

赤ちゃんがうまれる!

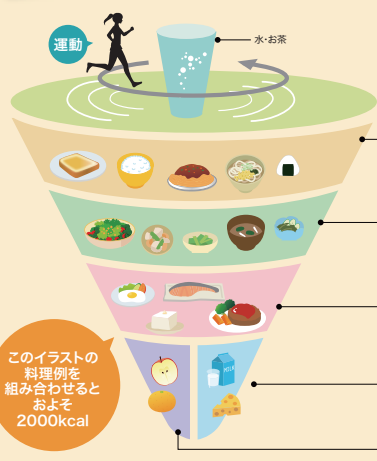
妊娠がわかったときは、どんな気持ちでしたか?赤ちゃんが
うまれるまでの大切なマタニティライフ、有意義に過ごしましょう。



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



1日分

5-7 (SV) 主食
ごはん1杯(中盛り)なら4杯程度

5-6 (SV) 副菜
野菜料理から3品程度

3-5 (SV) 主菜
肉・魚・卵・大豆料理から3品程度

2 (SV) 牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

2 (SV) 果物
みかんだったら2個程度

料理例

1つ分		ごはん 小盛り1杯		おにぎり 1個		食パン 1枚		ロールパン 2個						
1.5つ分		ごはん 中盛り1杯		うどん 1杯		もりそば 1杯		スパゲティ						
1つ分		野菜 サラダ		きゅうりと わかめの酢の物		具だくさん 味噌汁		ほうれん草の おひたし		ひじきの 煮物		煮豆		きのこ ソテー
2つ分		野菜の煮物		野菜炒め		手の煮っころがし								
1つ分		冷奴		納豆		目玉焼き一皿	2つ分		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろとイカの刺身	
3つ分		ハンバーグ ステーキ		豚肉の 生姜焼き		鶏肉の から揚げ								
1つ分		チーズ 1かけ		スライス チーズ1枚		ヨーグルト 1パック	2つ分		牛乳瓶 1本分					
1つ分		みかん 1個		りんご 半分		かき 1個		梨 半分		ぶどう 半房		桃 1個		

1日分付加量

妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期・授乳期
—	—	+1
—	+1	+1
—	+1	+1
—	—	+1
—	+1	+1

※SVとはサービング(食事提供の単位)の略

●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、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、食塩相当量と脂質も合わせて情報提供されることが望めます。



●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)たベネ

●運動

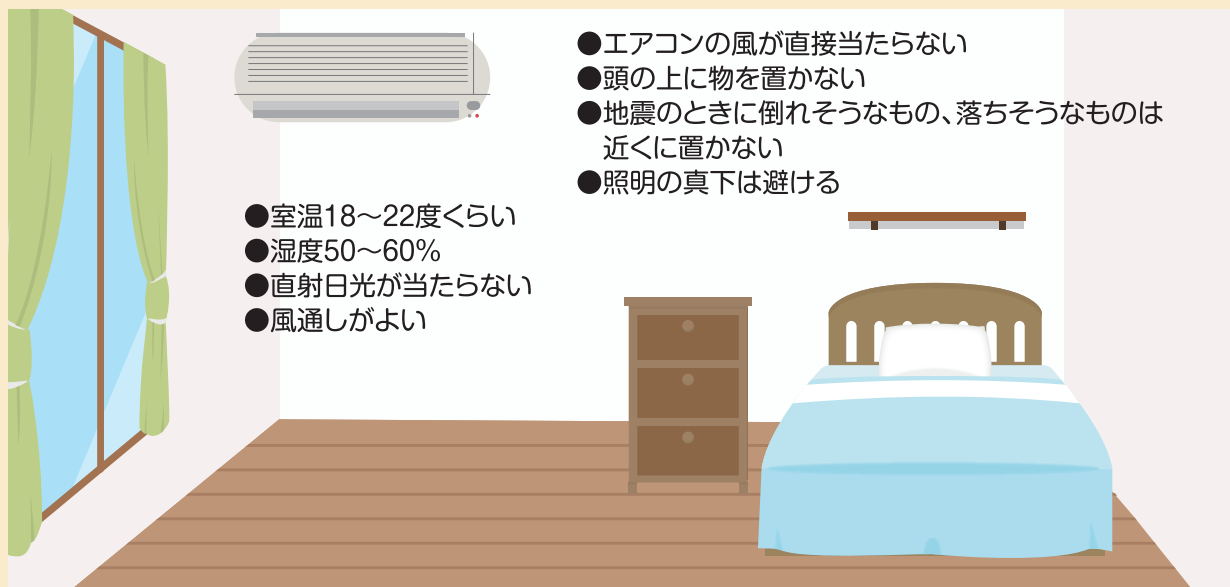
妊娠中の体操やストレッチは、血行をよくして、肩こりや腰痛などの不快な症状を緩和します。筋力の低下を予防して出産をらくにする効果もあります。「ママパバプラス」でも紹介していますので、ぜひ続けましょう。また、手軽にできる運動として、おすすめなのがウォーキングです。背筋を伸ばして正しい姿勢で歩きましょう。体調を見ながら行い、おなかが張ってきたら中止しましょう。

