

プレパパ・ママ教室



目次

ステージ1：妊娠中

- 1-1. 妊娠中の生活
- 1-2. 妊婦健診
- 1-3. 妊娠中の姿勢・運動・ストレッチ
- 1-4. 妊娠期の食事
- 1-5. 口の健康
- 1-6. 働く妊婦の制度
- 1-7. パパの役割

ステージ2：出産

出産する病院での
教室を受講したり、
病院にて詳しく
聞くんだにゃ～

ステージ3：産後

- 3-1. 産後の手続き
- 3-2. 産後の体づくり
- 3-3. 産後ケア

ステージ4：育児

- 4-1. 新米パパ・ママへ
- 4-2. 赤ちゃんの1日
- 4-3. 赤ちゃんからのサイン
- 4-4. 赤ちゃんのお風呂
- 4-5. 離乳食の進め方
- 4-6. 赤ちゃんの口の健康
- 4-7. 赤ちゃんの安全
- 4-8. 乳幼児揺さぶられ症候群
- 4-9. こんなときは早めの受診を



妊娠中を快適に過ごそう

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

妊娠によって、女性の身体には大きな変化が現れます。ホルモンバランス、体調、体型、免疫低下などにより、これまでの日常生活とは全く異なるでしょう。

● 体調・休養

規則正しい生活を送るよう心がけましょう。
ホルモンバランスやつわり、胎動、頻尿などで夜に目が覚めてしまうこともあります。
疲れたら横になるなど工夫して、リラックスして過ごしましょう。

● 清潔

妊娠中は汗やおりものなどの分泌物が多くなります。毎日入浴、シャワー浴などをして、体を清潔に保ち、血液の循環を良くしましょう。

● 心・気持ち

体の生理的な変化や、慣れない妊婦生活は、いつもより不安や心配事が増えることもあります。
趣味や適度な外出、おしゃべりなどで気分転換をはかりましょう。温かい食べ物や飲み物をとることも体が温まり、リラックス効果へつながります。



パパへ

ママの体調変化を気遣った言葉や
思いやりがママの心の支えになるにや～

妊娠中を快適に過ごそう

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

衣服

～ 衣類を選ぶポイント ～

- * 体を締めつけない緩やかなもの
- * 鼠経部を圧迫しないもの
- * 保湿性・吸湿性のあるもの

下着は汗の吸収の良い綿のものを着用し、こまめに交換しましょう。



はきもの

かかとの高いものは背中や腰に負担がかかり腰痛の原因になります。

～ はきものを選ぶポイント ～

- * ヒールが2～3cm程度で靴底が滑りにくく安定性のあるもの
- * 足の甲が密着し、足先にゆとりがあって指がきつくないもの



美容

妊娠中は女性ホルモンの増加・新陳代謝の活性化・メラニン色素の増加により、肌も敏感になっているためトラブルも起こりやすくなっています。

パーマやカラーリングについても美容師と相談しましょう。

妊娠中を快適に過ごそう

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

嗜好品

たばこ：ニコチンなどの化学物質の影響で血管が収縮し酸素不足になり、赤ちゃんの発育を妨げることがあります。
また、早産になる可能性もあります。

アルコール：少ない量でも赤ちゃんに影響します。



パパへ

ママの妊娠を機会に
禁煙をするにや～

性生活

妊娠したからといって避ける必要はありませんが妊婦の意向をくみましょう。
感染症予防のために、コンドームを使用しましょう。
刺激により、不快感、出血、腹痛などがあれば主治医に相談しましょう。

注意点

妊娠中の身体は免疫力が低下しているため、感染症予防と清潔を心掛け、無理な姿勢やお腹に力が入る姿勢、乳房に対する刺激は、子宮を収縮させるので注意するにや～



- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

妊婦健康診査

赤ちゃんの発育は目覚ましく、ママの体も変化します。妊娠週数に合わせて、定期的に健康診査を受けましょう。指導が受けられるチャンスと考え、気になること、心配なことなどメモにして、確かめましょう。妊婦健康診査について、よくあるご質問にお答えします。



Q そもそも、なぜ妊婦健康診査を受ける必要があるのかしら？妊娠は病気じゃないのに…

A 妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間中を安心して過ごしていただくことがとても大切です。病気の有無を調べることだけが妊婦健康診査ではないのです。妊娠期間中を心身ともに健康に過ごし、無事に出産を迎えるためには、日常生活や環境、栄養など、いろいろなことに気を配る必要があります。より健やかに過ごすために、ぜひ活用してください。健診費用には、公費による補助制度があります。

Q 妊婦健康診査を受けていないと、どのようなリスクがありますか？

A もともと健康な方であっても、妊娠中に重い病気にかかることがあります。症状が進んでからでは、治療は困難ですので、安全なお産のためには、早期に発見し、適切な治療や保健指導を受けることが重要です。体力や健康に自信があったとしても、過信してはいけません。

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

標準的な“妊婦健康診査”の例

厚生労働省では、14回分の妊婦健康診査として、次のようなスケジュールと内容を例示しています。あくまでも標準的なものですので、特に「必要に応じて行う医学的検査」の内容は、医療機関等の方針、妊婦さんと赤ちゃんの健康状態に基づく主治医の判断などによって、実際にはさまざまです。

