



保護者氏名

大切に保管して
活用しましょう

この冊子は妊娠中から出産後の①～③の事業で活用します。



発行:令和6年3月

多賀城市保健福祉部子ども家庭課 ☎022-368-1109

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド



多賀城駅北口歯科

明るく清潔な歯医者さんを 心がけています

当院では、小さなお子さんと一緒にでも対応できるようにしております。

診療室が広いため、ベビーカーごと診療室に入れます。

赤ちゃんが心配なお母さんも御安心ください。

妊婦さんの歯科検診も行なっておりますので、スタッフまでご相談ください。

- 専用駐車場有り ●キッズコーナー有り
- オムツ交換シート、
トイレ内ベビーキープ有り

ウイルス除去率最大99.95%の医療用大型空気清浄機を導入致しました。

※すくっぴーひろば(多賀城市子育てサポートセンター)が
同じビルの2Fにあります。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	休	○	○	9:00 ~13:00	休
14:00~18:30	○	○	休	○	○	14:00 ~17:00	休

【休診日】水曜・日曜・祝日

※最終受付は診療時間の30分前となっております。
※患者様の治療内容や緊急性等により、診察の順番が前後する
場合がありますのでご了承下さい。

ご予約・お問合せ

022-253-7468

〒985-0873

多賀城市中央2丁目 8-1 1階

<https://www.tagajo-shika.com>

JR多賀城駅徒歩1分
多賀城市立図書館真向い

多賀城駅北口歯科

検索



多賀城市子育て親育ちサポートブック

～ま え が き～

妊娠、おめでとうございます。

赤ちゃんを迎えるにあたって、
嬉しさ、驚き、不安……いろいろな気持ちがあると思います。
パパ・ママとしても、初めは赤ちゃんと同じ0歳。
分からないことだらけなのは、みんな同じです。

この子育て親育ちサポートブック「はぐはぐ」は、赤ちゃんを迎えるにあたって
パパとママと一緒に考えてもらいたいことや、不安を少しでも軽減できるような
妊娠期から出産、新生児期までのお役立ち情報を1冊にまとめました。

赤ちゃんの成長とともに、皆さんもちょっとずつパパ・ママになるための
ヒントにして欲しいと思います。

妊娠・出産、子育てに関するどんなことでも子育て世代包括支援センターに
相談できます。必要に応じて各種子育て支援サービスを
紹介したり地域につなげることで、
皆さんの子育てをサポートします！



多賀城市

もくじ

赤ちゃんがおなかの 中にいるときのこと

- 妊娠期から産後に利用できるサポート2
- 妊娠中のからだの変化と家族でできること4
- 母子健康手帳の見方6
- 妊娠期の食事と栄養アドバイス7

赤ちゃんを迎える 準備のこと

- 生まれる前からむし歯予防10
- 赤ちゃんのいる生活11
- 赤ちゃんのお風呂13
- 生まれたばかりの赤ちゃんのお部屋15
- 赤ちゃんが生まれる前にイメージしてみよう16

赤ちゃんの誕生と 産後のママのこと

- 赤ちゃんの誕生（出生時の手続き）19
- 産後のママのからだところ21
- 授乳について22
- 授乳中のママの食事23

生まれたばかりの 赤ちゃんのこと

- 1～2か月の育児のポイント24
- 赤ちゃんの気持ち25
- 泣きやまないとき26
- 赤ちゃんとのふれあい遊び27
- 防災対策と救急連絡先29

当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

妊娠期から産後に利用できるサポート

Start



母子健康手帳交付

原則毎週月曜日に交付しています。
※全員の方と面談します。不安なことがあれば何でもご相談ください。

妊婦歯科健康診査

お腹の赤ちゃんのためにもママの歯の健康は大切です。早めに歯科健診を受けましょう。



妊娠

成人風しん予防接種

妊娠初期の女性が風しんにかかると、先天性風しん症候群を持った赤ちゃんが生まれる可能性があります。

妊婦さんは予防接種を受けられませんが、家族が予防をすることも大切です。抗体価の低いパートナーさんは予防接種の助成を受けられる場合がありますので、健康長寿課へお問い合わせください。

多胎の方、
県外に里帰り
予定の方は、ご相談
ください。

妊婦健康診査

14回分の健診料の一部を助成します。

▲注意 受診票は宮城県内で利用できます。

■県外で妊婦健診(里帰り等)を受診した場合(下部参照)■
申請手続きを行うことで助成を受けることができます。

ほっとコール

たがじょう子育てほっとライン
☎022-368-1021

妊娠中期以降に、保健師や助産師が電話をします。

皆さんの状況を確認しながら、安心して出産を迎えるお手伝いをします。

ご希望の妊婦さんへは、家庭訪問もできますので、お気軽にご相談ください。

妊婦・産婦健康診査

県内の指定医療機関で母子健康手帳別冊の受診票(母子健康手帳交付時にお渡しします。)を利用すると健診料の一部が助成(指定検査項目のみ)されます。転出すると利用できなくなりますので転出先の市町村で手続きを行い、新しい受診票をもらいましょう。

県外で健診(里帰り等)を受診した場合

里帰り出産等により、宮城県外の医療機関で健診を受診した場合は、医療機関の窓口で一度自己負担でお支払いください。後日子ども家庭課窓口で助成申請の手続き後、指定する口座に振り込まれます。

申請方法

①受診時に健康診査受診票(助成券)を医療機関に提出し、結果を記載してもらってください。
(産婦健診は必ず記載してもらってください)

②対象となる健診を全て受診したら次の書類を添えて申請してください。

【妊婦健診】・妊婦健康診査費用助成申請書兼請求書 ・妊婦健康診査受診票(助成券)

【産婦健診】・産婦健康診査費用助成申請書兼請求書 ・産婦健康診査受診票(助成券)

◀共通▶ ・母子健康手帳 ・健診受診時の領収書、診療明細書 ・預金通帳(本人名義のもの)

※妊婦歯科健康診査は1回分助成があります。母子健康手帳交付時にお知らせします。

心配なことはいつでも「たがじょう子育てほっとライン」へ

妊娠や出産、子育てに関する悩みや不安など、どんなことでもご相談ください。保健師や助産師が相談をお受けします。



022-368-1021(直通)

【利用時間】9:00~16:00(平日のみ)



多賀城市HPより「ほっとライン」で検索

出産が近づいてきて、
不安だなあ

赤ちゃんが母乳を
飲んでくれない...

産後、自分の気分が
すぐれないけど、
どうしよう?

すぐに泣いてしまうけど、
どうしてかな?



