

令和4年度 すこやか親子だより

～妊娠おめでとうございます～

☆ 母子健康手帳を活用しましょう。

母子健康手帳は、お母さんの健康管理、赤ちゃんの成長を記録するのに大切なものです。記入欄には記録を入れ、お母さんの体のこと、赤ちゃんの成長を確認していきましょう。



☆ 妊婦健診を定期的に受けましょう。

妊娠23週まで 4週に1回
妊娠24週～35週まで 2週に1回
妊娠36週以降 1週に1回



下腹痛、出血、おなかの張りが続くなどのときは、すぐに診察を受けてください。



☆ 妊婦健康診査受診票を利用しましょう。

受診票を利用することで、妊娠中の健診が公費負担を受けて、受診できます。受診票は母子健康手帳交付時や転入手続き時にお渡ししています。

☆ パパ・ママ教室に参加して、出産、育児の準備をしましょう。

新米パパ・ママの他、すでに子どもはいるけれどもう一度勉強したいパパ・ママも歓迎しています。ママ（妊婦さん）だけの参加、お子さんを連れての参加も結構です。

教室は、2回参加して終了です。費用は無料です。参加したい方は、1回目の日程前に健康増進課にお申し込みください。当日は母子健康手帳を持参してください。受講のスタンプを押します。

パパの妊婦体験も実施します。妊娠中のママのことを一緒に学びましょう！！

	内 容	6月	9月	12月	3月
1 回 目	時間 18:15～20:00 場所 保健センター (1) 妊娠中と出産の経過 (2) 妊娠中の食生活 (3) 妊婦体操と出産の呼吸法（実技） (4) ビデオ「赤ちゃんこのすばらしき命」 ※ 妊婦さんは動きやすい服装でお越しください。	3日 (金)	2日 (金)	2日 (金)	3日 (金)
2 回 目	時間 18:15～19:45 場所 保健センター (1) 赤ちゃんの沐浴（デモンストレーション） (2) 育児について (3) ビデオ「お父さんへのメッセージ」	17日 (金)	16日 (金)	16日 (金)	17日 (金)



定期健康相談

妊娠中、出産、育児などの相談をお受けします。

日時 毎週火曜日 13:30～15:00

場所 保健センター

*電話での相談にも応じています。電話 0295-72-6611

お気軽にご相談ください



☆ 妊娠中の注意

妊娠高血圧症候群に注意

高血圧、蛋白尿、むくみなどの症状が出てきます。過労をさけ、肥満を防ぎましょう。食事でも減塩に努めましょう。



太りすぎ、やせすぎに注意



太りすぎ、やせすぎ（栄養不足）は胎児の発育を悪くしたり、出産の経過を遅らせます。

非妊時のBMI（体格のバランス）を算出し、そのBMIから妊娠中の体重増加量を考えます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

体格区分 BMI（非妊時）	推奨体重増加量
18.5 未満（やせ）	9～12kg
18.5 以上 25.0 未満（標準）	7～10kg
25.0 以上（太りすぎ）	個別対応

※ 表の数値は目安なので、詳しくは医師の指示に従いましょう。

アルコールはやめよう

アルコールは胎盤を通過しやすく、胎児の脳や体に悪影響を与えます。



貧血に気をつけて



妊娠中は貧血になりやすくなります。つわりが良くなったら、栄養のバランスのとれた食事を心がけましょう。

＜鉄分を多く含む食品＞

豚レバー ひじき しじみ ほうれん草
小松菜 がんもどき など



歯の管理も忘れずに

妊娠中は歯の手入れがおろそかになり、歯周病や虫歯になりやすくなります。だらだら食べに注意し、歯みがきをすることで予防できます。また、妊娠中でも安定していれば歯の治療は可能です。



タバコはやめよう

ニコチンは血管を縮ませるため、赤ちゃんに必要な血液中の栄養や酸素が届かなくなり、低体重児の出産や流産、早産につながります。周囲の人の吸うタバコの煙もとても有害です。



☆ 産後の健康にも注意しましょう。

産後まもなく家事や仕事で無理をすると、体調をくずしやすくなります。産後2週間と1か月にある健診（産婦健診）を受けて、お母さん自身の健康に気をつけましょう。新生児聴覚検査、産婦健診や赤ちゃんの健診も、受診票を利用することで、公費負担で受診することができます。妊婦健康診査受診票と一緒にお渡ししています。

☆ 家族の理解と協力は大きな支えです。

妊娠中、産後のお母さんは何かと不安がともないがちです。いたわったり、ねぎらわれることにより、お母さんの気持ちが和らぎます。お母さんの心身の安定は、お父さんや家族など周囲の理解と協力が重要です。

☆ こんにちは 赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれたお宅に町の保健師が訪問し、計測や予防接種のお話、育児のお話をしています。保健師から連絡しますのでお待ちください。早めの訪問を希望される方は、ご連絡ください。



—お問合せ—

大子町子育て世代包括支援センター

「すくすく」

大子町役場 健康増進課

（大子町保健センター内）

電話：0295-72-6611

