

予防接種の記録 (3)  
Immunization Record

| 日本脳炎<br>Japanese Encephalitis |                        |                                       |                    |               |
|-------------------------------|------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------|
| 時期                            | 接種年月日<br>Y/M/D<br>(年齢) | メーカー/ロット<br>Manufacturer/<br>Lot. No. | 接種者署名<br>Physician | 備考<br>Remarks |
| 第1期<br>初回                     | 1回                     |                                       |                    |               |
|                               | 2回                     |                                       |                    |               |
| 第1期<br>追加                     |                        |                                       |                    |               |

予防接種

| ワクチンの種類<br>Vaccine  | 接種年月日<br>Y/M/D<br>(年齢) | メーカー/ロット<br>Manufacturer/<br>Lot. No. | 接種者署名<br>Physician | 備考<br>Remarks |
|---|------------------------|---------------------------------------|--------------------|---------------|
| ヒトパピローマ<br>ウイルス<br>(HPV)<br>Human<br>Papilloma<br>(2価・4価) | 1回                     |                                       |                    |               |
|   | 2回                     |                                       |                    |               |
|   | 3回                     |                                       |                    |               |

●薬剤や食品などのアレルギー記入欄

予防接種の記録 (4)  
Immunization Record

| ワクチンの種類<br>Vaccine                  | 接種年月日<br>Y/M/D<br>(年齢) | メーカー又は製剤名/ロット<br>Manufacturer or<br>Brand name /<br>Lot. No. | 接種者署名<br>Physician | 備考<br>Remarks |
|-------------------------------------|------------------------|--|--------------------|---------------|
| ジフテリア・破傷風<br>Diphtheria・<br>Tetanus | 第2期                    |  |                    |               |
| 日本脳炎<br>Japanese<br>Encephalitis    | 第2期                    |  |                    |               |

| ワクチンの種類<br>Vaccine   | 接種年月日<br>Y/M/D<br>(年齢) | メーカー又は製剤名/ロット<br>Manufacturer or<br>Brand name<br>/Lot. No. | 接種者署名<br>Physician | 備考<br>Remarks |
|----------------------|------------------------|---|--------------------|---------------|
| おたふくかぜ<br>Mumps      |                        |   |                    |               |
| インフルエンザ<br>Influenza |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |
|                      |                        |   |                    |               |

予防接種

予防接種の記録（５）  
Immunization Record

その他の予防接種

| ワクチンの種類<br>Vaccine | 接種年月日<br>Y/M/D<br>(年齢) | メーカー又は製剤名/ロット<br>Manufacturer or<br>Brand name<br>/Lot. No. | 接種者署名<br>Physician | 備考<br>Remarks |
|--------------------|------------------------|---|--------------------|---------------|
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |
|                    |                        |   |                    |               |

予防接種

予防接種スケジュールの例

予防接種のスケジュールは、それぞれの予防接種の望ましい接種時期の例を示しています。実際に接種する予防接種とスケジュールについては、かかりつけ医などと相談しましょう。丸囲み数字（①、②など）は、ワクチンの種類毎に接種の回数を示しています。

| 種類                | ワクチン               | 乳児期 |     |     |     |     | 幼児期 |     |     |      |      | 学童期  |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|-------------------|--------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|----|----|----|-----|----|----|----|----|------|------------|-------------------|
|                   |                    | 2か月 | 3か月 | 4か月 | 5か月 | 6か月 | 7か月 | 8か月 | 9か月 | 12か月 | 15か月 | 18か月 | 2歳 | 3歳 | 4歳 | 5歳  | 6歳 | 7歳 | 8歳 | 9歳 | 10歳～ |            |                   |
| 定期接種              | インフルエンザ菌 b 型 (Hib) | ①   | ②   | ③   |     |     |     |     |     |      | ④    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | 小児用肺炎球菌            | ①   | ②   | ③   |     |     |     |     |     | ④    |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | B型肝炎 (HBV)         | ①   | ②   |     |     |     | ③   |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | ロタウイルス             | 1価  | ①   | ②   |     |     |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   |                    | 5価  | ①   | ②   | ③   |     |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | 四種混合 (DPT-IPV)     |     | ①   | ②   | ③   |     |     |     |     | ④    |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | BCG                |     |     |     |     | ①   |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | 麻しん、風しん (MR)       |     |     |     |     |     |     |     |     | ①    |      |      |    | ②  |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | 水痘 (水ぼうそう)         |     |     |     |     |     |     |     |     | ①    | ②    |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | 日本脳炎               |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |    | ①  | ②  | ③   |    |    |    |    | ④    | 9～12歳 (2期) |                   |
|                   | 二種混合 (DT)          |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      | ①          | 11～12歳 (2期)       |
| ヒトパピローマウイルス (HPV) |                    |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      | ①②③        | 13～14歳            |
| 任意接種              | おたふくかぜ             |     |     |     |     |     |     |     |     | ①    |      |      |    |    |    | (②) |    |    |    |    |      |            |                   |
|                   | インフルエンザ            |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |    |    |    |     |    |    |    |    |      |            | 毎年①、② (10月、11月など) |

