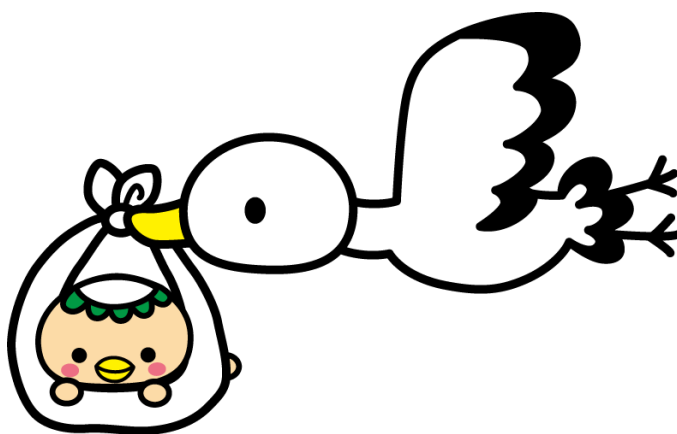


I 妊娠

～妊娠おめでとうございます～

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。

（ただし上限額以上は自己負担になります。）

無事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。妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回 24～35 週までは 2 週間に 1 回、36 週以降は週に 1 回の受診をお勧めします。



▶▶▶ 上伊那地域助産所一覧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。

◆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。妊娠された方は赤ちゃんを迎える準備に安定期（概ね 4 か月過ぎ）に入ったら是非ご参加ください。

◆里帰り出産

里帰り出産を希望する妊婦さんは、出産希望の病院が受け入れ可能なのか 24 週までに確認を行い、分娩予約をしましょう。

◆多胎妊婦健診の追加費用を補助します

よりリスクが高くなる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。



◆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	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	古田産婦人科	0265-78-8088
		仁愛病院	0265-78-3333
	辰野町	町立辰野病院	0266-41-0238
	飯田市	平岩ウイメンズクリニック	0265-27-2067
		羽場医院	0265-28-5151
		西澤病院	0265-24-3800
松川町	下伊那赤十字病院	0265-36-2255	

*伊那中央病院では、緊急時以外は紹介状が必要です。
まずはお近くの医療機関等を受診しましょう。



妊娠中・子育て中の情報はどう集める？

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。


祖父母は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います。

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）

妊娠の経過

月	妊娠 1 か月	妊娠 2 か月	妊娠 3 か月	妊娠 4 か月	妊娠 5 か月						
週	0 1 2 3	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19						
流産											
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> まだ妊娠成立していない。 	<ul style="list-style-type: none"> 基礎体温が高温になり、からだが熱っぽい、だるい、眠くなるなど症状が出る。 食べ物や香りの好みが変わる。 つわりが始まる。 	<ul style="list-style-type: none"> つわりが続く。 尿の回数が増え便秘しやすい。 おりものが増える。 乳房が脹つきたり乳頭や乳輪部が黒ずんだりする。 	<ul style="list-style-type: none"> 14 週頃から基礎体温が低温で安定する。 お腹が少し膨らむ。 胎盤が完成。 つわりが落ちつく。 	<ul style="list-style-type: none"> 体調が安定する。 赤ちゃんの動き（胎動）が感じられるようになる。（経産婦 18 週頃～初産 20 週頃～） 下腹部のふくらみが目立つようになる。 						
胎児の成長	胎児の器官が出来上がる時期 <table border="1" style="margin: 10px auto;"> <tr> <td>目 2～7 週</td> <td>心臓 2.5～7 週</td> </tr> <tr> <td>手足 3～8 週</td> <td>耳 5～12 週</td> </tr> <tr> <td>歯 5～10 週</td> <td>外陰部 12 週～</td> </tr> </table> 		目 2～7 週	心臓 2.5～7 週	手足 3～8 週	耳 5～12 週	歯 5～10 週	外陰部 12 週～	<ul style="list-style-type: none"> 心臓の動きが確認でき、手足の区別ができる。 <p>大きさ 8 cm 重さ 40 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 外性器が発育し性別が判定できる時期になる。 <p>大きさ 14cm 重さ 80 g</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 全身が産毛で覆われる。 脳細胞が完成し始める。 <p>大きさ 18cm 重さ 120g</p>
目 2～7 週	心臓 2.5～7 週										
手足 3～8 週	耳 5～12 週										
歯 5～10 週	外陰部 12 週～										
日常生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> つわりで食欲のないときは何回かに分け少しずつ食べましょう。 薬の内服や放射線に注意が必要。 タバコ、アルコールはやめましょう。 好きな音楽や趣味、体を休ませる時間をつくり気分転換をしましょう。 出血や腹痛を感じたらすぐに受診しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 出産予定日が確定します。 母子手帳の交付を受ける。 流産しやすい時期です。 <p>お腹が張るなら安静にし、張りが治まらなかつたり出血したら受診をしましょう。</p>	<ul style="list-style-type: none"> おなかを締め付けない洋服を着ましょう。 食欲旺盛になり、急な体重増加に注意が必要。 この時期から貧血がある人はバランスのとれた食事や貧血症状に注意しましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 適度な運動、散歩をしましょう。 ➡ 詳細は 8 ページ 戌（いぬ）の日に腹帯を巻いて安産を願うのもこの時期です。 							

