください。

(詳しくはP19「妊娠中の感染予防」、P80「感染症予防の基礎知識」を参照ください)



赤ちゃんの体をつくるために とおきたい栄養素

鉄分

うるま市、沖縄県ともに女性の5人に1人は貧血傾向にあります。赤ちゃんの健やかな成長のために摂りたい栄養素です。
(詳しくはP17「貧血の予防」を参照ください。)



+葉酸

葉酸は胎児の発育だけでなく、お母さんの貧血を防ぐ大切な役目があります。緑の野菜も積極的に！



食物繊維

お母さんの腸内細菌は、赤ちゃんへプレゼントされるものの1つです。生まれてくるときに産道の細菌を口から取り入れることにより、その細菌が腸に達して腸内細菌として初めてすみつくと考えられています。(帝王切開の場合はふれあう人や環境で菌を獲得します)

お腹の調子を整えてくれる食物繊維は便秘の予防にも大切な役割があるので、積極的に！

+発酵食品

乳酸菌などが豊富な発酵食品は腸内環境を整えてくれる役割があります。



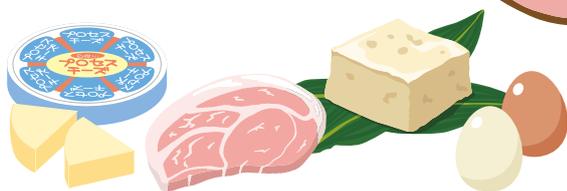
+マグネシウム

便秘薬の成分としても知られているマグネシウムは腸のぜん動運動をサポートする栄養素。雑穀米や海草などに含まれます。



たんぱく質

たんぱく質は赤ちゃんの体をつくるもと！
1日3食で片手1盛ずつが目安です(妊娠中期、後期は必要量がさらにUPします)



+DHA

水銀が気になって魚をあまりとれない方もいらっしゃるかもしれませんが、赤ちゃんの脳の発達のためには必須の栄養素です。人の体内で作り出すことのできない栄養素なので、お母さんが食べて補給しましょう。



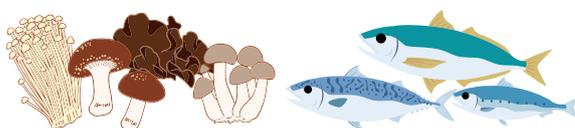
カルシウム

妊娠中から授乳期にかけてママから大量のカルシウムが赤ちゃんに供給されます。骨密度が低下しないように、乳製品、小魚などを取り入れましょう。



+ビタミンD

魚やきのこに豊富なビタミンD。食材だけでなく、日光浴することでも体内で生成されます。



「減塩」について

▶ 家族の健康は「減塩」生活から

妊娠中は食量が増える分、塩分が多くなりがちです。濃い味付けの食事を続けていると、むくみ、妊娠高血圧症候群の原因にもなります。なぜなら、塩分を摂りすぎると、体は塩分濃度を一定に保つために水分をため込むため、血液の全体量が増え、血管が押し広げられて血圧が上がってしまうからです。

塩分を控えることは様々な生活習慣病を予防することにもつながります。また赤ちゃんは体が未熟なため、調味料を使いすぎると腎臓に負担がかかります。いまのうちから少しずつ、塩分に頼らない食事と調理に慣れておきましょう。

1日の塩分の目標量は

6.5g未満

(1食約2.2g)

※ 1: 12歳以上の女性の目標量です。
 ※ 2: 男性は7.5g未満(15歳以上)
 (日本人の食事摂取基準 2020より)

たとえば

食パン6枚切1枚 塩分 0.8g

ウィンナーソーセージ3本 塩分 1.4g

サラダ + 和風ドレッシング 大さじ1 塩分 0.6g

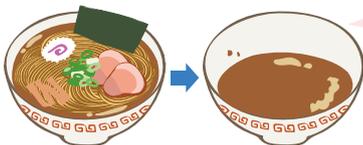
目玉焼き + 塩1つまみ 塩分 0.5g

合計：塩分 **3.3g** / 1食あたり

「っ！っ！1食でこんなに!?!」

▶ 外食で塩分を取りすぎないポイント

① 麺のスープは飲まない



汁に塩分が多く含まれています。(例：ラーメンで5g程度)

