

にんしんへん 妊娠編

1. 産科診療・妊婦健康診査のご案内

1-a. 母子健康手帳交付

現在住んでいる（住民票があるところ）各区市町村で交付されます。母子健康手帳はお母さんと赤ちゃんの健康の記録として大切なものです。**名前や住所、電話番号、予定日**など必要事項を早い時期にご自身で記入し、**外出時には必ず携帯しましょう**。母子健康手帳には妊娠中や産後に役立つ内容が載っていますので、時間のあるときに目を通しておきましょう。

1-b. 妊婦健康診査受診票

定期的な妊婦健診のうち、妊娠確定後の1回目の検査とその後2回目以降の検査費用の一部を助成してもらえます。母子健康手帳の交付を受けた際に、妊婦健康診査受診票を受け取ります。公費負担は一定金額を上限としています。検査内容や項目数によっては、公費負担の上限を超える場合がありますので、その差額は自己負担となります。

また、超音波検査が公費負担となる場合があります。各区市町村より妊婦超音波検査受診票を受け取っている方は、医師・助産師にご提示ください。

健診時には、受診票に住所・氏名・予定日などを記入してご持参ください。

※東京都以外に在住の方は、妊婦健康診査受診票を使用することができませんのでご了承ください。
尚、市町村により、出産後償還払いが受けられることもありますので、お住まいの各市町村へお問い合わせください。

1-c. 妊婦健康審査について

妊娠経過や、胎児の発育状況、母体の健康状態をチェックし、異常を早期に発見するためにも定期的に健診を受けましょう。気になることや心配なことは、医師・助産師に相談して、安心して快適な妊娠生活を送りましょう。

医師による健診と、助産師による健診があります。

① 医師による健診【医師外来】について

医師が妊婦健診を行います。曜日によって担当医師が決まっています。健診の曜日を固定すれば、概ね同じ医師が診察いたします。ただし、都合により変更となる場合もあります。

入院中の診療体制はチーム制で、妊婦健診を担当している医師の所属チームが担当（主治医）となります。**出産に立ち会う医師は、主治医とは異なる場合があります。**

② 助産師による健診【助産外来】について（P8参照）

助産師が妊婦健診を行います。（お1人30分枠の完全予約制です）

病棟助産師が毎日交代で担当しています。時間通りにスタートしますので、予約の15分前にいらしてください。**出産に立ち会う助産師は、助産外来担当助産師と異なる場合があります。**

③ セミオープンシステムについて

当院での健診は非常に混雑するため、待ち時間が長くご迷惑をお掛けしています。妊婦さんの不便を解消するため、セミオープンシステムをご案内しています。

セミオープンシステムとは、通院に便利な診療所で健診を行い、分娩は設備の整った施設で行うシステムです。ご希望の診療所にて、当院と同じ内容の健診を受けていただきます。妊娠36週以降は当院で健診を受けていただき、分娩に備えます。

ご希望される方へ、当院と連携している待ち時間の少ない個人産科施設をご紹介します。また、妊娠36週までに母体や胎児に病気が認められた場合は、当院で誠心誠意対応致します。詳しくは外来担当医もしくは助産師にお尋ねください。

※ハイリスク妊娠の方は当院での健診となります。

※セミオープンシステムを利用された場合、バースセンターでの分娩は対象外となります。

1-d. 妊娠週数ごとの健診回数

妊娠24週まで	3～4週間に1回
妊娠24週～27週まで	2～4週間に1回
妊娠28週～36週まで	2週間に1回
妊娠36週以降	1週間に1回

※状況により変わることがあります。

1-e.妊婦健康診査で行う検査

尿検査	蛋白や糖が出ていないかを調べます。 腎臓への負担や糖尿病を早期に発見することができます。
血圧測定	妊娠高血圧症候群を早期発見するために測定します。
体重測定	体に負担をかけないためにも妊娠中の過度な体重増加に 気をつけましょう。また、適正な体重増加に役立てます。
子宮底長	子宮が妊娠週数に応じて大きくなっているかみていきます。 (医師の外来は妊娠20週から計測します)

1-f.妊娠中に行う主な検査

妊娠中に以下の検査を行います。妊娠中に必ず受けていただく検査と、母体の状態によって追加で必要となる検査があります。医師・助産師から説明させていただきます。

(1).検査

	検査項目
初回	血液型(ABO、Rh)・不規則抗体・貧血・血糖・HbA1c・梅毒・B型肝炎・ 風疹・C型肝炎・HIV・HTLV-1・トキソプラズマ・クラミジア・子宮頸がん
2回目以降	貧血・血糖・HbA1c 血液型(ABO、Rh)・不規則抗体 (安全管理上、当院で出産予定の方は初回以降もう一度検査します。) 腔内細菌検査(36週前後に行います。) 帝王切開術予定の方は手術の約1か月前に術前検査 (採血・心電図・胸部レントゲン・麻酔科受診)があります。

※食後2時間以内で採血をとらないようにして下さい。

(2).超音波検査

赤ちゃんの発育、羊水量、胎盤、臍帯などに、異常がないかを見ていくための検査です。妊娠経過に異常がない場合は、20週・30週・36週前後に経腹超音波検査を行います。超音波検査は毎回行うものではありません。(多胎妊娠の方は毎回行います)

