

フシママ

テキスト

当別町



マタニティマーク

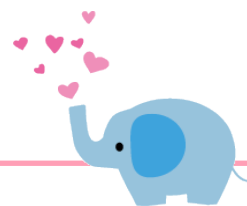
妊婦が身につけることで、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。

また、交通機関、職場、飲食店など妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

健やかな妊娠・出産・子育てを目指して

当別町では、妊娠期から子育て期までの切れ目のない支援をするために、医療機関や子育て支援機関、保育所、幼稚園等の関係機関と情報を共有し、連携して支援をしています。

健やかで安全な妊娠・出産を迎えるためにこのテキストに様々な情報を集めました。妊娠中から新生児の子育てに活用してください。また、妊娠、出産、子育ての心配事などご相談ください。保健師等がお話を伺います。



各ステージでの具体例

妊 娠 期

- ① 妊娠届出のときに保健師等が面談をし、相談を行います。
- ② 妊婦訪問
全ての妊婦さんへ訪問します。
- ③ 心身の不調により手厚い支援を必要とする方には、電話や訪問等での支援を継続します。

出 産

- ① 新生児訪問
全ての新生児、産婦さんへ保健師等が訪問し、成長の確認や相談等を行います。
- ② 産後ケア
産後、訪問・日帰り・宿泊で育児の助言や乳房ケアを受けたり、休息をとることが出来ます。
- ③ 養育支援が特に必要な家庭へ、関係機関と連携し助言等の支援をします。

子 育 て 期

- ① 乳幼児健診
お子さんの健やかな成長発達の確認、育児の相談等を行います。
(4か月、10か月、1歳6か月、3歳)
- ② ぱくぱく教室
離乳食のスタートに合わせて、管理栄養士等が支援します。
- ③ 全ての5歳を迎えるお子さんに健やかな成長発達の確認や育児相談を案内します。






妊娠期から子育て期の様々な相談に応じます。また、相談内容から必要な継続支援が受けられるよう、関係機関と連携します。

目次

妊娠の経過	2
妊娠とからだの変化	4
妊娠中の異常	5
妊娠高血圧症候群の予防、妊娠貧血の予防	6
妊産婦のための食生活	7
妊娠中の推奨体重増加量	7
妊娠中にのぞましい食事・おやつ	8
塩分のとりすぎに注意、便秘を予防する食事	9
妊娠中の歯やお口の健康	10
乳首のお手入れ	11
育児用品の準備	11
お産にむけた準備、お産の進行	12
母乳育児のポイント	13
母乳育児のための栄養と食事	14
新生児期のあかちゃん	15
おむつの替え方	16
スキンケア	17
兄弟・姉妹への対応	18
妊娠中と産後の気持ち	19
産後のからだの回復	20
産前産後のサポート・手続き	21
産後ケア・産後の手続き	22-23



妊娠の経過

		前期												中期									
月		2か月				3か月				4か月				5か月				6か月					
週		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		
身長 cm													16				25				30		
体重 g					4				25				120				250				650		
胎児の発達		 手足ができる 脳や心臓、肺などの各器官ができる																 脳がほぼ完成					
母体の変化		つわりが始まる								胎盤が完成				胎動を感じ始める									
										つわりがおさまってくる				お腹のふくらみが目立ち始める									
														体重増加がピークの時期									
日頃の心得		流産に注意 ・からだに負担をかけない ・栄養バランスに注意 ・体調が落ち着いたら マタニティ教室などを受ける ・太りにすぎに注意 ・乳房の手入れ開始																					
		眠い、あくび、疲れる、だるい は「休みなさい」のサイン ⇒																					
家族のサポート		つわりや流産が起きやすい時期です。また、精神面での不調もあります。不安がっている妊婦さんをサポートしましょう。 ・力仕事は代わる ・ゆっくりと話を聞く ・ゴミ出しや洗い物、調理を手伝う												胎盤ができ、安定する時期です。 ・両親学級や母親学級へ一緒に参加する ・ベビー用品の準備を始める ・胎児への影響を考えて禁煙する									
健診		4週間に1回																					
手続・準備		(21ページ、22ページ参照) <input type="checkbox"/> 妊娠届出 母子健康手帳、 受診票一式を受け取ります <input type="checkbox"/> 妊婦のための支援給付(1回目)												<input type="checkbox"/> 仕事をしている人 妊娠から出産、育児期間中の休暇 について職場と調整を (担当: 職場の人事担当者など)									
保健師		・妊娠届出時に面談します												・妊娠5か月以降に妊婦訪問します お電話などで日程の調整をします									

後 期 **過期**

7か月				8か月				9か月				10か月				11か月		
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
			35				40				45				50			
			1000				1600				2400				3000			
																		
音を聞く まばたきをする				脂肪が増え、爪や髪の毛が成長する				呼吸をするための物質が つき始める				頭が骨盤の中に 入り始める						
妊娠線があらわれることも				心臓や胃が圧迫され、 食べにくくなる				圧迫感が減り、 食べやすくなる										
妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、便秘、貧血、腰痛になりやすい																		
体重増加はなだらかになっていく																		



- むし歯の治療を済ませる
- 里帰りの決定は32週までに
 - 仕事をしている人は34週から産前休業に
 - 入院用品の準備、移動手段、病院の連絡先の確認を

あかちゃんに血液を送るために気持ちのリラックスを！

早産、妊娠高血圧症候群などトラブルの起きやすい時期です。予定日が近づいてきますので、いつ陣痛が起こるかわからない時期です。

- 仕事中を含め、連絡先の確認をする
- 入院に必要なものをまとめておく
- 出産、退院後はきれいな家にあかちゃんと母を迎えられるように家事をこなす

2週間に1回 1週間に1回 産婦健診 (1回～2回)

◇当別町外へ引っ越す人
当別町の妊婦一般健康診査などの受診票一式は使えません
引っ越し先の保健センター等に問合わせましょう

□妊婦のための支援給付 (2回目 胎児の数の届出)