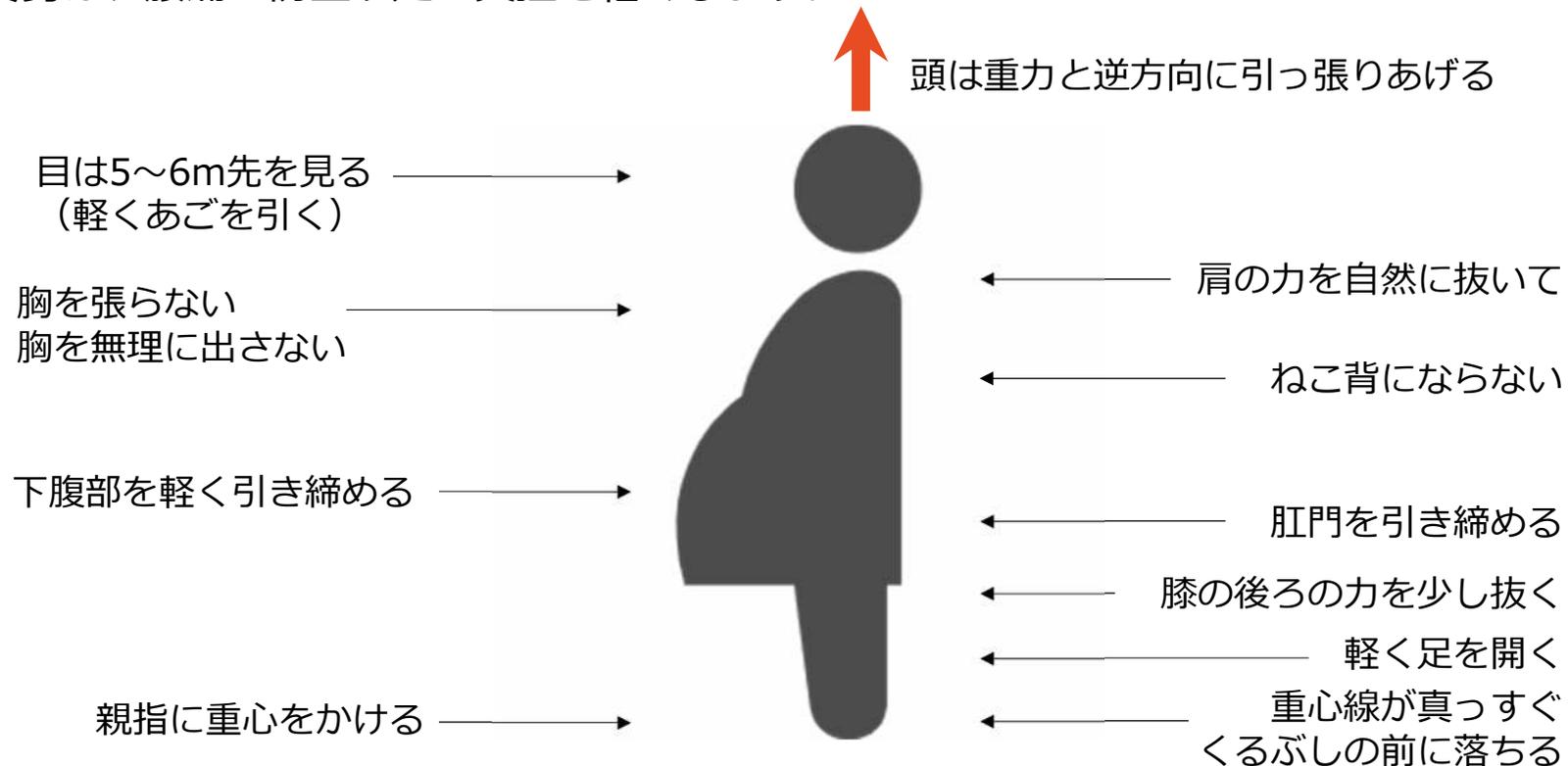
期間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
健診回数 (1回目が8週の場合)	1・2・3・4	5・6・7・8・9・10	11・12・13・14
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康状態の把握…妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。 ● 検査計測…妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。 基本検査例：子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査〔糖・蛋白〕、体重〔1回目は身長も測定〕 ● 保健指導…妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。 		
必要に応じて行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 初期に1回 血液型（ABO血液型・Rh血液型・不規則抗体）、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風疹ウイルス抗体 ● 子宮頸がん検診（細胞診） 初期に1回 ● 超音波検査 期間内に2回 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 期間内に1回 血算、血糖 ● B群溶血性レンサ球菌 期間内に1回 ● 超音波検査 期間内に1回 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 期間内に1回 血算 ● 超音波検査 期間内に1回
	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 妊娠30週までに1回 HTLV-1抗体検査 ● 性器クラミジア 妊娠30週までに1回 		

