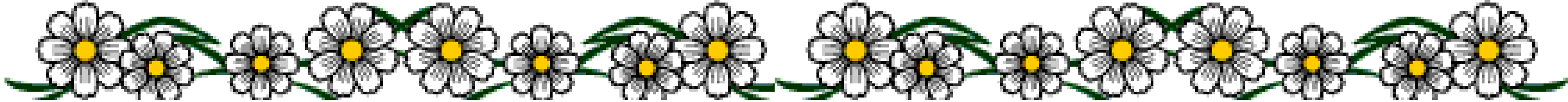


プレママ教室第1回

ママになるあなたへ
Vol.1

妊娠のきづき～妊娠初期の方



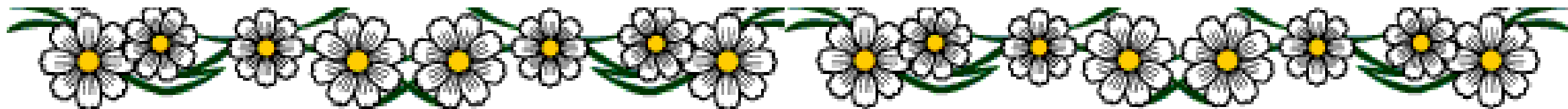


妊娠おめでとうございます

新しいいのちの訪れに、喜びと不安があると思います。

これから、お母さんになっていく過程で
こころもからだも、大きく変化していくことでしょう。

まずは、おなかの赤ちゃんを育てていくときに
知っていただきたいことをご案内します。



もくじ

- * からだの変化
- * 母子健康手帳の活用
- * 生活の心得
- * 妊娠中に注意する症状
- * 薬について



からだの変化

妊娠に気づき、まもなくすると
つわり（吐き気など）がある方も多いでしょう。
赤ちゃんがおなかの中で育つため、胎盤がつくられるからです。

血液が子宮に集中するので、
めまいや立ち眩みが起こることもあります。

無理はせず、周りの人に協力してもらいましょう。
ご主人さんやご家族は、ぜひとも
家事などのサポートをお願いいたします。



母子健康手帳をもらったら

母子手帳は、妊娠～お産～産後お子さんの就学までのとても大切な記録です。

災害時など、**いざ**というときのカルテにもなります。

外に出るときは、必ず持ち歩くようにしてください。

ご自分で記入していくところを紹介します。



母子健康手帳 〈表紙〉



名前

戸籍に登録
されている漢字で
書きましょう。

〈子の保護者〉

表紙をめくってください

＜この欄は手帳を受け取ったらすぐに自分で記入してください。＞

子の保護者	氏名	生年月日(年齢)	職業
	母(妊婦)	年 月 日生(歳)	
	父	年 月 日生(歳)	
		年 月 日生(歳)	
		電話	
居住地		電話	
		電話	

出生届出済証明

子の氏名	男・女
出生の場所	都道府県 市区町村
出生の年月日	年 月 日
	年 月 日

上記の者については出生の届出があったことを証明する。

市区町村長 印

※赤ちゃんが生まれたら14日以内に出生届をして、同時に上欄に出生届出済の証明を受けてください。

- 1 -

名前
生年月日
居住地

を記入しましょう。

〈妊婦の健康状態や職業と環境〉

＜このページは妊婦自身で記入してください。＞
妊婦の健康状態等

身長	cm	ふだんの体重	kg	結婚年齢	歳
BMI	BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) (体格指数)				

○次の病気にかかったことがありますか。(あるものに○印)
 高血圧 慢性腎炎 糖尿病 肝炎 心臓病 甲状腺の病気
 精神疾患 (心の病気) その他病気 (病名)

○次の感染症にかかったことがありますか。
 風しん (三日はしか) (はい (歳) いいえ 予防接種を受けた)
 麻しん (はしか) (はい (歳) いいえ 予防接種を受けた)
 水痘 (水ぼうそう) (はい (歳) いいえ 予防接種を受けた)
 ○今までに手術を受けたことがありますか。
 なし あり (病名)

○服用中の薬 (常用薬) ()