◇里帰り出産を予定している人
道外での妊婦健診は申請が必要です

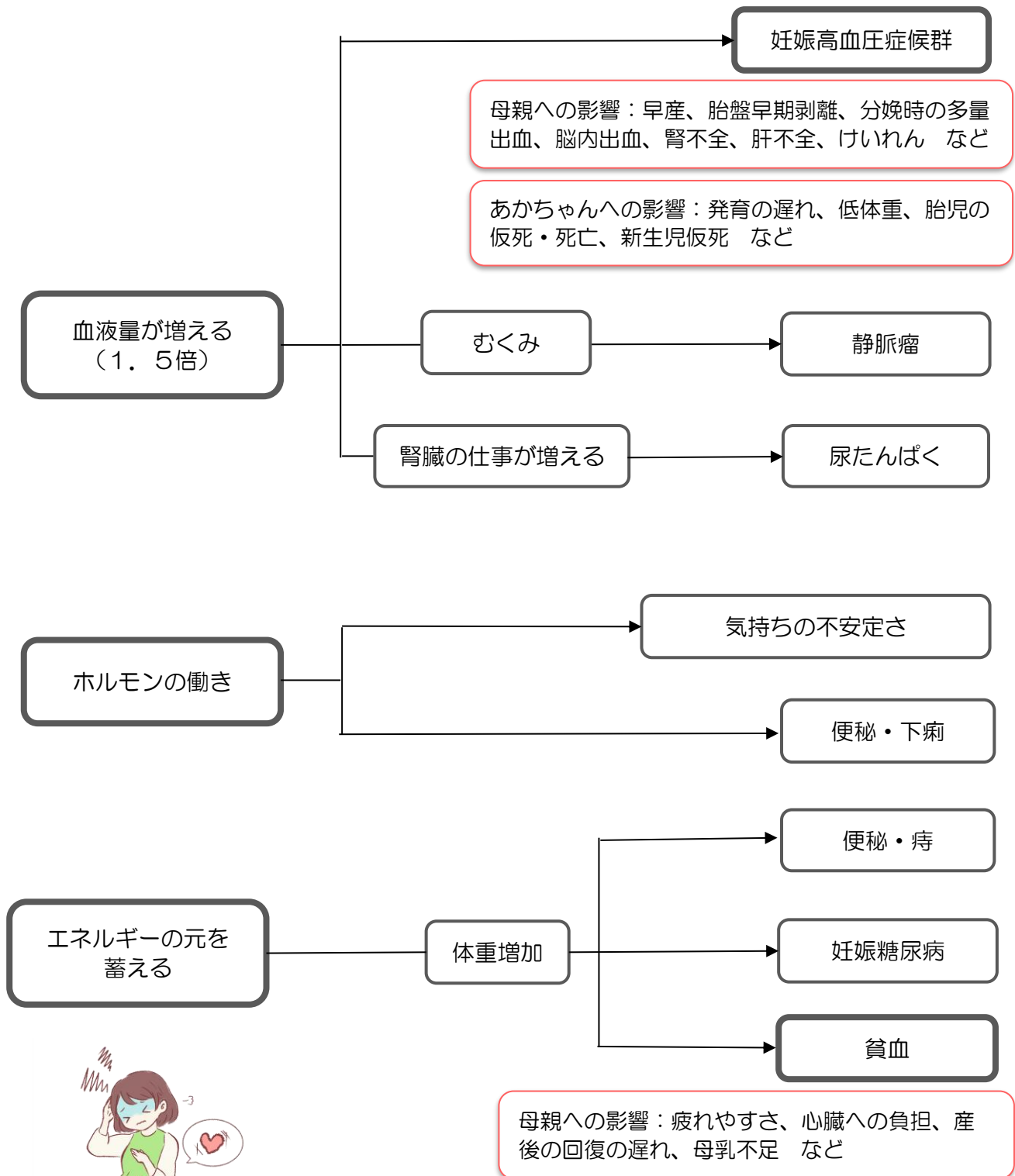
★出産後
□出生届出 (役場戸籍年金係)
□子ども医療費助成 (ゆとり福祉係)
□児童手当 (ゆとり福祉係)

• 妊婦健診の受診結果は医療機関より受診票にて連絡がきます
結果に合わせて体調等の確認のご連絡をします

★出産後
• 新生児訪問

妊娠とからだの変化

妊娠中は胎盤を通る血液であかちゃんは成長するための材料をもらっています。
そのため、お母さんのからだはたくさんの変化があります。



妊娠中の異常

妊娠前半期

妊娠後半期

症状のめやす

- 出血
- 下腹部の痛み
- 歩くときに下腹部が痛む

- 出血
- 子宮の収縮がいつもより多くある
- 周期的な腰痛がある
- 水っぽいおりもの、体動で増加する
- 胎動が急に無くなる・減少する

予想されること

- 切迫流産
- 子宮外妊娠
- 頸管ポリープ
- 子宮腔部びらん

- 頸管ポリープ
- 切迫早産
- 前置胎盤
- 破水
- 尿もれ
- 胎盤早期剥離
- 胎児機能不全

注意事項

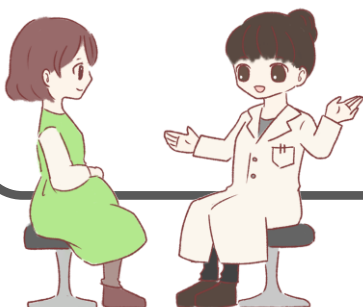
- 長時間の外出は避け、安静にする
- 下腹部を圧迫しない
- 階段の上り下りには注意する
- 性生活は控える

- 安静にする
- 下腹部を圧迫しない
- 性生活は控える
- 下着を清潔にしておく

受診など

- 医師の診察を受ける

- 電話をしてすぐに診察を受ける
- 破水に気がついた時は、パットを当てるなどして入院の用意をし、病院へ行く
- 破水してからの入浴やウォシュレットは避ける
- 破水かおりものかが判断できないときは時間などに関わらず、必ず病院で確認してもらう



妊娠高血圧症候群の予防

妊娠高血圧症候群の主な症状は高血圧とたんぱく尿です。妊娠後半期に起こりやすく、あらかじめ母体に悪影響を与えます。産後1か月でほとんど治ります。

自覚症状

- ・手足、顔、まぶたがむくむ
- ・急激な体重の増加
（1週間に500g以上）
- ・尿の量が少ない
- ・頭痛・動悸がする
- ・目がチカチカする
- ・胃部不快感
- ・気分が悪い（吐き気） など

原因

原因はまだはっきりしていませんが、下記の影響を受ける可能性があります。

- ・合併症（糖尿病、腎臓病、高血圧など）
- ・過労
- ・ストレス
- ・肥満
- ・高血圧の家系



妊娠高血圧症候群の予防

- 1 休養と安静に心がける
 - ・横になったりして体を安静に、十分な休養と睡眠をとる
 - ・疲れを残さない程度の運動をする
 - ・望ましい体重増加を目指す
- 2 バランスのとれた食事に
 - ・菓子類は控えめに、ストレスを溜めない程度にする
 - ・脂肪は少なく、良質なたんぱく質をとる（魚、乳製品、豆製品など）
 - ・野菜や果物は適度にとる
- 3 塩分を控える（9ページ参照）
- 4 定期健診を受ける
 - ・自覚症状がないこともあるので、定期健診で確認をしましょう