妊娠 6 か月	妊娠 7 か月	妊娠 8 か月	妊娠 9 か月	妊娠 10 か月
20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40 41
流産	早産			正期産
<ul style="list-style-type: none"> 胎動が感じられる。 乳房が発達し乳汁が染みだすこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> 貧血になりやすい時期。 子宮が大きくなり腰や背中に張りや痛みを感じる人もいます。 足がつくこともある。 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が大きくなり目立つようになる。 手や足がむくむことがある。 おりものが増える。 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が大きくなり胃を圧迫して食欲が減少する。 お腹が張りやすくなる。 赤ちゃんの頭で膀胱が押され頻尿になりやすい。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんが骨盤内に降り頻尿になる。 おりものが増えたり、おしるしがあったりする。 急に陣痛が始まったり破水、出血が起こったりする。
<ul style="list-style-type: none"> 胎児の動きが活発になる。 羊水を飲み、尿として出すなど、消化器官が完成する。 <p>大きさ 25 cm 重さ 350 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 口を動かし指を吸ったりおっぱいを飲む練習をしたり手足をよく動かす。 <p>身長 34 cm 重さ 800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 聴覚が発達し音に反応する。 頭を下にお尻を上にした状態(頭位)になる。 <p>身長 40 cm 重さ 1800 g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 皮下脂肪の増加により丸みを帯びてくる。 肺の機能が完成する。 <p>身長 42~44 cm 重さ 2400g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 骨盤の中に頭が入ってくる。 <p>身長 50 cm 重さ 3000 g</p> 
<ul style="list-style-type: none"> 乳房の手入れをしましょう。(お腹が張るときには中止) バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 妊娠高血圧症候群予防のため塩分のとりすぎに注意。 体調のよいつきに産、赤ちゃん準備をはじめます。 	<ul style="list-style-type: none"> 入院出産準備を整えておく。 お腹が固く頻回に張る時は切迫早産が心配です。安静にしても張るなら受診する。 	<ul style="list-style-type: none"> 里帰り出産を予定している妊婦は里帰りの時期です。 出産で留守にします。入院中の家事などご主人や協力者と話し合っておきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 入院準備物品はいつも身近に用意。 お産が始まったときの家族への連絡、分娩施設への連絡など毎日確認し合い連絡が取れるようにしましょう。

妊娠中の生活

◆感染症予防

風しんウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなどの微生物は妊娠中、分娩中、または産後におかあさんから赤ちゃんに感染して、赤ちゃんに病気を起こすことがあります。感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

1 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

妊娠中はワクチンを接種できません。(注1) 風しんは、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風しん症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風しん抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い(注2)場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン(MRワクチン)を接種してもらいましょう。(麻しんは流早産の可能性があります)

注1：妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています

注2：妊娠中の麻しん、水痘、おたふくかぜの感染の赤ちゃんへの影響はまだ分かっていません。妊娠前や産後に抗体を検査し、抗体を持っていない、または抗体の値が低いときは、ワクチンを接種することで感染を予防できます

2 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。

調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物(猫など)の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、処理後は丁寧に手を洗いましょう。

3 体液に注意！

尿、唾液、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。

ご自分の子どものおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、処理後は丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。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。

4 しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉(火を十分に通していない肉)、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

5 人ごみは避けましょう！

風しん、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみは避け、外出時にはマスクを着用しましょう。子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子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子どもには注意しましょう。

