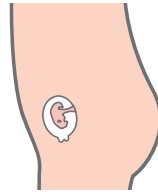



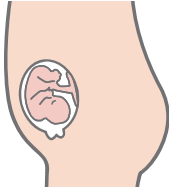

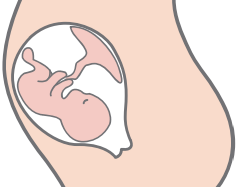
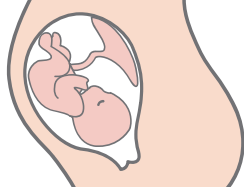
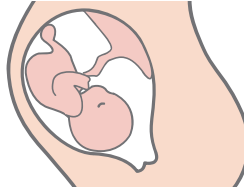


I 妊娠中からの健康づくり

1 マタニティーライフ

(1) マタニティーカレンダー 一般的に妊娠中の経過を示しますので目安としてください。 実際のあなたの経過については主治医等と確認していきましょう。

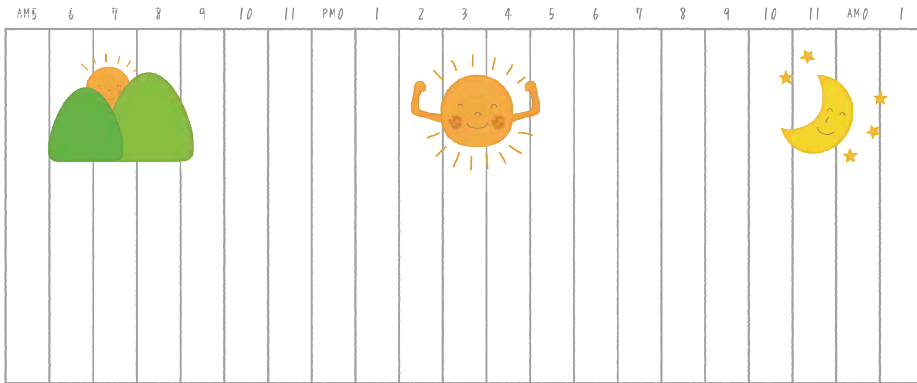
	2か月 (4~7週)	3か月 (8~11週)	4か月 (12~15週)	5か月 (16~19週)
子宮の大きさと胎児の発育	 <p>身長 約4cm 体重 約16g</p> <p>7週頃超音波で心臓拍動を確認 心臓・腎臓・肝臓・脳・神経等ができ始める</p>	 <p>身長 約9cm 体重 約50g</p> <p>心音が聞こえる 手・足の形がはっきりする</p>	 <p>身長 約16cm 体重 約130g</p> <p>へその緒をとおし呼吸・排泄・栄養をとる 動きが活発</p>	 <p>身長 約25cm 体重 約250g</p> <p>動きが子宮壁にぶつかる 髪・うぶ毛・爪がはえる 耳が聞こえはじめる</p>
母体の変化	<p>月経が止まる 尿の回数増加 乳房がはる・乳首が敏感 つわりの始まり だるさ・眠気などがでてくる</p>	<p>流産しやすい 感情が変化しやすい 白色のおりもの増加 便秘になりやすい 乳房が大きくなり、乳輪の色が濃くなる</p>	<p>胎盤の完成・安定期 つわりが落ち着く</p>	<p>胎動を感じる 乳腺の発達 お腹がふくらみ始める</p>
健診回数	4週間に1回	4週間に1回	4週間に1回	4週間に1回
生活	<p>出血に注意 流産に注意 食事の取り方を工夫 アルコールを控える 禁煙</p> <p>薬・X線撮影要注意 早めに妊娠の診断を 検査(梅毒・血液型・B型肝炎・貧血等)</p>	<p>日常生活はいつもと同じ(無理しない) つわりへの工夫 外出・旅行・運転は選択して 性生活を話し合う 出産病院や入院、退院後の生活について話し合う 里帰り・手伝いの有無など</p> <p>妊娠届 母子健康手帳をもらう</p>	<p>お母さんになる準備 (家庭でこどもを迎える準備) 気分が良くなる(食べすぎに注意)</p> <p>妊産婦体操をはじめ</p> <p>母親学級や両親学級に参加</p>	<p>妊娠を楽しむ工夫</p> <p>マタニティーウォーキング等で体調を整える</p> <p>母親学級や両親学級に参加 歯の健診を受ける</p>
役割	<p>つわりでつらい時期が続くときは、家事の役割分担を調整する。 食事は無理にすすめず、ときには外食などで食事の環境を変えるのもよい。 妊婦の前ではタバコは吸わないこと。禁煙がおすすめです。飲酒を好む妊婦の前での 出産する医療機関をどこにするかなど、今後の生活について一緒に考える。お互いに</p>			<p>飲酒もやめましょう。 やさしい言葉がけが大切。</p>