② 汁物、漬物は食べ過ぎない



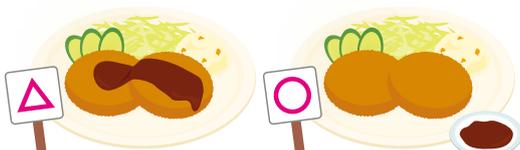
具材だけ食べるなど

③ ドレッシングをかけすぎない



意外と塩分が多いです

④ ソースや醤油などはかけないで「つける」



▶ 塩に頼らない工夫について

外食や市販の弁当はどうしても塩分が多くなりやすいので、手作りするときが減塩のチャンスです！

① 酸味を利かせる

味がさっぱりするので、つわりや夏バテの時の食欲UPにも効果的です。

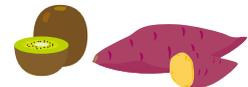
食材例：レモン、ライム、酢など



② カリウムをとる

カリウムは利尿作用があり、余計な塩分を排泄してくれます。

食材例：緑黄色野菜、果物類、海藻類、イモ類など



③ 薬味を使う

ねぎ、しょうが、わさび、青しそ、にんにくなどの薬味は香りや辛さで味にメリハリがでます。こしょう、さんしょう、カレー粉もおすすめ！

食材例：にんにく、しょうが、しそ、ねぎなど



④ 出汁を利かせる

だしのうまみは食事の満足感をUPさせてくれます。カルシウム豊富な煮干し、ビタミンDを補給できる干しいたけも活用しましょう。

食材例：昆布、かつお、干しいたけ、煮干しなど



詳しくは P64 を参照ください

妊娠中の貧血は要注意

母体が貧血になると赤ちゃんへ必要な栄養や酸素がうまく運べなくなり、赤ちゃんの成長や、産後のお母さんも回復にも影響がでてしまいます。妊娠後期に近づくに連れ貧血が進みやすので、妊娠前や妊娠初期から注意しておくことが大切です。

貧血による妊娠中や出産後、乳幼児への影響

- ・早産 ・低出生体重児 ・陣痛が弱くお産が長引くリスク
- ・母乳不足 ・産後うつ
- ・子どもの精神発達や認知機能（理解、判断、倫理など）の発達の妨げ

妊産婦さんに必要な1日の鉄分量(推奨量)

非妊娠期(成人女性)	6.5～10.5mg
妊娠初期	9.0mg
妊娠中～後期	16.0mg
授乳期	9.0mg

鉄分不足を予防するための3つのポイント

- ①鉄分の多い食品をとる ②吸収率の良い鉄分をとる ③吸収率をよくする工夫をする(食材の組合せ等)

<鉄分を多く含む食品>

ヘム鉄(主に動物性食品) 吸収率約25% ※非ヘム鉄より吸収率が高い!!	非ヘム鉄(主に植物性食品) 吸収率3～5%
<p>肉類</p>  <p>豚レバー(30g) 鉄分3.9mg レチノール当量 3900ug RE</p> <p>魚類</p>  <p>牛赤身ひき肉(50g) 鉄分1.2mg</p>  <p>アサリ水煮缶(30g) 鉄分8.9mg</p>  <p>キハダマグロ5切れ(50g)鉄分1.0mg ※妊娠中は加熱して!</p> <p>※レバーは鉄分が多い食品ですが、ビタミンA過剰症の恐れがあるため、毎日大量に食べるのは避け、他の食品からも鉄分を接種するようにしましょう。</p>	<p>青野菜</p>  <p>ほうれん草(ゆで) 60g 鉄分0.5mg</p>  <p>小松菜(ゆで) 50g 鉄分 1.1mg</p>  <p>枝豆(ゆで) 30g 鉄分 0.8mg</p> <p>大豆製品</p>  <p>絹ごし豆腐(50g) 鉄分 0.4mg</p>  <p>沖縄豆腐(50g) 鉄分0.9mg</p>  <p>納豆(1パック50g) 鉄分 1.7mg</p>

○ 鉄分の吸収を良くするもの

- ・**ビタミンC**…果物(みかん、キウイなど)、じゃがいも、緑黄色野菜
- ・**たんぱく質**…肉類、魚類、卵、大豆製品(豆腐、納豆など)

○ 鉄分を吸収するための消化機能を整える

- ・よく噛んで食べることで消化吸収up
- ・消化酵素を含む食品と組合せる(大根おろし、パン、麺)

△ 鉄の吸収を邪魔するもの

- ・**リン酸塩**…インスタント食品など
- ・**タンニン**…濃い緑茶、コーヒー(ほじ茶やタンポゴコーヒーはタンニンを含まない)

※妊娠中、できるだけ生ものは避けましょう。

※クジラやマグロなどの魚は、食物連鎖の影響により水銀含有量が高い種類もあり、妊娠中は食べる量に気をつけましょう。(目安は80g程度を週に1～2回)ツナ缶やキハダマグロ、メジマグロ、ピンナガマグロ、その他一般的な魚は通常の摂取量で差し支えありません。詳細は厚労省HP「魚介類に含まれる水銀について」をご覧ください。

かんたん・おいしい♥ マタニティレシピ

たっぷり海苔のスープ

葉酸レシピ!