日本周産期・新生児医学会 日本産婦人科学会赤ちゃんとお母さんの感染症予防対策5ヶ条 より

◆運動

安定期に入ったころ（5か月過ぎ）これから大きくなるお腹を支える筋力をつけ、産後の体力を保つため、日常生活の中で運動を取り入れましょう。

散歩などをして新鮮な空気を吸い、外気浴も十分にしましょう。（20～30分）

お腹が張るときは主治医に相談してください。
過激な運動は流早産の原因となるので無理をしないようにしましょう。

●家でできる妊婦運動

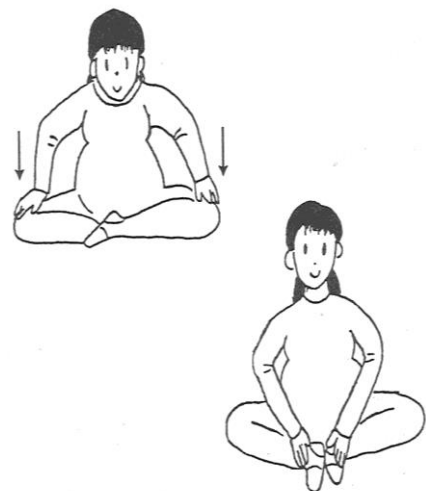
①あぐらを組む運動

＜目的と効果＞

- ・腰の関節をゆるめ骨盤底の筋肉を伸ばします。
- ・赤ちゃんが通る産道を意識でき、骨盤のゆがみを整えます。

＜方法＞

- ・あぐらを組み、膝を下の方向に押し1呼吸して手をゆるめます。
- ・足の裏をつけ、息を吸いながら背筋を伸ばします。
2呼吸伸ばしたら息を吐きながら力を抜きリラックスします。



＜回数＞

10回1クールを1日1～2回

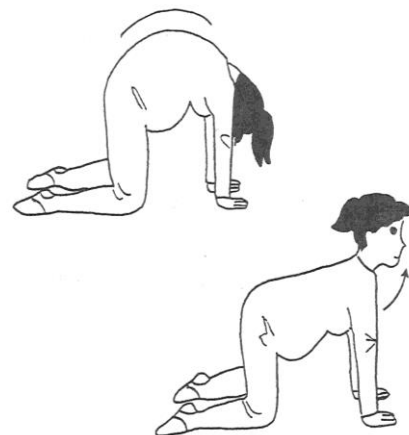
②背骨をほぐす運動

＜目的と効果＞

- ・お腹の筋肉を丈夫にし、背骨への負担をゆるめます。
- ・腰痛予防、腰痛緩和に効果があります。

＜方法＞

- ・四つん這い姿勢になり1呼吸し、息を吐きながらおへそを覗き込み背中を丸めます。（1呼吸する）
- ・息を吸いながら頭をあげ上体を反らせます。
そのまま1呼吸する。



＜回数＞

10回1クールを1日1～2回

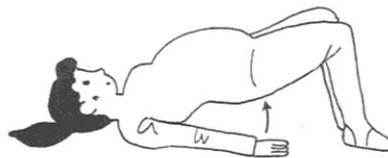
③エレベーター体操

＜目的と効果＞

- ・膣の筋肉を引き締め、骨盤底筋群の運動になります。
- ・赤ちゃんを支える筋力、産後の尿漏れ予防に効果があります。

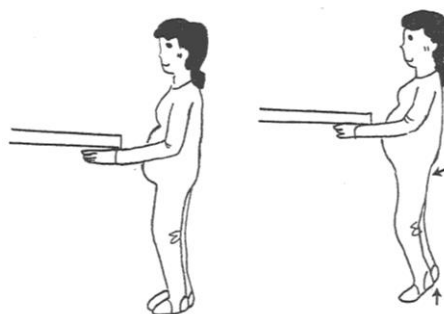
＜方法＞

- ・仰向けで横になり肛門を締めて1呼吸します。
(立位の場合、肩幅に足を開き手すりなどにつかまって骨盤の前後運動で行う)