○家庭や仕事など日常生活で強いストレスを感じていますか。 はい いいえ

○今回の妊娠に際し、過去の妊娠・分娩に関連して心配なことはありますか。 はい いいえ

○その他心配なこと ()

○たばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本)

○同居者は同室でたばこを吸いますか。 いいえ はい (1日 本)

○酒類を飲みますか。 いいえ はい (1日 程度)

※喫煙と飲酒は、赤ちゃんの成長に大きな影響を及ぼしますので、やめましょう。

夫の健康状態 健康 よくない (病名)

いままでの妊娠

出産年月	妊娠・出産・産後の状態	出生児の体重・性別	現在の子の状態
年 月	正常・異常(妊娠 週(第 月)頃)	男 女	健・否

健康センター)、医療機関等に気軽に相談しましょう。

＜このページは妊婦自身で記入してください。＞
妊婦の職業と環境

職業			
仕事の内容と職場環境*			
仕事をする時間	1日約 () 時間・() 時～() 時 交代制など変則的な勤務 (あり・なし)		
通勤や仕事に利用する乗り物			
通勤の時間	片道 () 分	混雑の程度	ひどい・普通
妊娠してからの変更点	仕事を休んだ	(妊娠 週(第 月)の	
	仕事を变えた	(妊娠 週(第 月)の	
	仕事をやめた	(妊娠 週(第 月)の	
	その他	()	
産前休業	月	日	
産後休業	月		
育児休業	月		
(父親・母親)			
住居の種類	一戸建て () 集合住宅 () その他 ()		
騒音	静・普通・騒		
同居者	子ども () 人・夫・夫 () 人		

※立ち作業など負担の大きい作業が多い、温湿度が厳しい、たばこの煙が多い、ストレスが多い、休憩がとりにくい、時間外労働が多いなどの特徴があれば、記入してください。

医師や助産師から
妊娠中の生活アドバイスを
受けるときにも活用する
重要な情報源です。

<分娩予定日/住所/緊急連絡先>

妊婦自身の記録 (1)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える際の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<妊娠3か月> 妊娠8週 ~ 妊娠11週 (月 日 ~ 月 日)

※妊娠・出産について気軽に相談できる人を見つけておくと安心です。

<妊娠4か月> 妊娠12週 ~ 妊娠15週 (月 日 ~ 月 日)

※妊娠初期の血液検査結果を確認しましょう (以降も各種検査結果について確認しましょう)。
※常期産を予定している場合は、医師や助産師、家族と話し合い、準備しましょう。

最終月経開始日	年	月	日
この妊娠の初診日	年	月	日
胎動を感じた日	年	月	日
分娩予定日	年	月	日

妊婦自身の記録 (3)

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える際の気持ちなどを書き留めておきましょう。

<妊娠7か月> 妊娠24週 ~ 妊娠27週 (月 日 ~ 月 日)

<妊娠8か月> 妊娠28週 ~ 妊娠31週 (月 日 ~ 月 日)

出産前後の居住地	住所	電話
妊娠・分娩に係る緊急連絡先 (知らせて欲しい人)	氏名 氏名	電話 電話
分娩施設へのアクセス方法	自家用車・タクシー・徒歩・その他 (所要時間 (時間 分))	
出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人		

万が一トラブルがあったときの重要な情報源です。



〈公費券〉

太枠内に
名前、予定日、住所
などの記入欄があります。
母子手帳を受け取ったら
記載しておきましょう。

受診票の使い方

- 健康診査を受診する準備
 - 受診票及び報告票の太枠内（記載例の網掛け部分）を記載してください。
 - 報告票の母子健康手帳番号シール貼付欄内に、シールを貼り付けてください。
- 医療機関を受診するとき
 - 受診前に、名古屋市を受診票が使用できるかどうか医療機関でお尋ねください。
 - 母子健康手帳と受診票及び報告票を受診前に医療機関へ提出してください。

(記入例) ※下記は妊婦健康診査受診票の例です。

第1号様式

第1回		妊婦健康診査受診票(医療機関 控)	
妊婦氏名	名古屋 花子	生年月日	西暦 1992 年 4 月 1 日(26 歳)
分娩予定年月日	西暦 20 19 年 12 月 31 日	住所	名古屋市 中 区 三の丸三丁目1番1号
電話	(052 - 972 - 2629)	子どもの有無	<input type="checkbox"/> こんどが初めての子ども <input checked="" type="checkbox"/> すでに子どもがある