予防接種

(\*) 任意接種のスケジュール例については、日本小児科学会が推奨するもの  
 (\*) ロタウイルスについては、経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン(1価)・5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン(5価)のいずれかを接種  
 ※日本小児科学会が推奨する予防接種スケジュール  
 (https://www.jpeds.or.jp/modules/general/index.php?content\_id=5)  
 ※予防接種について詳しい情報はこちら  
 国立感染症研究所感染症疫学センター (http://www.nih.go.jp/niid/ja/schedule.html)

## 予 防 接 種

### ◎受ける前に

予防接種は、体調が良い時に受けるのが原則です。予防接種を受ける前だけでなく、日頃から体温などお子さんの健康状態をよく観察しておきましょう。また、予防接種に関する案内や冊子はよく読むようにし、受ける予防接種の効果や副反応等について、あらかじめ理解しておきましょう。特に「予防接種と子どもの健康」（2か月児を対象に個別送付）は全て読み、分からない点があれば、かかりつけの医師又は川崎市予防接種コールセンター（044-200-0142）に問合せをしてください。

### ◎受ける時に

予防接種を受けに行く時は、予診票（2か月児を対象に個別送付）を記入し、母子健康手帳と一緒に持参してください。予診票に書かれている内容は、接種医師がお子さんの健康状態を把握し、接種が可能かどうかを判断するための重要な情報となります。また、気になることがある時は、医師とよく相談してください。

なお、接種には、お子さんの健康状態をよく知っていて医師の質問に責任を持って答えられる保護者（親権者：一般的には父母）が同伴してください。

### ◎次のような場合は受けられません

体調が悪い時に予防接種を受けると、接種を受けたために症状が悪化したり、副反応が強く出ることがあります。特に、次のような場合、予防接種は受けられません。

- 1 明らかに発熱のある人（37.5℃以上）
  - 2 重篤な急性の病気にかかっていることが明らかな人
  - 3 受ける予防接種の接種液に含まれる成分で、アナフィラキシー（ひどいアレルギー反応）を起こしたことが明らかな人
- その他にも予防接種を行うことが不適当な場合や、一方で病気があっ

ても受けた方がよい場合もありますので、かかりつけの医師に相談してください。

### ◎受けた後に

予防接種を受けたあと30分間程度は、医療機関等で様子をみるか、医師とすぐに連絡を取れるようにしておきましょう。入浴は差し支えありませんが、わざと注射した部位をこすることはやめましょう。接種当日は、激しい運動は避けましょう。万が一、高い熱が出たり、ひきつけを起こすなどの異常が認められた場合は、すぐに医師の診察を受けてください。また、接種の記録として母子健康手帳へ記録したり、予防接種済証が発行されたりしますが、就学時健康診断や海外渡航などの際に活用できますので、大切に保管しましょう。