※妊婦超音波検査受診票をお持ちの方はご提出ください。

※上記以外にも、性別判断や画像を確認する超音波検査(有料)が可能です。ご希望の方はお申し出ください。

1-g.妊婦健診の流れ

- 
- ① 外来棟1階「自動再来機」にて受付
 - ② 地下1階外来検査室「採血・採尿受付機」にて尿検査受付
 - ③ 採尿※尿は出始めのものではなく、中間尿をお取りください。
 - ④ 3階「産婦人科受付(受付2番)」にて受付(診療カードを提示)
 - ⑤ 21診察室前で体重・血圧測定※血圧値がプリントされた紙に体重を記入してください。
 - ⑥ 母子手帳を提出(表示に従って必要なものをクリアケースに収めポストへ)
 - ⑦ 待合室でお待ちください。順番がきましたらお呼びします。
 - ⑧ 健診終了1階「会計窓口」にて会計
- ※領収書に次回の予約日時が印字されています。間違いがないかご確認ください。

※予約日以外に受診される方は、産婦人科外来の受付(3階)にお越しください。

予約外受診の受付時間 (月)～(金) 8:45～12:00 (土) 8:45～11:00

なお、予約の変更は専用ダイヤルをご利用ください。

[専用ダイヤル TEL:0570-03-6600] 専用ダイヤル受付時間 月～金曜(14:00～16:30)

※助産外来の予約変更は直接産科外来へお電話ください。

※予約の変更専用ダイヤル番号は領収書の裏面にも書いてございます。

1-h.産科病棟のご案内

病院ホームページ内で、産科病棟の様子をご覧いただけます。

ホームページ>診療科・部門紹介>産婦人科>当院で分娩をお考えの方より「産科病棟案内」をご閲覧ください。

1-i.医師立ち会いの分娩について

入院から分娩まで、医師と助産師が診察を行います。助産師が分娩介助を行います。分娩時には必ず医師が立ち会います。分娩時のリスクの有無によって、LDR※1かハイリスクフロア※2にある分娩室のどちらかでの分娩になります。

※1 陣痛から分娩まで同じ部屋 ※2 母体胎児集中治療室(MFICU)

1-j.バースセンターでの分娩について(P9参照)

入院から分娩までの全ての診察や分娩介助を、バースセンター担当助産師が行います。正常に経過していれば分娩に医師は立ち会いません。分娩は、LDRでの分娩となります。途中経過については、随時医師に報告しながらケアを行っていきます。

※セミオープンシステムは利用できません。

3. 助産外来

助産外来とは

助産師が、妊婦健診を行います。みなさまとゆっくりお話をしながら、一人一人のマタニティライフについてサポートしていきます。ご希望の方は、担当医師または助産師に声をかけてください。助産師一同、心よりお待ちしております。

助産外来 Q&A

Q どうやって予約するの？

A 医師又は助産師が予約をお取りします。ご希望の場合は、次の予約を「助産外来」で、とお伝えください。

【月～金】9:00～11:30 / 13:00～15:00

Q 上に子どもがいるのですが…。

A 待ち時間が少ないので、ほとんど時間どおりに健診が終了します。お兄ちゃんお姉ちゃんになる準備を、一緒に考えるのもいいですね！

Q いくらかかるの？

A 医師の健診料と同じ金額です。

Q 先生の診察を受けなくても大丈夫？

A 健診終了時、医師と情報を共有しています。20、30、36週の超音波健診は医師が行います。

Q お産の時、知らない助産師さんだと心細いかも…。

A 外来には、病棟勤務の助産師が出ています。

Q 初めてのお産でいろいろ心配…。ゆっくり話を聞いてほしいな。

A 予約制で、1人30分かけて、ゆっくり健診を行います。時間通りにスタートしますので、予約の15分前に病院にいらしてください。

4. バースセンターのご案内

バースセンターとは

杏林大学医学部付属病院・総合周産期母子医療センターにあるバースセンターとは、日本に古くからある助産院での自然でアットホームな良さを取り入れた分娩システムです。妊婦さんが主体となり、自然な流れに沿った分娩が行えるようバースセンター担当助産師が主になり立ち会います。また、妊婦さんやその家族の意向を尊重し、安全で快適な妊娠、分娩、産後が送れるようにバースセンター担当助産師がサポートしていきます。助産師は、法律にもとづいて正常な妊娠・分娩・産褥経過であれば助産師の責任において診察・ケアが行えます。医療介入が必要となった場合は、すぐに医師と連携が取れる体制を整えています。

バースセンターのご利用について

出産するのは妊婦さんご自身です。自分らしい出産やより自然で安全な出産をするためにもご自身の健康管理が大切です。分娩は何が起こるかわからない予測不可能な側面を持つものです。人間の力が自然の作用に及ばない場合もあります。自分らしい出産をしたい、こうしたいと希望をもっていても変えなければならないこともあるかもしれません。

バースセンターのシステム・内容や妊娠分娩に伴うリスクについて助産師・医師から説明を受けたうえで、妊婦さんご本人およびご家族が、十分ご理解、納得されたうえで同意書を提出して頂きますようお願い致します。同意書に署名されたあとに、通常の医師立会いシステムにお気持ちが変わった場合はいつでもお申し出ください。

バースセンターをご利用できる方

バースセンターをご利用できる方は、次の基準を満たしている方です。

- ①妊娠経過が正常である
- ②本人の希望がある
- ③夫、家族の同意がある
- ④単胎で経膈分娩が可能と判断されている
- ⑤妊娠37週0日から41週までの分娩である

バースセンターでの分娩を希望された場合でも、妊娠経過中に異常が予測される場合には、医師の診察を受けていただきます。場合によっては、バースセンターのご利用をお断りさせていただく場合もあります。セミオープンシステムをご利用の方は対象外となります。