妊娠貧血の予防

妊娠すると子宮や胎盤に多くの血液が必要になります。しかし、血中の水分の増加が激しいため、薄い血になりがちです。これが妊娠貧血です。そのため妊娠中は普段の2倍鉄分が必要となります。

自覚症状

- ・めまい
- ・顔色が悪い
- ・息切れ
- ・手足の冷え
- ・立ちくらみ
- ・動悸
- ・頭痛
- など

バランスのよい食事とは・・・

- ①主食（ごはん類）、②主菜（魚、肉類）
- ③野菜・きのこ・海藻類の3種類がそろった食事



貧血を予防

- 1 1日3食きちんととる
- 2 栄養バランスのとれた食事をとる
- 3 鉄分の多い食品をとる
レバー、かつお、貝類、大豆製品、緑黄色野菜、ひじき など
- 4 動物性たんぱく質をとる
肉、魚介類、卵など
- 5 ビタミンC、B1、B12、葉酸、銅の多い食品をとる
新鮮な野菜、果物、大豆製品、貝類、海藻、乳製品など

妊産婦のための食生活

妊娠期および授乳期は、お母さんの健康とあかちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。この時期に望ましい食生活をわかりやすく示しています。

妊産婦のための食生活指針

- 1 妊娠前からバランスのよい食事をしっかりととりましょう
- 2 「主食」を中心にエネルギーをしっかりととりましょう
- 3 不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと
- 4 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に
- 5 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 6 妊娠中の体重増加は、お母さんとあかちゃんにとって望ましい量に
- 7 母乳育児中も、バランスのよい食生活を心がけましょう
- 8 たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- 9 お母さんとあかちゃんの心とからだのゆとりは、周囲のあたたかいサポートから
- 10 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中の推奨体重増加量

胎児の発育による適切な体重増加が必要で、太りすぎも痩せすぎもよくありません。食事の内容、とり方、生活のしかたを考えてみましょう。

妊娠前の体型（BMI）を知っていますか？

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ (kg)}}{\text{身長} \text{ (m)}^2}$$

BMIとは？ Body Mass Index の略。肥満の判定に用いられる指標で、BMI22を標準としています。

18.5未満 低体重（やせ）	18.5以上25.0未満 ふつう	25.0以上 肥満
-------------------	---------------------	--------------

非妊娠時の体格区分		推奨体重増加量	妊娠中期～末期の 1週間あたりの体重増加量の目安（参考）
体格区分	BMI	kg	kg/週
低体重（やせ）	18.5未満	12～15	0.3～0.5
ふつう	18.5以上25.0未満	10～13	0.3～0.5
肥満1度	25.0～30.0未満	7～10	個別対応
肥満2度	30.0以上	5	

* 体格区分は妊娠する前の体格によります。

* 多胎の場合は体格区分の体重増加量より多く体重が増加する場合があります。ふつう体型に区分される方でも、BMIが低体重に近い場合は、体重増加指導の目安の上限値を参考にします。

* 妊娠初期はつわりなどによるデータが乏しいため、状況を含めて産科医療機関の指示を目安にしましょう。

* 浮腫（むくみ）が起こると急に体重が増えることもあるため、不安な場合は医師に相談しましょう。

妊娠中にのぞましい一日の食事例

非妊娠時・妊娠初期の1日の食事例（身体活動レベル「ふつう」の方）



バランスのよい食事のポイント

毎食、主食(ごはん,パン,麺類)、主菜(魚,肉,卵,大豆製品)、副菜(野菜,きのこ,海藻類)をそろえることです！

妊娠中期にはプラス

野菜,きのこ,海藻類
1~2品

または



妊娠後期・授乳期にはさらにプラス

魚,肉,卵,大豆製品
1~2品

または



果物
1/2~1個



注意！！

塩分は妊娠期・授乳期を通してプラスにはなりません！食べる量が増えると塩分量もアップしがちです。薄味を心がけて。

プラスのポイント

①中期・後期は特に鉄分のアップを！→緑黄色野菜やひじき、大豆製品がおすすめ！

②授乳期は特にビタミンCのアップを！→野菜や果物のプラスがおすすめ！

ただし果物の食べ過ぎは体重増となりますのでほどほどに。

のぞましいおやつ選び方

妊娠中のおやつは1日の食事ですべて不足しているカロリーや栄養を補う「補食」が望ましく、チーズやヨーグルト、果物、といったものがおすすめです。

おやつは1日200kcalを目安に、体重の変化を確認しながら、食事量に影響しない程度にしましょう。



とりすぎに注意

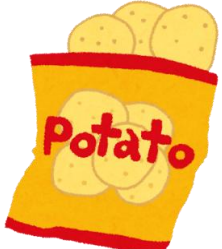
脂肪の多いおやつは、1回食べたら次の3日間は控えるなどコントロールして



のぞましいおやつ

ビタミンや鉄分、カルシウムなど妊娠中にプラスが必要な栄養が補える食品

スナック菓子



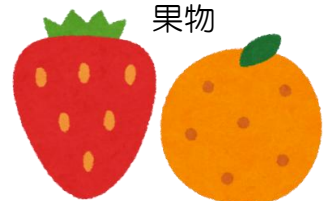
洋菓子



ヨーグルト



果物



塩分のとりすぎに注意

おいしく食べる薄味のコツ

1 昆布、かつお節、きのこ類などだしとうまみをきかせる



2 わさび、にんにく、しょうがなど香辛料や香味野菜をつかう

3 酢、かんきつ類果汁など酸っぱさをアクセントにする



4 ごま油・オリーブ油などの油脂で香りとコクを出す

5 焼く、揚げるなどして香ばしい焦げ目の風味をつける

6 しょう油はかけるよりつけて、材料の表面に味をつける

7 しっかり味のついたものは1食1品までにする



便秘を予防する食事

1 食物繊維の多い食品をとる

食物繊維をたくさんとると便のかさが増し、水分も多くなって腸のぜん動運動を高めます。

- 野菜類・芋類
(ごぼう、切り干し大根、とうもろこし、ブロッコリー、ほうれん草、もやし、さつまいもなど)
- 海藻・果物類
(ひじき・干し柿など)
- 穀物
(ライ麦パン、ファイバーパン、そばなど)
- 豆・豆製品
(大豆、いんげん豆、納豆、おから、枝豆、グリーンピースなど)