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

妊娠中の姿勢〈立っているとき〉

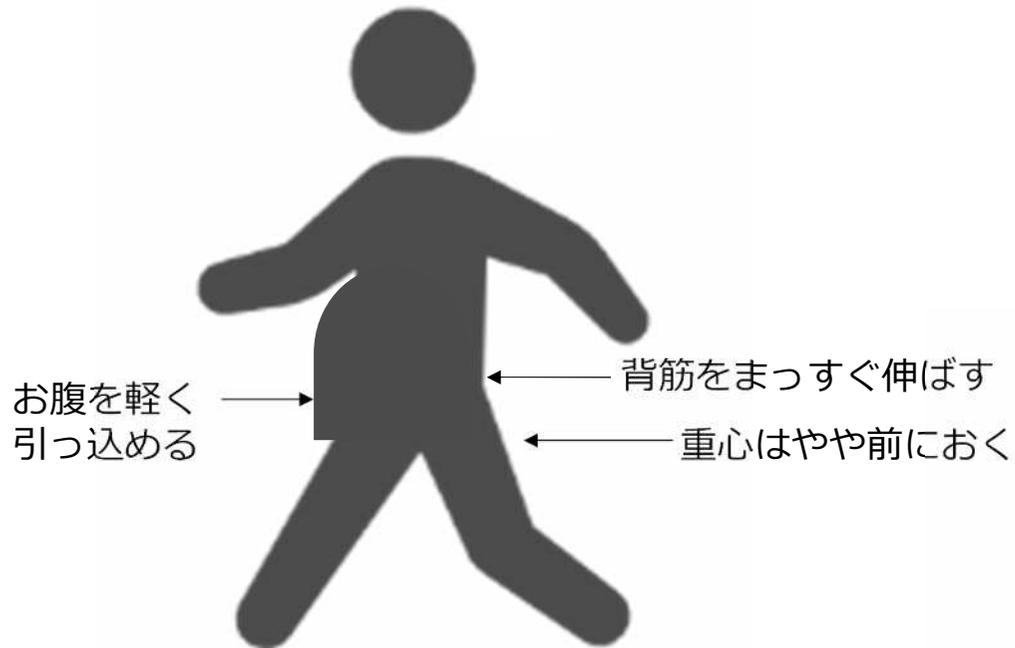
● 妊娠中の正しい姿勢

おなかが大きくなると、バランスをとるために姿勢が悪くなりがちです。
良い姿勢は、腰痛の防止や足の負担を軽くします。



妊娠中の姿勢〈歩くとき・座るとき〉

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中



最初は浅く軽く腰かけ、
少しずつ腰を後ろにずらして
深く腰かけるようにします。



妊娠中の姿勢

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● あぐら

骨盤の関節と筋肉をゆるめ、
リラックスしやすくなります。

- ①両手で膝を下に押す。
- ②ひと呼吸の後ゆるめる。



● リラックスする姿勢（シムスの体位）

全身の力を抜くのに適しています。

下側の膝は軽く曲げ、
上側の膝は大きく曲げる。
膝の間のクッションか座布団を入れると良い。



妊娠中の運動

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● たのしくウォーキング

妊娠中は、体が重く感じられ、運動不足になりがちです。一定の速度で歩くと新陳代謝や心肺機能・筋肉の強化などに役立ちます。あなたのペースで散歩を楽しみ、精神的にもリラックスしましょう。

※切迫流産・早産やお腹の張りがある方はやめましょう。

- 運動前後の整理体操を行う。
(腹式深呼吸・首回し・腕回し)
- ゆっくり20分程度歩く。
- 1週間に3日程度は歩く。
- 少し歩幅を大きくし、あごを引いてひざを伸ばし、腕は自然に少し大きめに振って、肩の力を軽く抜いて歩く。
- シューズは、底が平らで安定性があり、すべらないもの。



ポイント

歩きスマホはやめるんだにや～

妊娠中のストレッチ

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

足の運動

関節を柔らかくし、お腹の重みを無理なく支える。
自然にイスに掛け、脚は床に直角にし両足をそろえて、足の裏は床につける。
床に対して直角にすることが大切です。

足指の運動

①イスに座って足の裏を床につける。

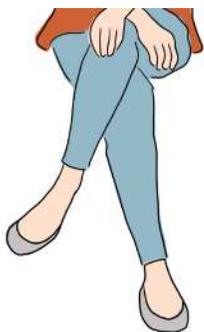


②足の裏を床から離さず、爪先だけ上にそろす。
1呼吸して元に戻す。



足首の運動

①イスに掛けて足を組む。
のせた足首を支点に上下に十分に動かす。



②爪先を下に向けたとき、膝頭と爪先が直線になるようにする。足を組み替えて、同様に行う。



妊娠中のストレッチ

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● 骨盤の運動

骨盤の筋肉や関節をゆるめ、産道を通りやすくします。

キャッツスタイル

①四つん這いになり、両手、両足を肩幅に開く。



②息を吐きながら肛門を引き締め、頭を下げて背中を丸める。



③息を吸ってから息を徐々に吐きながら、顔を突き出すようにし、頭を上げ、重心を前に移す。

④上体をもとにもどし、リラックスする。



妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

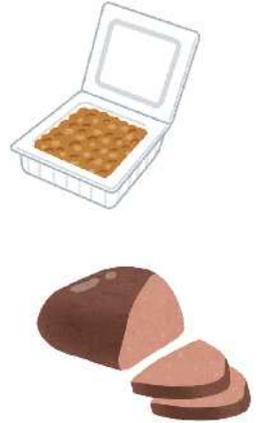
- 妊娠前から、バランスの良い食事をしっかりととりましょう
- 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- 「主菜」を組み合わせでたんぱく質を十分に
- 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- 母乳育児も、バランスの良い食生活のなかで
- 無理なくからだを動かしましょう
- たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲の温かいサポートから

10項目の指針

妊娠期～授乳期に必要な栄養素が多く含む食材

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

鉄		1日推奨量 9mg (妊娠初期) 15mg (妊娠中期・後期)	
小松菜	1小鉢 (50g)	1.1mg	
ほうれん草お浸し	1小鉢 (70g)	0.6mg	
枝豆	50g	1.3mg	
納豆	1パック (50g)	1.7mg	
赤身魚 (かつお・まぐろ)	100g	1.9mg	
あさり水煮缶	30g	9.0mg	
牛ヒレ肉	80g	2.0mg	
豚レバー	50g	6.5mg	