妊娠・分娩時のリスク

医師外来を受診された際に、医師が「妊娠分娩時のリスクについて」「急速遂娩について」の説明を致します。ご不明な点がございましたら、遠慮なく医師にお尋ねください。説明を受けた後、指定の用紙のご署名をいただき、ご提出していただきます。

医師が介入する場合

助産師は臨時応急の手当て以外の医療行為は禁止されています。医療行為の必要があると判断した場合は、必要に応じて医師に依頼します。

- **【会陰切開と裂傷】** バースセンターでは、会陰切開は行いません。表皮の軽い裂傷で出血のないものは、縫合を行わず経過を見ていきます。縫合が必要と判断される場合は、医師が縫合を行います。
- **【薬剤投与】** 分娩時の持続点滴投与や薬剤投与は行いません。必要と判断された場合は、医師の指示のもとにおいて点滴及び薬剤投与を行います。
- **【ハイリスク分娩への移行】** 分娩経過中や産後に異常があれば、必要に応じて医師に診察を依頼します。医師による管理が必要と判断された場合は、LDR室での分娩ではなくハイリスクフロアでの分娩や帝王切開となることもあります。その場合は、バースセンター担当助産師から説明を行ったのち、医師からも説明を行います。

バースセンターでの助産師のケア内容

- **【妊娠期】**
 - 助産外来担当助産師が妊婦健診を行います。
 - お産に向けての『からだづくり』のための、骨盤ケアや冷え対策、食事、運動などについて、妊婦さんひとりひとりに合った方法を一緒に考えていきます。
 - 作成したバースプランをバースセンター担当助産師も共有します。
 - LDR室や産科病棟およびハイリスクフロア分娩室など見学していただきます。
- **【分娩期】**
 - バースプランに沿った分娩ができるように、ご本人やご家族と話し合いながらケアを行っていきます。
 - 分娩の進行状況の観察や胎児心拍の聴取を行います。
 - リラックスした環境づくりを行います。
 - 楽な姿勢や痛みを和らげられるようなケアを行っていきます。

- 分娩の介助は、バースセンター担当助産師が行います。バースセンター担当助産師間で交替する場合があります。

【産褥期】

- その日の担当助産師が乳房マッサージや授乳介助、赤ちゃんのお世話をさせていただきます。
- 退院後の生活と母乳育児についてイメージができるよう母子同室となっています。(P72参照) お部屋はバースセンターを利用していない方と一緒にすることもあります。
- 退院診察は、バースセンター担当助産師と医師が一緒に行います。

【退院後】

- バースセンター担当助産師が退院後1～2週間目ころに、産後2週間健診を行います。(P55参照)
- 1ヵ月健診での診察は、バースセンター担当助産師と医師が一緒に行います。

料金

医師立会いシステムでの分娩料金と変わりありません。

バースセンターのシステム・内容については助産外来をご利用の方に案内しております。ご不明な点がございましたら遠慮なく助産師にお尋ねください。



5. マタニティライフパス

妊娠各期	妊娠月	妊娠週数	分娩分類	妊婦健診間隔	検査など	保健指導	手続き書類・準備
妊娠初期	2ヶ月	4	流産	3から4週間	☐ 経腔超音波検査	☐ BMI () 体重増加目安説明 + kg	☐ セミオープン利用(有・無) (場所:) ☐ リスクスコア 点(7点以下セミオープン可) ☐ 職場への報告
		5				☐ 流産予防について	
		6			☐ 経腔超音波検査 ☐ 予定日決定	☐ 食生活について	☐ 入院予約(分娩予約) ☐ 妊婦健診について ☐ 急速墜娩同意書 提出 ☐ 出産データ・検体提供同意書 提出 ☐ 産科医療保険制度登録用紙 提出
		7				☐ つわりの対応	
	3ヶ月	8			☐ 超音波検査 ☐ 血液検査 ☐ 子宮癌検査	☐ 母子手帳の使い方について	
		9				☐ 適度な運動の必要性	☐ 感染症の同意書 提出 ☐ 産前産後のメンタルヘルスチェックについて ☐ 胎児超音波検査について
		10				☐ 助産外来について	
		11					
	4ヶ月	12			☐ 経腔超音波・内診 ☐ 経腹超音波	☐ 貧血予防	☐ 育児準備 ☐ 産後の手伝い ☐ 上の子の預け先 手配 ☐ 産後の母乳相談室について ☐ バースセンター希望(有・無)
		13				☐ 早産予防	
		14				☐ 妊娠高血圧症候群について	
		15				☐ 糖尿病について ☐ 母乳育児について ☐ 体づくりについて	
妊娠中期	5ヶ月	16	早産	2週間	☐ 経腔超音波・内診 ☐ 経腹超音波 ☐ 血液検査	☐ 歯科検診確認 ☐ 体重コントロール ☐ 乳頭乳房チェック	☐ 経産婦 前回までの妊娠/分娩経過 ☐ 前回までの母乳育児
		17					
		18					
		19					
	6ヶ月	20			☐ 帝王切開予定者 ・手術日(/) ・術前検査(/) ・入院予約 未・済	☐ 乳頭・乳房状態確認 ☐ 乳頭マッサージについて 母乳栄養・混合・断乳希望	☐ 産休(/ ~) ☐ 入院準備 ☐ 入院中のスケジュール ☐ 夜間・休日の診察場所 ☐ 入院のタイミング ☐ バースプラン確認
		21					
		22					
		23					
	7ヶ月	24					
		25					
		26					
		27					
妊娠後期	8ヶ月	28					
		29					
		30					
		31					
	9ヶ月	32					
		33					
		34					
		35					