### ◎指定された日時に受けられなかった場合

予防接種の種類によっては、複数回にわたり接種を受けなければならない場合があります。指定日に受けられなかった時は、かかりつけの医師に相談してください。

### ◎里帰り先で受ける時は

川崎市外の医療機関で受ける時は、事前に手続きが必要です。詳しくは、川崎市予防接種コールセンター（044-200-0142）に問合せをしてください。

<このページは保護者自身で記入してください。>

今までにかかった主な病気

Record of Childhood Illnesses

| 病名<br>Illnesses                     | 年月日<br>Y/M/D | 備考(症状・合併症など)<br>Remarks |
|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
| 麻疹(はしか)<br>Measles                  |              |                         |
| 風疹(三日はしか)<br>Rubella                |              |                         |
| 水痘(水ぼうそう)<br>Varicella              |              |                         |
| おたふくかぜ<br>Mumps                     |              |                         |
| 伝染性紅斑(りんご病)<br>Erythema Infectiosum |              |                         |
| 手足口病<br>Hand-foot-mouth disease     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |
|                                     |              |                         |

今までにかかった主な病気

<歯の健康診査や指導を受けるときは、持参して記入してもらいましょう。>

歯の健康診査、保健指導、予防措置

歯の状態記号：健全歯／ 喪失歯△ 処置歯○ 未処置歯C

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E | 診査時年齢 歳 か月<br>保健指導(有・無)予防措置(有・無)<br>歯肉・粘膜(異常なし・あり)<br>かみ合わせ(よい・経過観察)<br>その他( ) |
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E |  |
| 年 月 日診査 施設名または歯科医師名 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E | 診査時年齢 歳 か月<br>保健指導(有・無)予防措置(有・無)<br>歯肉・粘膜(異常なし・あり)<br>かみ合わせ(よい・経過観察)<br>その他( ) |
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E |  |
| 年 月 日診査 施設名または歯科医師名 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E | 診査時年齢 歳 か月<br>保健指導(有・無)予防措置(有・無)<br>歯肉・粘膜(異常なし・あり)<br>かみ合わせ(よい・経過観察)<br>その他( ) |
| E                   | D | C | B | A | A | B | C | D | E |  |
| 年 月 日診査 施設名または歯科医師名 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

|                     |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |
|---------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 6                   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 診査時年齢 歳 か月<br>保健指導(有・無)予防措置(有・無)<br>歯肉・粘膜(異常なし・あり)<br>不正咬合(なし・経過観察)<br>歯の形態(異常なし・あり)<br>その他( ) |
|                     | E | D | C | B | A | A | B | C | D | E |   |  |
|                     | E | D | C | B | A | A | B | C | D | E |   |  |
| 6                   | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |
| 年 月 日診査 施設名または歯科医師名 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |  |

歯の健診

歯っぴーファミリー健診受診記録

|       | 受診年月日 | 医療機関名 | 備考 |
|-------|-------|-------|----|
| 妊婦    |       |       |    |
| パートナー |       |       |    |

## すこやかな妊娠と出産のために

### ◎妊娠中の日常生活

妊娠中の母体には、おなかの赤ちゃんの発育が進むにつれて様々な変化が起こってきます。特に妊娠11週（3か月）頃までと妊娠28週（8か月）以降は、からだの調子が変わりやすい時期なので、仕事のしかたや、休息の方法（例えば家事や仕事の合間に、少しの時間でも横になって休むなど）、食事のとり方などに十分注意しましょう。普段より一層健康に気をつけ、出血、破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

### ◎健康診査や専門家の保健指導を受けましょう

妊娠中は、特に気がかりなことがなくても、少なくとも毎月1回（妊娠24週（7か月）以降には2回以上、さらに妊娠36週（10か月）以降は毎週1回）妊婦健康診査を受けて、胎児の育ち具合や、自身の健康状態（血圧、尿など）をみてもらいましょう。

健康で無事な出産を迎えるためには、日常生活、栄養、環境その他いろいろなおことに気を配る必要があります。医師、歯科医師、助産師、保健師、歯科衛生士、管理栄養士などの指導を積極的に受け、妊娠、出産に関して悩みや不安があるとき又は家庭、職場でストレスがあるときなどは遠慮せずに相談しましょう。両親学級でも役に立つ情報を提供しています。