～材料(2人分)～

- | | |
|--------------|----------------|
| ・焼き海苔……………2枚 | ・みつば……………6g |
| ・白ねぎ……………20g | ・しょうが汁……………2g |
| ・なめこ……………40g | ・だし……………300cc |
| ・しめじ……………20g | ・しょうゆ……………小さじ2 |
| ・えのき……………20g | |

＼鉄分を強化するなら「アサリ缶」もおすすめ！／

【作り方】

- ①白ネギは小口切り、しめじ、えのき、なめこは食べやすい長さに切る。
- ②①の具材と、分量のだし、ちぎった焼き海苔を鍋に入れ、火にかける。
- ③しゅうゆで味を調えたら、しょうが汁とみつばを加えて火を止める。



タバコ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

親子(母子)健康手帳の
P7~9もご覧ください。



タバコと健康について考えましょう！

▶ おなかの赤ちゃんへの影響

妊娠中の喫煙は、胎児のからだや脳の成長を妨げます。

◎流産や早産の原因になると言われています。

◎低体重の赤ちゃんが非喫煙者の1.5倍多く生まれています。

▶ 乳幼児への影響



家庭内でのタバコの事故(誤飲やヤケド)につながりやすく危険です。さまざまな病気との関連もあるとされており、例えば、喘息になる可能性については、非喫煙者の10倍とも言われています。

また、「乳幼児突然死症候群(SIDS)」の危険性が約5倍になります。

▶ タバコを吸っている本人への影響

がん・心臓病・脳卒中・肺気腫・喘息・歯周病などの病気にかかる割合が高くなります。皮膚の老化が進みます。

▶ パパも禁煙しましょう。

妊娠をきっかけにママがタバコをやめても、タバコを吸っているパパの9割はそのまま喫煙を続けており、ママとお腹の赤ちゃんは副流煙を受けることになります。そして、残念なことに、パパがタバコを吸っていると、ママも産後にまたタバコを吸ってしまう可能性が高いことがわかっています。

この機会にパパに禁煙を
お願いしてみましょう。



「愛煙家」
やめてステキな
「愛妻家」
♥

換気扇の下や外で吸えば大丈夫だね？
空気清浄機も置いてるからOK？

NO!

タバコの煙すべてを外に出すことはできません！
空気清浄機では有害な成分は取り除けません！

▶ 禁煙を決めたあなたへ…

禁煙に何回もトライしてみたけどできなかった…意志が弱いから無理…という方も、必要なのは意志の強さではありません。禁煙外来やカウンセリングなどのサポートで禁煙継続率は2~3倍高くなります。専門医療機関へ相談しましょう。

- ・喫煙本数が多い人。禁煙する自信がない人。
- ・過去に禁煙して禁断症状が強かった人。
- ・心の病気などで禁煙が難しい人。
- ・妊婦さんのようにニコチンパッチが使用できない人。

医療機関
での治療を勧め
ます。



- ・喫煙本数が少なく、禁煙に取り組みたい人
- ・忙しくて、医療機関へ受診出来ない人

薬局・薬店
ニコチンパッチや
ニコチンガムを
使って禁煙します。
妊婦は使用禁止。



お酒も胎児や母乳に影響を与えます！

▶ おなかの赤ちゃんへの影響



お酒が代謝されて発生する成分は、胎盤を通過して胎児の細胞の増殖や発達を妨げると言われています。そして、妊娠中の飲酒により、流産、死産、先天異常が起こる可能性が高くなります。先天異常として右記のような症状があり、「胎児性アルコール症候群」として知られています。

「これ以下の飲酒量であれば胎児に影響はない」という安全性は確立されていません。また、「毎日の飲酒」だけでなく、「時々飲酒」でも、胎児に影響します。妊娠中のどの期間でも、飲酒は胎児に影響を及ぼします。妊娠が分かったら、飲酒をやめましょう。

* 子宮内の胎児の発育の遅れ並びに成長障害

* 中枢神経系の障害

(精神遅滞や学習・記憶・注意力の持続やコミュニケーションの障害)

* 特徴的な顔貌(小さな目、薄い唇など)、小頭症など
頭蓋・顔面の奇形

* 心奇形、関節異常などの種々の奇形

[日本産婦人科医会・先天異常委員会]

▶ 授乳への影響

母乳は血液でできていますので、飲酒後の授乳では、アルコール度の高い母乳を赤ちゃんに与えることになります。赤ちゃんは内臓が未発達で、アルコールの分解・処理能力がほとんどなく、アルコール中毒になることもあります。授乳中は飲酒を控えましょう。

妊娠中の感染予防

▶「風疹」について

妊婦さんが「風疹」にかかると、赤ちゃんが心疾患・難聴・白内障などの症状を引き起こす恐れがあります（「先天性風疹症候群」といいます）。風疹は、生ワクチンの接種で予防できます。ただし、妊娠中は生ワクチンを接種できません。妊婦健診で風疹抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低いことがわかった場合は、同居の家族に「麻疹風疹混合ワクチン（MR ワクチン）」を接種してもらいましょう。

▶ 人混みは避けましょう！

風疹・インフルエンザなど、飛沫で感染する病気が流行している時は、人混みは避け外出時にはマスクを着用しましょう。またこどもはいろいろな感染症にかかりやすく、こどもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のあるこどもの看病のときには注意しましょう。