妊娠後期	10ヶ月	36	1週間	正期産	(口術前結果説明) ☐ 腔内培養検査 ☐ 経腹超音波(36週) ☐ 内診(毎週) ☐ NST ☐ 内診 ☐ 経腹超音波	
		37				
		38				
		39				
		40				
		41				
		42		過期産		

6. 妊娠中の母体の変化

妊婦さんの体には様々な変化が起こります

- ◆全身変化／…体重増加(8～10kg ※個人差があります P16参照)
- ◆乳房／…乳房の発育、乳頭、乳輪の拡大・色素沈着
- ◆腹部／…妊娠線
- ◆膣・外陰部・肛門／…外陰部の色素沈着、便秘、痔、脱肛、頻尿
- ◆下肢／…静脈怒張

目に見えない変化もあります

- ◆貧血 ◆血圧の変動 ◆つわり(悪心・嘔吐) ◆唾液が増える ◆味覚が変わるなど

☆妊娠中のマイナートラブル☆

- ◆腰痛／…妊娠すると体の重心が変わります。また、ホルモンの影響で骨盤が緩むことがあります。
 - お腹が大きくなってくると、体はバランスをとるため腰が反り返るようになり、腰の筋肉に負担がかかります。
 - お腹の張りに伴って腰痛がでることもあるので注意が必要です。(P22参照)

Q 腰痛を予防・改善するには？

- A ○無理せず、ゆっくり動きましょう。
 - 座る姿勢や歩く姿勢に気を付けましょう。(足を組む×、横座り×、仙骨座り×、あぐら○、背骨の反り返り×、猫背×→背筋を伸ばす○)
 - 長時間の同一姿勢は避けましょう。時々ストレッチを。
 - 骨盤を支えるベルトや腹帯などを着用すると効果があります。
 - 柔らかすぎるソファや布団は避けましょう。
 - 体を温めましょう。(P15参照)

- ◆便秘／…妊娠中はとても便秘になりやすいです。また、お腹が張る要因になります。
- 妊娠によって分泌されるホルモンが腸の動きを抑制します。
 - 妊娠中(特に初期)はつわりで食事の摂取量が減り、バランスが偏ることがあります。

Q 便秘を予防・改善するには？

- A** ○水分を十分に取しましょう。
- 規則正しい生活をこころがけ、ストレスをため込まないようにしましょう。
 - 食物繊維を多く含んだ食品をとりましょう。
 - それでも改善しない時は妊婦健診で相談しましょう。

食物繊維には複数の種類があります。それぞれが腸内細菌に活用されるのでバランスよく摂取し、腸内環境を整えましょう。

【不溶性食物繊維】根菜・きのこ類・豆類・玄米など…便のかさを増やし、腸のぜん動運動を刺激し、便通をよくする効果が期待できます。

【水溶性食物繊維】海藻類・豆類・大麦など…腸内をゆっくり移動するので腹持ちが良く、食べすぎの予防にもなります。

【レジスタントスターチ(難消化性でんぷん)】穀類・豆類・いも類など…加熱後に冷ますと食物繊維と同様に働きます。大腸まで届いて発酵し、善玉菌を増やす効果が期待できます。

- ◆痔／…妊娠中に起こりやすい症状です。
- 長時間同じ姿勢でいたり、排便時に無理にいきむことによって起こります。
 - 子宮の増大により骨盤内の血管が圧迫され、うっ血することも原因の一つです。

Q 痔を予防・改善するには？

- A** ○便秘にならないように食事・水分摂取・運動などに気をつけましょう。
- 骨盤内の血流を良くしましょう。
 - 正しい排便の姿勢(前かがみ・つま先を床につけかかとを挙げる・膝の上に肘を置く)を取り入れましょう。
 - お尻の清潔を保ち、からだを冷やさないようにしましょう。
 - 痔でお困りの場合は妊婦健診で相談しましょう。

- ◆静脈瘤／…ふくらはぎ、足のつけね、外陰部などにできやすいです。
- 子宮が大きくなり近くの血管を圧迫し、下半身の血行が悪くなるために起こります。
 - 妊娠によるホルモンの分泌が血管の運動を弱めることも原因の一つです。

Q 静脈瘤を予防・改善するには？

- A** ○弾性ストッキングや着圧ソックスなどを使用しましょう。

- 軽いウォーキングなどを行い、下半身の血行を良くしましょう。
- 長時間立ち続けることは避けましょう。○足の保温、マッサージをして血行を促しましょう。
- 骨盤を支えるベルト・腹帯などはきつすぎないように使用しましょう。

◆こむらがえり／…足が「つる」ことです。

- 妊娠によるホルモンの影響で起こりやすくなります。

Q こむらがえりを予防・改善するには？

- A** ○体を温め血行をよくしましょう。○バランスのよい食事・水分摂取を心がけましょう。
- 足のストレッチやマッサージをしましょう(寝る前の足首ストレッチもお勧めです)。

☆冷え対策☆

みなさん、自分の足首を触ってみてください。靴下をはいていますか？冷たくないですか？女性のもとと体が冷えやすい上、現代は砂糖やお菓子、清涼飲料水、化学調味料など体を冷やす食べ物があふれているため、体が冷えている妊婦さんが多いです。冷え対策について一緒に考えてみましょう。