葉酸		1日推奨量 480μg (妊娠中)	
さつまいも	1/2本	54μg	
ほうれん草お浸し	50g	77μg	
水菜	1小鉢	70μg	
枝豆	50g	130μg	
納豆	1パック (50g)	60μg	
いちご	4粒	45μg	
鶏レバー	50g	650μg	
豚レバー	50g	405μg	

ビタミンC		1日推奨量 110mg (妊娠中)	
水菜	50g	28mg	
ミニトマト	5個	16mg	
ブロッコリー	50g	70mg	
さつまいも	1/2本	20mg	
じゃがいも	1個	23mg	
いちご	4粒	31mg	
みかん	1個	16mg	

ビタミンA		1日推奨量 700mg (妊娠初期・中期) 780mg (妊娠後期)	
かぼちゃ	50g	165μg	
豆苗	1/4パック	100μg	
にんじん	30g	207μg	
ほうれん草お浸し	1小鉢	215μg	
モロヘイヤ	50g	275μg	
鶏レバー(★)	50g	7000μg	
豚レバー(★)	50g	6500μg	

食品★はとりすぎ注意！
適度に取り入れよう。

(食品成分表 8 訂から算出)

これならできる！？ ママと赤ちゃんのために意識してみよう①

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

主食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1食以上、主食をご飯にする。・ 白米に健康米を合わせたり炊き込みご飯にする。 ・ パンは菓子パンではなく総菜パンを選ぶ。 ・ 麺類の汁は残す。
副菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ ミニトマト、きゅうり、乾物（わかめ等）調理が簡単なものを常備しておく。 ・ 冷凍野菜（枝豆・ほうれん草）やカット野菜を活用する。 ・ 野菜が多く入ったおかずを選ぶ（肉野菜炒め、単品料理に野菜のトッピングなど）。 ・ 具たくさん汁物を用意する。・ 緑黄色野菜を意識してとる。・ 野菜ジュースを活用する。
主菜	<ul style="list-style-type: none"> ・ 魚料理は缶詰（ツナ缶・鯖缶・あさり缶等）も活用する。 ・ お肉は脂身の少ない肉の部位を選ぶ。 ・ 冷ややっこ、納豆、豆乳など調理が簡単なものを常備しておく。 ・ 揚げ物や焼き物が続いたら、蒸し料理や茹で料理を取り入れる。
牛乳・乳製品	<ul style="list-style-type: none"> ・ 間食に牛乳や乳製品を取り入れる。 ・ 牛乳が苦手な場合は、チーズや小魚などでカルシウムをとる。
果物	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1日1回旬の果物を取り入れる。 ・ 洋菓子やスナック等のエネルギーの高いお菓子のかわりに、果物が入ったゼリーやドライフルーツなどのお菓子を選ぶ。

これならできる！？ ママと赤ちゃんのために意識してみよう②

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● 塩分摂取量は1日 **6.5 g 未満**にしよう

① 食べ方で工夫

- ★ 保存食品（漬物・干物・レトルト食品など）や加工食品（ハム・ベーコン・ソーセージなど）を食べ過ぎない
- ★ 麺類（ラーメン・そば・うどん）の頻度を見直し、具沢山にして汁は残す
- ★ 調味料のしょうゆやソースは、かけずに、つけて食べる



② 調理で工夫

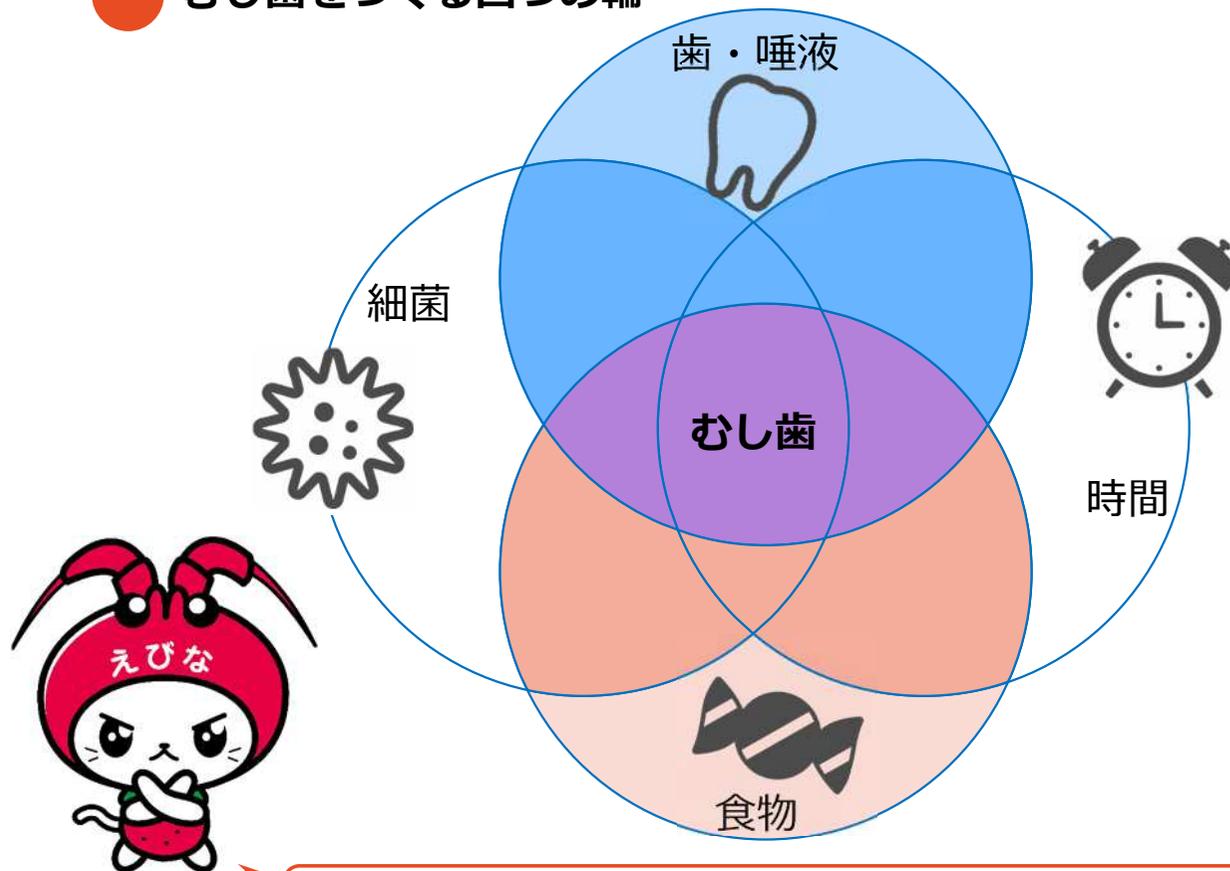
- ★ 新鮮な食材を使い、素材の持ち味を活かした、うす味で調理する
- ★ 香辛料や薬味の香りや刺激、レモンなどの柑橘類の酸味を活かして塩分を抑える
- ★ 煮物やみそ汁は天然だしをきかせ、調味料を減らす
- ★ みそ汁は具たくさんにして汁の量を減らす