2 乳酸、有機酸を含む食品をとる

腸を刺激してぜん動運動を促し、便をやわらかくします。

(ヨーグルトや乳酸飲料、果物など)

3 乳糖、果糖、オリゴ糖を含む食品をとる

これらは便をやわらかくします。

(牛乳、はちみつ、水あめ、果汁、オリゴ糖またはこれを含む食品<ミルク、ヨーグルト>など)

4 適度に脂をとりましょう

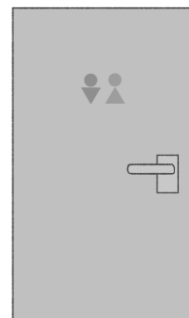
消化された脂肪酸が腸を刺激し、排便を促します。
(バター、植物油など)

5 起床直後の空腹時に冷たい飲み物を

飲み物が急に胃に入ると、大腸が刺激されて、便が肛門へ送られます。

(冷たい水、麦茶、牛乳、果汁など)

6 妊娠初期から規則的な排便習慣を身につける



妊娠中の歯やお口の健康

妊娠中に見られやすい歯やお口の問題

妊娠中は、女性ホルモンの増加、食生活や歯磨きの難しさからむし歯や歯肉炎にかかりやすくなります。

唾液が粘っこい感じがする

歯や歯肉に痛みがある

歯肉に腫れや出血がある

冷たいものや熱いものがしみる

妊娠中のお手入れ

- 食事や間食の回数が増すので、食後の歯磨きやうがいをこまめに行いましょう。
- つわりのときには、ヘッドの小さな歯ブラシを使うとよいでしょう。

妊婦の口腔環境は子どもの口腔環境に影響します！

- 母親がお口の中を良い状態に保つことが、子どものむし歯のリスク低減につながります。
- 食事内容はバランスを考えて、甘味飲料や甘味食品が過度にならないようにしましょう。



妊婦歯科健診

妊婦が歯周病に患っている場合は、低体重による出生や早産になるリスクが高まります。他の危険因子である喫煙や飲酒に比べても歯周病は早産の大きな因子となり得ます。例えば、飲酒による早産のリスクは3倍ですが、歯周病のリスクは7倍です。生まれてくる赤ちゃんのためにも歯科健診を受診しましょう。



受診時期

- 安定期に入り、つわりがおちついたころ

実施機関

- 委託歯科医療機関
詳しくは妊娠届出時にお渡ししたチラシをご覧ください。
(委託歯科医院機関以外での健診受診は別途手続きが必要になります。)

費用

- 自己負担なし
※委託歯科医療機関に受診した場合

赤ちゃんの歯

胎児の歯の芽は、妊娠7週目くらいにできるといわれます。妊婦の栄養は、母親自身の健康を保つと同時に、胎児の正しい発育を促します。バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

妊娠中の栄養

- 妊娠初期 ～ 良質のたんぱく質をとりましょう（胎児の歯の芽をつくるために必要）
- 妊娠中期 ～ カルシウム、ビタミンAやDをとるようにしましょう（胎児の歯が固まりつつあります）

乳首のお手入れ

あかちゃんが吸いやすい乳首は、約1 cm以上の長さが必要です。妊娠中からマッサージなどのお手入れをしておきましょう。

乳首のお手入れの注意

- 乳首のお手入れは20週以降に。
- 流産の経験のある人は必ず医師、助産師に相談してから始めましょう。
- お手入れの途中でお腹が張るようなときは中止しましょう。

普段の生活からのお手入れ

- お風呂に入った時や寝る前のリラックスした時に行いましょう。
- ブラジャーは乳房をしめつけないものを選びましょう。
- 乳頭部の垢を取り除くには、オリーブ油をひいた脱脂綿を乳頭にあて、その上からラップをのせ、10分間おいて入浴し、十分に石けんをつけて優しく洗いましょう。
- 特に汚れがない場合は石鹸での洗浄は不要です。

乳首のマッサージ

あかちゃんの吸う力は思ったよりも強いものです。乳首は傷つきやすいですから、あかちゃんが吸いやすい形にしておきましょう。

- 1 親指、人差し指、中指で乳首を軽くつまみ出します。
- 2 乳首と乳輪部を位置を変えながらゆっくり、軽く押ししていきます。
- 3 乳輪部をつまみ、縦横へもみながらずらします。
- 4 指腹を使って輪を描くように乳輪部をマッサージします。

産後、乳首が切れてつらいとき・・・
乳頭保護器の使用、搾乳して哺乳瓶で与えたり、ミルクを選択することもできます



育児用品の準備

安定期～妊娠35週ごろを目安にそろえましょう。退院後1か月くらいまでに必要なものを徐々に用意します。そのほかは産後に買って間に合います。赤ちゃんが生まれてくる季節も考慮した上で、退院後の生活をイメージし、サイズ・量・素材などを選びましょう。

マタニティ用品

授乳用品

お風呂
衛生用品

おでかけ用品

くわしくは「何が
必要？どう選ぶ？ママ
と赤ちゃんのための
用品」をご覧ください。

お産におけた準備

生まれてよい時期とお産のはじまり

妊娠37週0日から41週6日までの出産を正期産といい、いつお産が始まってもよい時期です。妊娠28週頃には、入院に必要な物品を用意し、病院の連絡先や道順、移動手段を確認しておきましょう。出産が近づくと、「お腹が頻繁に張る」「おしっこが近くなる」「胃の圧迫感がなくなる」というサインがみられます。

出産病院に連絡が必要なタイミングとは

陣痛開始

痛みのあるお腹の張り（子宮収縮）が10分以内の間隔になったとき、または1時間に6回以上陣痛がくるとき

そのほか、事前に病院からの指示がある場合があるので、助産師等に確認しましょう

早めに受診が必要な時

あかちゃんの動きが少ないとき

今までと比べて明らかに胎動の回数が少なくなっているとき

破水

お湯が降りた、おしっこを漏らしたような感覚。早めの入院が必要。

出血が多い

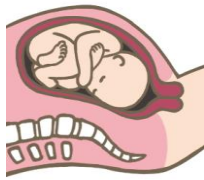
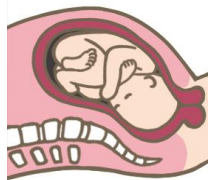
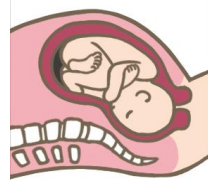
ナプキンに全面つくくらいの出血があるとき、血の塊がでるとき