▶ 手をよく洗いましょう（特に食事の前に）！

調理時に生肉を扱う時、ガーデニングや動物の糞を処理する時などは使い捨ての手袋をつけたり、調理・作業後に手をよく洗いましょう。

▶「リステリア」による食中毒に注意！

妊娠中は、リステリア菌に感染しやすくなります。感染すると悪寒、発熱、筋肉痛などがある場合や、敗血症、髄膜炎、リステリア症などで重症化する場合があります。また、リステリアが胎盤や胎児に感染し、流産や生まれた新生児に影響がでることがあります。

＜リステリア食中毒の主な原因食品＞

ナチュラルチーズ、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモンなど。

▶ 体液に注意！

尿・だ液やその他の体液などには、感染の原因となる微生物が含まれることがあります。ご自分のお子さんのオムツでも、触ったら丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシやカミソリ等は共有せず、食べ物の口移しもやめましょう。妊娠中の性生活では、コンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。



妊娠中から始める お母さんと赤ちゃんのお口の健康

妊娠中はお口のトラブルが増えます。

お母さんのお口のトラブルが赤ちゃんの健康に影響を及ぼすことがありますので、妊娠中からお口の健康づくりを始めましょう！！

◇妊娠とお口のトラブル

妊娠中は、つわりの影響で歯磨きが不十分になったり、唾液の性状が変わることで、歯肉の炎症が起こりやすくなります。炎症が悪化すると歯周病になり、歯周病があると、歯周病菌の炎症性物質が血液を介して子宮や胎盤に運ばれ、感染すると子宮頸管や子宮に影響をおよぼし、早産や低体重児出生リスクが高まります。（右下図参照）

◇妊娠中のお口のケア

*だらだら食べに注意しましょう。

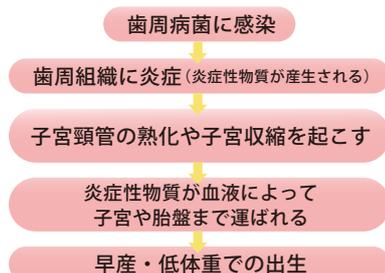
*つわりでつらいときには①やわらかく小さめの歯ブラシを使う②歯磨き剤を使用しない③ブクブクうがいをする、など工夫をしましょう。

*妊娠中も歯科受診ができます。妊娠中の歯周病治療と定期的な歯の清掃管理は早産や低体重での出生予防につながります。親子（母子健康）手帳に歯科検診のページがありますので、歯科に持参しましょう。歯科医師には直接「妊娠している」ことを伝えましょう。

◇赤ちゃんの健康のために

おなかの赤ちゃんの歯は妊娠7週頃からでき始めます。そして、生まれたばかりの赤ちゃんにはむし歯の菌はいません。大人の菌が赤ちゃんに移るのだといわれています。むし歯予防のために赤ちゃんへの食べ物の噛み与え、歯ブラシやスプーンなどの共有はしないようにしましょう。ほおずりなどのスキンシップをやめる必要はありません。赤ちゃんの健康のためにも、周りの大人たちがお口の中を清潔にしておくことはとても大切です。親子で「かかりつけ歯科医」を決めて、お口の状態やケアについてアドバイスを受けましょう。

歯周病が早産や低体重出生を引き起こすメカニズム



お産に向けて 家族みんなで、お産を迎えましょう

●入院用品の準備

出産施設側で準備してくれる物もあるので、事前に確認しましょう。自分で用意する物は早めに準備して、バッグに詰めて、家族にも分かる場所で保管しましょう。

●留守の間のお家の準備

産後は1週間程度入院が必要です。その間の家族の食事の準備や、入院で使うタオル類のお洗濯など、お父さんや周りの家族の役割です。打ち合わせをしておきましょう。

●産院までの移動手段の準備

陣痛や破水はいつ始まるか分かりません。お父さんの他、祖父など、いざという時に産院まで連れて行ってくれる人へ、お願いをしておきましょう。

●産後の過ごし方をイメージ

産院の両親学級を受講するなどして、赤ちゃんのおむつ替えや沐浴（新生児期のお風呂）など、お父さんも一緒に体験しましょう。産後6～8週間の「産褥期」は、お母さんが体を休めながら、赤ちゃんとの心身の絆を育む期間です。お父さんや周りの家族は、その間お母さんと赤ちゃんがゆったりした気持ちで過ごせるよう、役割分担しましょう。

お産後 赤ちゃんとお過ごし「いちにち」

▶タイムスケジュール

寝る、泣く、排せつする、授乳、の繰り返しです。しばらくの間、生活リズムは不規則で、昼夜問わずお世話が必要です。徐々に昼と夜の区別が付き、生後3ヶ月頃からは、夜まとまって寝てくれることも増えてきます。

例) 生後10日前後

時間	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
○排泄		○		○			○		○	○		○		○				○	○		○	○		○
●授乳		●		●		●	●		●			●		●	●	●		●		●	●	●		●