出産前後に帰省する（里帰り出産など）場合は、できるだけ早期に分娩施設に連絡するとともに、住所地と帰省地の市区町村の母子保健担当に手続きなどを相談しましょう。

※妊婦健康診査をきっかけに、次のような妊娠中の異常（病気）が見つかることがあります。

- ・ 流産：妊娠22週未満に妊娠が終了してしまう状態です。性器出血や下腹痛などの症状が起こります。妊娠初期の流産は特に原因がなくても、妊娠の約10～15%に起こるとされています。2回以上流産を繰り返す場合は、検査や治療が必要な場合がありますので相談しましょう。
- ・ 貧血：妊娠中は血が薄まって貧血になりやすいとされています。出産に備え、鉄分を多く含む食事を取りましょう。ひどい場合には、治療が必要になります。
- ・ 切迫早産：正常な時期（妊娠37週以降）より早くお産になる可能性がある状態です。下腹部痛、性器出血、前期破水などの症状が起こります。安静や内服などの指示が出されます。
- ・ 前置胎盤：胎盤の位置が正常より低く、子宮の出口をふさいでいる場合をいいます。大出血を起こすことがあります。出産時には帝王切開が必要になります。
- ・ 常位胎盤早期剥離：赤ちゃんに酸素や栄養を供給する胎盤が、出産前に子宮からはがれて（剥離）しまう状態です。赤ちゃんは酸素不足になるため、早急な分娩が必要になることがあります。主な症状は腹痛と性器出血ですが、胎動を感じにくくなることもあります。

- ・ 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）：高血圧と尿蛋白がみられる状態です。急に症状が悪化することがあり、「強い頭痛がつづく」「目がちかちかする」といった症状がある場合などは要注意です。
  - ・ 妊娠糖尿病：妊娠中は、それまで指摘されていなくても糖尿病のような状態になり、食事療法や血糖管理が必要となることがあります。
- ※出産後も健康管理のため定期的に健康診査を受けるようにしましょう。

### ◎妊娠中のリスクについて

下記の項目にあてはまるものがある方は、一般に妊娠中や出産時に異常（病気を起こすリスクが高いとされています。心配なことがある場合には、医療機関などに相談しましょう。

〔若年（20歳未満）、高年（40歳以上）、低身長（150cm未満）、肥満（BMI 25以上）、飲酒、喫煙、多胎、不妊治療での妊娠、糖尿病・腎臓病などの病気がある、過去の妊娠・分娩で問題があった〕

### ◎妊娠中の歯の健康管理

妊娠中はつわりなどの体調の変化で丁寧な歯みがきが難しく、ホルモンのバランスや食生活も変化するため、歯周炎やむし歯が進行しやすい時期です。お口の中を清潔に保つため、日常の口腔ケアに加えて定期的な歯科受診により口の中の環境を整え、必要があれば妊娠安定期（概ね4～8か月）に歯科治療を行いましょう。口の中の環境が悪いと生まれてくる赤ちゃんに影響の出ることがあります。

### ◎たばこ・お酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中は飲酒を控えましょう。

### ◎妊娠中の感染症予防について

妊娠中は、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなっています。妊娠中は赤ちゃんへの影響も考えて有効な薬が使えないことがあります。日頃から手洗い、うがいなど感染症予防に努めましょう。

また、何らかの微生物（細菌、ウイルスなど）がお母さんから赤ちゃんに感染（「母子感染」といいます）し、まれに赤ちゃんに影響が起きることがあります。妊婦健康診査では、感染症の有無を調べることでできるものもあり、治療を受けることで赤ちゃんへの感染を防ぐことができるものもあるのできちんと受診しましょう。

感染症の原因となる微生物の中には、動物の糞尿に含まれているもの

や、子どもの唾液や尿に含まれているものもあります。日頃から感染症の理解を深めるとともに、手洗いやうがいなどの感染症対策に努めましょう。

#### ※妊婦健康診査で調べる感染症

([http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06\\_1.pdf](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken16/dl/06_1.pdf))

#### ※国立感染症研究所

(<http://www.nih.go.jp/niid//ja/route/maternal.html>)

#### ※赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条

(<http://www.jspnm.com/topics/data/topics20130515.pdf>)