お腹の強い痛みが長く続く

お腹がずっと張っていてうずくまるくらいの痛みが続くとき

お産の進行

経膣分娩の場合

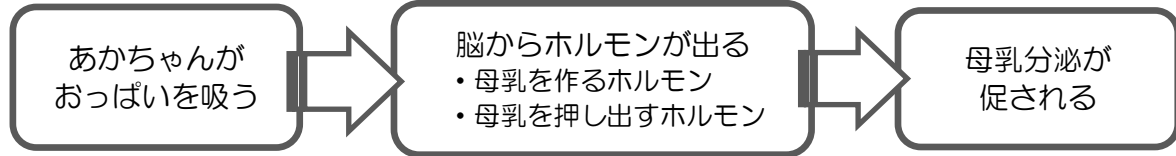
	分娩第1期（初産婦10～12時間、経産婦5～6時間）		
どんな時期？	陣痛が10分おきに規則的になった時から子宮口が10cm開く時期		
子宮口の大きさ	子宮口1～3cm	子宮口4～7cm	子宮口8～10cm
あかちゃんの様子			
過ごし方	破水がなければお風呂に入ったりしてリラックス。入院の準備を。		いきみなくなったらテニスボールで肛門を押さえて。

	分娩第2期（初産婦2～3時間、経産婦1～1.5時間）	分娩第3～4期
どんな時期？	子宮口全開大後破水が起こりあかちゃんが産まれるまで	胎盤の娩出、分娩終了
子宮口の大きさ	子宮口10cm（全開大）	
あかちゃんの様子	  	 子宮 胎盤
過ごし方	いきんでも良いといわれたら大きく息を吸ってあごを引き排便のような感じでいきむ。児の頭が出たら短い呼吸に。	産後2時間は陣痛室で過ごします。

母乳育児のポイント

はじめての授乳

母乳ははじめからたくさん出るとは限りません。吸わせることによって脳が刺激され、ホルモンの分泌が促され、母乳が出てくるのです。



出産後、十分な量の母乳が出なくても、おっぱいを吸わせているとホルモンの分泌が良くなり、母乳が出てくるようになります。

授乳の手順

- 1 おむつ交換をする
あかちゃんがおしっこ、ウンチをしているか確認しておむつを替えましょう。
- 2 手を清潔に洗う
- 3 乳首を簡単にマッサージする
乳首が柔らかくなり、あかちゃんも飲みやすくなります。
- 4 両方のおっぱいを交互に吸わせる
授乳時間の目安は片方のおっぱいで10分前後。乳腺炎の予防のためにもなるべく両方のおっぱいを授乳しましょう。
- 5 げっぷをさせる
飲み方が上手だと、げっぷが出ない場合もあります。

- ・あかちゃんの飲む力によっては授乳に時間がかかることもあります。
- ・あかちゃんを見て、語りかけながら授乳しましょう。
- ・飲み終わった後に吐いてしまうことがあります。機嫌がよく、またお腹をすかせて飲むようなら問題ありません。噴水のように吐く、体重が増えないなど気になる場合は小児科へ受診しましょう。
- ・お母さんのおっぱいにしこりや痛みがある場合は乳腺炎が疑われるため、早めの対応が必要です。「授乳スタートガイド」を参照し、必要時は出産病院や母乳外来を受診しましょう。

災害時の授乳

災害時の避難生活では母乳が安全ですが、ストレス等で母乳が出にくくなることもあります。リラックスできる環境を整えたり、落ち着ける場所での授乳で母乳分泌が回復することもあります。粉ミルクや液体ミルクを備蓄しておくのもよいでしょう。

哺乳瓶の煮沸ができないときは紙コップから飲ませる方法もあります。

～コップでの授乳方法～

- ①コップの半分の高さまでミルクを注ぐ
- ②あかちゃんをタオル等で包む
- ③よだれかけを顎にはさむ
- ④あかちゃんを縦に抱っこする
- ⑤コップを赤ちゃんの上唇にあてる
- ⑥コップをゆっくり傾けるとあかちゃんが飲み始める
(口には流し込まない)



母乳育児のための栄養と食事

母乳はお母さんの血液から作られるため、食事の内容に影響されます。母乳がたくさん出るように栄養バランスのよい食事を心がけましょう。特に、カルシウムや鉄分、タンパク質を多く含む食品は意識して摂りましょう。

母乳の分泌をよくするポイントと食品

1 こまめな水分補給

のどが乾いたら水を飲みましょう。お茶やジュースは避けて。

2 カルシウムの多い食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚など



3 鉄分の多い食品

調理を工夫してしっかりととります。肉、レバー、赤身魚、あさり、卵、ほうれん草、小松菜、ひじきなど

4 たんぱく質の多い食品

動物性、植物性食品を上手に組み合わせてとりましょう。

肉、魚、卵、豆腐など



とりすぎに注意する食品

これらの食品をとりすぎると、母乳の分泌が少なくなったり、乳管が詰まりやすくなってしまいます。

1 高カロリー食品、砂糖の多い食品

ケーキ、アイスクリーム、チョコレート、スナック菓子、清涼飲料水など



2 添加物の多い食品

ハムなどの加工品、できあいの惣菜など



3 油を多く使う料理

天ぷら、フライ、マヨネーズやドレッシングを使ったサラダ、シチューやグラタンなどは続けて食べないようにしましょう。

4 外食・インスタント食品

外食やインスタント食品はエネルギーや脂肪が多く、また比較的塩分が多いので、なるべく控えるか、汁を残すなどしましょう。そして不足する食品をプラスしましょう。

5 アルコールは控え、たばこはやめる

コーヒー、紅茶の飲みすぎにも注意！



※授乳中にアレルギー疾患発症予防のために食物摂取制限を行うことは十分な根拠がありません。両親ともアレルギーの体質がある場合は医師に相談しましょう。

新生児期（生後約4週間）のあかちゃん

新生児期は、あかちゃんがお母さんのおなかの中とは全く違う環境の中で、自分の力で発育していくことに慣れる大切な時期です。あかちゃんが慣れていけるよう、環境を整えてあげましょう。