口の健康

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● むし歯をつくる四つの輪



この四つの輪が重なるとむし歯になりやすいにや～

しこう
歯垢：別名プラークともいい、細菌のかたまりです。
歯の表面に付着する白いネバネバした汚れで、歯磨きやフロスで落とすことができます。

歯石：灰白色の石のような硬いかたまりです。
歯垢が約2～3日かけて石灰化して、歯磨きで取れなくなったものが歯石です。

口の健康

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

妊娠によってむし歯や歯周病のリスクは高くなりますが、適切なお口のケアによって予防することも可能です。妊娠期の歯・お口の健康を保ち、安心して出産を迎えてほしいと思います。

妊娠時に見られやすい歯やお口の問題

- 歯肉に腫れや出血がある
- 冷たいものや熱いものがしみる
- 歯や歯肉に痛みがある
- 唾液が粘っこい感じがする
- 気分が悪く、歯みがきができない
- 食事回数が増えて、歯垢（しこう）が溜まりやすく感じる

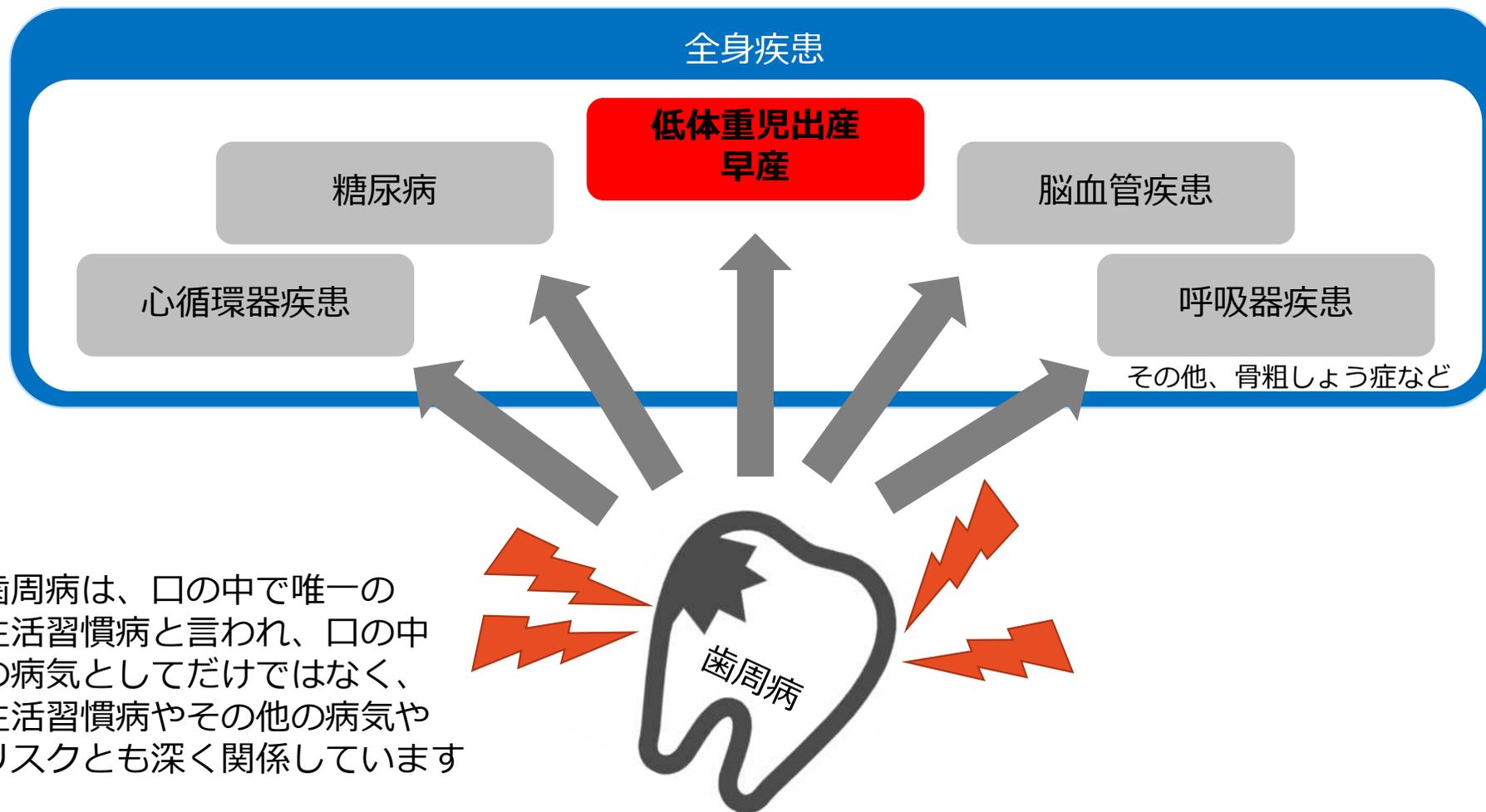


妊娠性歯肉炎

一般に妊娠すると歯肉炎にかかりやすくなると言われてしています。これは女性ホルモンが大きく関わってくると言われています。妊娠中期から後期にかけて妊娠性歯肉炎が起こりやすくなるのです。ただ、基本的にはプラークが残存しない清潔な口の中では起こらないか、起こっても軽度ですみますので、妊娠中は特に気を付けてプラークコントロールを行いましょう。油断すると出産後に本格的な歯周病に移行する場合がありますので、注意が必要です。