	6か月 (20~23週)	7か月 (24~27週)	8か月 (28~31週)	9か月 (32~35週)	10か月 (36~39週)
子宮の大きさと胎児の発育	 <p>身長 約30cm 体重 約600g~750g</p> <p>耳がはっきり聞こえる</p>	 <p>身長 約35cm 体重 約1,000g~1,200g</p> <p>皮膚はしわしわ 胸・手足が長くなる 心音がよく聞こえる</p>	 <p>身長 約40cm 体重 約1,500g</p> <p>皮下脂肪がつい 聴覚完成</p>	 <p>身長 約45cm~47cm 体重 約2,000g~2,500g</p> <p>4頭身で皮膚もしっかり 肺機能充実</p>	 <p>身長 約48cm~50cm 体重 約3,000g~3,200g</p> <p>内臓や器官が完成し胎外生活ができる 胎動が少なくなる</p>
母体の変化	<p>お腹が目立つ 胎動がはっきりする おりものが増加 体重増加</p>	<p>子宮が大きくなるにつれ、静脈りゅう・腰痛・便秘・痔等の症状や、妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)・貧血が起こりやすい乳輪が大きくなる(乳汁がでる人もいる)</p>	<p>乳首・外陰部色素沈着 妊娠線がでる</p>	<p>肩で息をする 子宮底上昇 胃・心臓・肺を圧迫し息苦しい 膀胱の圧迫頻尿・残尿感がある</p>	<p>お腹のふくらみが下がる おりものが多くなる 子宮底が下がる 胃が楽になる お腹の張りが頻繁になる 産道が柔らかくなる</p>
健診回数	4週間に1回	2週間に1回	2週間に1回	2週間に1回	週に1回
生活	<p>ゆったりした生活 足腰に負担がかかりだす(姿勢に注意) ゆとりの時間を上手に使う(趣味・勉強・育児等) 歯の治療が必要な場合はこの時期にうける 赤ちゃんを迎える準備</p>	<p>貧血予防の食事 体重増加(週500g以上は注意) 呼吸法の練習 乳首のケア開始 産後働く人は保育園・保育者の手配</p>	<p>お腹のほり・出血は少量を回 早産に注意 呼吸法・補助動作の練習 入院の準備 分娩の準備</p>	<p>血に注意数多く 適度な運動の工夫 出血・下腹痛があれば受診 外出には母子健康手帳を持参</p>	<p>分娩の始まりを復習 体調を整えて 休みすぎない適度な運動 入院時の必要な物の点検 連絡メモの作成</p>
役割	<p>両親学級に積極的に参加する ウォーキングなどして一緒に体を動かす おなかの赤ちゃんに話しかける</p>	<p>共働きの場合是一緒に保育園など見学する 性生活は妊婦の意向をくんで</p>	<p>入院の荷物準備 赤ちゃんを迎える(寝かせる場所など) 環境を整える</p>	<p>里帰り出産の準備。また、こまめに連絡をとりあえるように話し合っておく。性生活はお腹を圧迫しないように。妊婦の意向をくんで。</p>	<p>出産時の連絡がとれるよう、話し合っておく 分娩時の心の準備 赤ちゃんを迎える準備、点検</p>