●生きるために、よく泣く

赤ちゃんは、特に理由がなくても泣きます。2ヶ月頃がピークで、その時期は何をやっても泣きやまないことも多くありますが、それは自然な経過で正常な発達です。

●家族みんなで、赤ちゃんの「泣き」を研究しましょう

泣く赤ちゃんを、よくみて、探って、ねばって・・・と研究を繰り返しながら、「この抱っこが好きみたい」など、あやし方のポイントがつかめてきます。お父さんや他の家族も、「自分があやして泣き止んだ」体験を重ねると、育児に自信がつかます。

●泣きやまなくて焦りやイライラを感じたときは

他の家族がいるときは、お世話を変わってもらいましょう。1人のときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて少しだけその場を離れます。深呼吸をして、気分が落ち着いたら赤ちゃんの元に戻ります。また、気持ちを誰かに聞いてもらうなど、お父さん、お母さんの心身のケアが必要です。



参考：厚生労働省「赤ちゃんが泣きやまない」

赤ちゃんの口をふさいだり、揺さぶってははいけません。揺さぶられ症候群といって、脳が揺れることにより非常に危険な障害をもたらします。



出産や産後について、気になること、不安なことがあるときは、産院の先生や助産師さんに、なんでも聞いてくださいね♪うるま市でも、妊産婦さんの健康や子育てに関する相談を受けています。下記連絡先までお気軽にお問合せください。

《お問い合わせ先》うるま市役所 子育て包括支援課（こども家庭センター）（東棟2階） ☎ 098-989-0220

赤ちゃんが生まれたら 産婦健診を受けましょう

産婦健診 Q&A

出産は、新しい家族が増えるとても嬉しいイベントです。産後のお母さんは、赤ちゃん中心の生活となり、体調も生活環境も大きく変化する時期でもあります。産後の不調や育児不安の悩みを抱えるお母さんも少なくありません。また、産後数ヵ月頃までに気分が沈み、日常生活で興味や喜びを感じることができなくなったり、食欲低下や不眠、疲れやすく気力低下する等「産後うつ病」を発症することがあります。出産後は、お母さんの「こころ」と「からだ」の状態を確認するために産婦健診を受けましょう。

Q₁

産婦健康診査とはどんな健診ですか？

A

・出産後まもない時期のお母さんのこころとからだの健康状態を確認する健診です。

Q₂

健診項目はどのようなものですか？

A

・健診内容は、問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、3つの質問票（赤ちゃんへの気持ち質問票、エジンバラ産後うつ病質問票、育児支援チェックリスト）です。
・受診の目安時期は、産後2週間前後と4週間前後に1回で、対象者1人につき計2回です。

Q₃

どこの病院で使えますか？

A

・うるま市が委託する医療機関、助産院で利用できます。うるま市ホームページ「産婦健康診査の公費助成について」の産婦健診実施医療機関・助産所一覧表ご確認ください。
・出産した医療機関等以外で産婦健診を受ける場合は、同一覧表内「他院で出産した方への対応」を参考に受診してください。

Q₄

受診方法は？

A

・うるま市が委託している医療機関、助産院に①産婦健康診査受診票、②親子（母子）健康手帳を提示のうえ、受診してください。



Q₅

受診料はかかりますか？

A

・うるま市が委託した医療機関で実施する産婦健診費用について、1回5,000円の2回を（上限）について、うるま市が負担します。
※上限を超えた額については、自己負担となりますのでご了承ください。
※赤ちゃんの1ヵ月健診等、受診票に記載のない健診、治療や投薬等については助成対象外となります。（受診者負担）

Q₆

産婦健康診査受診票はどこでもらえますか？

A

・親子（母子）健康手帳交付時に、窓口において産婦健康診査受診票の交付を受けることができます。

Q₇

分娩した医療機関では受診票が使えません。別の医療機関で産婦健診を受診してもいいですか？

A

・Q3をご参照のうえ、受診を希望する産科医療機関等にご相談ください。妊娠中の経過や分娩時の状況について、分娩した医療機関等からお伝えいただく必要があるかもしれません。

Q₈

その他

A

・これまで医療機関で実施されていた「産後健診」とは、内容が異なります。公費助成の対象となる「産婦健康診査」は、健診内容を全て受ける必要があります。（詳しくは、医療機関でご確認いただくか、子育て包括支援課までお問い合わせください）
・公費負担の対象外となる場合（うるま市外への転出、産後9週以降に受診等）、産婦健康診査費用は全額自己負担となります。ご了承ください。

大事にしよう！

産後の“からだ”と“こころ”

からだ

産後の体が妊娠前の状態にまで回復するには、**6～8週間**かかると言われています。この時期（産褥期）に頑張りすぎると、心と体のバランスを崩してしまいます。産後の体をしっかり休めて回復させることは、その後の育児をパワフルに前向きに楽しむためにとっても必要なこと。すぐにバリバリ動くのではなく、少しずつ出産前の生活に戻していくようにしましょう。



