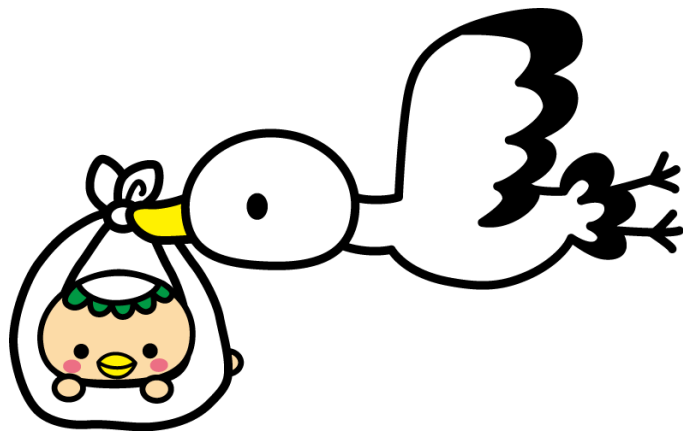


I 妊娠

あなたのお腹の中の新しい生命は
何ものにもかえがたい尊い存在であると同時に
次の世代の担い手でもあります。
駒ヶ根市では、ご家族がこの生命を大切に育み
社会に送り出せるようサポートいたします。



妊娠したら…

◆妊婦健診（妊婦一般健康診査）を受けましょう

母子健康手帳交付時に発行した受診券（補助券）により公費負担で、長野県内の医療機関・助産所で妊婦健診が受けられます。（上限額以上は自己負担になります。）

出産を迎えるまでの間、母子の体調管理のために定期健診を受けましょう。

〈標準的な妊婦健診〉

期間	妊娠初期～23 週	妊娠 24～35 週	妊娠 36 週～出産まで
受診間隔	4 週間に 1 回	2 週間に 1 回	1 週間に 1 回
毎回健診で行うこと	問診、診察、保健指導 検査（体重測定、尿検査、血圧測定、子宮底長、腹囲、浮腫み）		
必要に応じて行う検査	血液検査 子宮頸がん検診 超音波検査	血液検査 B 群溶血性レンサ球菌 超音波検査	血液検査 超音波検査

〈主な検査の結果の見方〉 基準値

項目	血圧	尿蛋白	浮腫	尿糖	血糖値	ヘモグロビン
基準値	収縮期血圧 140mmHg 未満 又は 拡張期血圧 90mmHg 未満	(-)	(-)	(-)	空腹時血糖値 126 mg/dl 未満 HbA1c 6.5%未満 随時血糖値 200 mg/dl 未満	11 g/dl 以上

見ている病気	妊娠高血圧症候群	妊娠糖尿病	貧血
--------	----------	-------	----

◆妊婦健診を受けられる病院・出産ができる病院（上伊那・下伊那地域）

	市町村	医療機関名	TEL
妊婦健診と分娩を行なっている病院	駒ヶ根市	駒ヶ根高原レディースクリニック	0265-82-1010
	伊那市	伊那中央病院 ※紹介状が必要です。 まずはお近くの医療機関等を受診しましょう。	0265-72-3121
		菜の花マタニティクリニック	0265-76-7087
	飯田市	飯田市立病院	0265-21-1255
妊婦健診のみ行なっている病院	伊那市	鷺見産婦人科	0265-96-0317
	箕輪町	菜の花みのわクリニック	Web 予約
	辰野町	町立辰野病院	0266-41-0238
	飯田市	たかのレディースクリニック	0265-27-2067
羽場医院		0265-28-5151	
西澤産婦人科クリニック		0265-24-3800	

➡ 助産所については、長野県助産師会ホームページをご確認ください。

◆里帰り出産

里帰り出産を希望する場合は、出産希望病院が受け入れ可能か24週までに確認を行い、分娩予約をしましょう。

※里帰り出産等で県外の病院を受診される場合

妊婦健診の費用は自己負担となりますが、申請すると健診費用を補助する制度があります。(受診日から1年以内に申請が必要です(限度額あり))

