

# 両親学級テキスト

妊娠・子育てに関する相談、質問は  
お住まいの区地域みまもり支援センター  
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

中原区地域みまもり支援センター

044-744-3308

宮前区地域みまもり支援センター

044-856-3302

麻生区地域みまもり支援センター

044-965-5234

幸区地域みまもり支援センター

044-556-6648

高津区地域みまもり支援センター

044-861-3315

多摩区地域みまもり支援センター

044-935-3264



# ご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).....11
- (6) 乳房のお手入れ .....14
- (7) 里帰り出産へのアドバイス .....15
- (8) 働くママへのアドバイス .....16
- (9) 子育てと仕事の両立を支援する制度 .....18

#### 2. パパの役割 .....19

#### 3. 口の健康-歯並びい育児のために-

- (1) 歯の構造とおし歯・歯周病 .....26
- (2) 妊娠中の口の中 .....29
- (3) 赤ちゃんの口の中 .....32
- (4) 赤ちゃんの歯を守るためには .....33

#### 4. 赤ちゃんを囲んで楽しい食卓づくりを!

- (1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針.....34
- (2) 健康なからだをつくる食生活のポイント .....35
- (3) 妊産婦のための食事バランスガイド .....36
- (4) 貧血予防のポイント .....38
- (5) 減塩のポイント .....40
- (6) 体重コントロールのポイント .....42
- (7) 便秘予防のポイント .....44
- (8) 妊娠中の食事の注意 .....44
- (9) あなたの食生活をチェックしましょう! .....45

### II 安心してお産を迎えるために

#### 1. 心とからだの準備 .....48

- (1) 入院の準備 .....48
- (2) 入院のめやす .....49

#### 2. お産の進行とすごし方 .....50

#### 3. お産を上手にのり越えるために .....52

### III 産後を健康にすこすために

#### 1. 産後の生活のめやす .....54

#### 2. 乳房の手入れと乳房マッサージ .....56

#### 3. ファミリープラン .....57

#### 4. 産後の体づくり .....58

### 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 .....60

#### 2. 生まれたばかりの赤ちゃん .....60

#### 3. 授乳は、コミュニケーションのはじまり .....62

- (1) 母乳栄養のメリット .....62
- (2) 母乳分泌のメカニズム .....63

#### 4. 赤ちゃんからのメッセージ・赤ちゃんの発達 .....64

- (1) 赤ちゃんからのサイン .....64
- (2) 3か月頃までの赤ちゃん .....65

#### 5. 赤ちゃんの衣類 .....66

#### 6. 赤ちゃんの安全 .....68

#### 7. 赤ちゃんのお風呂 .....70

#### 8. こんなときには早めに受診を .....72

### V 赤ちゃん健康リビング

#### 1. 赤ちゃんにとって住まいとは? .....74

#### 2. 換気 .....75

#### 3. 化学物質 .....76

#### 4. 誤飲 .....77

#### 5. カビ .....78

#### 6. ダニ .....79

#### 7. 食中毒予防 .....80

#### 8. ノロウイルス対策 .....82

#### 9. 手洗いは簡単に見えて、とても大切 .....84

#### 10. ペットとの暮らし .....86

### 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 .....88

#### 2. たばこはこんなに危険 .....89

- (1) たばこの煙には .....89
- (2) 室内では禁煙を! .....90
- (3) おなかの中の赤ちゃんには .....90
- (4) 生まれてからの赤ちゃんには .....90
- (5) いつまでも健康で、素敵なママとパパでいるためには .....91

#### 3. たばこをやめたいときには .....91

### VII インフォメーション

#### 1. 情報の活用 .....92

#### 2. 妊産婦のための防災対策 .....93

#### 3. 急な病気やけがでお困りのとき .....94

#### 4. 妊娠届から子育て期にわたる支援のしくみ .....95