こんなときには早めに受診



子宮復古	赤ちゃんを育てるために大きくなった子宮は、1か月くらいで元の大きさに戻ります。この時に腹痛を感じる場合があります（後陣痛）。	下腹部が引きつったようになる、ズキズキと痛む、膣内の圧迫感・充満感がある
悪露（おりもの）	悪露は子宮収縮の目安になります。出産直後は鮮やかな赤色ですが、だんだん褐色⇒黄色⇒クリーム色⇒白⇒透明と変わってきます。また、量も徐々に減っていきます。	1か月以上続く、量が増えている、においがきつい、褐色の悪露が続く、3～4週間経っても血のかたまりが出てくる。
会陰の傷	出産時に切開したり、裂けてしまったり縫い合わせたりした傷がチクチクと痛むことがあります。10日ほどで違和感は徐々に感じなくなっていきます。「温座浴」をするとやわらぎます。	腫れや強い痛み、引きつれるような感じが長く続く。
熱	産後2～3日微熱が出る場合があります。	38度以上の熱、産後3～4日以降の熱
乳房の張り	産後2～3日目から張るようになってきます。	乳房にかたいしこりがある、乳房に強い痛みや腫れがある、赤くなったり、熱感があるとき
貧血	出産時の出血や産後の授乳により、貧血が起こりやすくなります。動悸や息切れ、めまいや頭痛、気分が滅入る、やる気が出ない、疲れがとれない、といった症状が出る場合があります。	症状が強い、または長引くとき ※産後うつ病のきっかけとなる場合もあります。
その他	痔、便秘、関節痛、筋肉痛などが起こることがあります。	症状が強いまたは長引く場合

産後の養生 4つのポイント！

1 目を使いすぎない

産後はお祝いのメッセージがたくさん届き、その対応に追われることがあります。とても嬉しいことですが、スマホ等の使用で目を使いすぎると、交感神経が緊張してしまい、頭痛や肩こり、不眠にもつながります。目を労わることは、産後の養生の第一歩です。



2 人に気を使いすぎない。周囲のサポートを「感謝」して受け取る。

「人に迷惑をかけてはいけない」と、頼ることを遠慮してしまう人も多いのですが、産後は周りのサポートを受けるべき時。家事など代わりの利くものは助けを受け、ママにしかできない体の回復に力を注ぐことが大切！この時期は、人に頼ることを学ぶ時期でもあります。人からの助けは「申し訳ない」でもなく「当たり前」でもなく、「感謝」して受け取る。キーワードは「ありがとう」。協力してくれるパパや家族、周りの人への感謝の気持ちは、きっとあなたの心と体をゆるめ、この時期を乗り越えていく大きな力になるでしょう。



3 眠りたい時にできるだけ寝る

生まれてすぐの時期は、昼夜問わず授乳に追われるため、どうしても睡眠不足になりがち。限られた時間をしっかり睡眠にあてられるよう、家族の協力をえて静かなスペースを設け、家事や用事、お客さんへの対応は最小限にするなど、眠りやすい環境を整えましょう。



4 体を冷やさないようにし、消化のよいものを食べる

産後の体は内臓に大きなダメージを受けている上、イライラしたり情緒不安定な状態にもなりやすいので、体の冷えやコリ、血行不良、消化機能の低下もおこります。あたたかいお味噌汁など、体に優しく消化のよい食事や、体を冷やさないケアを心がけましょう。生姜やねぎなど体を温め免疫力を高めるものや、産後の体の修復を助けてくれるたんぱく質（卵や豆腐、魚など）がおすすです。忙しくても、食事をとるのを忘れないように。



知っておこう！

「マタニティブルーズ」「産後うつ病」

ここ

妊娠・出産すると、ホルモンバランスの変化によって、「気分の変化」が現れることがあり、「マタニティブルーズ」とよばれています。特に産後は、小さなわが子を守るために、緊張してピリピリしたり、感情的になったり、そうかと思えば、何もかもイヤになったりモヤモヤしたり、わけもなく涙が出てきたり……。赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、戸惑いを感じることもあるかもしれません。これは、産前産後のさまざまな変化（ホルモン、身体、生活環境など）が影響して、一時的に情緒が不安定になっている状況で、決してめずらしいことではありません。



「産後うつ病」かも…？
と思ったら、早めの相談を。



「気分の変化」は、妊娠中や出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～数か月くらいでいつの間にか気にならなくなります。個人差はありますが、ホルモンバランスが妊娠前に戻っていき、赤ちゃんのお世話や新しい生活に慣れていくうちに自然と解消されていくことが多いです。ですが、なかには気分の落ち込みが回復せず、症状が強くなる場合があります。最近の研究ではお父さんも「産後うつ病」になることがわかってきました。

表1にある症状や、“気力がない”、“不安で頭がいっぱいになる”、“こどもがかわいく思えない”、“表情がなくなってきた”など気分の落ち込みが強く、1～2週間以上続く場合は、「産後うつ病」かもしれません。早めに医療機関に相談しましょう。