生年月日・分娩予定日等は『西暦』で記入してください。
※15ページに掲載している西暦⇔和暦対照票を参照してください。

第2号様式

第1回		妊婦健康診査報告票(請求用)	
フリガナ	ナゴヤ ハナコ	診査年月日	20 年 月 日
妊婦氏名	名古屋 花子	診査を受けたときの	
生年月日	1992 年 4 月 1 日 26 歳	初産	<input type="checkbox"/> 初産 <input type="checkbox"/> 経産
分娩予定年月日	20 19 年 12 月 31 日	母子健康手帳別冊交付時	<input type="checkbox"/> 交付 <input type="checkbox"/> 未交付
住所	名古屋市 中 区 三の丸三丁目1番1号	母子健康手帳番号シール貼付欄	2134567

生年月日・分娩予定日等は『西暦』で記入してください。
※15ページに掲載している西暦⇔和暦対照票を参照してください。

母子健康手帳別冊交付時に保健センターからお渡ししている母子健康手帳番号シールを必ず貼ってください。
シールを初失してしまった場合は、右の枠へ記載してください。

母子手帳おさらい

今回紹介したところは最低でも記載をしておきましょう。

外出の際、母子手帳は必ず携帯しましょう！



誰がみても経過
がわかる情報源

緊急時・災害時
のカルテ代わり



自分の妊娠経過が言えるように

予定日

既往歴

週数

飲んでいる
薬の名前

医師から言わ
れていること

感染症



生活の心得 〈外出〉

長時間の外出は、からだやお腹への負担が大きくなります。
まずは避けるようにし、どうしても移動せざるを得ない
場合は、**必ず医師に相談してください。**
自分の体調に合わせた無理のない計画を立てましょう。

