

赤ちゃんがうまれる!

妊娠がわかったときは、どんな気持ちでしたか?赤ちゃんがうまれるまでの大切なマタニティライフ、有意義に過ごしましょう。



まずは病院へ

月経が2週間以上遅れていたら、妊娠かもしれません。
妊娠初期はとても大切な時期。早めに産婦人科で診察を受けましょう。

妊娠中の過ごし方



●食生活

妊娠したからといって、2人分の食事を食べる必要はありません。いつもの食事を、ちょっと見直してみましょう。食事は1日3食とりましょう。また、特定の料理や食品に偏らないように気をつけま。それには、上図にあげた「妊産婦のための食事バランスガイド」を参考に、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5グループの料理や食品を組み合わせて、それぞれ適量をとりま。しょう。

- このイラストの料理例を合わせるとおよそ2200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20~49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。
- 非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。
- 食塩・油脂は料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には、食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。



●歯の健康

むし歯や歯周病などの病気は妊娠中に悪くなりやすいものです。歯みがきなど口の中の清潔を十分に心がけ、つわりの時期が終わったら、歯の検診を受けま。しょう。また、生まれてくる赤ちゃんの歯の健康を守るには、むし歯菌を寄せ付けないように心がけることが大切です。むし歯菌は主な保育者である、お母さんからうつることが多いため、産後も歯の健康に気を配り、離乳食を口移しで与えたり、スプーンを共有したりすることは避けま。しょう。



赤ちゃんのために
ベジ(野菜)たハネ

●運動

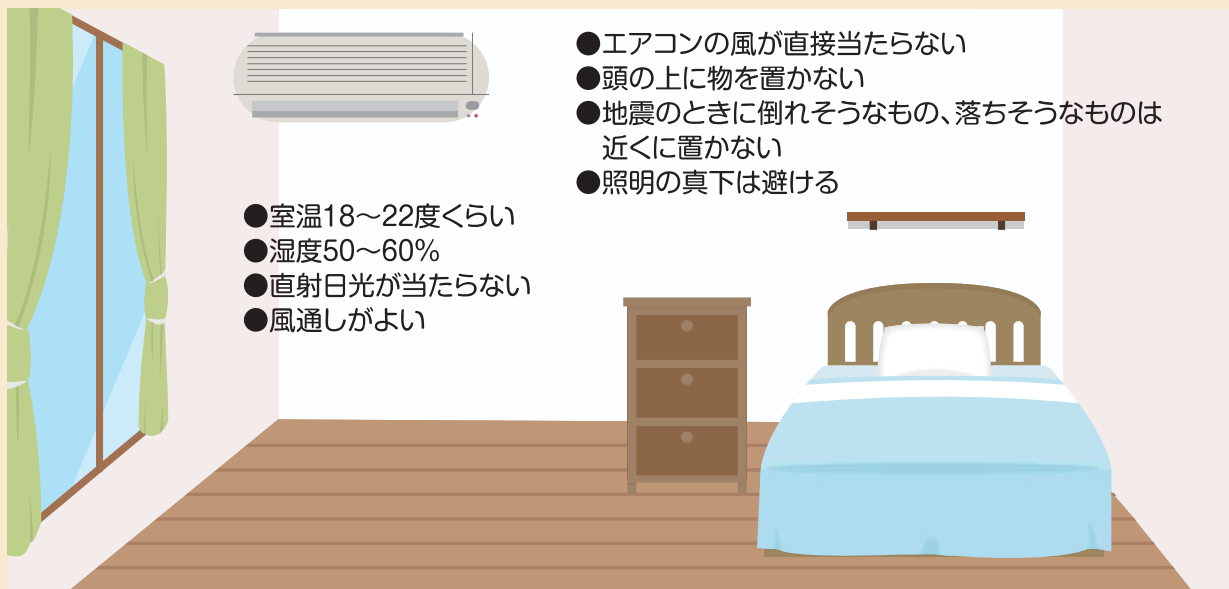
妊娠中の体操やストレッチは、血行をよくして、肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和します。筋力の低下を予防して出産をらくにする効果もあります。「ママパバクラス」でも紹介していますので、ぜひ続けま。しょう。また、手軽にできる運動として、おすすめなのがウォーキングです。背筋を伸ばして正しい姿勢で歩きま。しょう。体調を見ながら行い、おなかが張ってきたら中止ま。しょう。

ベジたんベブラス

赤ちゃんを迎える家の準備

●赤ちゃんの部屋づくり

赤ちゃんを寝かせる場所は、リビングの一部など、つねに大人の目の届く場所にしましょう。ほこりやダニ、カビ対策の大掃除をするなら、出産前に済ませておきましょう。産後もこまめな掃除は大切ですが、赤ちゃんの世話でままならないことも。ちょっとした時間にさっとできるような掃除グッズがあると便利です。



●家庭内の事故を防ごう

赤ちゃんがハイハイからつかまり立ち、一人歩きというように行動できる範囲が広がると、事故が起きる割合も増えてきます。イラストを参考に事故予防に気をつけましょう。また自宅だけでなく、実家などよく行く家にも協力を求めましょう。