あかちゃんは生まれた時から「見る」「聞く」などの五感が機能しています。生後すぐから、優しく抱いたり、声をかけてコミュニケーションをとりましょう。

体重

出生後、体重が一時的に減ることがありますが、出生後10%くらいの減少は心配ありません。1週間くらいでもとにもどります。

体温

体温調節がまだうまくできず、周りの温度に左右されます。

室温は冬は20℃前後、夏は28℃くらいが目安です。

服の枚数は大人の着る枚数プラス1枚を目安にしましょう。

栄養

まだ胃が小さく、一度にたくさんの母乳を飲むことができません。欲しがるときに与えましょう。胃の入り口の筋肉が弱いいため、少しの刺激で吐き出してしまうことがありますが、機嫌がよく体重が増えていれば問題ありません。



睡眠

昼夜に関係なく眠ったり起きたりして過ごします。日中起きているときは敏感に外の世界に注目しているため、声をかけたり抱っこを通して親子の愛着を深めましょう。

聴覚

耳も聞いています。特におなかの中で聞いていたお母さんの声は大好きです。生まれつきや新生児期に発生する聴覚障害の早期発見のため、出生後3日程度で新生児聴覚検査を受けます。

視覚

明暗がわかり明るいほうをみます。輪郭はぼんやりですが人の顔は見えているので、30cmくらいの距離で話しかけてあげましょう。

うんちとおしっこ

おしっこは1日約10~20回、うんちは1日約4~8回します。

生まれてすぐのうんちは黒っぽいネバネバ（胎便）ですが、徐々に黄緑みをおびた色に変わります。いつもとうんちの色が違ったら母子健康手帳の「便色カード」でチェックしましょう。

泣き

言葉を話せないあかちゃんは泣くことでしてほしいことを伝えます。最初は「おなかがすいた」「おむつが濡れて不快」「暑い・寒い」といった生理的なことが多いようです。理由が分からなくても、「どうしたの」と声をかけてあげましょう。

おむつの替え方

布おむつと紙おむつの特徴

布がいいか紙がいいかは人それぞれです。どちらもこまめに取り替え、赤ちゃんのおしりをさわやかにしてあげることがポイントです。

布おむつ

- 洗って繰り返し使えるので、経済的です。
- 洗濯に手間がかかり、雨の日は乾きにくい。
- 布おむつにはリースもあります。育児スタイルに合わせて使いましょう。

紙おむつ

- 洗濯等の手間がかからず便利です。
- おしっこを何回してもサラッとしています。そのために取り替える回数が減らないようにしましょう。

おむつ替えのポイント

1 股関節脱臼に注意！

おむつをあてるときは足首を持たずに、お尻の下に手を入れて持ち上げるようにします。

2 お腹や足の動きは自由に

動きを束縛しないように、お腹の上や太ももまでおおわないようにします。

3 濡れていないか、こまめに確認を

ときどき指を入れてみて、確認します。交換は2時間に1回程度。かぶれないように、こまめに交換しましょう。

4 布おむつの注意点

股が十分に開くようにあて、男の子は前を、女の子は後ろを厚めにしましょう。



紙おむつの捨て方

使用済みの紙おむつは、他人に不快な思いをさせないように、うんちをトイレに流してから小さく丸めてテープでとめて捨てるようにします。

当別町の場合は燃えるゴミとして捨てましょう。外出先ではおむつは捨てずに、家に持ち帰って捨てましょう。

乳幼児紙おむつ廃棄ごみ袋の支給

当別町では少子化対策事業の一環として紙おむつ廃棄等を目的にご使用いただく町指定ごみ袋を支給しています。

- 対象者：3歳未満のお子さんのいる世帯
- 支給時期：4月と10月の基準日に世帯がある家庭へ、はがきにてお知らせします。

布おむつの洗濯

- 1 うんちを取り除き、ふたつきのバケツに洗剤液や消毒液を入れておき、その中につけておきます。



- 2 洗濯機で洗うときはほかの洗濯物とは分けます。

- 3 よくすすいでから日光で十分に乾かします。かぶれの原因になりやすいので柔軟剤などは使用しません。

花粉のとぶ時期は、おむつに花粉がつかないように干し場を選びましょう。

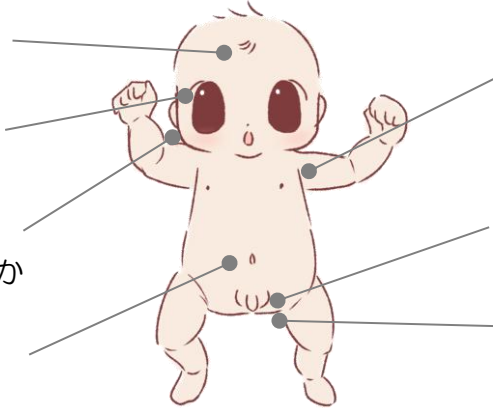
スキンケア

あかちゃんは新陳代謝が盛んで汗っかきです。また、大人の皮膚より薄く傷つきやすく、皮膚のバリア機能も未熟です。お風呂できれいにしてあげましょう。

スキンケアのポイント

- 1 1日1回はお風呂に入ろう**
1日1回はお風呂に入れて、汚れや汗を洗い流してあげましょう。
- 2 生後1ヵ月までは沐浴**
1ヵ月ころになると肌の抵抗力もついてくるため、1ヵ月児健診で問題なければ大人と一緒にお風呂に入れます。
- 3 乾燥しているときは保湿を**
皮膚が薄いあかちゃんは、皮膚のバリア機能を守るためにも保湿をしましょう。ベビーローションやオイルなど、あかちゃんに合ったものを選びましょう。

あかちゃんの全身をチェック



- 頭の柔らかいところがかぼんでいないか
- 目やにが出ていないか
- 耳だれが出ていないか
耳の後ろはただれていないか
- おへそが化膿していないか
- 首や脇など皮膚が重なりやすいところかただれていないか
- おちんちんの先が赤くないか
- おむつかぶれがないか

よく起こるトラブルと対処法

脂漏性湿疹

おなかの中でお母さんからもらった女性ホルモンの影響で皮脂分泌が盛んです。眉や額にできる黄色いかさぶたのようなものが脂漏性湿疹です。

無理にはがさず、入浴の時や、ワセリンなどでふやかしてから洗います。

新生児にきび

お母さんからもらった女性ホルモンの影響で顔ににきびのようなポツポツが出ることがあります。

石けんで優しく洗います。「清潔」と「保湿」を意識しましょう。

おむつかぶれ

汚れたおむつを長く当てているとおしりが赤くなる場合があります。

おむつはこまめに替えましょう。

清潔にしても治らないときは、小児科または皮膚科へ受診しましょう。

おしりだけを洗うなど、清潔にしましょう。洗面器やシャワーでおしりだけ洗います。

兄弟・姉妹への対応

あかちゃん返りとは、今までできていたことをできないと言ったり、怖がったり、大人へ急に甘えるようなことです。あかちゃん返りを頻繁にする子もいれば、全くしない子もいます。以下の例にない方法で表現されることもあります。

