

妊娠・子育てに関する相談、質問は  
お住まいの区の地域みまもり支援センター  
または  
健康福祉ステーションに御連絡ください。

川崎区地域みまもり支援センター  
**044-201-3214**

大師地区 健康福祉ステーション  
**044-271-0145**

田島地区 健康福祉ステーション  
**044-322-1978**

幸区地域みまもり支援センター  
**044-556-6648**

中原区地域みまもり支援センター  
**044-744-3308**

高津区地域みまもり支援センター  
**044-861-3315**

宮前区地域みまもり支援センター  
**044-856-3302**

多摩区地域みまもり支援センター  
**044-935-3264**

麻生区地域みまもり支援センター  
**044-965-5234**



# 両親学級テキスト



## 「妊娠おめでとう」ございます。

妊娠は、子育てのスタートラインです。

これからは、何でも2人で話し合い、協力し合い、

妊娠・出産・育児を楽しみましょう。

おなかの赤ちゃんは、いつもパパとママの声を聞いています。

たくさん赤ちゃんに話しかけましょう。

赤ちゃんは、パパとママとの対面を心待ちにしています。

また赤ちゃんの誕生は、親戚や友人、職場、地域との

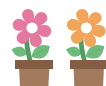
新しいお付き合いの始まりです。

パパとママは、育児を通して新しい世界が広がることでしょう。

そして両親学級への参加は、友達をつくり、

積極的な育児への第一歩となることでしょう。

私たちは、パパとママを心より応援しています。



## 目次



### I 妊娠中からの健康づくり

#### 1. マタニティーライフ

- (1) マタニティーカレンダー .....2
- (2) 妊娠中を快適に .....6
- (3) 妊娠中の健康診査 .....8
- (4) 妊娠中の姿勢と動作 .....9
- (5) マタニティーエクササイズ(妊婦体操).....14
- (6) 乳房のお手入れ .....16
- (7) 里帰り出産へのアドバイス .....17
- (8) 働くママへのアドバイス .....18
- (9) 子育てと仕事の両立を支援する制度 .....20

#### 2. パパの役割 .....21

#### 3. 口の健康-歯っぴいな育児のために-

- (1) 歯の構造とむし歯・歯周病 .....28
- (2) 妊娠中の口の中 .....31
- (3) 赤ちゃんの口の中 .....34
- (4) 赤ちゃんの歯を守るためには .....35

#### 4. 赤ちゃんを囲んで楽しい食卓づくりを!

- (1) 妊産婦のための食生活指針 .....36
- (2) 健康なからだをつくる食生活のポイント .....37
- (3) 妊産婦のための食事バランスガイド .....38
- (4) 貧血予防のポイント .....40
- (5) 減塩のポイント .....42
- (6) 体重コントロールのポイント .....44
- (7) 便秘予防のポイント .....46
- (8) 妊娠中の食事の注意 .....46
- (9) あなたの食生活をチェックしましょう! .....47

### II 安心してお産を迎えるために

#### 1. 心とからだの準備 .....50

- (1) 入院の準備 .....50
- (2) 入院のめやす .....51

#### 2. お産の進行とすごし方 .....52

#### 3. お産を上手にのり越えるために .....54

### III 産後を健康にすごすために

#### 1. 産後の生活のめやす .....56

#### 2. 乳房の手入れと乳房マッサージ .....58

#### 3. ファミリープラン .....59

#### 4. 産後の体づくり .....60

### IV 赤ちゃんを健やかに育てるために

#### 1. 新米パパ・ママへのメッセージ .....62

#### 2. 生まれたばかりの赤ちゃんの生活リズム .....63

#### 3. 授乳は、コミュニケーションのはじまり .....64

- (1) 母乳栄養のメリット .....64
- (2) 母乳分泌のメカニズム .....64

#### 4. 赤ちゃんからのメッセージ・赤ちゃんの発達 .....66

- (1) 赤ちゃんからのサイン .....66
- (2) 3か月頃までの赤ちゃん .....67

#### 5. 赤ちゃんの衣類・寝具 .....68

#### 6. 赤ちゃんの安全 .....71

#### 7. 赤ちゃんのお風呂 .....72

#### 8. こんなときには早めに受診を .....74

### V 赤ちゃん和健康リビング

#### 1. 赤ちゃんにとって住まいとは? .....76

#### 2. 換気 .....77

#### 3. 化学物質 .....78

#### 4. 誤飲 .....79

#### 5. カビ .....80

#### 6. ダニ .....81

#### 7. 食中毒予防 .....82

#### 8. ノロウイルス対策 .....84

#### 9. たかが手洗い、されど .....86

#### 10. ペットとの暮らし .....88

### VI 赤ちゃんに禁煙の思いやりを

#### 1. 無煙環境を次世代に引き継ごう .....90

#### 2. たばこはこんなに危険 .....91

- (1) たばこの煙には .....91
- (2) 室内では禁煙を! .....92
- (3) おなかの中の赤ちゃんには .....92
- (4) 生まれてからの赤ちゃんには .....92
- (5) いつまでも健康で、素敵なママとパパでいるためには .....93

#### 3. たばこをやめたいときには .....93

### VII インフォメーション

#### 1. 情報の活用 .....94

#### 2. 急な病気やけがでお困りのとき .....96

#### 3. 妊娠前から子育て期にわたる支援のしくみ .....97