歯周病との深い関係

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

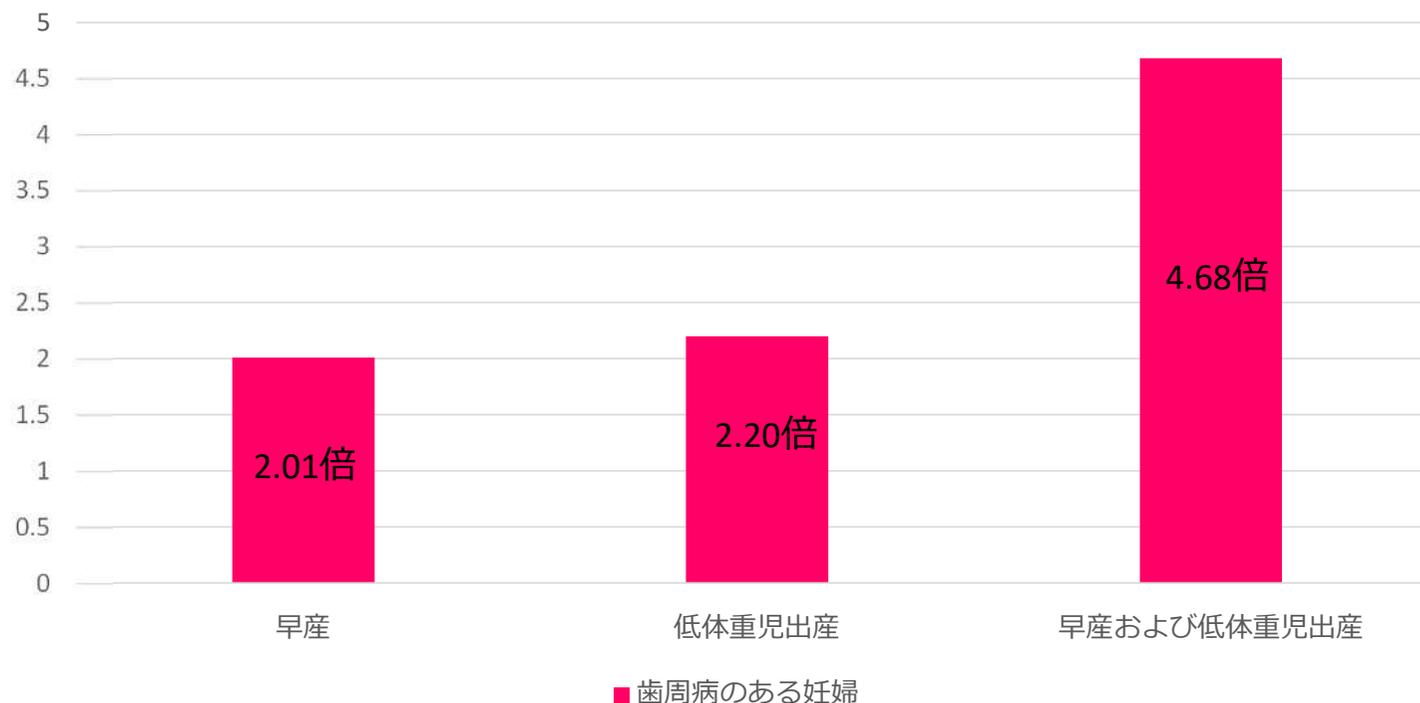


歯周病と早産・低体重児

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

近年、さまざまな歯周病の全身への関与がわかってきました。なかでも妊娠している女性が歯周病に罹患している場合、早産および低体重児のリスクが高くなることが指摘されております。

早産・低体重児出産に対する歯周病の危険率



口の健康

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

対策

妊娠中は、食生活や口腔ケアの問題からむし歯や歯肉炎にかかりやすいため、普段以上に気を付けてもらうことが大切です。

- 食事や間食の回数が増すので、食後の歯みがきやうがいをこまめに行うようにしましょう。
- 「つわり」の時には、できるだけ気分のよい時に歯みがきを行い、みがけない時はぶくぶくとうがいをしましょう（ヘッドの小さな歯ブラシを使うとよいでしょう）。
- 食嗜好も変わりやすいので、糖分の多い飲食物や酸性食品をだらだら食べることは控えましょう。