いずれも自分だけ見てほしいと同時に、自立への不安な気持ちから起こる現象です。

例えばこんなことが起こります

- 一人でできることが極端に減る
着替えや食事など、一人でできていたのに突然「できない」「助けて」と言うようになります。
- 言葉遣いが幼くなる
あかちゃんへ話かけるような言葉遣いをすることがあります。
- お父さんやお母さんの身体に頻繁にくっつく
手をつなぎたがったり、寝るときに一緒にいてほしいとせがむことも。今まで以上に抱っこを求めることもあります。
- トイレでの排泄ができなくなる
お漏らしが増えたり、オムツをはきたがるようになります。
- 爪かみ、指しゃぶりなどの癖が強くなる
- 夜泣きが増える

対応のポイント



子どもの不安が和らいだり、精神的に成長するとあかちゃん返りは自然にみられなくなります。以下のポイント参考に、子どもにあった安心感を与えられる方法を見つけましょう。

肯定的な声かけ

子どもの行動に注目してみましょう。大人にとってできて当たり前と思うこともほめる対象です。つい叱りたくなるときも、一呼吸おいて言い換えてみましょう。

- おにいちゃん/おねえちゃんなんだから。 ⇒ ○○ちゃんならできる！一緒にやってみよう。
- あかちゃんが泣いてるからちょっと待って！ ⇒ あかちゃんのこと、一緒に見に行こう！
- いつまでも甘えておかしいよ！ ⇒ ○○ちゃんはたくさん我慢してること、わかっているよ。立派だね。ありがとう。

あかちゃんに冷たく当たるなどの行動が見られた時など、叱らなくてはならない場面では「どちらも大切だから仲良くしてほしい」など、生まれた順序に関わらず大切であることを含めて注意しましょう。

上の子と「二人」の時間を大切に

上の子がお父さん、お母さんを一人占めできる時間を作りましょう。

- 時間は短くてOK！（あかちゃんの寝ている10分間など）
 - 例えば、絵本の読み聞かせ、お散歩、お買い物、お風呂など
- 一人占めできる時間は、できるだけ、あかちゃんを抱きながらしないことを意識してみましょう。

お父さん、お母さんが疲れてしまうほど大変なとき、不安なときはゆとり保健師へ相談をしてください。また、子育て支援事業などを活用して、同じ悩みを持つ親や経験者と話を共有することもおすすめです。

妊娠中と産後の気持ち

妊娠は女性の心にもからだにも大きな変化をもたらします。妊娠中はおなかの中で成長するあかちゃんを守り、出産に適應するために変化します。出産後はあかちゃんを元気に育てるために変化します。

様々な変化

ホルモン分泌の急激な変化

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。母乳がでるようになったり、産前の体に戻したりするのもホルモンの働きによるものです。この変化に心と体がついていけないと、不調を感じます。

生活リズムの変化

出産後は、あかちゃん中心の生活となるため、どうしても睡眠不足になります。また、慣れないお世話や初めての出来事たくさん。楽しい反面、疲れが溜まってしまいます。

本能の芽生え

小さくて無防備なわが子を守るためにピリピリしたり、感情的になったり、知らず知らずのうちに緊張を感じています。それは、母親としての愛情や自覚の表れです。

悪いことではありません。

心を軽くするために

- 1 話を聞いてくれる人の存在が重要です。家族や友人など聞いてくれる人を見つけましょう。
- 2 時間や気持ちに余裕のある産前に、産後の生活をイメージしましょう。知っているだけで安心感につながります。
- 3 様々な育児サービスがあります。ひとりで悩まず、積極的に活用してみましょう。

いつもの気分転換はどんなことをしていますか？趣味や特技は何でしょう？

子育ての幸せを感じるヒント

- 子どもを抱っこ
柔らかさや匂いをひとりじめ！
- 泣き声は命の証と考えて
無理に泣き止ませなくてもいいんです
- ベテランママになった姿を想像してみても
毎日の繰返しがステップアップにつながっています
- あかちゃんの寝息を聞いてみる
家事は一休みして、あかちゃんと静かなひとときを楽しんで
- 自分の指を握る小さな手を見つけてみる
小さな手は、だれよりもママを必要としています





気分を楽にするヒント

- 子育て中の友達と話す
- 家事を手抜きしてみる
いまは、あかちゃんのお世話が一番！
- 泣ける映画をみる
- 好きな歌を歌ってみる
- ストレッチで体をほぐす
- ひとりで外出するプランを立てる

ゆとりの保健師へ相談しませんか？相談の内容が無断で他の人に伝わることはありません。お母さんの気持ちの健康をサポートします。



産後のからだの回復

	産直後～1日目	1週目	2週目	3週目	4週目
子宮の回復	 <p>子宮底はおへその高さ</p>	 <p>おへそと恥骨結合の中間の高さ</p>	 <p>おなかの上から触れなくなる</p>		妊娠前の大きさになる
悪露	<p>赤（鮮紅色）</p> <p>胎盤のはがれた傷口からの血液、分泌物などが混ざる。</p>	<p>赤（赤褐色）～茶</p> <p>量も多いので、トイレの度に消毒を。</p>	<p>茶～黄色</p> <p>月経のときくらいの量になります。</p>	<p>黄色～白</p> <p>おりものがみられるときがあります。</p>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> 横になってゆっくり休む 病院の指示によっては歩行ができる 授乳が始まるため、乳房マッサージをする 	<p>退院</p> <ul style="list-style-type: none"> 血圧や出血など問題がなければ退院 傷の痛みなども残る場合があるため、無理せず過ごす 退院後しばらくはシャワー浴 	<ul style="list-style-type: none"> 沐浴や洗濯などの家事は疲れない程度に。少しずつ体を慣らしていく 夜中も授乳で起きるため、昼寝などで睡眠不足にならないように 食事や水分をしっかりとる 	<p>産後健診</p> <ul style="list-style-type: none"> 健診で異常がみられなければ、普通の生活に戻る 入浴は浴槽にすることができる セックスの再開ができる 月経より先に排卵があるため、避妊する 	