詳細は子ども課母子保健係にご相談ください。

◆妊娠中に参加できる教室

駒ヶ根市では、両親学級を全3回実施しています。妊娠された方とそのパートナーは、是非ご参加ください。

日程表は、母子健康手帳もしくは市のホームページをご確認ください。

◆多胎妊婦健診の追加費用を補助します

多胎妊娠の妊婦さんが、既定の回数を超えて受診した健診の費用を補助します。

◆母性健康管理指導事項連絡カード

働いている妊婦さんが医師から受けた指示を事業主に伝える書類です。つわりが重い・妊娠高血圧症候群・切迫流産・切迫早産などの場合に利用しましょう。書式は母子健康手帳に掲載されており、厚生労働省ホームページからもダウンロードできます。

妊娠中・子育て中の情報はどこで集める？



スマートフォンやタブレットの普及により、様々な情報をすぐに得られる時代となりました。しかしインターネットの世界は様々な情報にあふれており、なかには情報にまどわされ、不安におちいる方もいます。

また育児書や育児雑誌も多く出版されていますが、書かれていることは一般的な内容で全てが当てはまるとは限りません。情報に左右されるのではなく、何が正しいか見極めることが大切になってきます。

まずは、身近な人に相談してみましよう。

祖父母が一番身近な相談相手です。昔の考えだから・・・と決めつけず、話をすることでいいアイデアがもらえたり、助けてもらえることもあるかと思えます。

また、ママ友も色々な相談ができる相手です。特に子育て経験のあるママ友は、実体験にもとづいたアイデアも持っています。ぜひあなたの子育てを応援してくれる人を増やしましょう。

駒ヶ根市子ども課でもご相談にのります。保健センターや子育て支援センターなどにいつでもご連絡ください。(子ども課 母子保健係直通：0265-96-7725)

