

プレ・ママパパ学級
**【妊娠中の
生活について】**



妊娠中の赤ちゃんとお母さんのからだ

		前期												中期							後期																									
妊娠月数		1			2			3			4			5			6				7			8			9																			
妊娠週数		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40				
		流産															早産																													
身長cm					0.6	1	1.2	2	3	7				9	14				17	20								30	+5cm	35				40	45	47										
体重kg	胎前大				0.7				4	19				20				120	200					500				750	1000	1200	1500	1700	2000	2400	25											
赤ちゃんのからだ 成長・発達		脳の原型ができる			肺が動き始める			呼吸の練習開始			胎毛がほぼ完成															胎毛の表面に空気が入っても、つぶれないようにするための物質がつき始める																				
		肝臓ができる			乳歯の芽ができる			乳歯の石灰化が始まる																					腎臓完成																	
		心臓ができる			永久歯の芽ができる																																									
		目耳鼻ができる			手足ができる			男・女に分かれる			胎動を感じる			母から免疫をもらう			母から免疫をもらう			体脂肪をつけて暑さに対応できる準備をする			すい臓完成			大人と同じ抗体重量																				
																																飲や嚼の材料を母からもらう														
体の中の変化・よくある症状 お母さんのからだ		つわりがはじまる															つわりがおさまってきます																													
		つわりで体重があまり増えない時期															体重増加がピークの時期															体重増加はだんだんならかに														
		血液量が増える（妊娠前の1.5倍）															お母さんの腎臓はいつもの150%の仕事量になる（腎臓の負担が大きくなると尿のなかに蛋白がもれ出ることがあります）																													
		赤ちゃんに酸素を送るために胸の骨格が広がるので、横になった時に痛みを感じる場合があります															貧血⇒赤ちゃんに鉄が送られ、お母さんはたくわえていた鉄が減ってしまいます																													
		血液量が増えてもホルモンの働きで、血圧は上がらないようになっていますが、腎臓に負担がくると上がってくる場合があります（妊婦高血圧症候群）															静脈瘤ができやすくなる																													
	赤ちゃんの成長には、主に糖質を使うので優先的に糖質を赤ちゃんに送るよう代謝が変化します お母さんは妊娠の後期により多く赤ちゃんに栄養を送るよう、脂肪を蓄えようとして															赤ちゃんに優先的に糖質を送り、お母さんは貯えた脂肪をエネルギー（代謝の変化）おっぱいを作るための脂肪も蓄えます																														
	代謝の変化に応じられないと妊婦糖尿病になることがあります 血糖が上がったり、尿の中に糖がもれて出てきます																																													
																肛門の血行が悪くなり痔（いぼ痔）																														

タバコの吸い方、正しいのはどれ??

