

プレママ教室



～妊娠経過はいかがでしょうか？

安心して赤ちゃんを迎えることができるよう一緒に準備をしていきましょう～

◎産後の休養とメンタルヘルス

♡出産後のママの身体は回復途中

新しい家族の誕生で嬉しいのに気持ちが落ち込んだり、お世話や家事がうまくできない、眠れない、イライラ…。多くは一時的なものです。産後2週間以上、チェックリストのような症状が続けば、専門科のサポートが必要です。一人で悩まず、病院やこども家庭センターに早めに相談してくださいね。

【チェックリスト】

- ☐ 気分の落ち込みがずっと続く、興味や意欲がわかない
- ☐ 赤ちゃんの世話が苦痛に感じたり、無関心になったりする
- ☐ 育児に自信が持てず、母親の資格がないのではと感じる
- ☐ 食欲がなくなったり、逆に食べすぎたりする
- ☐ 不眠または過眠が続く
- ☐ 疲労感、頭痛など体の不調が続く
- ☐ わけもなく涙が出る



◎家族で育児 ～家族の役割～



妊 娠 中

出 産 後

～授乳以外はだれでもできる～



- ・お腹が大きくなると、かがむのも辛くなります。つわりの辛さを知るなど、ママの体調を気遣い、サポートしましょう。
- ・ママが希望する産前・産後の過ごし方や家事育児の分担について話し合しましょう。



- ・産後のママの身体を気遣い、いたわってあげましょう。
- ・ママの睡眠時間、1人になれる時間を確保しましょう。
- ・夫婦で協力して家事・育児をしましょう。
- ・たくさんの“はじめて”を楽しみましょう。

約10%

産後うつに注意！



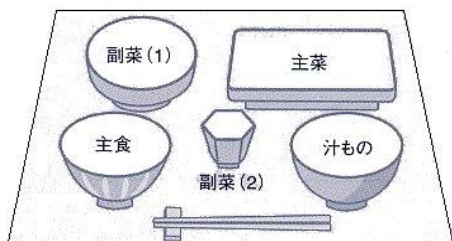
最近ではパパの産後うつが増加しています。責任感、慣れない育児、睡眠不足、孤立感など理由は様々。

夫婦で共倒れになると、赤ちゃんのお世話もできなくなってしまいます。家事の分担など、今のうちに家族間で話し合っておくと良いでしょう。

パパもリフレッシュ方法を見つけよう。

産後の体と心は、お産という大仕事を終えた後、子宮が元の大きさに戻るまで約8週間、体の回復には1年くらいかかります。その間、ママをサポートしてくれる人は誰ですか？
家族等のサポートが充分でない場合は、宅配弁当の利用やすみずみ子育てサポート事業の登録など、事前に準備しておきましょう。

◎食生活



一汁三菜を基本に、毎日3食しっかり食べ、バランスの良い食事を心がけましょう。

主食を中心にエネルギーをとり、主菜（肉、魚、卵など）、副菜（野菜、きのこ、海藻など）から不足しがちなビタミンやミネラルを摂取しましょう。

○妊娠高血圧症候群

妊娠20週以降に高血圧があらわれ、産後12週までに血圧が正常になる場合をいいます。予防には、体重増加を適正範囲内にすること、食生活（特に塩分量）の見直しが大切です。

★おいしく減塩するポイント★

- ・レモンなどの酸味、生姜やネギの辛味、かつお節などの旨味を利用
- ・味噌汁は出汁をとって汁少な目で具材をたっぷりに
- ・ドレッシング代わりに良質なオイルを使用するなど食べ方を工夫
- ・食事は腹8分目 スナック菓子、インスタント食品、レトルト食品は適正量を



○妊娠糖尿病

妊娠すると出るホルモンが、インスリンの働きを弱くすることで発症します。妊娠中、特に妊娠後期では血糖値が上がりやすいと言われています。予防には、野菜から食べるベジファーストの実践も糖尿病予防の効果が期待できます。日頃から心がけましょう。

○貧血予防

赤ちゃんや子宮が大きくなるにつれて、血液の量は増加しますが、赤血球を作る材料である体内の貯蔵鉄が不十分な場合、鉄欠乏性貧血になりやすくなります。

動物性たんぱく質やビタミンCと一緒にとって吸収率UP!!



レバー



あさり、しじみ



ほうれん草



ひじき



大豆製品



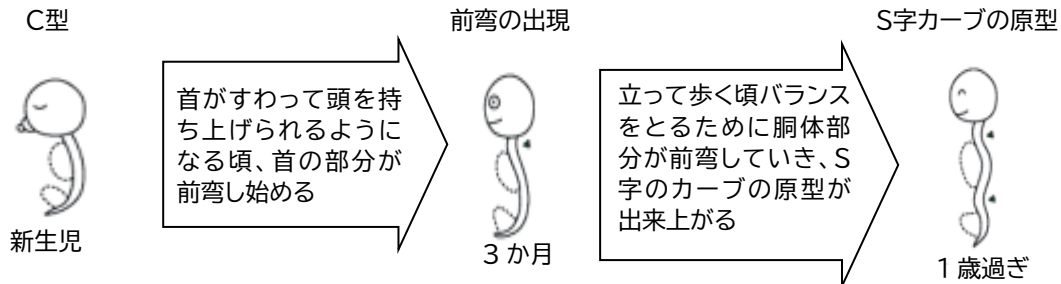
切り干し大根

参考：公益社団法人 日本助産師会 妊娠中の標準的な健康教育
こどもまんなかこども家庭庁 さんきゅうパパ準備BOOK
厚生労働省 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

赤ちゃんの育て方のポイント



赤ちゃんの姿勢は、大人とは違っています。成長とともに、脊椎の形が変わっていきます。寝かせ方や抱き方を赤ちゃんの姿勢に合わせてあげると、育てやすくなりますよ。



寝かせ方

向き癖がつかないように、いろんな方向(右・上・左)に向かせるようにしましょう。

足はあぐら
背中丸く



抱き方

手足がバタつくと落ち着かないので丸く抱っこしてあげましょう。生後3～4ヶ月頃まではモロー反射があるので、手足を包んであげると安心します。

立て抱きは首がすわるまでは控えましょう。

環境・衣類の調整

- ◇動き回るまでの服は大人より1枚多めが目安。レッグウォーマーや衣類を工夫して、お腹や足、首まわりを冷やさないようにしてあげましょう。
- ◇足が冷たい時はマッサージなどをして暖めてあげましょう。
- ◇赤ちゃんの体温は37℃前後です。室温だけでなく衣類で調節するようにしましょう。
- ◇空気が乾燥しているとウイルスが増えやすいので、湿度も調節しましょう。

★子育て動画をみて参考に♪

「沐浴」「オムツ交換方法」「だっこの方法・寝かせ方」「衣服の調整」「ふれあい遊び」の動画(福井県助産師会監修)を配信しています。

PC・スマホからの検索は↓

子育て動画 福井



◎おっぱいについて ～妊娠中のケア～

- ・乳首を清潔に保ちましょう。
 - ・乳房の圧迫を防ぎましょう。
 - ・赤ちゃんが吸いやすいよう、乳頭、乳輪をやわらかくするマッサージをしましょう。
- ※おなかが張りやすい方、安静指示が出ている場合は避けてください。

お産が終わると母乳を出すホルモンが働き、初乳が分泌されます。

初めからたくさん出る人はおらず、赤ちゃんに吸ってもらう事で、少しずつ出るようになっていきますので、焦らずに少しずつ続けてみましょう。