(2) 妊娠中を快適に

●妊娠中を快適に過ごしましょう。

あなたの普段の生活を記入してみましょう。



●睡眠・休養

夜更かしはせず、規則正しい生活を心掛けましょう。疲れたら横になるなど工夫して、ゆったり過ごしましょう。



●清潔

妊娠中は性器からの分泌物が多くなります。毎日入浴、シャワー浴などをして、体を清潔にしましょう。

●心のやすらぎ

体の生理的な変化や、慣れない妊婦生活は、いつもより不安が高まることもあります。趣味や買い物、おしゃべりなどで気分転換をはかりましょう。

..... ~パパへ~

パパの優しい言葉や思いやりが
ママの強い心の支えになります。

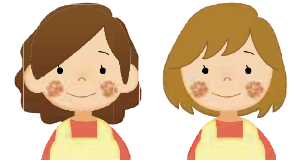


●美容

妊娠中は新陳代謝が高まり、肌も敏感になっているためトラブルも起こりやすくなっています。手入れしやすい髪型を工夫しましょう。

Q パーマやカラーリングをしてもいい時期は？

A 妊娠中はホルモンの影響で、皮膚が敏感になっているので美容師と相談してください。またお腹や腰に負担のかからない時期を選びましょう。



●衣服

下着は汗の吸収の良い綿のものを着用し、こまめに交換しましょう。

～下着類を選ぶポイント～

- * 体を締めつけない緩やかなもの、調節がきくもの
- * お腹を覆い、保湿性・吸湿性のあるもの

ショーツ

- * はき込みが深く、ウエストサイズが調節できるものを
- * 汚れやすいので多めに用意



肌着

- * 授乳用に前開きが便利ゆったりしたものを
- * スカートの時はタイツや靴下をはきましょう



●はきもの

かかとの高いものは背中や腰に負担がかかり腰痛の原因になります。

～はきものを選ぶポイント～

- * ヒールが3cm程度で靴底が滑りにくく安定性のあるもの
- * 甲の深いもの



●嗜好品

たばこ	ニコチンなどの化学物質の影響で血管が収縮し酸素不足になり、赤ちゃんの発育を妨げることがあります。止めましょう。
アルコール	赤ちゃんに影響します。止めましょう。

..... ~パパへ~

ママの妊娠を機会に禁煙をしましょう。



●性生活

妊娠したからといって避ける必要はありませんが妊婦の意向をくみましょう。
刺激により、不快感、出血、腹痛などがあれば主治医に相談しましょう。

清潔を心掛け、無理な姿勢やお腹に力が入る姿勢や、乳房に対する刺激は、
子宮を収縮させますので注意しましょう。

(3)妊娠中の健康診査

赤ちゃんの発育は目覚ましく、ママの体も変化します。
妊娠週数に合わせ、定期的に健康診査を受けましょう。
あなたにあった指導がうけられるチャンスと考え、
気になること、心配なことなどメモにして、確かめましょう。



●健診のポイント

いつもと同じ生活リズムの日にゆとりをもって受けましょう。
結果は母子健康手帳に記録しましょう。

●健診回数を目安

- ・妊娠23週(6か月末)まで ……4週間に1回
- ・妊娠24週～35週(7か月～9か月末) ……2週間に1回
- ・妊娠36週(10か月)以後出産まで ……毎週1回

マタニティーカレンダー(P2～P5)参照

妊娠初期の検査	定期的に毎回行う検査		必要なとき行う検査
<ul style="list-style-type: none"> ・血液型(ABO式・RH式) ・感染症検査(梅毒、HIV、B型肝炎等) ・歯の健診 ・貧血 	胎児 <ul style="list-style-type: none"> ・大きさ ・位置 ・心音 	母体 <ul style="list-style-type: none"> ・子宮の大きさ ・腹囲・血圧 ・浮腫・尿蛋白 ・尿糖・体重 	<ul style="list-style-type: none"> ・胎児超音波検査 ・胸部X線検査 ・骨盤X線検査 ・心電図・肝機能検査 ・風疹・血糖 ・胎盤機能