#### ◎妊婦健康診査で肝炎ウイルス検査の結果が陽性であった方へ

将来、肝炎や肝がんになる可能性があります。自覚症状がなくても精密検査を受けましょう。初回の精密検査や定期検査、肝炎の治療の費用助成を受けられる場合があります。お住まいの都道府県や肝疾患相談・支援センターへお問い合わせください。

#### ※肝疾患相談・支援センター

(<http://www.kanen.ncgm.go.jp/cont/060/center.html>)



#### ◎妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊娠中や授乳中の薬の使用については、必ず医師、歯科医師、薬剤師等に相談しましょう。自分の考えで薬の使用を中止したり、用法、用量を変えたりすると危険な場合があるので、医師から指示された用量、用法を守り適切に使用しましょう。

※「妊娠と薬情報センター」(<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>)において、妊娠中の薬の使用に関する情報提供が実施されていますので、主治医と相談しましょう。

また、子宮収縮薬などの出産時に使用される医薬品についても、その必要性、効果、副作用などについて医師から十分な説明を受けましょう。

※(独)医薬品医療機器総合機構のWebサイト(<http://www.pmda.go.jp/PmdaSearch/iyakuSearch/>)から、個別の医薬品の添付文書を検索することができます。



#### ◎無痛分娩について

経陰分娩の際、麻酔薬を使用し、陣痛の痛みを和らげる方法です。無痛分娩を検討される方は、下記のURLを参照にするなど、各医療機関の診療体制をよく理解した上で、担当医と相談し、分娩の方法を選びましょう。

※厚生労働省「無痛分娩について」

(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000186912.html>)

※無痛分娩関係学会・団体連絡協議会「無痛分娩に関する情報」など

(<https://www.jalasite.org/>)

※日本産科麻酔学会「無痛分娩Q&A」

([http://www.jsop.com/pompier\\_painless.html](http://www.jsop.com/pompier_painless.html))

#### ◎妊娠中のシートベルト着用について

妊娠中であっても、シートベルトを正しく着用することにより、交通事故に遭った際の被害から母体と胎児を守ることができます。ただし、妊娠の状態は個人により異なりますので、シートベルトを着用することが健康保持上適当かどうか、医師に確認するようにしましょう。



- 腰ベルト・肩ベルト共に着用する。
- 肩ベルトは首にかからないようにする。
- 肩ベルトは胸の間を通し、腹部の側面を通す。
- 腰ベルトは腹部のふくらみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す。

妊娠中は、事故などの際の胎児への影響を少なくするために、腰ベルトのみの着用は行わず、腰ベルトと肩ベルトを共に着用し、大きくなった腹部をベルトが横切らないようにするなど、正しくシートベルトを着用することが必要です。

#### ※妊娠中の正しいシートベルトの着用方法

(<http://www.npa.go.jp/bureau/traffic/anzen/seatbelt.html>)

#### ◎妊娠・出産に伴う心身の変化

妊娠や出産による身体や生活スタイルの変化などにより、不安を感じることがあります。特に、出産後に気持ちが落ち込んだり、涙もろくなったり、不安になったりすることがあり、多くの場合は一時的なものといわれていますが、気持ちの落ち込みや焦り、育児に対する不安などが2週間以上続く場合もあります。「産後うつ」は、産後のお母さんの10～15%に起こるとされています。出産後は、お母さんは赤ちゃんの世話に追われ、自分の心や体の異常については後回しにしがちです。また、お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先で、お母さんの変化を見逃しがちです。妊娠中や出産後に不安を感じたり、産後うつかもしれない、と思ったときは、一人で悩まず医師、助産師、保健師に相談しましょう。

また、妊娠中や出産時に異常があった場合は、出産後も引き続き治療や受診が必要な場合があります。経過が順調と思われるときでも、産後1か月をめどに医師の診察を受けましょう。

#### ◎赤ちゃんのかかりつけ医

妊娠中に、産科医から紹介を受けるなどして、軽い風邪や発熱などできがるにいつでもみてもらえるよう、かかりつけの小児科医をきめておくくと安心です。

#### ◎マタニティマーク

マタニティマークは、妊婦が交通機関等を利用する際に身につけ、周囲に妊婦であることを示しやすくするものです。

#### ※マタニティマークホームページ

([http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomokosodate/boshi-hoken/maternity\\_mark.html](http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kodomo/kodomokosodate/boshi-hoken/maternity_mark.html))