産婦健康診査

2回分の健診料の一部を助成します。

⚠ 注意 受診票は宮城県内で利用できます。

■県外で産婦健診(里帰り等)を受診した場合(P2下部参照)■

申請手続きを行うことで助成を受けることができます。

産後ケア 下部参照

助産師による育児のサポートを受けることができます。

ハッピー♡パパママ学級
(予約制)です。

下部参照

赤ちゃん訪問(乳児家庭全戸訪問)

赤ちゃんの健やかな成長を願い、ママやご家族が安心して子育てできるよう、赤ちゃんが生まれた全てのご家庭に助産師や保健師が訪問を行っています。

訪問ではどんなことをするの？

体重測定・授乳相談・健診や
予防接種の案内・育児相談など

出産

出生時の手続き

■必要な手続き■ (P20参照)

- ・出生届
- ・出生連絡票
- ・児童手当
- ・子ども医療費助成

●出産育児一時金

直接、医療機関等に支払われる制度を利用できる施設が増えています。
手続きや制度内容は、出産施設や勤務先等にお問い合わせください。

●未熟児養育医療の給付

指定養育医療機関の医師が入院養育を必要と認めた2,000g以下などの未熟児に対して、その養育にかかる医療費を公費で負担する制度です。

ハッピー♡パパママ学級

妊娠をすると体や気持ちが変わるとともに、これまでとは家族の役割や生活スタイルも変わるため、事前に赤ちゃんをお家に迎えるために生活とこころの準備が必要です。その準備のお手伝いとして、ハッピー♡パパママ学級を実施しています。(予約制)

【実施内容】・赤ちゃんのお風呂(沐浴)について ・産後の生活や夫婦関係について ・家族の栄養 ・産後交流会 など
詳しくは、母子健康手帳交付時に配付しているチラシをご覧ください。

【実施場所】母子健康センター・すくっぴーひろば(子育てサポートセンター)

【持ち物】母子健康手帳・はぐはぐ・筆記用具

産後ケア事業

お母さんの育児の不安を少しでも軽くし、安心して子育てに取り組めるよう、助産師による育児のサポートを受けることができる「産後ケア事業」を行っています。

【実施内容】助産院などで、母子の体調やお母さんの希望に合わせたケアを受けられます。

お母さん…乳房ケア、育児相談、休息など

赤ちゃん…発育・発達の確認、授乳指導など

【対象】市内に住所がある産後1年未満のお母さんと赤ちゃん

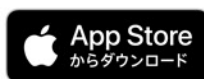
※詳細は子ども家庭課までお問い合わせください。

たがじょう子育て応援アプリ たがすく

妊娠期から子育て期に必要な多賀城市の子育て支援情報を配信、妊婦・乳幼児健診や予防接種スケジュールを自動計算・修正してくれる予防接種スケジュール機能、お子さんの成長が記録できる母子健康手帳機能、地域周辺の病院、子育て施設検索機能を載せています。ぜひご利用ください。

カンタン&無料で登録できます アプリのダウンロードはこちら!ダウンロードも無料です。

*通送料やパケット代はご自身でのご負担となります。



たがじょう
子育て応援アプリ

たがすく Web版

パソコン・スマホ
どちらからでもご利用いただけます。



妊娠中のからだの変化と 家族でできること



	前期				
妊娠月(週)数	1 (0～3週(着床))	2 (4～7週)	3 (8～11週)	4 (12～15週)	5 (16～19週)
健康診査の間隔	4週間に1回				
受診などの予定					
母体の変化					
	身体のだるさ・熱っぽさ つわり 頻尿 便秘になりやすい 胎動 乳房の 胎盤の完成 貧血になり				
胎児の発育	●妊娠が成立する大切な時期 ●からだの各器官の形成がはじまる ●超音波で心臓の動きがわかるようになる ●乳歯の芽がではじめる ●顔の輪郭がはっきりしてくる ●手足を動かしはじめる ●各器官の形成がほぼ完成 ●赤ちゃんが少し動く様子が超音波で確認できる ●動きが活発になる ●全身にうぶ毛が生え、爪が伸びる ●超音波で心音を聞くことができるようになる				
家族でできること	●妊娠により、心身ともに変化を感じることをお互い理解しましょう。 ●ママの体調の変化を理解し、心のSOSをいち早くキャッチしましょう。 ●お互いよく話を聴き、話し相手になりましょう。 ●妊娠すると今までどおり動けないことを理解し、家事の分担について話し合しましょう。 ●タバコは控えましょう。 ●気分転換の機会を作りましょう。 ●赤ちゃんが生まれてからの生活を考え、生活習慣を徐々に見直しましょう。				
	●徐々に出産の準備 ●赤ちゃん用品の買 ●赤ちゃんが生まれ相談できる場所をみましょう。 ●お腹を触りながら、 ●健康診査で色々と夫婦で情報を共有				

妊娠中から出産に向けて、ママ自身がやってみたいこと、家族にお願いしたいことなど考えてみましょう。どんなことから始めたらよいのか分からない場合などは、気軽にご相談ください。出産に向けての準備を一緒に考えていきましょう。

たがじょう子育てほっとライン
☎022-368-1021



中期		後期		
6(20~23週)	7(24~27週)	8(28~31週)	9(32~35週)	10(36週以降)
	2週間に1回			1週間に1回
を感じる	動悸・息切れ・胃もたれしやすい			
発達				
やすい	頻尿			
●性別がわかるようになる ●まつ毛も生え、顔の形もはっきりしてくる		●筋肉が発達してくる ●肺の機能が整ってくる ●お腹の中での位置がほぼ定まってくる		●各臓器の機能がほぼ成熟する ●呼吸の練習を始める
●聴覚が発達し、ママの声が聞こえるようになる ●脳が発達し、自分の意志で体の向きを変える		●骨盤内に入っていくとし、生まれる準備をはじめめる ●37週以降はいつ生まれても良い時期になる		

月 日
赤ちゃん誕生!