こんなときは早めにかかりつけ医に受診を

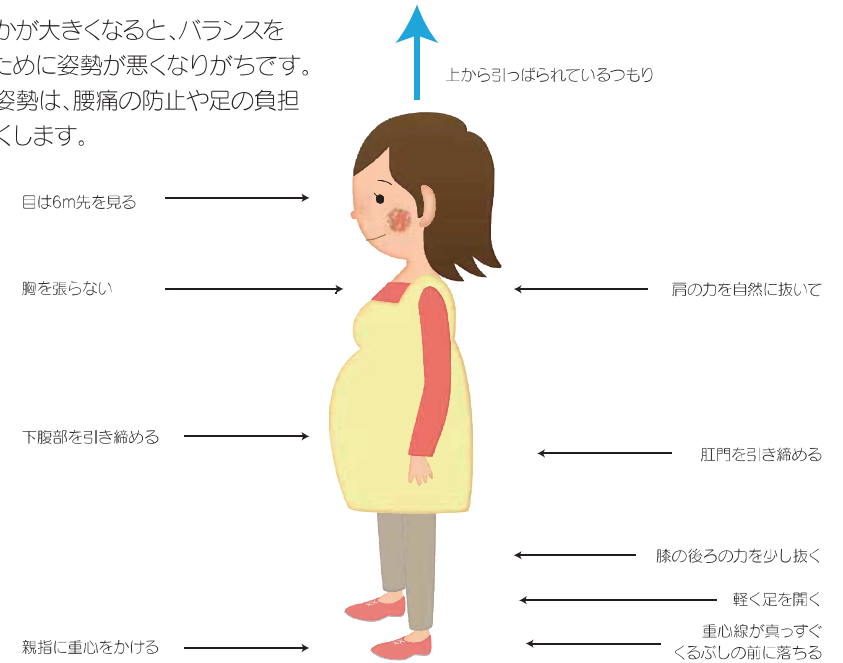
受診のめやす

- ・高熱があるとき(38℃以上)
- ・頭痛が激しいとき
- ・胎動が感じられないとき
- ・強い咳
- ・めまい・立ちくらみ
- ・ふだんと違ったおりものなど
- ・むくみ
- ・出血や破水したとき
- ・強い便秘
- ・持続した腰痛
- ・腹痛