## お父さんになる方へ

### ◎妊娠中の夫・パートナーの役割・お父さんになる準備

妊婦の心身の安定には、夫や家族など周囲の理解や協力が必要です。妻をいたわり、ねぎらい、家事を積極的に行いましょう。また、お産の時や産後の育児で夫がどのような役割を持つのか等について、よく話し合っておきましょう。

妻の妊娠期間は、妻本人や夫・パートナーにとっても「親」として育っていく大切な準備期間です。この時期に、ふたりにとって子どもとはどんな存在か、親になるとはどういうことなのかなど、じっくり考えてみてください。そして、ふたりで話し合しましょう。お互いの考え方や気持ちを理解するためには伝え合うことが大切です。両親がその過程で築いていく「支えあう関係」が、子どもを育てる家庭の基盤づくりにつながっていきます。

### ◎子育ては夫婦で お父さんも育児を

子育てはお母さん一人ではできません。育児不安に陥る最大の原因は、孤立することです。まず、お父さんとお母さんが二人で育てていくという意識をお互いに確かめながら、お母さんを独りぼっちにせず、話を聞いて精神的に支え、いたわることもお父さんの大切な役割です。

乳児期であれば、おむつを替えたり、あやしたり、抱っこをしたり、また幼児期であれば一緒に歯磨きをしたり絵本を読んだりなど、日常の中でできることをやってみましょう。こうした子どもとの関わりは、お父さん自身の人生においてもかけがえのないものとなります。子育てを楽しみましょう。

帰宅時間が遅いなど、時間にゆとりがないお父さんは、休日や朝の時間を活用し、自分なりの子どもへの関わり方をぜひ見つけてください。また、お母さんとのコミュニケーションを大事にすることで、日中のお子さんの様子がよくわかったり、お母さんを精神的に支えることになり、これも大事な育児参加と言えます。

### ◎お父さんとふれあい遊びを

子どもはお父さんとのふれあいを心待ちにしています。お父さんの関わりは子どもの成長により影響を与えます。子どもが何に興味を持っているのか、どんな関わりをすると喜ぶのか、子どもの様子をよく見てください。

## 妊娠中と産後の食事

お母さんの健康と子どもの健やかな発育のために、食事はとても大切です。生活のリズムを整えて3食規則正しく、バランスのよい食事をとることが基本です。

◎妊娠中の体重増加は、お母さんと子どもにとって望ましい量に。

| 妊娠中の体重増加指導の目安* <sup>1</sup> | ※BMI (Body Mass Index) : 体重(kg)/身長(m) <sup>2</sup> |
|-----------------------------|--|
| 妊娠前の体格* <sup>2</sup>        | 体重増加指導の目安  |
| 低体重(やせ) : BMI18.5未満         | 12 ~ 15kg  |
| ふつう : BMI18.5以上25.0未満       | 10 ~ 13kg  |
| 肥満(1度) : BMI25.0以上30.0未満    | 7 ~ 10kg   |
| 肥満(2度以上) : BMI30.0以上        | 個別対応(上限5kgまでが目安)                                   |

- \*1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分でないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける。」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010 より
- \*2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

◎妊娠初期には神経管閉鎖障害の発症予防のため、食事に加え、サプリメントなどにより、1日400 $\mu$ gの葉酸摂取が望まれます。ただし、とりすぎには注意が必要です。

◎貧血予防のために、たんぱく質、鉄、ビタミンなどを多く含む卵、肉類、魚介類、緑黄色野菜、海藻類などを組み合わせましょう。

◎丈夫な骨や歯をつくるために、カルシウムだけでなく、たんぱく質、リン、ビタミンA・C・Dを含む食品をバランス良くとりましょう。

※妊娠と食事についての詳しい情報

- ・厚生労働省ホームページ「これからママになるあなたへ」  
(<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/06.html>)
- ・健やか親子21(第2次)ホームページ「妊産婦のための食習慣」  
(<http://sukoyaka21.jp/syokuiku>)