HAPPY BIRTHDAY

ちゃん



ママ、お疲れ様です。
ゆっくり休んでくださいね。

妊娠中のからだの変化と家族ですぐに相談しよう

をしていきましょう。
い物などにも一緒に出かけましょう。
たら一緒に出掛けられる施設や
調べたり、実際に見学に行って

赤ちゃんにたくさん話しかけましょう。
指導を受けることもあります。
しましょう。

- お腹が大きくなってくるので動作を気遣いましょう。
- 身の回りのことや家事を協力しましょう。
- 緊急時のために、いつでも連絡が取れるようにしておきましょう。
- 入院の物品は揃いましたか?
- 病院に向かうときのことも家族で話し合っておきましょう。お産で入院するときは、ママは運転できません。
- 車を使う場合、お産が近づいたらパパはアルコールを控えましょう。
- お産は予定日を過ぎることもあります。予定日を過ぎても焦らず、ママの不安を少なくする気遣いをしましょう。

赤ちゃんにやさしい病院(Baby Friendly Hospital)認定施設

坂総合病院



赤ちゃんにやさしい病院 Baby Friendly Hospital (BFH)

WHO・ユニセフによる
「母乳育児成功のための10カ条」という
母乳育児成功のための基準。
これを長期にわたって遵守し、
実践する産科施設が
「赤ちゃんにやさしい病院」
として認定されます。

坂総合病院はお母さまの心とからだに寄り添い、
お母さまが安心して出産・育児ができるよう
入院から出産、退院後まで様々な形で手厚くサポートいたします。

早期母子接触・ 母子同室

出産後すぐに早期母子接触を行い、
赤ちゃんとお母さまが
いつでも一緒に過ごすことが
出来るように完全母子同室に
しています。

育児サークル

親子ヨガ、親子エアロビクス、
ベビーマッサージ等の
楽しい企画を
行なっています。

参加型の 母親教室

助産師・栄養士・小児科医が
妊婦さんの食事やおっぱいケア、
育児についてお話しします。

フリースタイル 分娩

お母さまが望む楽な姿勢で
出産出来るように
サポートします。

産後健診

退院後、2週間健診と
1ヶ月健診時に赤ちゃんと
お母さまの体調チェック、
母乳トラブルや育児が不安な
お母さまを支援します。

附属クリニック 診療受付時間

予約制ですので電話予約の上お越しください。

曜日	月	火	水	木	金	土
時間						
8:30-11:30	○	○	○	○	○	○
14:30-16:00	○	×	×	×	×	×



公益財団法人宮城厚生協会
坂総合病院

TEL 022-365-5175

塩釜市錦町16番5号

JR仙石線・下馬駅下車
(駅前が病院です)



予約専用番号 **022-361-8288**

<https://www.m-kousei.com/saka/>

母子健康手帳の見方



P8 減塩の
ポイント参照

P8 血糖
コントロール
参照

P7・P8 鉄分摂取の
ポイント参照

コラム お兄ちゃんお姉ちゃんへの接し方

母子健康手帳の見方

妊娠期の食事と栄養アドバイス

食生活を見直し、健康的なマタニティライフを送りましょう！

つわりの時のポイント

妊娠初期はつわりがひどくて、思うように食べられない人もいますが、まだ赤ちゃんへの栄養不足を心配する必要はありません。食事の時間や回数にこだわらず、少量ずつ、食べられるものを食べましょう。吐いてしまうときはこまめに水分補給をし、症状が重いときは早めに受診しましょう。

妊娠中に気をつけたい栄養のこと

葉酸をとろう

葉酸は赤ちゃんの発育に欠かせない重要なビタミンです。特に妊娠前から妊娠初期にかけて葉酸を摂取することで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害^{※1}の発症リスクが軽減するといわれています。この時期は食品からの摂取に加えて、サプリメントから400 μ g/日とりましょう(上限1000 μ g/日)。

※1 神経管閉鎖障害とは、脳や脊髄などの中枢神経の源になる神経管の形成不全です。

葉酸は、加熱によって吸収率が下がるので、サプリメントで葉酸を効率的にとることが推奨されています。

●葉酸を多く含む食品●



ビタミンAのとりすぎに注意

妊娠前から妊娠3か月までは、ビタミンAを過剰に摂取すると、赤ちゃんに奇形を起こす可能性があります。食品では特に、レバーやうなぎに含まれます。レバーを食べる場合は、週1回(焼き鳥1串30gくらい)までにしましょう。また、「マルチビタミン」と書いてあるサプリメントにもビタミンAは含まれますので、摂取には十分注意しましょう。

貧血予防に鉄分を

妊娠が進むにつれ、必要となる血液量が増えるため、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。妊娠中の貧血は出産時の異常出血や、母体の回復の遅れだけでなく、赤ちゃんが低体重で生まれるリスクが高まります。鉄はブロッコリーなどの野菜や柑橘類などの果物に含まれるビタミンCと一緒にとると吸収率が高まります。

●鉄を多く含む食品●



赤ちゃんの骨格を作る！カルシウム

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯を形成する大切なミネラルです。妊娠前から不足している人が多いので、意識してとりましょう。きのこ類や鮭、さんまなどに多く含まれるビタミンDと合わせてとると吸収率がアップします。

●カルシウムを多く含む食品●



便秘予防に！食物繊維

おなかが大きくなると、胃が圧迫されて一度にまとまった量が食べられないことも。回数にこだわらず少量を1日に何回かに分けて食べてもOK！また、腸の動きが弱くなるので、野菜を毎食食べたり、雑穀を混ぜてご飯を炊いたりライ麦パンなどを選ぶと、便秘の予防になります。生野菜や海藻類に含まれるカリウムには体内にたまった余分な塩分を体外に出す働きがあります。わかめやめかぶ、もずくなどの手軽な食品も取り入れ、食物繊維をたっぷりとり入れましょう。

【1食分の目安】



生ものなら両手いっぱい



加熱したものなら
片手にのる量



雑穀入り(大麦や玄米など)のご飯やパンは、白ご飯などに比べて栄養価が高く、風味や噛みごたえもあり満足感がアップします！

★飲み物に注意！★

コーヒーや緑茶、紅茶などのお茶には、カフェインやタンニンという栄養素の吸収を阻害する成分が含まれています。麦茶など、糖分が少なくカフェインやタンニンが含まれていない飲み物をおすすめします。

妊娠中の経過で見直すママの食事

血圧・尿蛋白・浮腫予防に減塩を

- ①汁物は具沢山にして汁を減らす
- ②薬味や香辛料を使って調味料を減らす
- ③天然のだしをとる
- ④調味料は“かける”ではなく“つける”
- ⑤加工食品やインスタント食品を控える
- ⑥減塩の食品や調味料を利用する