赤ちゃんの成長を支える胎盤

胎盤は、赤ちゃんとお母さんをつなぐ生命維持装置で、非常に重要な臓器です。

妊娠 15 週頃に形と機能が完成し、出産するまで大きくなり続けます。

胎盤の働きが低下すると、早産や低出生体重児になる可能性があります。

◆胎盤の役割

お母さんの血液中の酸素と栄養を赤ちゃんに届けています。

妊娠を維持するためのホルモン、赤ちゃんの成長に必要なホルモンを産生しています。

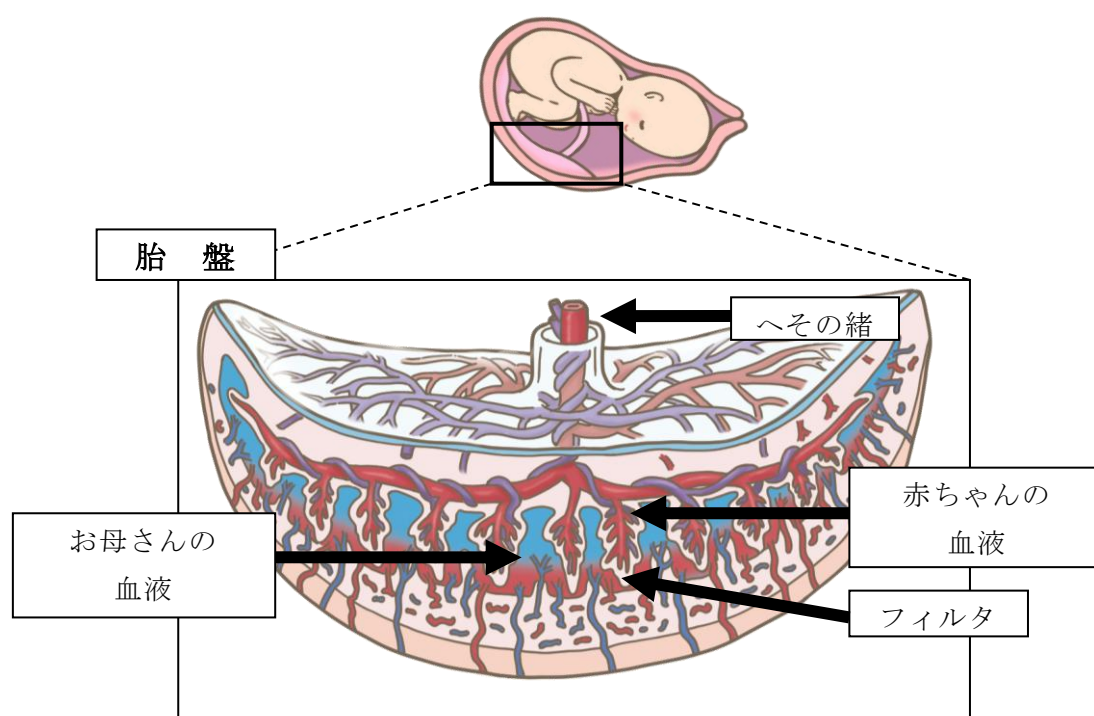
◆胎盤のしくみ

胎盤にはフィルターがあり、お母さんの血液から赤ちゃんの体に有害な物質は通さないように出来ています。

※ただし、ニコチンとアルコール、一部のお薬の成分は通してしまうので、喫煙、飲酒はしないようにするとともに受動喫煙にも気をつけましょう。また、薬を飲んでいる場合は医師に相談しましょう。

◆赤ちゃんが成長していくために

- ・食事をしっかり取って、栄養と酸素がたっぷり入った血液をつくる
貧血は赤ちゃんに酸素を届けにくいサインです。
バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・血管を傷つけない
高血圧や高血糖は血管を傷つけるため、胎盤に血液が送られにくくなります。
体重管理と適切な食事を摂取しましょう。
- ・血管を収縮させない
血管が収縮すると血液が流れにくくなります。
冷えやストレス、寝不足に注意しましょう。