自分では判断が難しいこともあるので、お父さんやまわりの家族が、お母さんの状態をよく見ることも大切です。お母さんに自覚がない場合、まずは家族だけで相談することもできます。

表1 たとえば、こんな症状がでます

※症状の出方には、個人差があります。

- | | | |
|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 涙もろい | <input type="checkbox"/> イライラ | <input type="checkbox"/> 食欲不振 |
| <input type="checkbox"/> 気分が落ち込む | <input type="checkbox"/> 眠れない | <input type="checkbox"/> 集中できない |
| <input type="checkbox"/> 不安(過度の心配) | <input type="checkbox"/> 疲労感 | <input type="checkbox"/> 落ち着かない |
| <input type="checkbox"/> 緊張する | <input type="checkbox"/> 頭痛 | <input type="checkbox"/> 意欲低下 |

環境の変化

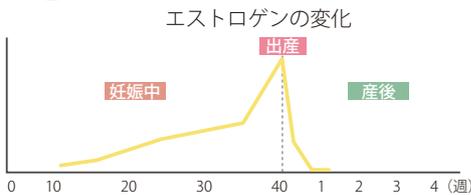
出産の疲労が残るなか、生活リズムが赤ちゃん中心に



産後すぐから赤ちゃん中心の生活に。どうしても睡眠不足になり、慣れないお世話や初めての出来事もいっぱいです。赤ちゃんを守るために知らず知らずのうちに緊張を感じ、疲れがたまってしまい、自分が思う以上に頑張りすぎていることがあります。休むことも心がけましょう。

ホルモンの変化

ホルモン分泌の動きが大きく変わります！



産前産後は、女性ホルモン(エストロゲン、プロゲステロン)のバランスが大きく変化します。すると、脳の神経細胞の働きが変わり、不安や孤独を感じやすくなります。

この変化は、こどもを守るための、大切な「防衛本能」でもあります。愛するわが子を守るため、小さな変化にも敏感に反応するようになっています。お母さんってすごいですね！

★産後、1日中ストレスを感じ続けていたお母さんですが、「ある2つのシチュエーション」では、リラックス状態になっていることがわかりました。

- ①赤ちゃんに授乳をしたり、触れ合っている時
- ②お父さんがお母さんの育児相談に真剣に耳を傾けている時

つまり、大事ななのは「共感」「会話」「コミュニケーション」。

育児や家事を協力することは、お母さんの支えになります。あわせて大事なのは、お母さんの話によく耳をかたむけ、十分な会話をし、お母さんを精神的にも支えてあげることです。

～お父さんやご家族の方へ～

もうすぐ新しい命がやってきますね。おめでとうございます！
仕事のこと、家のことなど、とても忙しいお父さんやご家族の皆さまも、いつも本当にお疲れ様です。

赤ちゃんが生まれると、育児がスタートし生活環境がこれまでと大きく変わります。産後のお母さんの心身の疲れはかなりのもの。どうぞサポートして、休養をとらせてあげてください。小さくて無防備なわが子を守るため、お母さんは想像以上に緊張したり、不安を感じています。上のお子さんがいる場合はなおさらでしょう。また、孤独感も抱きやすい状態です。少しピリピリしたり、「お母さんがいつもと違うな」と感じることもあるかもしれません。デリケートなこの時期は、励ましすぎたり責めたりしないで、ぜひ、一番身近な存在として話をじっくり聞いて気持ちを受

けとめてあげてください。お母さんが心身ともに「安心して、見守られている」と実感できると、その後の子育ての大きなチカラとなっていきます。お母さんがいつも明るく笑顔でいることがいい育児につながり、赤ちゃんもすくすく成長し、それが家族みんなの幸せとなっていくことでしょう^^。

お父さんも、育児休業が取得できます

お産の前に夫婦で話し合い、お産後すぐ、または退院してからなど、取得時期を検討しましょう。育児休業とは別に、「妻の出産時の特別休暇」や、「育児参加のための休暇」等が取得できることもあります。お勤め先へご確認ください。

OK!ワード
・今日はどうだった？
・いつもありがとう



知っておきたい 乳児のスキンケア



赤ちゃんの湿疹・皮膚炎の予防には、スキンケアがとても大切です。スキンケアによって、皮膚のバリア機能を保つことで、アレルギー（アレルギー症状を引き起こす原因となるもの）の侵入を防ぐことができます。

健康な皮膚のバリア機能を維持するために、正しいスキンケアの方法を知っておきましょう。

スキンケアは皮膚の清潔と保湿のセットで

皮膚の清潔を保つため、丁寧に「洗って」皮膚の汚れや汗、病原菌や刺激物を落とします。石けんで洗うと皮脂が失われますので、洗いっぱなしにせず、皮膚を乾燥から守るために保湿剤を塗ります。

皮膚のバリア機能とは

外部の様々な異物が皮膚の中に侵入するのを防いだり、体内の水分の蒸発を防いだりするのはたらのこと。皮膚炎や湿疹の皮膚では、このバリア機能が低下して異物が侵入しやすく、さらに炎症を引き起こしやすくなります。

▶ 皮膚を清潔に保つ洗い方のコツ

体や顔の洗い方のポイント

きめの細かい泡を作ったら、その泡をたっぷり使って体を洗うのがコツです。

ただし、泡をつけただけでは汚れは落ちません。しっかりと手ですみずみまで洗いましょう。

いい泡とは？

逆さまにしても落ちないくらいの泡です。



体の拭き方

タオルで体を拭くときは、こすらずに包み込むように拭きます。

湿疹があるときに、子どもにまかせると、タオルで搔いてしまうことがあります。そのようなときは、拭いてあげるようにしましょう。



これはダメ!