貧血予防に鉄分の上手なとり方

たんぱく質+ビタミンC=吸収率アップ!
例) しらす干し+ゆでたほうれん草+レモン醤油
さんま+大根おろし+ポン酢
レバー+ニラ炒め

妊娠糖尿病予防に血糖コントロールを

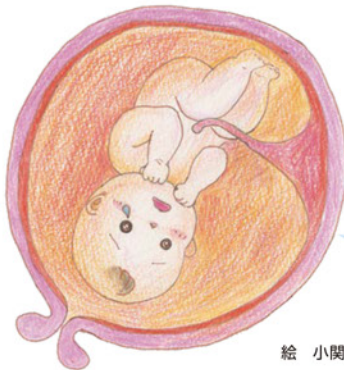
- ①食事は野菜から食べる「ベジファースト」
- ②「果糖ブドウ糖液糖(清涼飲料水など)」の摂取を控える
- ③食事は、1日3回に分けて急な血糖値の上昇を避ける。(つわりや妊娠後期など、一度に量を食べられないときは、小分けにする。)

バランス良く食べて適正体重まで増やしましょう

体重が増えるのは、赤ちゃんのからだの分、赤ちゃんを守り育てる胎盤や羊水の分、ママの子宮や乳房が大きくなる分、そして出産に備えるママの体力を維持する分です。太ることとは違います。望ましい体重増加は妊娠前の体格によって決まるので、母子健康手帳などで確認してみましょう。

体重が増えすぎると…

- ・妊娠高血圧症候群
- ・妊娠糖尿病
- ・巨大児



体重が増えないと…

- ・胎児の発育不全
- ・切迫早産
- ・低出生体重児

絵 小関しのぶ

太りすぎも痩せすぎもよくありません

妊娠中期から増やす食事量

妊娠初期の

妊婦さんが1日に食べる量はこれくらい!

妊娠中期
に増やす
1日の量(例)



たんぱく質は
しっかりと

乳製品は
毎日とろう

主食は
毎食取り
入れて

きのこや
海藻も
積極的に
取り入れて

野菜は
1日350g
以上

妊娠後期
に増やす
1日の量(例)



食事量は、体重の変化を確認しながら見直していくことが基本となります。
産院と相談しながらすすめていきましょう。

ここをチェック!

- ☐ 3食きちんと食べていますか? ☐ 主食・主菜・副菜は揃っていますか?
☐ 葉酸・鉄分・カルシウムをとるように心がけていますか? ☐ 塩分はとりすぎていませんか?

ご飯づくりの簡単ポイント

ちょっとの工夫で
ラクに美味しく!

毎日のご飯づくり、バランスも考えて…彩りよく…って、理想はあっても、実際大変ですよ…。

ここでは、時短や簡単に調理する方法など、ちょっとした工夫を実践している、先輩ママの声を集めました。料理が好きな人も、苦手な人も、子どもが生まれてからも使える方法は必見です!ここから幅を広げてみましょう。

何でも簡単に済ませたいAさん

“蒸す”方法で1回に 2〜3品作って一石二鳥!!

例えば…ブロッコリー×もやし×ウィンナー

- 1 フライパンか鍋に少し水を入れて火にかけ、その間に野菜を洗ったりカットする。
- 2 沸騰したら、少し塩を入れ、硬い部分を下にして食材を並べる。
- 3 ふたをして少し待つ。
色が変わってきたらふたを開けて水分を飛ばす。

イメージ写真



茹でこぼさないため、
栄養も逃げないし、
普通に茹でるよりも
美味しい!

アレンジ

- ★もやし…かつお節としょうゆをまぶしてあえ物に!
- ★ウィンナー・ブロッコリー…お弁当のすき間に!

面倒くさがり屋のSさん

“キッチンバサミ”や“ポリ袋”で 洗い物を少なく!

例えば…

肉や魚はハサミで切る



袋に入れて味付け



調理



味付けのあとに袋に
片栗粉などを入れて
揚げれば唐揚げに!

アレンジ

- ★食材を小さめにカットする…チャーハンや汁物にIN!
- ★空気を抜いて冷凍保存…解凍してそのまま焼く!

料理は好きだけど、とにかく忙しいMさん

色々あります“時短”の方法!

洗う、切るなどの手間を省く

- きのこ…さいて袋に入れ冷凍→みそ汁や煮物へ(うま味アップ!)
- 豆腐…手でちぎって使う(味が染みておいしい!)
- 水煮大豆やひじき、魚やあさりなどの缶詰…
ご飯と一緒に炊く!(栄養価アップ!)
- 乾燥わかめや切り干し大根など…みそ汁にサツと入れる!

加熱時間を短縮する

- 根菜類…ピーラーやスライサーで薄く切る!
沸騰前の水から煮る!

朝はなるべく寝ていたいKさん

“夜にまとめて作る” 睡眠も朝ごはんもバッチリ!

例えば…

冷蔵庫にある野菜を使って…野菜たっぷりスープ!

汁物をプラスすることでバランスUP!
身体も温まるのでおすすめです!



アレンジ

- ★味噌を使ってみそ汁、コンソメで洋風スープ、
鶏ガラ+仕上げにごま油で中華スープに!

今が変えドキ! 家族の「食」を考える

出産に向けて今だから「できる」考えておきたいこと 家族のこれからの「食」を考える

- 朝起きて、何も食わずに家を出る
- 簡単で美味しければバランスは考えない
- お腹が満たせればOK。一人で食べても平気



ずっとそれで大丈夫?
変えるなら「イマ」がチャンス♪



家族が増える前に、「食」とおしてあなたが家族のためにできることはないか考えてみましょう

【ママ】

例)簡単にできる時短レシピのレパートリーを増やしておく

【パパ】

例)どこに何があるか?今のうちにママと一緒に台所に立ってみる

生まれる前からむし歯予防



絵 小関 しのぶ

ママの歯の健康は、生まれてくる赤ちゃんにも関係しています。

乳歯の芽(歯胚)は妊娠7週目ごろには作られ、ママから栄養をもらいながら成長していきます。ママが適切な栄養をとることで乳歯の表面(エナメル質)が十分に形成されます。妊娠中から意識しましょう。

妊娠中の口腔ケア

妊娠すると母体にはさまざまな変化が起こります。唾液がねばねばしたり、ホルモンの関係で口の中の清潔が保ちにくい状態になります。それに加えて、つわりで口腔ケアがおろそかになりやすく、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。妊娠中は普段以上に注意して歯磨きをすることが大切です。

POINT つわりで歯磨きがつらい方へ

- ・歯磨きは食後でなくても気分のいい時にしましょう。
- ・ちょっとうつむき加減になると磨きやすいこともあります。
- ・刺激の少ないハミガキ粉や小さめの歯ブラシ(子ども用)を使うといいかもしれません。
- ・どうしても辛い場合は、食後にうがいだけでもしましょう。