妊娠中の体重管理

◆妊娠中、赤ちゃんを育てていくために適切な体重増加が必要です

妊娠中の栄養の過不足は、赤ちゃんやお母さんに様々なリスクがあると言われています。

【やせのリスク】

- ・ 早産、切迫早産
- ・ お母さんの貧血
- ・ 胎児の発育不全
- ・ 胎児が大人になってから生活習慣病のリスクが高まる

【肥満のリスク】

- ・ 妊娠高血圧症候群
- ・ 妊娠糖尿病
- ・ 巨大児

◆妊娠中に増加する体重の中身は？

赤ちゃん 約 3 kg

胎盤・羊水 約 1.5 kg

血液 約 2～3 kg

乳房・子宮 約 1～1.5 kg

脂肪 約 2.5 kg～3 kg・・・出産や授乳に備えて脂肪の蓄積も大切です。

脂肪以外だけでも、7 kg程度は体重が増加します。

◆体重の増え方は、妊娠前の体格指数（BMI）によって違います

◎最初に、妊娠前の体格指数を確認しましょう。

妊娠前の体格指数（BMI） = (体重) kg ÷ (身長) m ÷ (身長) m

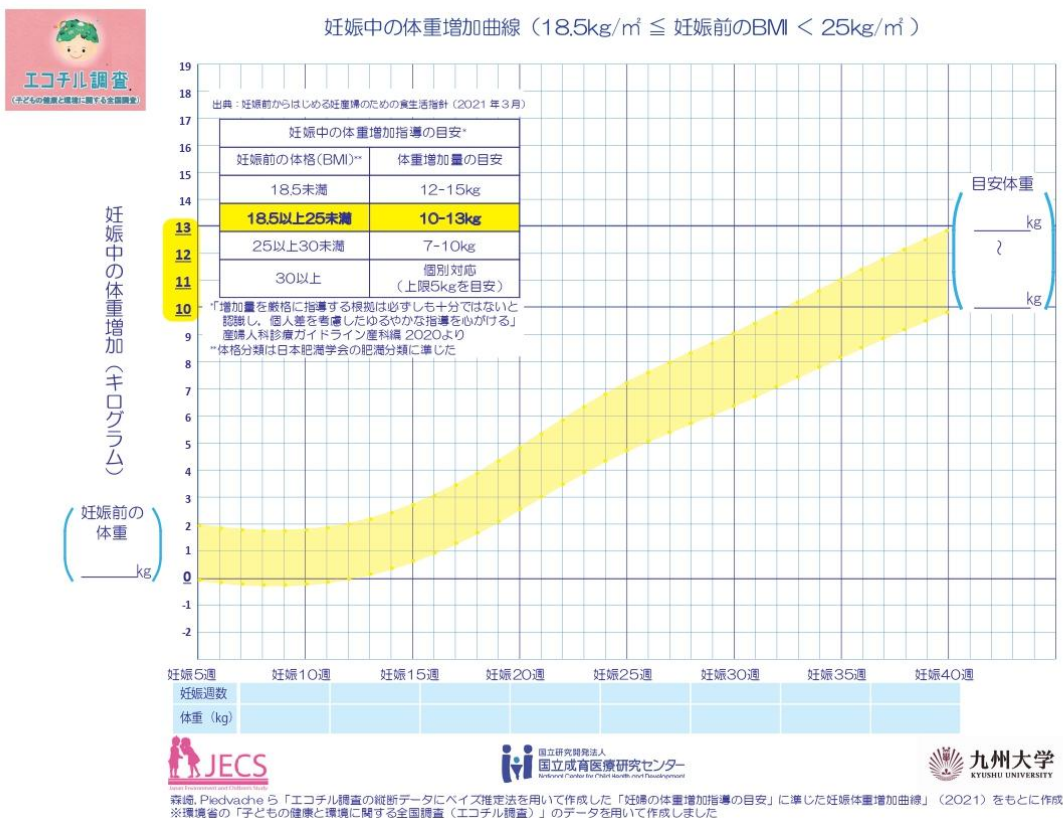
※BMIは、母子健康手帳に記載しましょう。

◎BMIの数値によって、目標体重増加量が以下の4つのタイプに分かれます。

BMI	体格	目標体重増加量
18.5 未満	やせ	12～15 kg
18.5～25.0 未満	標準	10～13 kg
25.0 以上 30.0 未満	1度肥満	7～10 kg
30.0 以上	2度肥満以上	個別に対応（医師に相談）

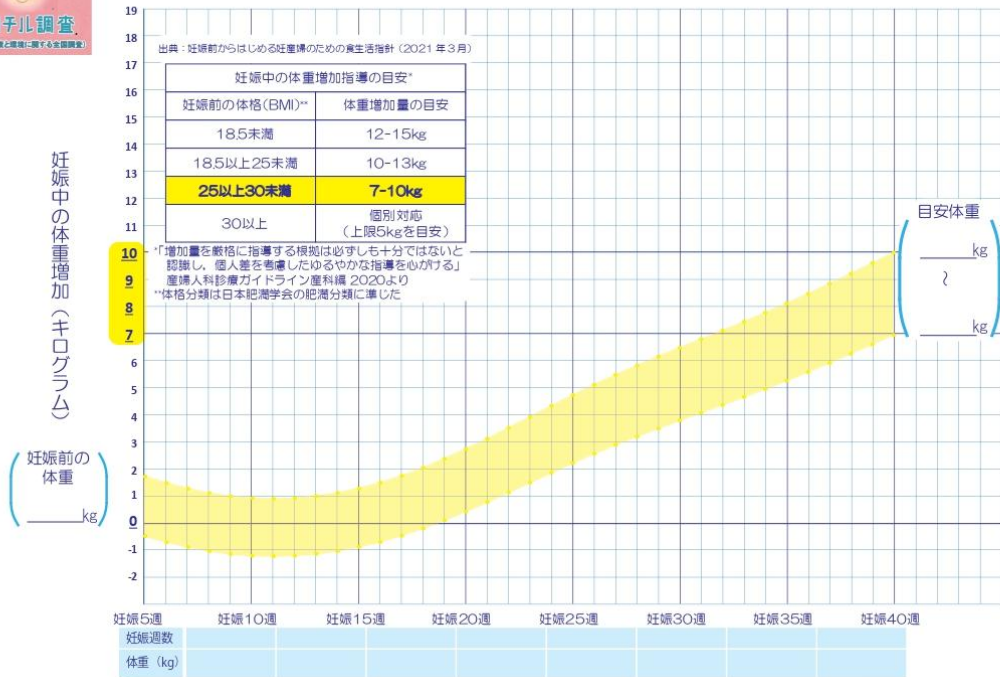
◆妊娠体重増加曲線をつけましょう

自分のタイプの曲線に体重を記載し、妊婦健診毎に体重増加を確認しましょう。
帯の中に入っていることが順調な体重増加の目安となります。





妊娠中の体重増加曲線 (25kg/m² ≤ 妊娠前のBMI < 30kg/m²)



森崎, Piedvache から「エコチル調査」の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊娠の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線（2021）をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました



妊娠中の体重増加曲線 (30 kg/m² ≤ 妊娠前のBMI)



森崎, Piedvache から「エコチル調査」の縦断データにベイズ推定法を用いて作成した「妊娠の体重増加指導の目安」に準じた妊娠体重増加曲線（2021）をもとに作成
※環境省の「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」のデータを用いて作成しました