

プレママ教室第2回

ママになるあなたへ
Vol.2

妊娠中期の方



胎動を感じて、お腹が少しずつ膨らんで・・・
赤ちゃんの存在をより感じられる時期ですね。

体調が落ち着いていれば、
少しずつ、お産に向けたからだづくりをしていきましょう。

産後の育児についてパートナーやご家族と話して
イメージを共有していくのも大切です。



もくじ

- * 生活の心得
- * 体重のコントロール
- * 血圧について
- * 胎盤について
- * 赤ちゃんに必要なもの



生活の心得 〈日常の動作〉

おなかが大きくなってきます。
からだに負担のかからない姿勢・動作を意識しましょう。
〈マルアークp.15-16〉

まくら・クッションを使って、楽な姿勢をとりましょう。

安定期に入り異常がなければ、適度な運動をしましょう。
〈マルアークp.17-20〉



体重のコントロール

赤ちゃんをはぐくむ10か月間に
体重が増えることは自然であり必要な変化です

増えすぎも
増えなさすぎも
母子の健康が維持できな
くなるかもしれません



体重のコントロール

体重増加が多い↑と…

妊娠高血圧症候群、微弱陣痛、分娩時の出血過多
妊娠糖尿病、巨大児 などのリスクが高まる

体重増加が少ない↓と…

低出生体重児、早産のリスクが高まる

では、どれくらいの体重増加が理想的でしょうか？



体重のコントロール

自分のBMIを計算してみましょう！

$$\text{BMI} = \text{妊娠前の体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

BMI	出産までの体重増加量	1週間毎の体重増加量
18未満	10kg	0.3～0.5kg
18以上24未満	7～10kg	0.3～0.5kg
24以上	5～7kg	個別対応



1週間に500g以内
の体重増加を
目指しましょう！

血圧について

普段の血圧はいくつですか？

妊婦健診のとき血圧はいくつですか？

・・・

妊娠高血圧症候群になると

赤ちゃんや母体に悪影響を与えます

症状に注意して変化があれば受診しましょう



妊娠高血圧症候群

〈マルアークp.32-33〉

注意したい症状は…

頭痛

目が
チカチカ

吐き気
胃のむかつき

急激な体重増加

むくみ



胎盤について



胎盤

妊娠中、赤ちゃんに酸素や栄養を与えて赤ちゃんを成長させます

赤ちゃんが産まれ役目を終えた胎盤は、自然に子宮の壁からはがれます

常位胎盤早期剥離

何かのきっかけで、赤ちゃんが産まれるより早く
子宮から**胎盤がはがれてしまう**病気です。

赤ちゃんに酸素や栄養が
いかず、とても危険な状態
になります！



HOLY SPIRIT

社会福祉法人聖霊会 聖霊病院 産科病棟

どんな症状？

激しい
下腹痛

持続する
お腹の張り

サラサラした
大量出血

胎動減少
・消失



もし症状があったら

赤ちゃんもお母さんも
早い対処が必要です！

自己判断せず、
かかりつけ病院の産婦人科へ
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 ☎

緊急時もすみやかに
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



* 母子手帳は常に
携帯しましょう！



赤ちゃん用品について

〈マルマークp.40-41〉

妊娠中期に入り体調が落ち着いていたら、
生まれる赤ちゃんに必要なものをそろえ始めましょう。



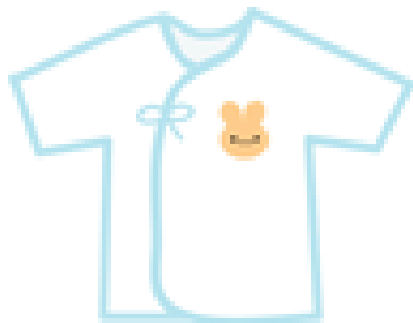
赤ちゃんの成長は早いものです。
生まれてから、必要になるかを
判断するものもあります。

最低限準備しておきたいものを確認していきましょう。

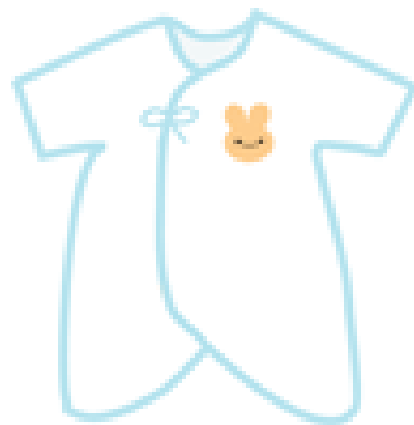


ベビー服

買ったばかりの衣類は、一度洗濯して日光にあてましょう。



短肌着 (3~4枚)



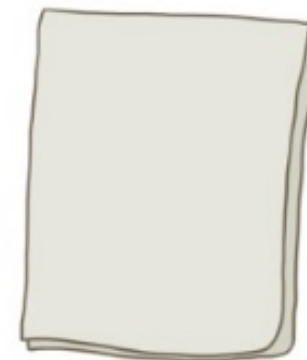
長肌着 (3~4枚)