(4)妊娠中の姿勢と動作

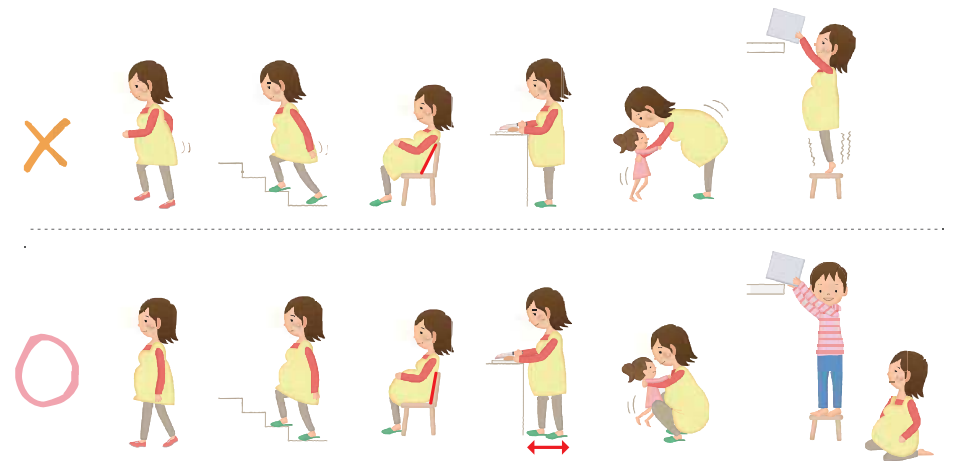
●妊娠中の正しい姿勢

おなかが大きくなると、バランスをとるために姿勢が悪くなりがちです。
良い姿勢は、腰痛の防止や足の負担を軽くします。



●妊娠中の動作

好ましい動作は、からだの負担を軽くします。



●あぐら

骨盤の関節と筋肉をゆるめ、リラックスしやすくなります。

- ①両手で膝を下に押す。
- ②ひと呼吸の後ゆるめる。



●お腹に楽な座り方

お腹を圧迫せず、腰に負担がかかりにくい座り方です。

両足を開き、間に腰をおろす。



●リラックスする姿勢（シムスの体位）

全身の力を抜くのに適しています。

右側を下にして横になるときは
右手を後方に、右膝は軽く曲げ、
左膝は大きく曲げる。
左膝の下にクッションか
座布団を敷くと良い。



夜寝るとき・昼寝するとき



●起き上がり方

寝起きするのに、お腹や腰に負担がかからない方法です。

- ①起き上がりたい方向に横になり両膝を曲げる。下になった腕は頭の方へ伸ばす。



- ②上になった腕は前にし、手のひらを床につける。



- ③ゆっくり両腕で体を支え、上体を起こす。



- ④両腕をずらしながら起き上がる。



- ⑤座る。



寝るときは、逆の方法で

ポイント

急に起きたり、
寝たりしないで!

●**骨盤をよじる運動** 両脇腹の筋肉を強め、腰の関節の動きをスムーズにします。

①膝を曲げ足の裏を床につける。



②左右交互にゆっくり倒す。
半円を描くような気持ちで、
肩は床につけたまま、
顔は膝と反対側に向ける。



Q マタニティスイミングや
マタニティピクスを始める時期は？

A 妊娠初期から初めてもよいです。始めるときは、主治医や助産師に相談してから始めましょう。疲れないよう頑張りすぎないで。



●**たのしくウォーキング**

妊娠中は、体が重く感じられ、運動不足になりがちです。一定の速度で歩くと新陳代謝や心肺機能・筋肉の強化などに役立ちます。あなたのペースで散歩を楽しみ、精神的にもリラックスしましょう。

- ゆっくり20分～30分間は歩く。
- 1週間に3日は歩く。
- 少し歩幅を大きくし、あごを引いてひざを伸ばし、腕は自然に少し大きめに振って、肩の力を軽く抜いて歩く。
- シューズはかかとが3～4cm、底が平らで安定性があり、すべらないもの。



ポイント

転倒に気を付けて！
歩きスマホはやめましょう。

●**ウォーキングのスタートと最後に行う整理体操**



腹式深呼吸



首起こし
首回し



ひい上げ

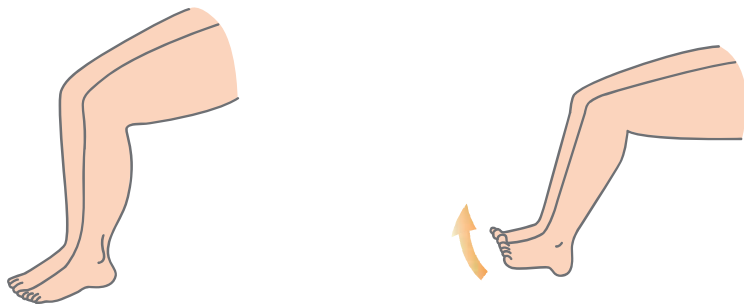
(5) マタニティーエクササイズ(妊婦体操)

●足の運動

関節を柔らかくし、お腹の重みを無理なく支える。
自然にイスに掛け、脚は床に直角にし
両足をそろえて、足の裏は床につける。
床に対して直角にすることが大切です。

足指の運動

- ①イスに座って足の裏を床につける。
- ②足の裏を床から離さず、爪先だけ上にそらす。
1呼吸して元に戻す。



足首の運動

- ①イスに掛けて足を組む。のせた足首を支点に上下に十分に動かす。
- ②爪先を下に向けたとき、膝頭と爪先が直線になるようにする。足を組み替えて、同様に行う。



ポイント

テレビを見ているとき、電車を待っているとき、イスに座っているとき…
足の疲れをとってくれます。

●腰と背中運動

 背中の不快感を取り除きます。

- ①腰を落として背中を伸ばす。
- ②足を腰幅に開き、膝を曲げる。背中を丸めながらつかまり、腕の間からおへそを見るようにする。
- ③後ろ向きになり、肩甲骨を合わせるように腕を張り、背筋を伸ばす。