- ・ゆっくり息を吐きながらエレベーターのように

1 → 2 → 3 → 4 → 5 階と腰を引き上げていき、
5 階まで上げたら 1 呼吸して
5 → 4 → 3 → 2 → 1 階と腰を下げていきます。



※立位でもできます。

＜回数＞

10 回 1 クールを 1 日 1 ～ 2 回

※立位の場合

運動を続けるコツ

運動しよう！と思ってもなかなか継続しにくいこともあるかと思います。

日常生活の中に、体をいつもよりちょっと動かす動きを追加してみましょう！

例えば・・・

- ・洗濯物を干しながらスクワット、肩回し
 - ・歯みがきをしながらかかとの上げ下げ運動
- ※手すりなどのつかまりバランスをとりながら
行いましょう

一日 30 分程度の散歩や室内活動で充分です。

体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。



妊娠中の生活のポイント

妊娠中は休憩と睡眠を十分にとり、体を冷やさないようにしましょう。
また食事也很重要です。バランスよく、しっかり加熱したものを食べましょう。

首・お腹・足首など
動脈が外気に近い部分
は冷やさないように



消化が良く、体を冷やさない
食べ物を食べよう！

➡詳細は 16 ページ
妊娠中の食事参照

スカーフやマフラー、腹帯や腹巻、レックウォーマーや靴下等を利用し、
体を温めましょう。

◆酒・たばこ

妊娠中の女性が飲酒をすると胎盤を通じて胎児の血液にアルコールが流れ込みます。代謝機能が未熟な胎児はアルコールの影響を受けやすく、発達障がいや中枢神経の異常を起こす可能性があります。妊娠が分かったら禁酒を心がけましょう。

たばこには一酸化炭素やニコチンなどの有害物質が含まれます。お母さんが煙を吸い血液に含まれた有害物質は胎児にも同じように送られ、切迫流早産、前期破水などを起こしやすくなります。妊婦だけでなく妊婦や赤ちゃんの側での喫煙は SIDS（乳幼児突然死症候群）と関係する事が知られています。「いや」と言えない赤ちゃんの為に妊娠を機会に家族で禁煙をしましょう。

➡スムーズな禁煙のコツは 29 ページ参照

妊娠中の異常

妊娠中に起こりやすい症状と病気

◆つわりと妊娠悪阻

妊娠6週頃から妊婦の約半数が吐き気を訴え、おおむね6～8週間続きます。吐いても休息や気分転換で回復するものをつわりと呼び、食事や水分が摂れず脱水状態になるような重いものを妊娠悪阻といいます。つわりの時期は気持ちを明るくもち、食べやすいものを少量ずつ食べ空腹にしないようにしたり口に合う飲み物（さっぱりした物がおすすめ）等少しずつ頻回に飲みながら、のんびり過ごすといでしょう。症状が悪化した妊娠悪阻の場合には治療が必要となります。

◆性器出血

妊娠中に出血があったら、必ず何らかの異常があると思わなければなりません。新しい出血は赤く、古い出血は黒っぽくなります。

妊娠前半期の出血は、流産、子宮外妊娠、胎状奇胎（胎児・胎盤の異常）が考えられます。子宮口の近くにできたポリープ（一種の腫瘍）やただれから少量の出血があることもあります。いずれにしても出血があったら医師に診てもらわなければならないことが必要です。

◆腹痛

妊娠前半期なら流産か子宮外妊娠、後半期なら早産が考えられます。妊娠末期には、まれに胎盤早期剥離のために激痛がおこることもあります。いずれの場合も医師の診察を受けましょう。



（1）流産

妊娠22週未満に妊娠が終わってしまう状態です。多くは妊娠初期に起こりやすく、下腹部痛や出血が始まったら流産を考えて急いで診察を受ける必要があります。流産しかかっている時（切迫流産）は絶対安静を保ち、医師の指示を受けましょう。

2回以上流産を繰り返す時は、夫婦ともに検査や治療を受けることをおすすめします。

（2）子宮外妊娠

子宮腔以外のところで妊娠することを子宮外妊娠といい、ふつう妊娠1～2か月以内の早い時期に突然強い下腹部痛と少量の出血がおこります。すぐに診察を受けましょう。

（3）胎状奇胎

妊娠2、3か月頃から子宮が妊娠月数の割合に急に大きくなり、妊娠悪阻が強い場合に注意が必要です。妊娠4か月前後に、出血とともにぶどう粒のようなものがたくさん出てくれば胎状奇胎の流産です。この場合もなるべく早期に診察を受けましょう。

胎状奇胎の後は、絨毛上皮腫が発生することがあるので、医師の診察を受けましょう。

◆妊娠高血圧症候群

妊娠 20 週以降、分娩後 12 週までに高血圧がみられる場合、または高血圧に蛋白尿を伴う場合に診断されます。

特に、妊娠 32 週未満で発症した場合、重症化しやすく注意が必要です。

<どんな人がなりやすいの？>

初めてのお産（初産婦）

もともと、糖尿病、高血圧、腎臓の病気などを持っている（家族も）

お母さんの年齢が高い（35 歳以上）

双子などの多胎妊婦

肥満 など

<日頃から気をつけること>

健診を定期的に受診することが最も大切

体重管理

バランスの良い食事⇒特に塩分の摂りすぎはさける《6.5 g / 日未満》

規則正しい生活



➡ 詳細は 21 ページ参照

◆妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見または発症した糖代謝異常です。（妊娠前に診断された糖尿病は含めません）