ベビー服 (2~3枚)

* 50~60cmの**淡い色**のものを選びましょう。

おくるみ・ガーゼ



おくるみ (バスタオルで代用できる)

ガーゼハンカチ (5~6枚)

オムツ類

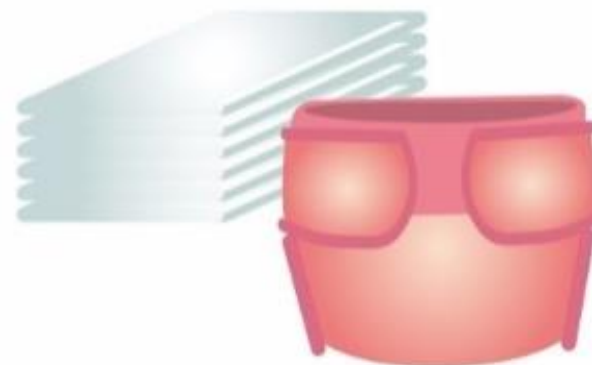


おしり拭き



紙おむつ（新生児サイズ）

または



布おむつ・おむつカバー

寝具

硬めの敷物が
適しています。
季節によって、
タオルケットで
調節しましょう。

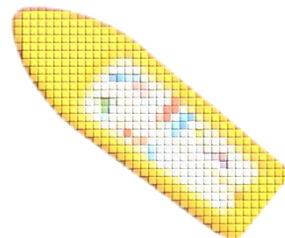


沐浴物品



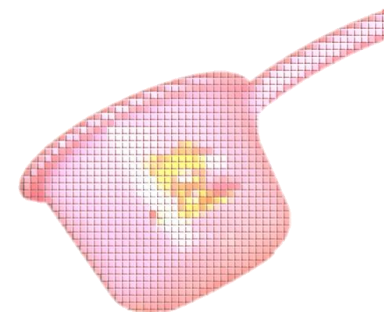
ベビーバス

ご家庭に合ったものを選びましょう。
レンタルの活用もおススメです。



湯温計

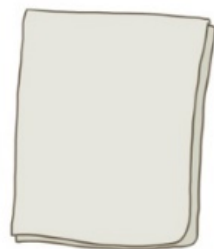
赤ちゃん用に1つ準備をしましょう



洗面器



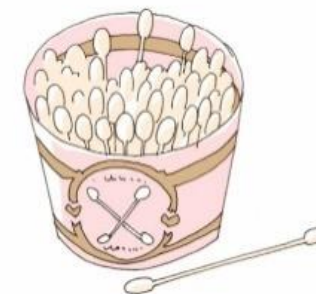
タオル



沐浴布・ガーゼ



ベビー用石けん



綿棒

チャイルドシート

※ **6歳未満の乳幼児は着用義務**があります。

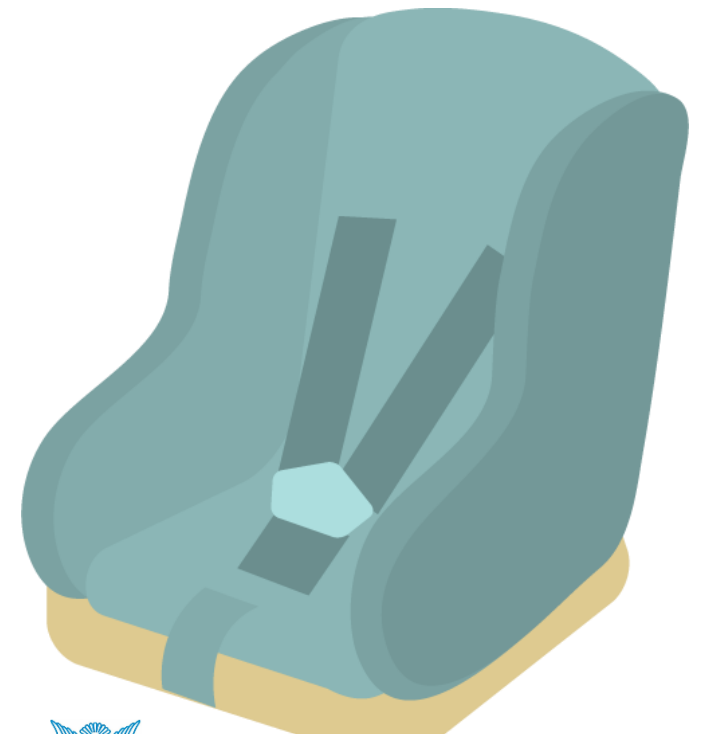
退院直後から使用するため、使用方法を確認しておきましょう。

乳児用（新生児～1歳ごろ）

取り付けは進行方向と逆向き

幼児用（1～4歳くらい）

取り付けは進行方向の向き



日々育ってゆく赤ちゃんと
会える日までを
楽しんでいってくださいね♪