× 固形石鹸や液体石鹸を泡立てずに直接体につける。



× 少ない泡で洗って、ガーゼで拭く。

必ず石鹸を泡立ててからたっぷりのきめの細かい、しっかりとした泡で、手で洗いましょう。

× ナイロンのタオルやスポンジなどで洗う。

× タオルで体を強くこするように拭く。

洗い忘れに注意!

関節はしわが多く、しっかり洗ったつもりでも、洗えていないことが多い場所です。しわを伸ばして洗いましょう。



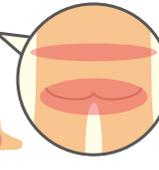
【ひじの外側】曲げて
【ひじの内側】伸ばして



【手の甲】
片手をガー、
片手をパーにして



【わきの下】
バンザイして



【腰、おしりの下】
前かがみになって

【おしり】割れ目の間もしっかりと

【ひざ】曲げて 【ひざのうら】伸ばして

▶ 保湿剤の塗り方のコツ

1 塗る人の手をきれいに洗う

不潔なままだと、手についている細菌や刺激物が体についてしまうことがあります。



2 入浴後、水分を拭き取ったらすぐに塗る

皮膚の乾燥を防ぐために、できるだけ早く、軟膏を塗りましょう。



※外用薬や保湿剤それぞれをどの部位に、どれくらい塗ればよいかは、主治医の指示に従います。指示がわかりづらい場合や、指示がない場合は、質問してきちんと確認しておきましょう。

お父さんもお母さんも！ 笑顔の子育てを^^

サポートを受けよう

◆からだところの「休息」を！

赤ちゃんが眠っている間に家事や雑用を、なんて気を張りすぎず、赤ちゃんと一緒に横になって眠ったり、リラックスして回復を。家族に赤ちゃんをお願いして自由な時間をつくるなど、心の休息も大切です。

◆「お願いね♡」→してもらったら「ありがとう♡」頼み上手になろう。

イライラを溜めこむ前に、「少し疲れているので、〇〇してほしいな」など、気持ちを言葉にして伝えてみましょう。“具体的に” 伝えると、周りもサポートがしやすくなります。そして、協力してくれたことに感謝の気持ちを伝えることも忘れずに♪

まわりの人にも
SOSを発信しよう

心が揺れやすくなるのは産前産後は誰にでもあること

まずはパパやママが元気になることが一番！

大切な人のために私は大切



体やところの変化について、知っておこう

◆「マタニティブルーズ」や「産後うつ病」について知っておこう。

◆妊婦健診やマタニティ教室、子育てサークル等で、情報を得ましょう。

◆母乳育児希望の方は、妊娠中に母乳育児について知っておくと、産後とても助かります。

P58～59に、母乳育児の情報を掲載しています。産後も、「母乳相談」や「赤ちゃん訪問」、各種相談事業、教室等を活用しましょう（P98～99）。

上手に気分転換を

◆ころと体が喜ぶことをしよう。

きれいな景色を見たり心地よい風や光を感じる「お散歩」や、「好きな音楽を聞く」などを♪

◆適度な運動や家事で、体を動かしましょう。

繰り返し行うことで「身体に良いからやる」→「気持ち良いからやる」♪（妊娠中は、医師の指示のもと行いましょう。）

◆こどもを通したお友達をつくろう。

おしゃべりは、情報を得られたり、気持ちを共有して心が軽くなったり、とても良い気分転換に♪

◆完璧を目指しすぎないようにしましょう。

赤ちゃんのお世話をするという、またとない愛おしい時間は、あっという間に過ぎてしまいます。今、目の前にいる赤ちゃんとの時間を大切に楽しみましょう。

◆自分自身のこと大切に。

こどもや家族のことに一生懸命で、つつい自分のことを後回しにしてしまいがち。でも、自分を癒し、大切にしている時間も大事にしてほしいと思います。ホッとできるティータイムや、髪や爪の手入れをする、好きな本を読む…など、忙しい日々の中に、ひとときでもそういう時間をもてると、また子育てを頑張るパワーになるでしょう。自身を大切に、笑っていて欲しいのです。自分を大切にすることをお父さんとお母さんから、自分を大切にすることも育つのではないのでしょうか^^。

周りからみた「いいお父さん、お母さん」より、
私が思う「幸せなお父さん、お母さん」になろう！