赤ちゃんへの影響

❗ むし歯は赤ちゃんにうつります

新生児のお口にはむし歯菌はひとつもありません。

最近の研究で、生後4か月の間に母親の口腔細菌が子どもにうつることがわかっています。



歯周病が引き起こす恐ろしいリスク

歯周病はむし歯と同じく、歯垢(プラーク)と呼ばれる細菌のかたまりによっておこる感染症です。歯周病の原因は歯と歯肉の間のミゾに入り込んだプラークです。歯周病を放っておくと、細菌が出すさまざまな物質が血流を介して子宮や胎盤まで運ばれ、早産や低体重児出産の原因になることがわかっています。

バランスの良い食事が赤ちゃんの歯を丈夫にします！

乳歯が生え始めるのは、生後6か月ごろからですが、歯のもとになる「歯胚(しはい)」はなんと、妊娠7週目頃から作られ始めます。「歯を丈夫に」というとカルシウムを連想する人が多いと思いますが、たんぱく質やビタミンA、C、Dなど様々な栄養素が必要です。主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけ、生まれてくる赤ちゃんに丈夫な歯をプレゼントしましょう。

妊婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠によって、母体の口腔環境は大幅に変化しています。これまでむし歯がない人も、むし歯ができることもあるかもしれません。歯科治療で使用する歯科材料、麻酔は赤ちゃんにはほとんど影響がないという結果がでており、妊娠中でも歯科治療を受けることは可能です。つわりが落ち着いたら、歯科健康診査を受けましょう。

妊娠期のむし歯治療

通常の歯科治療(X線写真、麻酔、投薬など)は、妊娠中期になれば問題ないとされています。妊娠後期になると、おなかが大きくなり、治療の体勢がつかなくなることもあります。また、出産後は赤ちゃんがいるのでなかなか治療の時間を作れません。つわりが落ち着いたら早めに治療を開始しましょう。

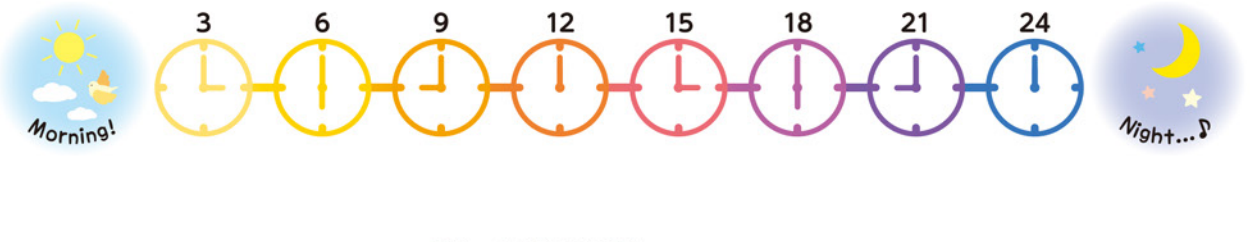
ここをチェック！



- ☐ 歯科健康診査を受けましたか？ ☐ むし歯・歯周病の治療をしましたか？

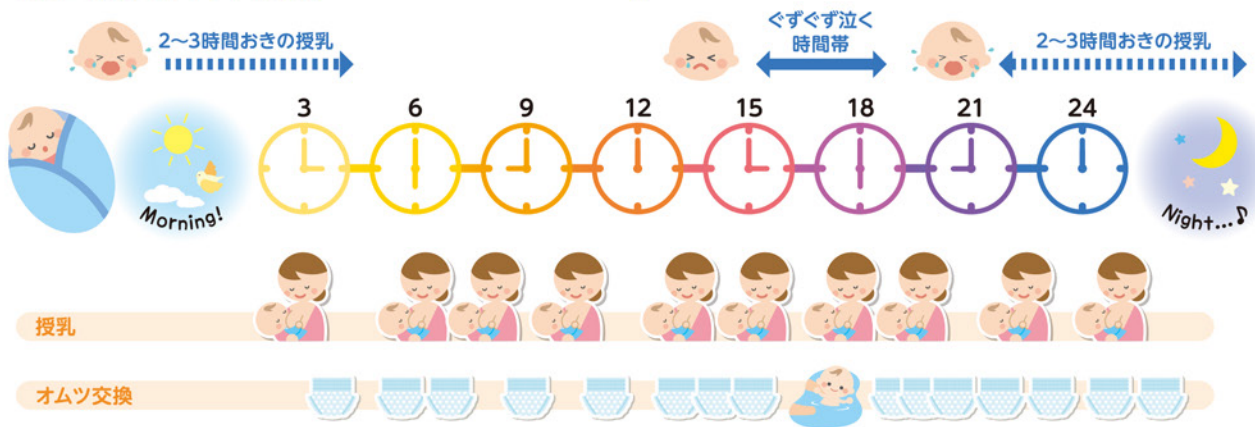
赤ちゃんのいる生活

今の2人の1日のタイムスケジュールを書いてみよう！



赤ちゃんが生まれると・・・

新生児の1日(例)



- 赤ちゃんの生活リズムは定まらず、昼夜関係なくお世話が必要です。
- 日中、赤ちゃんが眠っているときには一緒に眠るなど休養の取り方にも工夫が必要です。

成長に伴い、生活リズムも変わってきます。

	2～3か月頃	3～4か月頃	4～6か月頃	6～12か月頃
眠りの特徴	・昼に起きている時間が長くなります。 ・夜に少しまとめて眠れるようになります。	・昼夜の区別がつくようになります。 ・夜はまとめて5～6時間眠れるようになります。	・夜にまとめて眠れるようになります。 ・1日の睡眠時間は15時間くらいになってきます。	・睡眠と覚醒のリズムが確立できます。 ・睡眠も深くなってきます。 ・夜泣きが始まる子もいます。
生活のポイント	日中は散歩に行く、赤ちゃんと一緒に遊ぶなどしてからだをたくさん使いましょう。	大人も規則正しい生活をし赤ちゃんの生活リズムを整えるお手伝いをしましょう。	睡眠に限らず、授乳、排泄、遊び、入浴など1日の生活リズムを作りましょう。	お昼寝は個人差がありますが、あまり寝ない場合も日中元気に遊んでいれば睡眠時間は足りているので問題ありません。

※眠りについては個人差があります。夜になかなかまとめて眠れないときは、小児科の先生に相談してみましょう。

📌 体内時計のはなし

私たちの体の中には体内時計があります。私たちが普段生活している時間(地球時間)は1日24時間ですが、体内時計は1日25時間の周期といわれています。しかし、朝、起きて太陽の光を浴びることで地球時間の24時間にリセットされるのです。

生まれたばかりの赤ちゃんは体内時計がなく、生後3～4か月頃に完成されるといわれています。子どもにとって睡眠は心とからだの成長に欠かせないものです。体内時計の形成は生活環境に大きく左右されると言われるため、赤ちゃんの頃から朝になったら太陽の光を浴びて明るい環境で過ごし、夜8～9時くらいには暗めの静かな場所で眠るという習慣をつけましょう。



妊娠中に考えて欲しい赤ちゃんの栄養について

ぜひ母乳で育てたい!