ベジたんベちゃん

赤ちゃんを迎える家の準備

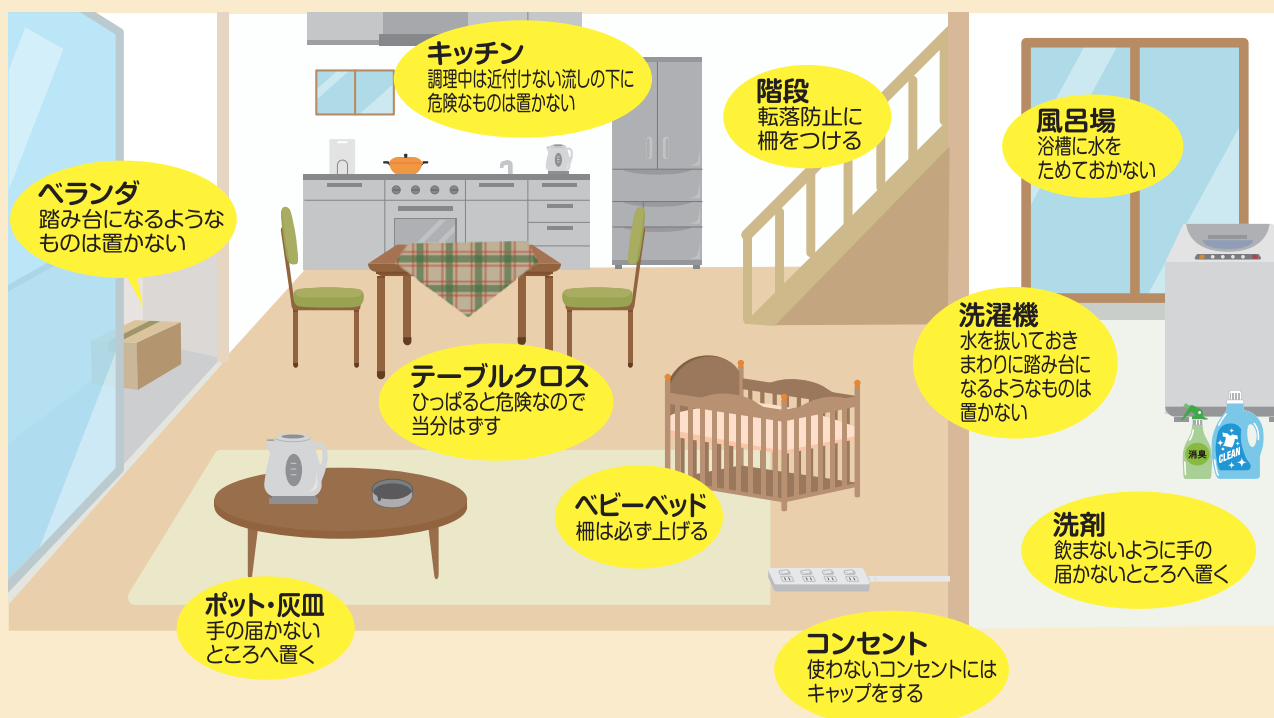
●赤ちゃんの部屋づくり

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。



ママパプラス【予約制・無料】 妊婦と父親になる人を対象に妊娠・出産について学ぶ教室開催中

〈対象者〉

妊婦と父親になる人（単身での参加・祖父母、経産婦の参加も可）

2コース あります！

〈場所〉保健センター「さんて郡山」

日程や内容などの最新情報は、大和郡山市のホームページ等でご確認ください。

〈内 容〉

- (1) 妊娠中の食事の話、妊婦の気がかりQ&Aなど
助産師、管理栄養士、保健師が担当
- (2) 赤ちゃんのお風呂実習など
助産師・保健師・看護師が担当

出産・子育て応援ギフト

妊娠期から子育て期にわたり、切れ目なく妊娠・出産・育児のサポートを行う「伴走型相談支援（※）」を実施します。そのため、妊娠届出時に保健師等が面談を行います。

（※）伴走型相談支援とは…

保健師等による面談や情報提供を行い、必要な支援につなげます。



産後ケア事業（日帰り・宿泊型）

産後の体調を整え、安心して子育てができるように、ケアを提供します。

対象：生後1年未満の赤ちゃんとお母さん

場所：県内指定の医療機関と助産院

利用前に専門職が面談しますので、保健センターにお申し込みください。

利用料金等詳細は市ホームページをご覧ください。



妊娠中から育児にかかわる準備を

★妊娠、出産を通じて親になる女性とくればと、男性は親になる実感が乏しいものです。「子育ては母親の仕事」とばかりに、母親に育児をまかせ、父親の理解や協力がないうちは、母親の育児不安や負担ばかりが増えたり、母と子の関係が密着しすぎたものになったりしてしまいます。育児は夫婦で担うもの。まずは二人で話し合って協力していきましょう。

市が行っている「ママパプラス」への参加は話し合うきっかけになるかもしれません。妊娠中は二人が親になるための準備期間ともいえます。

★妊娠した女性（特に妊娠20週頃まで）が風しんにかかると、赤ちゃんに難聴、心疾患、白内障などの障がい『先天性風しん症候群』が出る可能性があります。

予防接種を受けていない、または、風しんにかかったことが確実ではない女性は妊娠前に、及び妊婦の周りのかた（妊婦の夫、子ども、そのほかの同居家族等）も風しんにかからないように、予防接種を受けることをご検討ください。