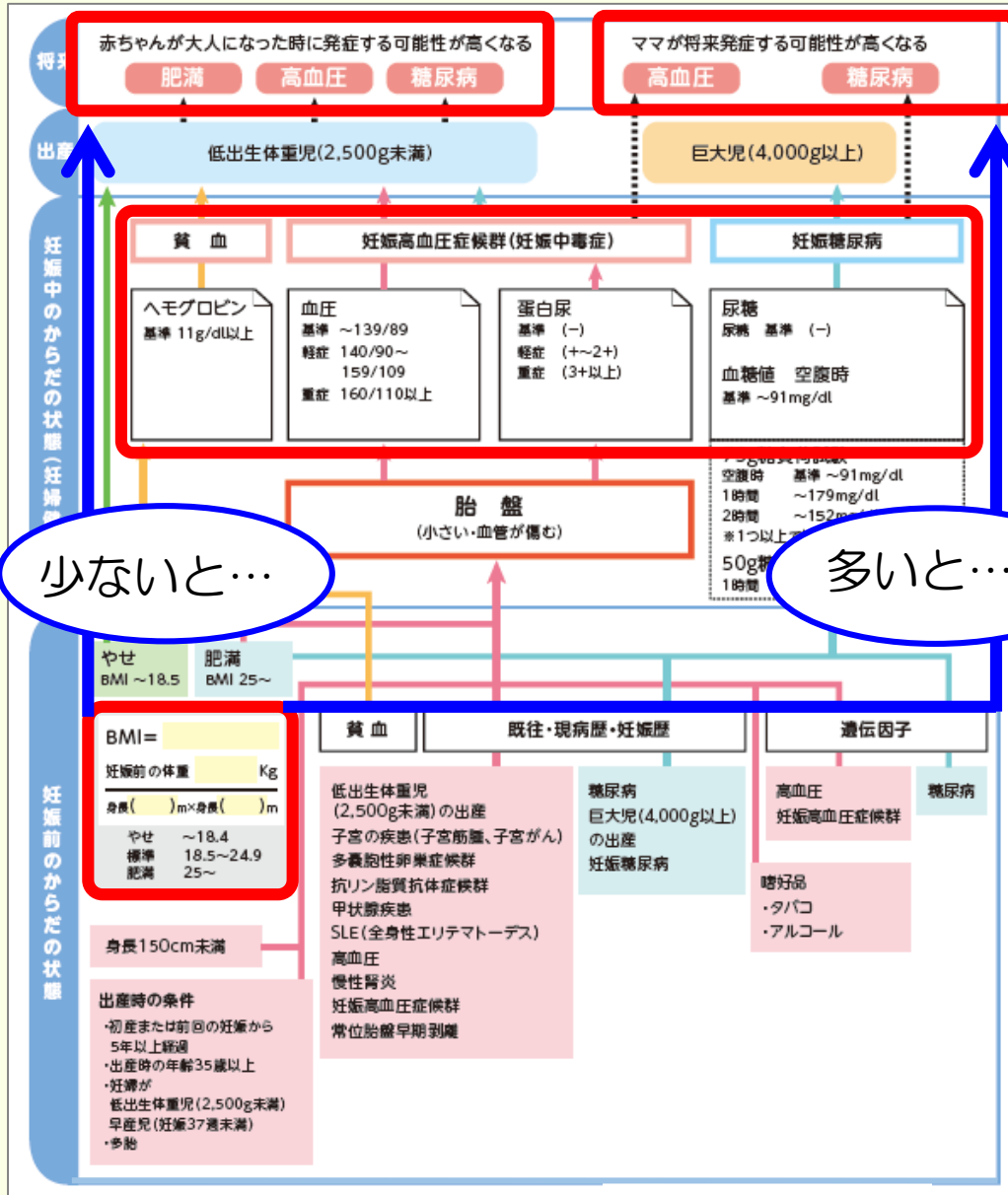
- 換気扇の下で吸えば大丈夫
- ベランダで吸えば大丈夫
- たばこを吸い終えていれば、赤ちゃんを抱っこしても大丈夫
- 空気清浄機があるから大丈夫
- 職場だけで、家で吸わないから大丈夫
- 電子たばこだから大丈夫

正解は・・・すべてダメ!!

- 換気扇の下で吸っても
- ベランダで吸っても
- たばこを吸い終えていても
- 空気清浄機があっても
- 家で吸わなくても
- 電子たばこでも

ママやお腹の中の赤ちゃんは
影響を受けてしまいます。

妊婦健診では何を見ている？



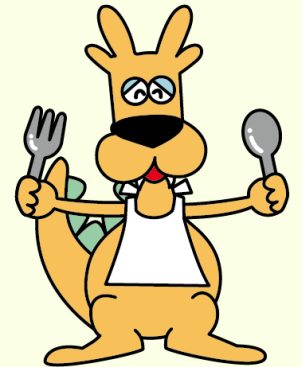
定期健診でお母さんの健康状態と、赤ちゃんが順調に育っているか確認しています。

- 【妊婦健診】**
- ▶23週までは4週間に1回
 - ▶35週までは2週間に1回
 - ▶36週以降は1週間に1回

体重管理のポイント

適切な体重増加量は個人差がある

🌸 バランスのとれた食事
→ 栄養士資料



🌸 適度な運動
→ 有酸素運動が有効



ゆっくり深呼吸しながら行いましょう！

背中と腕の運動



①

両手を組み、水平に前に伸ばします。



②

手を前の方に伸ばし、背中を丸くしながら、後ろに引っ張られるように動かします。両肘が耳にくっつくくらいに伸ばしながら、両手のひらを圧迫します。5秒ほど圧迫したら3秒ほどリラックスしましょう。