できれば母乳が
いいかな〜。

預けることも多くなるから、
混合かな…。

すぐ職場復帰するから
ミルクかな…。

母乳? 混合? ミルク? 赤ちゃんの栄養には、母乳・混合(母乳とミルク)・ ミルクの3つの方法があります。

考え方やライフスタイル、気持ちは人それぞれ。赤ちゃん和妈妈にぴったりの方法はそれぞれ違うので、「自分がどうしたいか」がとっても大切です。赤ちゃんのために「自分がどうしたいか」を考えておきませんか? まずは、それぞれの利点・特徴を知るところから始めてみましょう。→P22「授乳について」参照。



\ おっぱいのいいところ /

赤ちゃんにとって

栄養たっぷり
肌がふれ合うことの安心感
免疫力アップ
脳の発達促進

ママにとって

産後の回復促進
乳がんなどの
リスク軽減
経済的

\ ミルクのいいところ /

母乳と併用して
状況に合わせられる
パパも授乳ができる
場所を選ばない
飲んだ分量が正確

母乳でも、混合、ミルクでも、赤ちゃんが元気でママが笑顔でいられることが一番です

ママの
声

おっぱいってすぐ出るのかな…。
もし思うように出なかったらどうしよう。

生まれてすぐから溢れだすわけではありません。何回も吸わせることで出るようになります。母乳育児が軌道に乗るのは2週間から1か月くらいかかることも。焦らず、ゆったりした気持ちが母乳には大切なのです。

ママの
声

上の子の時うまくいかなかったから、
今回も出ないかな。
前回の経験がトラウマになっています。

出方には個人差がありますが、「前回出なかったから今回も出ない」と思い込まなくても大丈夫です。ママが母乳で育てたいと思うなら、どうすればうまくいくかな…と相談してみましょう。

母乳育児をミルクに変えるときは…

心配いりません。優しく語りかけ、抱っこして、目と目を合わせながら授乳する…このことがとても大切なのです。これができればちゃんと愛情は伝わるので、大丈夫ですよ。

助産師・
保健師から

環境や心の準備をしましょう

- ・妊娠中から赤ちゃんのいる生活をイメージしてどんな準備が必要か考えてみる
→ P16のワークをやってみよう!
- ・自分自身やお互いのいいところを認め合い、夫婦のコミュニケーションを大切にする
→ P17のワークをやってみよう!



赤ちゃんのお風呂

赤ちゃんは代謝が活発なので、毎日お風呂に入れましょう。お風呂に入れた後は全身の観察をしましょう。抵抗力が弱い生後1か月までは、雑菌から守るために、赤ちゃん専用のベビーバスなどで沐浴しましょう。手順にこだわらず楽しくやってみましょう。

お風呂グッズ紹介

① 沐浴布

ガーゼなど薄い布で体をくるんであげると、赤ちゃんが安心してお風呂に入れます。

② ガーゼ

顔や体を洗います。片手に入るよう小さめで使いやすいものを選びましょう。

③ ベビーバス

新生児期は、衛生面や安全性から、専用のベビーバスを用意することをおすすめします。大きく分けて、「たらい型」と「シンクタイプ」があります。使いやすさ、置くスペースを考えて決めましょう。

④ 石けん

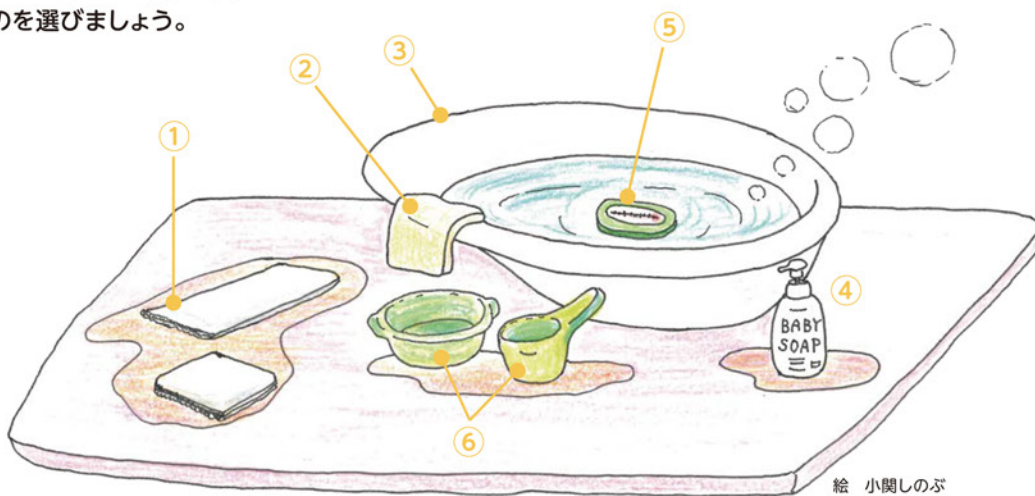
無香料で肌にやさしいものを選びましょう。固形石けんはしっかり泡立てて使います。泡タイプを使うのもいいでしょう。

⑤ 湯温計

お湯の適温は、夏は38度前後で、冬は40度前後が適温です。手加減では、外気に左右されるので、湯温計があると便利です。

⑥ 洗面器・手桶 (顔用・かけ湯用)

あらかじめお湯を入れておきます。



お風呂上がりの お手入れに

綿棒・爪きり

お風呂あがりは手入れがしやすいので、ひとまとめにしておくくと便利です。赤ちゃん用の爪きりは、刃先が丸く反っているので安心して使えます。

お風呂に入れるタイミング

- ① 授乳のすぐ後やおなかのすいている時は止めましょう。
- ② できるだけ毎日同じぐらいの時間に入れましょう。
- ③ 熱っぽい時・機嫌が悪い時・下痢が続く時はお風呂に入れずにガーゼやタオルで拭いてあげましょう。
- ④ 赤ちゃんはまだ体力がないので、長湯をすると疲れます。お湯に浸かる時間は5～7分を目安にしましょう。