妊婦歯科健診と歯科治療

●妊婦歯科健診

妊娠中は、むし歯や歯周病になりやすくなっている上に、これらの初期症状に自分からは気づきにくいものです。つわりがおさまる4～5か月頃に歯科健診を受けて、比較的体調の安定した妊娠中期に必要な歯科治療を済ませましょう。

海老名市は妊婦歯科健診が無料だにや～！



●クリーニング

ホルモンバランスの影響で歯ぐきの炎症が起きる「妊娠性歯肉炎」を発症することがあります。口の中を清潔に保つためにも、クリーニングを受けることがオススメです。

口の健康

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● 歯科治療

受診時の注意点：歯科治療に当たっては母子健康手帳を提示して、産婦人科医から注意を受けていることは必ず歯科医師に伝えましょう。できるだけ楽な姿勢で治療を受け、体調や気分が悪くなった時は遠慮なく申し出ましょう。

● 妊娠中の歯の健康Q&A



産院でも伝えるべき？

歯科健診を受ける前に産科の担当医に伝えましょう。治療が必要な場合や服薬をする場合は、治療の内容や薬の名前などを知らせておくと安心です。

薬や麻酔は大丈夫？

歯科材料、麻酔は赤ちゃんにはほとんど影響がないという研究結果が出ています。薬は痛みや症状の進行具合をみながら、必要最小限、できるだけ影響の少ない薬を処方してもらいましょう。

レントゲン(X線)が心配

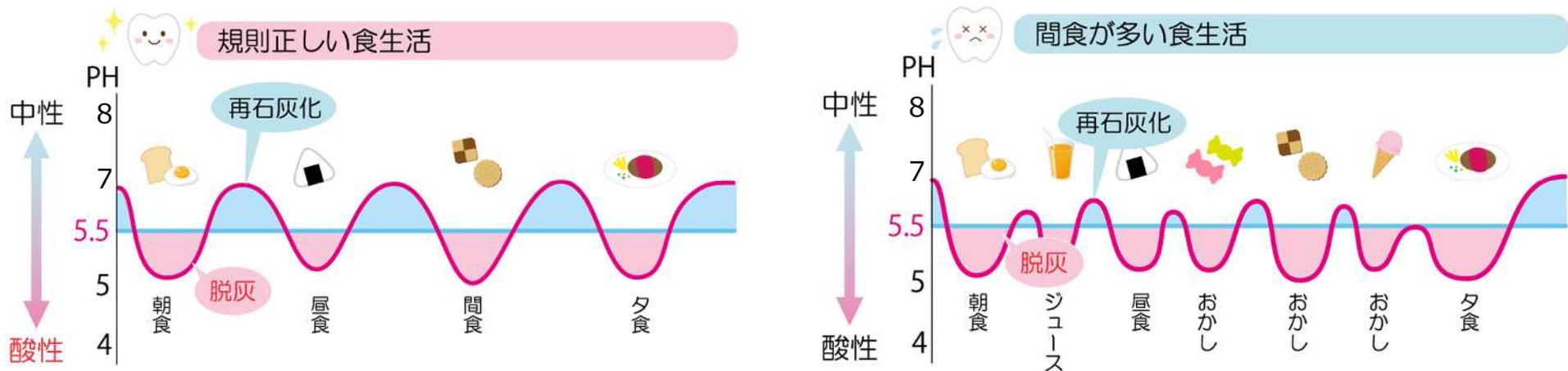
1回の放射線量は自然に受ける量と比べればごくわずか。腹部から遠いので、胎児への影響も心配ありません。気になる場合は医師と相談して妊娠16週以降に。

ステファンのカーブ

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

ステファンのカーブとは、食事後に口腔内でどれだけの時間、どの程度酸性の状態が続くかを示すグラフです。通常、食事を摂ると口腔内は一時的に酸性に傾き、歯のエナメル質からカルシウムやリン酸が溶け出す「脱灰」が起こりますが、その後の唾液の作用によって再び中性に戻そうとする「再石灰化」が行われます。