Q どうして体を温めた方が良いの？

A 【循環が良くなる】

寒いと血管が縮まって手足の先などに血液が流れにくくなります。体を温める事で血の流れがよくなり、赤ちゃんに流れる血液も増えます。また、むくみの改善にもなります。

A 【筋肉が軟らかくなる】

寒いと自然に肩に力が入りませんか？肩だけでなく全身の筋肉に余計な力が自然と入ってしまい、筋肉を硬くしてしまいます。筋肉が硬く強張ってしまうと肩こりや腰痛の元になったり、お腹が張りやすくなります。

A 【酵素(ホルモン類)が働きやすくなる】

ホルモンは妊娠・出産に欠かせない存在です。体の中で働く酵素・ホルモンは体温程度(37～38度)で一番よく働きます。体が冷えるとその働きが鈍くなってしまいますので、体の中が温かい環境を保つことが大切です。

Q 体を温めるにはどうしたらいいの？

- A** ○首、手首、足首を中心に、全身を温める。(レッグウォーマーや腹巻がお勧めです)
- 半身浴をしましょう。(湯船につかり、背中・足をよくあたためてください。入浴できない場合には、足湯だけでも効果的です)
 - 体を冷やさない食事を摂るよう心がけましょう。(常温か温かい食事を摂るようにしましょう。果物や生野菜は体を冷やすものが多いので、摂りすぎに注意しましょう。旬の野菜に火を通して食べるようにするとよいでしょう。)

7. 推奨体重増加量

妊娠中に気をつけたいことのひとつとして体重管理があります。妊娠期の過剰な体重増加は妊娠高血圧症候群や、糖尿病、難産などの誘因になりやすいと言われています。また、逆に体重増加が少ない場合は赤ちゃんの発育に影響（将来生活習慣病になりやすいなど）することが心配されます。赤ちゃんの健やかな発育のためには適正な体重増加が必要です。

一般的には、

① 赤ちゃんの体重約3kg

② 胎盤0.5kg

③ 羊水0.5kg

④ 子宮1kg

⑤ 血液量1kg

⑥ お母さんのエネルギー 1～2kg

+

①～⑥の合計で
7～8kg

妊娠前のBMI毎に体重増加の目安があります。BMIを計算してみましょう。

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ m ÷ 身長 _____ m = あなたのBMI

体格区分	推奨体重増加量	あなたの適正体重増加
痩	せ: BMI18.5未満	12～15kg
ふ	う: BMI18.5以上 25.0未満	10～13kg
つ	満: BMI25.0以上 30.0未満	7～10kg
肥	BMI30.0以上	上限 5kg
		kg

妊娠中期・末期では体重増加を1週間に500g未満に抑えましょう。
(痩せ及びふつつうは0.3～0.5kgまで、肥満は個別対応とします。)

なぜ肥満はよくないのでしょうか？

- 難産になりやすい → 赤ちゃんの通り道に脂肪がついて狭くなる
 - ・赤ちゃんが大きくなりやすい
 - ・陣痛が弱くなる
- 妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病になりやすい

なぜ痩せはよくないのでしょうか？

- 低出生体重児になりやすい → 生まれた赤ちゃんが将来生活習慣病を発症しやすいと言われてます。

体重をコントロールするには？

- 食事は3食きっちり、規則正しく。
- 間食は取りすぎない。
- 夜遅くに食べない。
- ゆっくりよく噛む。
- よく歩く(1日30分以上)

※出来る限り、毎日続ける。

Memo

お母さんと赤ちゃんの健やかな

✓ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスのよい食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識してみましょう。

バランスのよい食事とは

1食分のバランスの良い食事の目安として、主食、主菜、副菜の揃った食事があります。1日に主食、主菜、副菜の揃った食事が2食以上の場合それ未満と比べて、栄養素摂取量が適正となることが報告されています。



✓ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

✓ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から、野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

✓ 「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

✓ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。



葉酸について

妊娠前から妊娠初期にかけて、葉酸というビタミンをしっかりとることで、赤ちゃんの神経管閉鎖障害の予防につながります。神経管閉鎖障害とは、胎児の神経管ができる時（受胎後およそ28日）に起こる先天異常で、無脳症・二分脊椎・髄膜瘤などがあります。妊娠を知るのは神経管ができる時期よりも遅いため、妊娠を希望する女性は緑黄色野菜を積極的に摂取し、サプリメントも上手に活用しながら、しっかりと葉酸を摂取しましょう。

食事の量やバランスは裏表紙の食事バランスガイドを参考に確認しましょう！



✓ 母乳育児もバランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

毎日のための10のポイント

✓ 妊娠中の体重増加はお母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産科婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。

BMIとは？

BMI (Body Mass Index) は、身長と体重から算出される肥満や低体重（やせ）の測定に用いられる指標です。

妊娠前の体格（BMI）を知っていますか？

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。

また浮腫（むくみ）が起こると急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談してください。

計算式 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

例) 身長160cm、体重50kgの人のBMIは？ ➡ 50(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 19.5

妊娠中の体重増加指導の目安*1

妊娠前の体格*2	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はないと認識し、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。

✓ 無理なくからだを動かしましょう

妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動をおこなっても赤ちゃんの発育に問題はありません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。

✓ たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう



妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。



✓ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。

1日分付加量			
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
5~7 ㊦(8㊦)	—	—	+1
5~6 ㊦(8㊦)	—	+1	+1
3~5 ㊦(8㊦)	—	+1	+1
2 ㊦(8㊦)	—	—	+1
2 ㊦(8㊦)	—	+1	+1

読み込み



100g = 1 cup of short-grain rice = 1 small egg = 1 slice of bread = 2 pieces of chicken

150g = 1 cup of short-grain rice = 1 bowl of udon = 1 bowl of soba = 1 bowl of miso soup

200g = 1 bowl of salad = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup

250g = 1 bowl of salad = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup = 1 bowl of miso soup

P 20 妊娠編(にんしんへん)

8. 切迫流産・切迫早産

切迫流産とは流産（妊娠22週未満に赤ちゃんが生まれること）の危険がある状態のことを、切迫早産とは早産（妊娠22週～37週未満に赤ちゃんが生まれること）の危険があることをいいます。

破水

（羊水は無色・透明が多いです）

- ・チョコチョコやバシャ!などとお水が流れる感じがする
- ・尿もれ?水っぽいおりもの?