お風呂の準備

① お部屋の準備

赤ちゃんが裸になっても寒くないように部屋は暖めておきます。

② 着替えの用意

ベビー服と肌着を重ねて袖を通し、いっぺんに着せられるようにしておきます。その上にオムツをのせて、最後にバスタオルをかぶせます。

③ お風呂グッズを用意

ベビーバスのお湯は、大人のお風呂と比べて量が少なく、すぐ冷めてしまうので最後に準備します。



赤ちゃんの観察ポイント

- ・目やには出ていませんか？
- ・耳の裏はただれていませんか？
- ・耳だれはありますか？
- ・爪はのびていませんか？
- ・おへそが出血したり、赤くはれたり、ジクジクしたりしていませんか？
- ・おむつかぶれはできていませんか？
- ・手足の運動に異常はないですか？
- ・皮膚のくびれているところに湿疹はできていませんか？

お風呂の入れ方 ※これは一例です。

お風呂に入るよ～



支え方のポイント 手を大きく広げて、耳の後ろを親指と中指でしっかり持ち、頭だけでなく首から背中を支える。もう片方の手はおまたからお尻を支える。

- 1** 沐浴布でくるみ、足からゆっくりとお湯に入れます。

はじめはびっくりして泣くかもしれませんがあわてず、優しくお湯をかけて胸に手を当ててあげたり、気持ちいいね～と声をかけてあげてみて。



- 2** ・泡立てた石けんで手を使って、顔を優しく洗います。
・シャワーで流すか、お湯をたっぷり含んだガーゼで石けんをしっかりと洗い流します。



・角が立つ位しっかりした泡で！
・お湯がかかると赤ちゃんは反射的に目を閉じます
・シャワーは息つぎできるように休み休み

- 3** 顔を洗います。ガーゼでお湯をかけてから、指の腹で円を描くように泡で洗います。



- 4** 体を洗います。赤ちゃんの肌はデリケートなので、強くこすらず泡で洗いましょう。泡はしっかり流しましょう。



手は握っていることが多いので、赤ちゃんの小指側から、大人の親指を入れてあげると、開いてくれて洗いやすいですよ。

指の間、首、脇の下、足の付け根など、くびれた所は汚れが溜まりやすいので、皮膚と皮膚を伸ばして丁寧に洗いましょう。



- 5** うつ伏せにして、背中からお尻を洗います。最後に股の部分(陰部・肛門)を洗います。男の子:包皮を根元に向かって下げるように。女の子:親指の腹で上から下に。



うつ伏せのポイント 赤ちゃんの脇に手をかけて支える



手のひらから腕で赤ちゃんの胸を支えるようにうつ伏せに。



反対側の赤ちゃんの腕を、沐浴している人の腕にかけあげると安定します。

- 6** あがり湯 最後に身体を少し上げて、足元からゆっくりとお湯をかけます。



気持ちよかったね

- 7** お風呂が終わったら すぐにバスタオルで包み、押さえるように優しく拭きオムツを当てます。肌着を着せたら、おへそ・耳・鼻・爪等の手入れを行います。最後に母乳などで水分補給をしましょう。

赤ちゃんの肌にも保湿が必要です。保湿剤は赤ちゃんの肌に合うものを選んであげましょう。

一緒にお風呂に入れるようになったら・・・ (通常、1か月健診で問題がなければ大人と一緒に)

- 赤ちゃんをお風呂に連れていく前に、石けん等必要なものを準備しておきます。
 - 一人で入れる場合は、あがったらすぐふけるように、脱衣所にタオルと肌着をセットしておきます。
 - 洗い場では、赤ちゃんを膝の上に寝かせるようにすると洗いやすいですよ。流す時はシャワーでOKです。
 - 石けんをつけるとつるつる滑るので、膝の上にフェイスタオルを敷き、その上に赤ちゃんを寝かせるようにすると滑り止めになります。
- 洗い場にマットなどを敷いて、あぐらをかいて座れるようにすると安定感があります。

赤ちゃんは乾燥肌になりやすく、乾燥するとバリア機能が低下するため、保湿が大切です。バリア機能を保つことでアトピー性皮膚炎やぜんそく、食物アレルギーなどの発症予防につながります。

ここをチェック!

- ☐ お風呂用グッズはそろいましたか? ☐ お風呂の時間、お風呂の場所は考えましたか?

生まれたばかりの赤ちゃんのお部屋

赤ちゃんにとっての快適な環境を整えましょう

赤ちゃんって・・・

- 体温を自分で調整することが苦手なので、周りの温度に体温が影響されやすい
- 新陳代謝が活発で体温が高め
- 1日に何度もおしっこ、うんちをする



だから、赤ちゃんに合った環境を整えることが必要です！
赤ちゃんにとってどんな環境が快適なのか考えてみましょう。

赤ちゃんのいるお部屋は明るく、安全、清潔、静かなことがポイントです。

こまめな換気と温度調整をしましょう。
また、赤ちゃんが生まれる前にカーテンのクリーニング
や部屋の掃除をして清潔なお部屋で迎えましょう。

部屋の室温の目安は20～24℃
部屋の湿度の目安は50～60%
エアコンの風は赤ちゃんに直接
当たらないようにしましょう。



絵 小関しのぶ

赤ちゃんを寝かせるところは窓から少し離れた
場所にし、すきま風や直射日光を避けましょう。

地震等で倒れそうな棚や、落ちてきそうな物の近
くには寝かせないようにしましょう。

カーペットの上に寝かせる場合はこまめに
掃除機をかけてダニの発生を防ぎましょう。

赤ちゃんを寝かせるスペースには
いつも使うおむつや肌着、ガーゼ
などを1つにまとめてそばに置いて
おくとう便利です。

赤ちゃんの発達段階に応じた危険があります。
成長に合わせた事故防止対策が必要になります。
(→詳しくは産後お渡しする冊子「すくすく」に掲載)

ここをチェック!



- ☐ 赤ちゃんを寝かせるところを決めましたか?