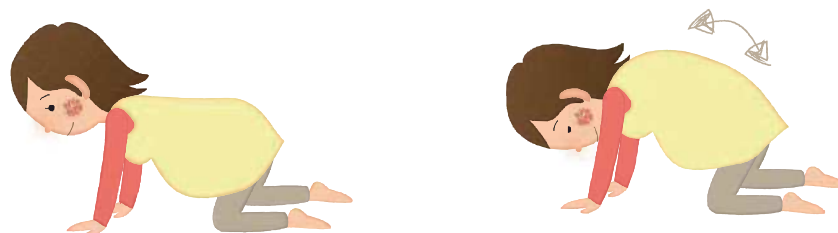


●骨盤の運動

 骨盤の筋肉や関節をゆるめ、産道を通りやすくします。

キャッツスタイル

- ①四つん這いになり、両手、両足を肩幅に開く。
- ②息を吐きながら肛門を引き締め、頭を下げ背中を丸める。



- ③息を吸ってから息を徐々に吐きながら、顔を突き出すようにし頭を上げ、重心を前に移す。

- ④上体をもとにもどし、リラックスする。



(6) 乳房のお手入れ

●妊娠中の乳首の手入れは

妊娠中からわずかず母乳がにじみます。にじんだ母乳が乳頭に付着しますので、入浴のたびにきれいに洗いましょう。37週までは、意識的に洗うだけで十分なお手入れとなります。

●手入れの方法は(いつでも分娩してよい37週を過ぎたら)

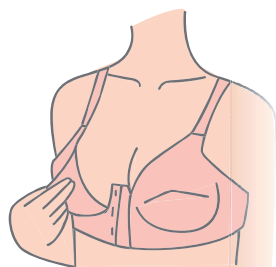
・乳頭を、親指と人差し指でつまんで、乳頭と乳頭のまわりをもみずらす。
・乳頭を、親指と人差し指でつまんで、引き出すようにするというお手入れもいいでしょう。きれいに洗うだけでも良いです。



●手入れをしてはいけないとき : 乳首を刺激することで子宮が収縮するおそれがあります。

- ①お腹の張っているとき、痛いとき
- ②切迫流・早産の診断を受けたとき
- ③出血のあるとき
- ④非常に疲れているとき

*乳房・乳首を圧迫しないよう、マタニティー用のブラジャーを着けるようにしましょう。



(7) 里帰り出産へのアドバイス

実家で出産をすることは、ママにとって心強いものですが、1日も早くパパとママが協力して子育てを始めることも、とても大切です。自宅にもどる時期は1か月健診後、ママの体の回復や赤ちゃんの健康状態をみてから決めましょう。

Q 里帰りする時期はいつ頃までに?

A 32週くらいまでには里帰りし、先方の病院を受診しておく必要があります。医療機関によっても違いがあるので、早めに主治医に相談し、帰省先の病院にも里帰りの時期を確認しましょう。健診の間隔が医師の指示通りになるように、里帰りをしたらできるだけ早く診察を受けましょう。

* 妊娠中に飛行機を利用する場合は、搭乗できる妊娠週数に制限があるので、早めに航空会社に直接問い合わせましょう。



妊娠・出産にかかる費用を支援する制度

国民年金保険料の免除

国民年金第1号被保険者が出産を行った際には、出産予定日又は出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は出産予定日又は出産日が属する月の3か月前から6か月間)国民年金の保険料が免除されます。

出産育児一時金

出産すると、健康保険や国民健康保険から被保険者、または被保険者が扶養する人に対し支払われます。健康保険組合等から出産施設に支払われる直接支払いを利用することができます。