- 飛行機の搭乗：各航空会社の規定の確認をしたうえで



医師に相談してください

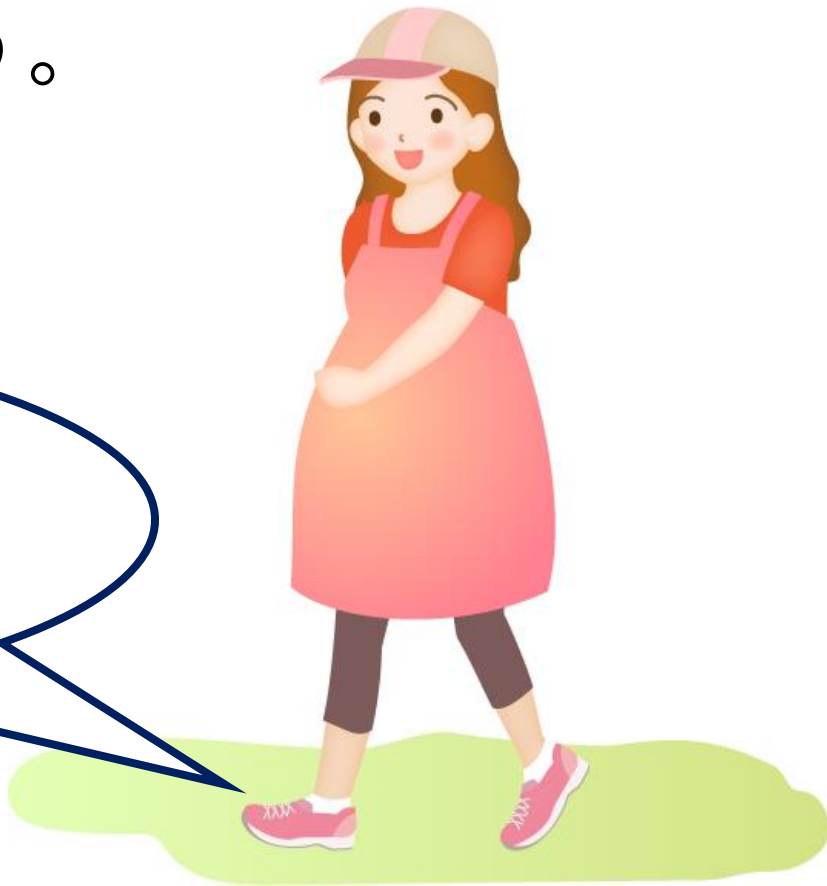


生活の心得 〈日常の動作〉

今後のからだの変化に備え、からだに負担のかからない姿勢や動作を心がけましょう。

〈マルマークp.15-16〉

靴はつま先とかかところが
広く安定したもの



生活の心得 〈日常の動作〉

医師から動くことを控えるよう言われていなければ
これまで通りの日常生活の中で
適度に体を動かしましょう！

妊娠を期に負荷の
かかる運動を始める
事はやめましょう



生活の心得 〈身体を温める〉

からだが冷えることの影響

お腹が張りやすくなる

免疫力が低下し感染しやすくなる、
便秘、腰痛や肩こりの悪化 など

チェックしてみましよう☑

足は冷たくないですか？

お腹はどうでしょうか？



生活の心得 〈身体を温める〉

冷え対策をしっかりと！

- 保温性のある靴下やレッグウォーマーの着用
- ショーツはゆったりしたショーツか
腹巻をしましょう!!
- お風呂につかる
- 食事の見直し：
温かいものを食べましょう。



生活の心得 〈仕事〉

セルフケアをしっかりと行いましょう。

自分のからだを労わって順調な妊娠経過を送ることで仕事を続けることができます。



生活の心得 〈仕事〉

妊娠したことを速やかに報告し、職場の方々にも理解と協力をしてもらいましょう。
産休までのスケジュールは、無理なく計画的に立てましょう。

産後に職場復帰を考える方は、
保育所の情報収集をしましょう。



生活の心得 〈口腔ケア〉

妊娠期は女性ホルモンの活性化により、歯肉が腫れて出血しやすくなります。

間食が増えたり、唾液の分泌も変化するので、虫歯のリスクも上がります。

つわりの時期は歯磨きができないこともあります。



生活の心得 〈口腔ケア〉

妊娠前から症状のある方はより注意しましょう！

毎食後歯磨き



歯間ブラシやフロスの使用がオススメ

歯科受診しましょう

妊娠12週以前は避けて、妊娠中期（5～7か月ごろ）に
歯科の受診をしましょう。

虫歯の治療（歯科麻酔、レントゲン）は胎児に問題なし。
妊娠週数を、必ず歯科医師に伝えてください。

抜歯などの外科的処置は、産後に予定しましょう



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

歯の無料検診

妊娠中 1回、出産後(1年以内に) 1回の 計2回

虫歯 歯肉炎 歯周病 歯石の有無をチェックできます。



妊産婦歯科健診実施医療機関

あらかじめお電話でご予約ください

診療当日は受診券・母子手帳・保険証などを必ずご持参ください



生活の心得 〈食事〉

妊娠～授乳期は食事の影響を受けやすい繊細な時期です。
ホルモンの変化によって食の嗜好や食欲に個人差が出るため、
あまり神経質にならずにポイントを抑えて注意しましょう。