<妊娠糖尿病になると何が起こるの？>

お母さんが高血糖になると、赤ちゃんも高血糖になり、いろいろな障害が起こります。

【お母さん】妊娠高血圧症候群、羊水量の異常など

【赤ちゃん】流産、奇形、巨大児、心臓の肥大など

<妊娠中に注意することは？>

血糖の管理が一番重要です。そのために、医師の診察、必要時薬物治療や食事療法など医師の指示に従いましょう。

自分でも食事内容と量に気をつけます。

➡ 詳細は 19、20 ページ参照

<お産の後に気をつけること>

出産後は医師に妊娠糖尿病の治療や定期受診が今後も必要か必ず確認しましょう。妊娠中に糖尿病を発症した人は今後糖尿病になるリスクが高く、出産後も食生活や生活習慣改善を心がけましょう。

赤ちゃんを迎える準備

◆赤ちゃんの生活環境

新生児は生活能力がまだ安定せず抵抗力も弱い為、安静・保温・清潔が大切です。

- ・日当たりや風通しが良く、人の出入りが少ない静かな部屋で室温は16度～20度 湿度50～60%に保ちましょう。赤ちゃんの体温を36.5℃～37.5℃に保てるよう環境を整え、衣服で調節しましょう。
- ・ペットを室内で飼っている人は、出産前から赤ちゃんの過ごす部屋にはペットが入らないよう教えましょう。
- ・赤ちゃんとおくろす環境を今から考え整えておきましょう。

◆赤ちゃんの衣類

出産までに生後2～3か月頃までの衣類を揃えます。

赤ちゃんの肌トラブルの原因にもなりますので衣類を選ぶ時には以下のことを注意しましょう。

- ・汗を吸収しやすく通気性がある、縫い目がごろごろしないもの。
- ・汚れが目立つ様に淡い色で、柔らかく肌触りのよいもの。
- ・前あきで襟がなく、袖口や袖付の広いもの。
- ・洗濯が簡単で丈夫なもの。(メリアス、さらし、ガーゼ、綿、ドビー織りなど)
- ・寒い時は中着、ベスト、おくるみなどで調節する。

赤ちゃんの衣類

短肌着、長肌着、ベビー服、
ガーゼはんかち、バスタオル
布おむつ（おむつカバー）又は紙おむつ
おくるみ（バスタオルでもよい）

帽子（保温や日よけ）
ベスト（必要時、保温用）



短肌着




長肌着




👉ポイント

一度洗濯しておくとおくろす肌になじみます。

◆ 赤ちゃん用品準備リスト (退院後から生後3か月頃まで)

用品	使用時期	個数	ポイント
ベビー服	新生児～	3～5枚	新生児サイズは 2～3か月頃まで 着られる。 
短肌着		5～8枚	
長肌着		5～8枚	
おむつ(紙)		1～3パック	体重でサイズアップが必要
おむつ(布)		20～30枚程	
おむつカバー		3～5枚	※布おむつの場合 体重でサイズアップが必要
お尻拭き(綿花でも可)		1～2パック	
おむつ用ふた付バケツ (ふた付ゴミ箱)		1個	
ガーゼハンカチ		10枚程度	沐浴、授乳、顔拭き
フェイスタオル		3～5枚	枕や姿勢保持に利用
バスタオル		3～5枚	
チャイルドシート		車に1台	Eマーク付きのもの
ベビーベッドか敷布団 (座布団でも可)		1～2か所	赤ちゃんの指定席になります。
ベスト(ケープ)	必要時	1～2着	保温用
帽子		1～2個	日差しよけ、保温
ベビーカー		首がすわる 3か月頃～	A型(新生児期～) B型(おすわりができる頃～)
哺乳瓶(様子で)		2～3個	
ミルク(様子で)		1～2個	1か月で飲みきれる量にします。
哺乳瓶消毒用品			2か月頃まで消毒

- ほかに沐浴グッズが必要になります。  詳細は48ページ
- 短い期間のみ使うもの(沐浴グッズ、ベビースケール等)はレンタルや代替品で応用する方法もあります。