出血

- ・ティッシュに付く少量の出血～生理の多い日の量の出血などさまざま
- ・色はピンク、赤、褐色、茶色

※このような時は切迫流産・切迫早産を起こしているかもしれません。病院に連絡しましょう。

腹痛・腰痛

- ・お腹の下の方や腰が痛む
- ・お腹が重い感じがする
- ・おなかが硬くなる
- ・下痢が続く

このような時は、

- ・横になって休む
- ・外出は避ける
- ・身体を温める

それでも腹痛、腰痛がおさまらない場合は病院へ連絡してください

切迫流産・切迫早産を予防するために日頃からこんなことができます。

- お腹が張りやすい時、痛い時には横になって休む
- 一度にたくさんの買い物をしない
（大きなものや重い物を買う時は家族の方に協力してもらうと良いですよ）
- 下着をこまめに交換して、外陰部の清潔を保つ（破水の予防につながりますよ）
- 家族の方に家事を手伝ってもらう
- 身体を冷やさないようにする（P15参照）



9. 貧血について

Q 妊娠中は、どうして貧血になりやすいの？

A 妊娠をすると、子宮や胎盤に多くの血液が必要になるため、全体の血液量は増えますが、赤血球はあまり増えません。そのため、体内の血液が薄くなった状態になり、これを妊娠貧血といいます。

【貧血がお母さんの体にもたらす影響】

- 少ないヘモグロビンで酸素を運ばなければならないため、心臓に負担がかかり、息切れや動悸がします。
- 身体全体の酸素が不足し立ちくらみがしたり、疲れやすくなったり、足がむくんだりします。
- 顔色が青白くなったり、手足が冷えたり、頭痛・眠れない・集中力が低下するといった症状も見られます。
- お産の時に出血が多くなったり、産後の回復が遅れたりします。
- 母乳の分泌が遅くなることがあります。

【貧血が赤ちゃんにもたらす影響】

- お母さんが貧血の状態でも、お腹の中の赤ちゃんはお母さんから鉄分を吸収していくので、すぐには影響はありません。しかし貧血がひどくなると、赤ちゃんの発育に影響が現れる場合があります。

Q 貧血を予防するには、どうしたらいいの？

- A**
- ①鉄分の多い食事を取りましょう。赤みの肉、魚、緑黄色野菜、卵、海藻類（ひじき、わかめ、海苔など）、ごま、あずき、大豆、大豆製品（ゆば、豆腐、きなこ、納豆など）、きくらげ、は鉄分が豊富に含まれているので、工夫して食事から鉄分を取るように心がけましょう。
 - ②鉄の吸収をよくする食べ物を一緒に食べましょう。魚介類、緑黄色野菜、良質のたんぱく質（豆、肉、卵、牛乳など）、ビタミンCなどを鉄分の多い食物と一緒に摂るようにしましょう。
 - ③バランスの良い食事をとりましょう。インスタント食品や、レトルト食品では栄養のバランスが取りにくいので、なるべく自分で作ったり、手を加えたりしてみましょう。
 - ④疲れのない程度に身体を動かし、規則正しい生活を送るようにしましょう。
 - ⑤葉酸を摂取しましょう。※手術の場合サプリメントなどは中止となる場合があります。医師に相談しましょう。
- 食生活の改善は、家族全員で行うのがベストです。家族で食生活を見直し、鉄分を多く取る食事に変えていきましょう。

【手軽に貧血予防!】

- きなこ牛乳
- わかめやゴマを食卓に置いて、料理に活用する。
- 鉄分補助食品を利用する。ドラッグストアなどで売っているものを利用する。

10. 妊娠高血圧症候群について

妊娠高血圧症候群とは・・・①むくみ②高血圧③蛋白尿

※これらは妊婦健診時に見えています。

お母さん・赤ちゃんにはどういう影響があるのでしょうか？

- 赤ちゃんが育ちにくい
- 胎盤が早期に剥がれやすくなる → 赤ちゃんの具合が悪くなる
- お母さんがけいれんを起こしやすくなる、頭がものすごく痛くて、脳内出血で危険!!なんて事も
- 早産になりやすい

こんな人は要注意!!

- ・高血圧である、または家系で高血圧の人がいる
- ・肥満
- ・もともと糖尿病・肝臓病・心臓病・腎臓病がある人
- ・以前に妊娠高血圧症候群になったことがある人

赤ちゃん和妈妈のために妊娠高血圧症候群を予防しましょう!