①

両指を組んだまま、手のひらを外側に向けて、前腕を内に回します。



②

両肘をグーと伸ばして手のひらを外へ押し出すようにし、5秒ほどしたらリラックスします。

マタニティ用品

- 手持ちのものを活用する方法もあります。
→締め付けが苦しい場合は、負担を考え
身体に合ったものを購入しましょう。
- 新たに購入する場合は、産後の季節も考
えて購入すると長く使用できます。
- 冷え対策も忘れずに！



入院準備品

- 出産する病院によって、そろえなければならぬものが異なるため、事前に確認をしましょう。
- 母子手帳、保険証、診察券は忘れずに！
- 赤ちゃんの退院着も準備しましょう。



衣類・おむつ用品



- 赤ちゃんは成長が早いので、生まれる季節と身体の大きさを考えて準備しましょう。
- 素材と着やすさを優先しましょう。
- 肌着やベビー服、ガーゼなどの肌に触れるものは、事前に水通しを行いましょう。
- おむつは紙・布ともに、メリット・デメリットを把握したうえで検討しましょう。

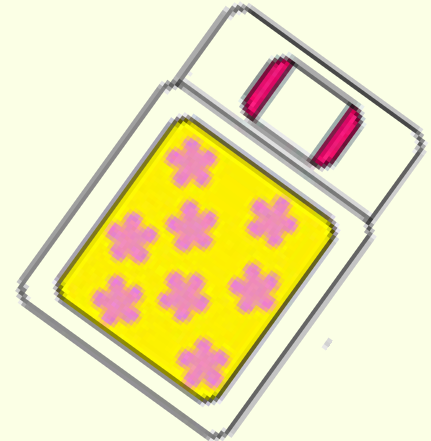
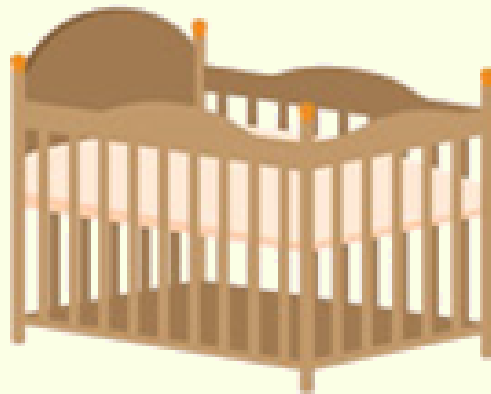
チャイルドシート

- 装着が法律で義務付けられています。
- 退院時に必要になるため、忘れずに用意しましょう。
- いくつかのタイプがあるため、自家用車の条件やライフスタイルに合うものをご用意ください。



寝具

- 必ずしも赤ちゃん用のものを用意する必要はありません。
- 通気性がよく、熱がこもりにくいようにしてあげましょう。
- ベビーベッドは使用できる期間が限られるため、レンタルでもよいでしょう。