確定申告の医療費控除

出産に伴う費用の中に、医療費控除の対象となるものがあります。詳しくは税務署にお問い合わせください。

(8)働くママへのアドバイス

- ・休養や睡眠を十分とるようにし、職場での休憩時には手足を伸ばしてのんびりするなど気分転換をはかりましょう。
- ・定期健診をきちんと受け、健康チェックをしましょう。
- ・通勤はラッシュ時の混雑をさげ、時間的に余裕を持って行動し、階段の昇り降りなどにも注意しましょう。
- ・産後の職場復帰に備え、妊娠中から赤ちゃんが生まれたら、どのように育児や家事分担をしていくか、パパ(家族)と話し合っておきましょう。

●働くママのための制度

●妊娠中

健康診査などを受ける時間の確保 (男女雇用機会均等法第12条)	事業主は妊婦が保健指導や妊婦健康診査を受けるために必要な時間を確保しなければならない。
指導事項を守ることができるようにするための措置 (男女雇用機会均等法第13条)	事業主は妊婦が健康診査などに基づく指導事項を守ることができるようにするため、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければならない。
危険有害業務の就業制限 (労働基準法第64条の3)	妊産婦を、重量物を取り扱う業務、有毒ガスを発散する場所での業務など、妊娠・出産などに有害な業務につかせることはできない。
軽易業務転換 (労働基準法第65条)	前屈み作業、長時間の立ち仕事等、妊婦にとって身体的に負担の大きい作業の免除を妊婦が請求した場合には、事業主は他の軽易な業務に転換させなければならない。
産前休業(労働基準法第65条)	妊婦が請求した場合には、事業主は出産予定日の6週間前(双子以上の場合には14週間前)から休業させなければならない。
時間外、休日労働、深夜業の制限 ・変形労働時間制の適用制限 (労働基準法第66条)	妊婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働、深夜業(22時～5時)の免除をしなければならない。変形労働時間制をとっている場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできない。
不利益取扱いの禁止 (男女雇用機会均等法第9条)	妊娠・出産・産前産後休業取得や妊娠または出産に起因する能率低下などを理由に解雇その他不利益な取扱いを禁止。
ハラスメントの防止 (男女雇用機会均等法第11条の2、 育児・介護休業法第25条)	職場における妊娠、出産、産前産後休業、育児休業等に関するハラスメントの防止措置を講じることが事業主に義務づけられている。

「母性健康管理指導事項連絡カード」の使用方法

厚生労働省では、医師などの指導を事業主に伝えることができるように、「母性健康管理事項連絡カード」の利用をすすめています。医師などの指導事項を女性労働者が守ることができるよう、事業主がどのような措置をとればよいのかを判断する際に役立つカードです。

- ①妊娠中または出産後の女性労働者が健康診査等を受診します。
- ②主治医等が、健康診査等の結果、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置が必要であると判断した場合、「母健連絡カード」に必要な事項を記載して女性労働者に渡します。
- ③女性労働者は、「母健連絡カード」を事業主に提出して、措置を申し出ます。
- ④事業主は、「母健連絡カード」の記載事項に従い、通勤緩和や勤務時間短縮等の措置を講じます。

「母性健康管理事項連絡カード」は母子健康手帳に掲載しているほか医療機関・各区役所地域まもり支援センターにも置いてあります。

●出産後

産後休業(労働基準法第65条)	出産の翌日から8週間は就業することができない。ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業できる。
育児時間(労働基準法第67条)	生後1歳未満の子を育てる女性は、1日2回各々少なくとも30分間の育児時間を請求できる。
母性健康管理措置 (男女雇用機会均等法第12条、第13条)	産後1年を経過しない女性は、主治医から指示があったときは健康診査に必要な時間の確保を申し出ることができる。
時間外、休日労働、深夜業の制限 危険有害業務の就業制限 (労働基準法第64条の3、第66条)	産後1年を経過しない女性には妊娠中と同様に適用される。
解雇の制限(労働基準法第19条)	産前・産後休業の期間及びその後30日間の解雇は禁止。
解雇の無効 (男女雇用機会均等法第9条)	妊娠中及び出産後1年を経過しない女性労働者に対してなされた解雇は、原則として無効です。