- ①塩分を1日7～8g程度にしましょう
- ②脂肪や糖質を控えめにし、低カロリー食を目指しましょう
- ③良質なタンパク質を摂りましょう
(例;鶏肉、白身魚、卵、牛乳、豆腐などの大豆製品)
- ④睡眠・休息をたっぷり取り、目を使い過ぎないようにしましょう
- ⑤外食は、塩分＆カロリーが高いものが多いため、できる限りおうちでお料理しましょう
- ⑥体重を測定する習慣をつけて、コントロールをしましょう
- ⑦弾性ストッキング、レッグウォーマー、5本指靴下を履き、むくみや冷えを予防しましょう

11. 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは妊娠中に発症、もしくは発見された耐糖能低下(血糖を正常に保つ機能の低下)のことです。妊娠中は胎盤などから出るホルモンの影響で血糖値が上がりやすく(下がりにくく)なります。血糖値を高いままにしておくと、お母さんと赤ちゃんにいろいろな影響が起こります。

お母さん

- ・妊娠高血圧症候群
- ・流産・早産
- ・羊水過多症
- ・巨大児分娩
- ・肩甲難産
- ・産道裂傷
- ・帝王切開率の上昇
- ・もともと糖尿病になっていた場合は網膜症・腎症・神経障害などが悪化

赤ちゃん

- ・低血糖
- ・高ビリルビン血症
- ・呼吸障害
- ・巨大児
- ・頭蓋内出血
- ・腕神経麻痺
- ・骨折

そこで、妊娠初期と30週頃に血糖の検査を行います。検査の結果で医師が必要と判断した場合は、妊娠糖尿病かどうかの詳しい検査(75gブドウ糖負荷試験)を行います。

妊娠糖尿病の素因がある人

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| ○糖尿病の家族歴がある | ○原因不明の周産期死亡を経験された方 |
| ○肥満 | ○奇形の分娩歴のある方 |
| ○35歳以上の高齢妊娠 | ○羊水量が多い方 |
| ○巨大児を分娩したことがある | ○妊娠高血圧症候群の方 |
| ○尿糖が2+以上出るもしくは2回以上続けて尿糖が陽性 | ○赤ちゃんの成長が大きい方 |
| ○原因不明の習慣性流産を経験した方 | ○妊娠糖尿病になったことがある方 |

妊娠糖尿病の頻度は最近徐々に増加しています。その理由は晩婚化や運動不足や食事内容の変化といったライフスタイルの変化が関係していると考えられています。

また妊娠中に明らかな糖尿病と診断される場合もあります。(空腹時血糖126mg/dl以上、HbA1c 6.5%以上、糖尿病網膜症がある、随時血糖200mg/dl以上、75gぶどう糖負荷試験で2時間後血糖値が200mg/dl以上のいずれかを満たした場合)

妊娠糖尿病の治療

【食事療法】 その方の体格や、血糖値の状況により摂取カロリーは違います。栄養相談や糖尿病療養相談などでお食事内容と摂取カロリーなどの相談をしていきます。単純に摂取カロリーを抑えることではありません。妊娠中は胎児の発育や母体の子宮や乳房の発達のために必要なエネルギー量が増加します。空腹時は母体の血糖は胎児のエネルギー源として優先的に使われるため、母体は脂肪を分解してエネルギー源として利用します。脂肪を燃焼すると体の中にケトン体という物質の産生が増加します。ケトン体は母体と胎児の両方に悪影響を及ぼします。過剰なエネルギー制限は母児にとって良いとは言えません。

【運動療法】 お腹の張りがなければ、食後に1時間程度のウォーキングなど行います。

【薬物療法】血糖コントロールが食事療法のみで不可能な場合はインスリン治療を開始します。インスリンは胎盤を通過して胎児に移行しないため安全です。妊娠時期によってインスリンの効き方が異なります。初期にはインスリンは効きやすく、中期以降にはインスリンは効きににくくなり、血糖値が上昇しやすくなります。食事療法のみで治療をしていた妊婦さんでも妊娠中期以降にインスリンを開始したり、すでにインスリンを使用している方は使用量を増やす必要性が出てきます。

産後の注意点

妊娠糖尿病になった方は、その後糖尿病になる可能性が高い(30～70%)と言われています。産後も定期的に受診することが大切です。そして、食事や運動にも気をつけていく必要があります。

母乳育児

授乳は2型糖尿病の発症予防となり、糖尿病母体から生まれたお子さんでは母乳を飲んでいて子のほうが肥満や糖尿病の発症が少ないなど母児にとってのメリットがあります。また、食事療法だけで血糖がコントロールされない場合、授乳中はインスリン注射を続けることがあります。インスリンは母乳に移行しないので、母乳を飲んだ赤ちゃんが低血糖を起こす心配はありません。

Memo

12. 性生活も一工夫

妊娠中期に入ると胎盤は完成し、流産の危険が少なくなるので、お腹を圧迫しないように注意すれば、のびのびと性生活を楽しめます。ただし、あくまでも妊娠中なので注意が必要です。また、性生活そのものより、夫婦の肌のふれあいを楽しんだり、お互いを思いやり、コミュニケーションが深まると良いですね。

気をつけることは

- お腹が張っている時は避ける
- お腹を圧迫しないようにする
- 身体を清潔に保つ
- 深い挿入は避ける
- 精液に子宮収縮を引き起こす物質が入っているので、コンドームを使用する

13. 乳頭・乳輪のマッサージ

お産が終わると、すぐに赤ちゃんの授乳が始まります。そのための準備として乳頭マッサージを行い、赤ちゃんが吸いやすい乳頭にしておきましょう。また、マッサージをすることで乳頭を柔軟にし、皮膚を強くする事で、赤ちゃんの吸い付きの刺激により乳頭が傷つくのを防ぐことができます。乳頭のかたちは人それぞれ違います。助産外来などで個別にアドバイスをしています。