赤ちゃんの特徴

大きさ

体重 約3,000g
身長 約50cm

頭

小泉門と大泉門があり、小泉門は2か月頃、大泉門は1歳6か月頃閉じます。



目

30cm前後が見えるが、ぼやけている。また、明るい・暗い分かる。

耳

生まれたときから聞こえており、大きな音に反応する。

排泄

尿: 新生児期は膀胱が小さいので回数が多い。
便: 生後2~3日は黒っぽい便(胎便)が出る。色は黄色・茶色・緑は○、白・赤・黒は×。

哺乳

胃の容量が小さく、消化機能が未熟です。新生児は、胃の容量が約30~50cc。

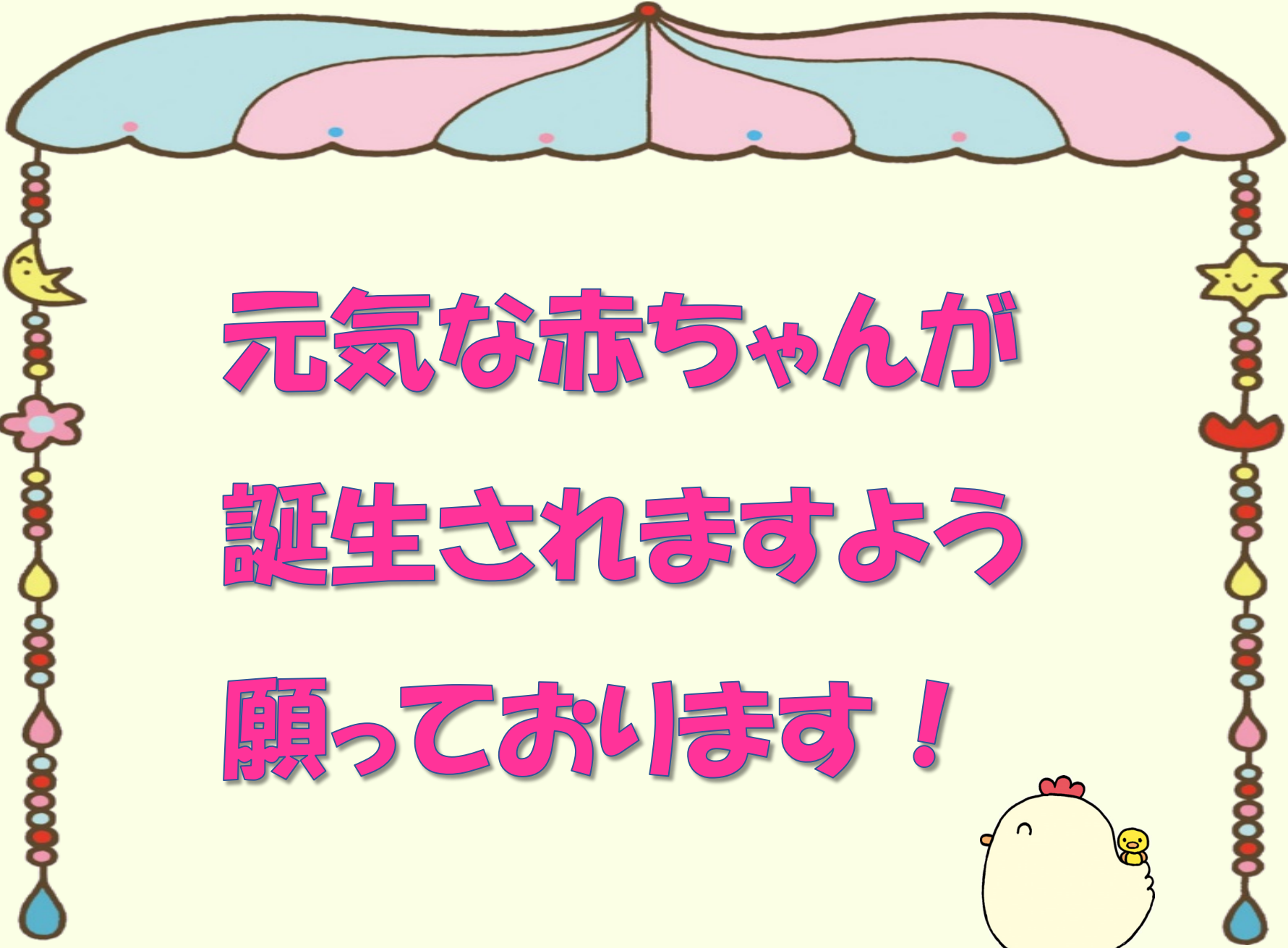
体

体温調整が未熟なため、周囲の影響を受けやすい。背中が汗ばんでいたら、衣類や室温で調整してあげて。皮膚は薄くてデリケートなため、肌トラブルを起こしやすい。保湿などでケアをしよう。

手足

手はW字型、足はM字型が自然な姿勢。





元気な赤ちゃんが
誕生されますよう
願っております！