【控え目にしましょう】

- 塩分や添加物の多いもの
- コーヒー、紅茶：1～2杯／日程度

〈マルアークp.25-26〉



妊娠中に注意する症状

〈マルマークp.9〉

出血

お腹の張り

ひどい頭痛

腹痛

破水感

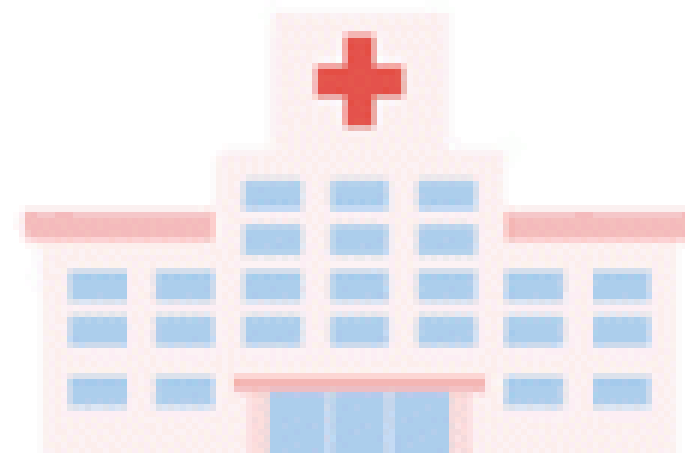
胎動が弱い

目がチカチカ



もし症状があったら

なるべく横に
なって**安静に**



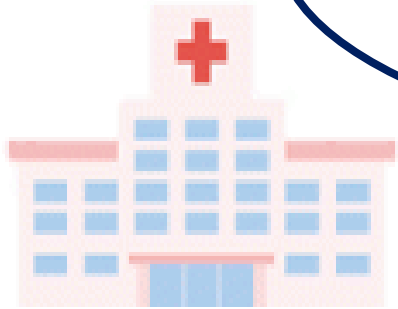
かかりつけの
病院に連絡
しましょう



携帯へ電話番号の登録を

☎ かかりつけ病院

外出先で異常があったとき
病院に連絡できるように



☎ タクシー会社

ひとりで居るときに
病院に受診できるように



*** 外出時は、母子手帳を
必ず携帯しましょう！**



妊娠と薬

- 妊娠中に薬…

どんなイメージがありますか？



- 薬が原因の奇形は、1%未満といわれています。
- ただ、おなかの赤ちゃんには
薬の影響を受けやすい時期があります。

妊娠週数と薬の影響

妊娠月数	1	2					3					4			
妊娠週数	0-3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	・・・39	
中枢神経		[Yellow bar]													
心臓		[Orange bar]													
目		[Yellow bar]													
耳		[Yellow bar]													
歯		[Yellow bar]													
外陰部						[Orange bar]					[Yellow bar]				

All or noneの法則

過敏期
薬の影響を受けやすい時期

口蓋閉鎖、性器など一部器官の分化期

機能的発育期
妊娠継続と胎児の発育

お薬の影響が残らない時期

赤ちゃんが薬に最も敏感な時期

心配は減るがまだ注意が必要な時期

赤ちゃんの発育や臓器の機能への影響を注意する時期

[Orange bar] 奇形発生の過敏期

[Yellow bar] 機能的発育期



母体に必要な薬

- 母体の体調管理のための薬

⇒ 基礎疾患を持っている方

喘息、てんかん、糖尿病、甲状腺、高血圧 など

- 妊娠継続に必要な薬

⇒ 切迫流産、切迫早産、妊娠高血圧症候群、貧血、便秘 など

- 子宮に影響を与える（子宮収縮を起こす）薬

⇒ お産のとき



お薬手帳を持ちましょう

- 先発医薬品と後発医薬品（ジェネリック医薬品）があります。
- 処方箋には、**医薬品の一般名（有効成分表示）**で記載されます。
- 薬品そのものの名称は一般名でないため、同じ成分の薬を処方されても気が付かない危険があります。

<例>

リトドリン = ウテメリン錠 = ルテオニン錠
(一般名) (先発商品名) (ジェネリック商品名)



実は…

- 母体に必要で、妊娠期に影響の少ない薬がある一方、気軽に手にできる市販薬でも妊婦さんは使用できない（禁忌）薬もあります。

まずは相談を！ 妊娠週数は必ず伝えましょう

医師の指示通り、治療に必要な薬を適切な量で服用しましょう



授乳中の薬は大丈夫？

- 基本的に薬は母乳中へ移行しますが、赤ちゃんへの影響が少ない薬は授乳しても問題ありません。
- 影響のある薬は、お母さんや赤ちゃんの状況に応じて飲むタイミングを考慮します。

母乳は多くのメリットがあります。
薬の影響を正しく知って、安心して授乳しましょう。



いつでも相談を

赤ちゃんのためにも
お母さん自身の健康が
何より大切です。

薬について
わからないこと・心配なことは
薬剤師、医師、助産師に
ご相談ください♪



おわりに

妊婦健診でお待ちしています

すこやかなマタニティライフを
過ごされますように☘