【方法】

1. 乳頭を清潔に保ちましょう。

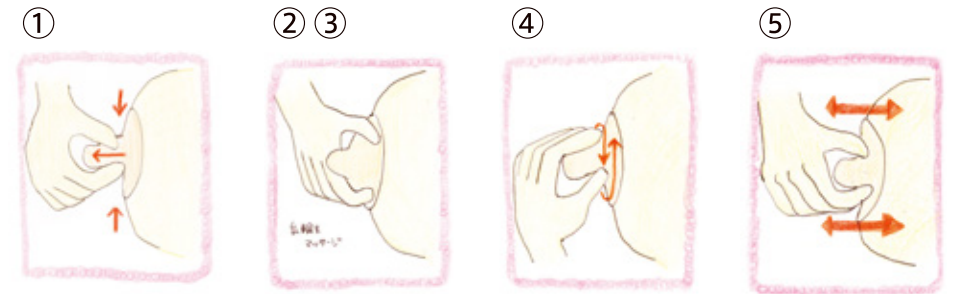
妊娠20週ごろよりお風呂で乳頭のよごれや垢を落とします。石鹸は使っても使わなくてもよいですが、ゴシゴシするよりはやさしく、ソフトに行ってください。つまんだり、引っ張ったりする必要はありません。おなか張るようならしばらくお休みして下さい。

2. 乳頭・乳輪のマッサージは妊娠36週を過ぎたら始めましょう。

乳頭・乳輪の皮膚はとてもデリケートです。摩擦で傷にならないように気をつけましょう。



- ① 親指と人差し指で乳頭をつまみ軽く、4～5回引っばります。
- ② 乳輪をやさしくマッサージします。
- ③ 指の腹で乳頭をはさみ、乳頭の周りを軽くマッサージします。
- ④ 乳頭を絞るようにしてみましょう。
- ⑤ 乳頭をつまんで乳房側に押し付けたり、乳頭の先の方にしごいたりしてみましょう。



母乳の原料はお母さんの血液です。日頃から乳腺への血液循環をよくするために、肩のこりをほぐしたり、首を回したりしましょう。おっぱいを締め付けないように、きついブラジャーやびったりした下着は控えましょう。(タンクトップ型やスポーツブラみたいなものがおすすめです。)乳頭刺激により、子宮を収縮させるホルモンが分泌され、陣痛が来ることにも役立ちます。

マイナートラブル、冷えを予防・改善！

マタニティエクササイズ

妊婦体操を取り入れたエクササイズを紹介します。少しずつトライしてみてください。

エクササイズを行う前に…

前日の疲れが残っていませんか？ 寝不足ではありませんか？

おなかが張っていませんか？

自分の体と相談しながら、無理せず行いましょう。

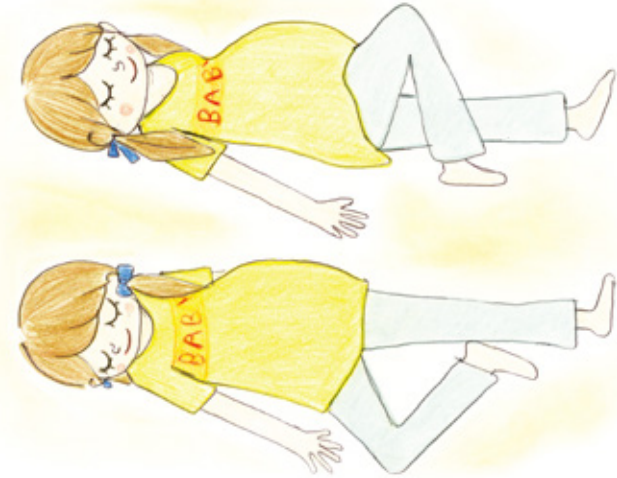
①末梢の血行をよくしましょう

- アキレス腱をしっかり伸ばします。手もかたく握りましょう。
- フーッと息を吐きながらアキレス腱も指先もゆるめましょう。



②股関節を開いて、脇を伸ばしましょう

- 片膝を立て、息を吸いながら内側にしめつけます。
- ゆっくり息を吐きながら、外側の床につくまで倒します。



③骨盤を広げる運動と屈伸運動をしましょう

- 息を吐きながら、ゆっくりとしゃがんで洗濯物をとります。
- 立ち上がる時はお尻から持ち上げると、下腹部に力が入ることを防ぎ、安定します。



二人でエクササイズ

①骨盤を広げ、筋肉の伸びを良くしましょう



- お互いに手をかけて息を吐きながら座り、ひじで両膝を開きましょう。



- 両膝に足を乗せ、お互いに息を吐きながら膝を押し下げましょう。



- 向かい合って開脚し背中を押さえて前屈姿勢を保ちましょう。

- ほっと一息あぐらをかいて良い姿勢で。



POINT

しゃがんでできることは何でもしましょう!

例えば…野菜の皮むき・電話・読書・外出先の和式トイレ使用など

お産に向けて体力作り

- 動きやすい服装、歩きやすい靴で買い物や散歩に出かけましょう。
一日最低20分を目安に♪（※早く歩かずゆったりとしたペースで）



〈できる限り毎日続けて行いましょう。〉

慣れてきたら1時間、

気持ちよくなってきたら

2時間歩いてみましょう。

妊娠37週を越えたらラストスパート!

出産に向けて積極的に歩きましょう。