赤ちゃんが生まれる前にイメージしてみよう

赤ちゃんのいる生活の準備

- 赤ちゃんが生まれて、実際にお家での生活を始めることをイメージしてみましょう。
 - 赤ちゃんのいる生活をイメージすることで、どんな準備が必要か考える機会となり、産後の生活の不安を解消することにもつながります。
- パートナーと一緒に、産後1～2か月頃のことをイメージして、このワークシートに記入してみましょう。



赤ちゃんがいることで生活に
どんな変化がありそうですか？

例えば…家事が思うようにできない
・睡眠がとりづらくなる

そのために必要なことを考えてみましょう

例えば…家事の分担を考えてみる
・サポートを誰に頼むか考えておく



ママから
パパへ

こんなことしてもらえると嬉しいな♡
助かるな♡



パパから
ママへ

こんなことができそう！



例えば…赤ちゃんのおふろ、ゴミ捨て、夫婦のコミュニケーションを大事にする

赤ちゃんが生まれる前にイメージしてみよう

コラム イメージのちから

イメージすることって必要な？と思う方もいるかもしれませんが、でも、イメージのちからってとっても大きいものです。例えば、自分がスッパイものを食べていることを想像してみてください。梅干し…レモン…。しばらくすると、口の中に唾が溜まってきませんか？これがイメージのちからです。イメージするときのポイントは、「実際にその体験をしているように」想像することです。

妊娠中に、赤ちゃんとの生活をイメージして過ごすことは、頭の中で何度も「疑似体験」していることになります。出産・育児に向けての不安や心配も、イメージを膨らませることで和らいだり、自然と母性・父性を引き出すことにつながります。イメージトレーニングはお産の場面でも役立ちますよ！

イメージを膨らませるにはどうしたらいいか。それは、五感を使って色々と感じることが大切です。赤ちゃんはどんな表情？(視覚)どんなにおい？(嗅覚)どんな抱き心地？(触覚)どんな泣き声？(聴覚)その時あなたはどんな気持ち？(感情)一つ一つ細かく思い浮かべるといいでしょう。特に、本物の赤ちゃんに触れ合ったり、先輩パパママから話を聴くことは、よりイメージを膨らませる材料になります。疑似体験をたくさんして、赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。



もうすぐパパやママになるための心の準備

産後は、ホルモンの影響で精神的に不安定になりやすい時期です。

赤ちゃんが生まれてからの生活や家族関係の中でどんな変化があるのかを知り、
パパやママが自分やお互いを認めながら自分らしくいるなどの“心の準備”をしましょう。
“心の準備”をすることで気持ちが安定し、安心して出産や育児に向かうことができ、
赤ちゃんの心と体が健やかに成長することにつながります。

自分のいいところ(長所)を探してみよう!

例えば…前向き、几帳面、きれい好き、おおらか、楽観的、などなど

人それぞれ、長所短所がありますよね。
完璧でなくていい。それが**自分らしさ**です。

パパとママが上手く付き合っていくには、
コミュニケーションがとっても大事。
コミュニケーションがしっかりとれていると、
育児が始まってからも、
お互いを思いあって、上手くいくはずですよ。

育児中は、
信頼できる人へ自分の気持ちを発信する
ことも大事です。

ひとりで溜めこまない、抱え込まない、悩まない!
お互いが心地よいコミュニケーションを心がけましょう。

良いところをお互いに褒めあってみましょう。
普段自分では気付かない気づきがあるかもしれませんよ!

好きなことをすると自然と
ハッピーな気分になりませんか?
ハッピーな気分は前向きな気持ちを
引き出してくれます。

私の好きなこと♪

例えば… 食べること、しゃべること、散歩、絵を描く、
写真、スポーツ…なんでも!

私のストレス発散法!!

これをすればストレス解消できる!という方法を見つけよう。

褒めてもらった内容や嬉しかったことを
書き留めよう!

赤ちゃんが生まれる前にイメージしてみよう

こんな言葉を大切にしよう

ねぎらい

今日もありがとう

遅くなってごめんね

何か手伝おうか?

感謝

思いやり

ありがとう

お疲れ様

いいよ、大丈夫だよ

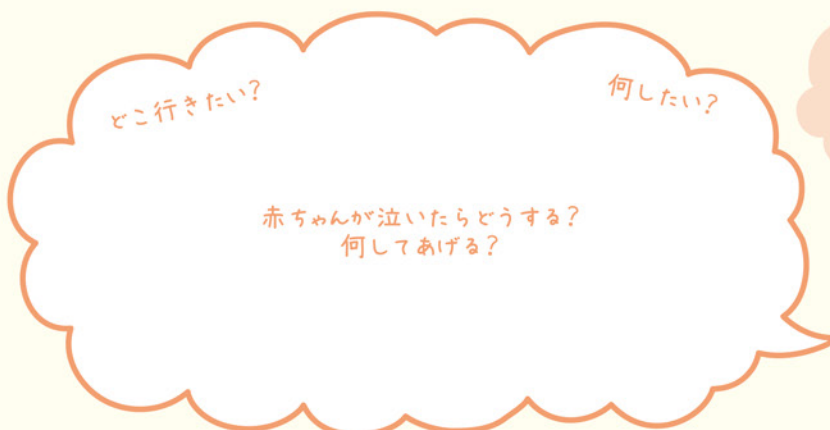
助かるよ

お互い、どういう声かけが嬉しいのか、その特徴を知っておくと、気持ちが伝えやすくなりますよ。

先輩パパママに聞いてみよう

出産までもう少し。

赤ちゃんが生まれてからの楽しみや不安を書き出してみましよう！



ベビーカーで
公園にお散歩
行きたいな♪

ママ友たくさん
作りたいな…

大きくなったら
キャッチボール
したいな～



先輩パパママは、どのように感じているのか聞いてみよう。

初めはパパを送った後、家で子どもと二人きりで孤立を
感じることも多かったけど、出かけられるようになった今は、
ママ友もできて楽しいです。

妻の妊娠中は、父親としての自覚がなかったけど、
「パパに似てるね」と言われると、嬉しくて実感が湧いてきました。

授乳で夜中に何度も起こされて、寝不足でイライラすることもあったけど、
卒乳した今はちょっと寂しいくらい。今では辛かったこともいい思い出です。

「自分の時間と自由がない、外出も大変」と最初は
思っていたけど、「やれることを少しずつやればいい」と
思えるようになったら不思議とゆとりが持てました。

抱っこだと寝ているのに、おろすと泣く…。
抱っこばかりの日もありました。子どもがたくさん動くようになったら、
私の腕から離れても寝てくれて感動しました。

もともと子どもがあまり好きではありませんでしたが、
いざ生まれてみるとすごくかわいい！子どものおかげで
自分自身も成長させてもらっています。



MEMO

赤ちゃんが生まれる前にイメージしてみよう

赤ちゃんは、個性を持って生まれてきます。
だから、子育てに正解はなく、100人いれば100通りの子育てがあるんです。

理想や、育児書どおりに子育てはできないことがほとんど。
赤ちゃんと一緒に、自分たちの子育てを見つかけましょう。

怒ってもいいよ。でもいっぱい褒めてね。
泣いてもいいよ。でもいっぱい笑ってね。
「大好きだよ」が伝わっていれば、
それでいいよ、大丈夫。

子育ての魔法の言葉
「大好きだよ」、「生まれてきてくれてありがとう」
ちょっと怒りすぎちゃったときは「ごめんね」