受診が必要な症状

- 悪露の量が多い、色が赤のまま
- 悪露から嫌なにおいがする
- 腹痛、腰痛
- 発熱
- セックスのたびに赤褐色のおりものが出る



予想されること

- 子宮の収縮が弱い
- 子宮内の感染
- ホルモンバランスの乱れ など

ここへ相談

- 出産した病院、産婦人科
- かかりつけの婦人科

産前産後のサポート・手続き

町の保健師・栄養士等がサポートします

妊婦訪問

全妊婦さんのご家庭に保健師等が訪問し、妊娠・出産・育児に関する不安や悩みの相談に応じ、子育て情報などの提供をします。妊娠5か月以降にご連絡し、訪問します。

食事診断

3日分の食事の内容を食事日記に書いてもらい、栄養士が食事診断を行います。栄養バランスの診断からメニュー例を提供し、一人ひとりに応じた食生活改善を支援します。

新生児訪問・産婦訪問

すべての生まれたお子さんと産婦さんへ保健師等が訪問します。お子さんの体重計測、発達チェックと産婦さんの健康チェック、育児支援や予防接種情報の提供などをします。

出産後1か月頃にご連絡をし、訪問します。

里帰り先の市町村でも新生児訪問を受けることができます。ご希望の方は保健師までご連絡ください。

妊婦のための応援給付

妊娠中に2回に分けて10万円の給付があります。妊娠中にお渡ししている申請書を提出することで受けられます。

[申請に必要なもの]

- ・母子健康手帳
- ・振り込み先口座のわかる預金通帳等

「妊娠中の心配ごとを早く相談したい」「ミルクの飲みが悪く、体重が気になる」「子育てに自信がない…」など早めに保健師の訪問を希望する方は、お気軽にご連絡ください。

お子さんや産婦さんの様子がいつもと違う場合は、産科医療機関へ連絡、受診しましょう。



妊娠中こんな場合は手続きを

精密検査を受ける場合

妊婦健診の際に、精密検査が必要となった場合、その検査に係る費用を全額助成しています。

- 1 精密検査が必要と医師に診断されたら、健康推進係へ連絡します。
- 2 担当から医療機関へ確認し、「妊婦精密健康診査受診票」を発行します。
- 3 「妊婦精密健康診査受診票」を持って受診します。検査に係る費用の窓口負担はありません。

道外で里帰り出産をする場合

- 1 里帰り先での定期健診を受ける医療機関をきめましょう。
- 2 「妊産婦健康診査依頼書交付申請書」を健康推進係へ提出します。
- 3 里帰り先の医療機関では、健診費用をお支払いください。
- 4 領収書と妊産婦健康診査受診票、母子健康手帳のコピー、妊産婦健康診査請求書を合わせて、健康推進係へ提出します。

※一部医療機関では健診費用における助成金額は償還払いとなる場合があります。

産後ケア

家族のサポート
を受けられず不

授乳がうまく
いかない

眠れない
体がつらい

出産後数か月はホルモンバランスの急激な変化や慣れないあかちゃんのお世話で心身に不調をきたしやすい時期です。実際に育児をしてみて感じる悩みや不安を助産師に相談したり、ケアを受けることができます。

対象

当別町に住民票のある生後1年未満の乳児とその母親で
産後ケアを必要としている方
※医療行為が必要な方や感染症状がある方は除く
※施設によって受け入れできる赤ちゃんの
月齢が異なります。

料金等

	利用月齢	利用時間	利用料金	利用日数
宿泊型	生後5か月未満	11時～翌10時	1,500円	1泊2日：1回
日帰り型	生後1年未満	4時間	500円	1日：1回
訪問型	生後1年未満	3時間	500円	1日：1回

※生活保護の方は無料

※利用上限：宿泊型は2回まで、日帰り型・訪問型は5回まで、合計7回以内
(多胎児の場合は利用回数上限に子どもの数を乗じた回数)

内容

- ①お母さんが困っていること(あかちゃんのあやし方、授乳、抱っこ、寝かしつけ、沐浴等)の相談をお聞きし、対処方法をお伝えする。
- ②お母さんにゆっくりと休息をとっていただく。
- ③お母さんの乳房のケアや手当の方法をお伝えする。等

詳細は、チラシや町ホームページをご覧ください。



町ホームページ



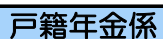
産後の手続き

 …役場

 …ゆとり

各種手続き

1 出生届

 戸籍年金係

赤ちゃんが生まれた日から、14日以内に本籍地・住所地・出生地いずれかに提出してください。

【持ち物】

- ・医師等の出生証明書
- ・母子健康手帳

2 児童手当

 福祉係

申請した翌月分から支給されます。
(公務員以外)

【持ち物】

- ・請求者と配偶者の個人番号がわかるもの
(マイナンバーなど)
- ・振り込み先口座のわかる預金通帳
(請求者名義のもの)

3 子ども医療費助成

 福祉係

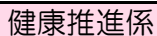
戸籍年金係（役場内）へ出生届出をしたら、お子さんの医療費助成の手続きをしましょう。

【持ち物】

- ・お子さんの保険資格が確認できるもの



4 低体重児出生届

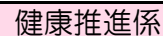
 健康推進係

2500g未満で生まれたお子さんの成長発達をサポートするために、届出をします。
できるだけ早く提出しましょう。

【持ち物】

- ・母子健康手帳
- ・お子さんとお母さんの個人番号
(マイナンバー)がわかるもの

5 予防接種特例

 健康推進係

実施医療機関以外で定期予防接種を受ける希望のある方は申請が必要です。

- 1 接種する予防接種の種類、医療機関を決めます。
- 2 「定期予防接種依頼書交付申請書」を記入し、担当係へ提出します。
- 3 「依頼書」等必要な書類を受け取り、医療機関へ受診、ワクチン接種をします。医療機関では接種費用をお支払いください。
- 4 領収書と母子健康手帳のコピー、予防接種請求書、振り込み先口座のわかる預金通帳等のコピーを合わせて、担当係へ提出します。

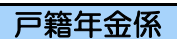
6 未熟児養育医療


 福祉係

2000g未満で生まれたお子さんや、医師が治療が必要と認めたお子さんの養育医療に関する費用を給付します。

【持ち物】

- ・主治医意見書
- ・お子さんと保護者の保険資格情報が確認できるもの
- ・お子さんと保護者の個人番号（マイナンバー）がわかるもの

 戸籍年金係 … ☎23-2463

 福祉係 … ☎23-3019

担当・お問い合わせ

当別町 福祉部 保健福祉課 健康推進係

(石狩郡当別町西町32番地2 総合保健福祉センターゆとろ内)

TEL : 0133-23-4044

FAX : 0133-25-5018

Email : hoken1@town.tobetsu.hokkaido.jp