食事をするたびに「脱灰」と「再石灰化」が繰り返しおこなわれています。

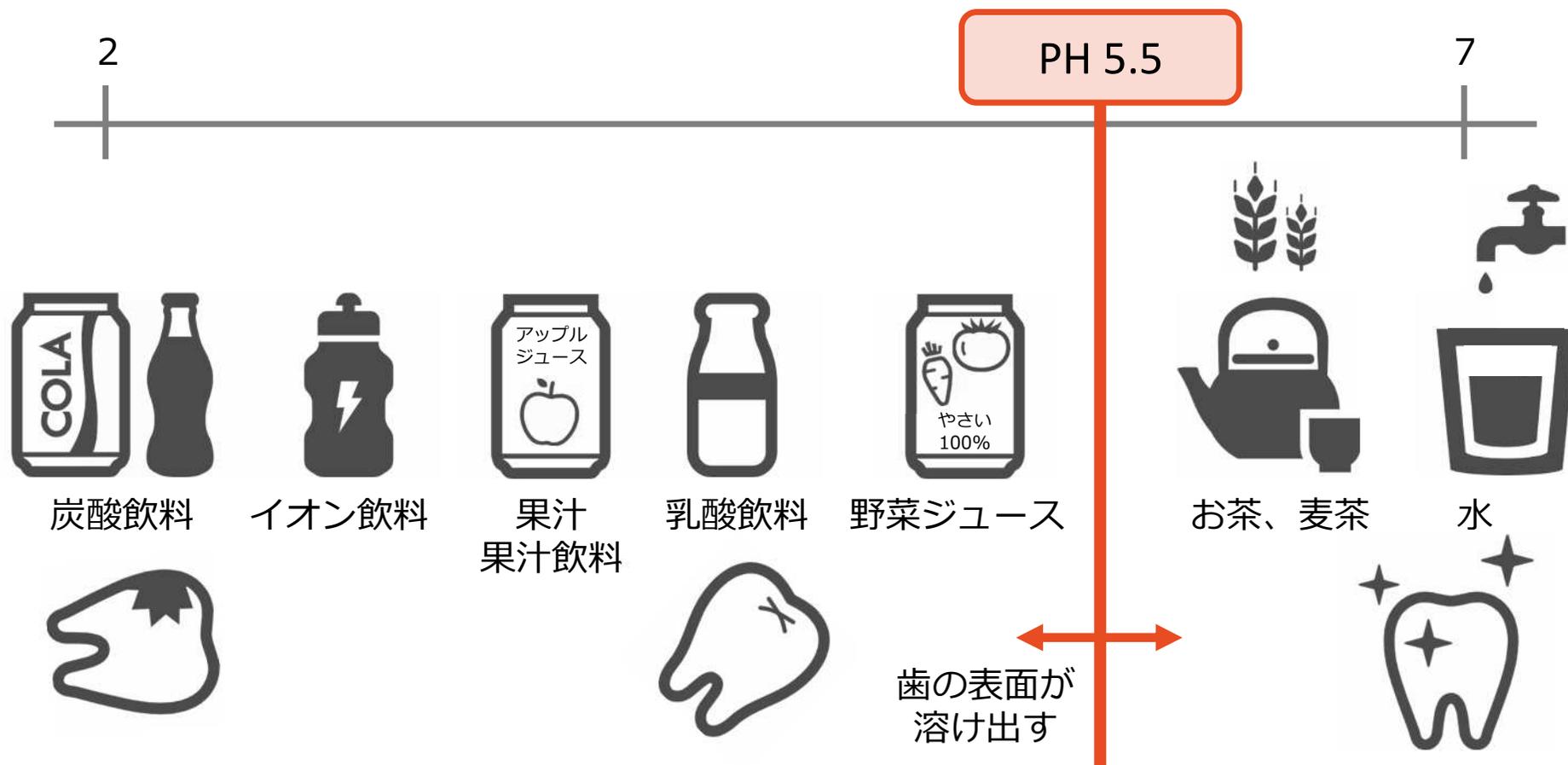


間食が多いと「再石灰化」が起きるまでにまた「脱灰」がおき、常にお口の中は酸性に傾いてしまい、むし歯になりやすいお口の中になってしまいます。

飲み物のPH値について

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

数字が小さくなるほど酸性度が高くなります。普段のお口の中は6.5～7.0で弱酸性から中性ですが、飲食するとお口の中は酸性に傾きます。歯の表面が溶け出すPHは5.5です。



口腔内セルフケア

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

みがくタイミング

基本は毎食後。みがくのがつらければ強めのうがいでもある程度の汚れは落ちますが、1日1回、就寝前にはきちんとみがきましょう。夕食後、少しでも調子のよい時間、負担のない体勢などを探してみましよう。

歯ブラシ選び

嘔吐感があるときはヘッドが小さく薄いものが良いでしょう。子ども用を使う人もいます。歯ぐきに痛みや腫れがあるときはやわらかい毛のブラシを選びましよう。

みがき方

隣の歯から隣の歯へ一筆書きの要領でみがくと、みがき残しが防げます。歯を舌でさわってツルツルしていればOKですが、歯のすき間はフロスや歯間ブラシを使いましよう。

歯みがき剤

むし歯の予防効果があるフッ素やキシリトール入りの歯みがき剤を使用ましよう。

アドバイス

つわりで歯みがきが難しい場合には

- ヘッド部分の小さな歯ブラシを使う
- 歯みがき剤の使用を控える
あるいは少量にするにや〜



フッ化物（フッ素）の利用でむし歯予防

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

フッ化物（フッ素）の 利用の効果



1. 歯の質を強くする

フッ化物が歯に取り込まれることで、エナメル質が強くなり、酸に溶けにくい強い歯にします。



2. 歯の再石灰化を促進する

フッ化物は、脱灰によって歯から溶け出したカルシウムやリンを再び歯の表面に戻す「再石灰化」を促進し、歯を修復します。



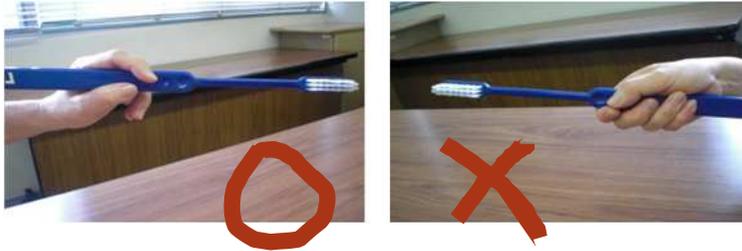
3. むし歯菌の活動を抑制する

フッ化物の抗菌作用により、むし歯菌の働きを抑え、酸をつくるのを抑えます。

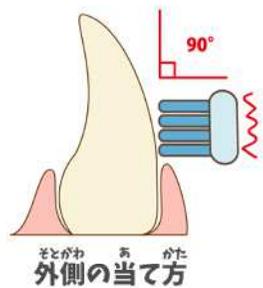
基本のブラッシング

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

持ち方



歯ブラシのあてかた



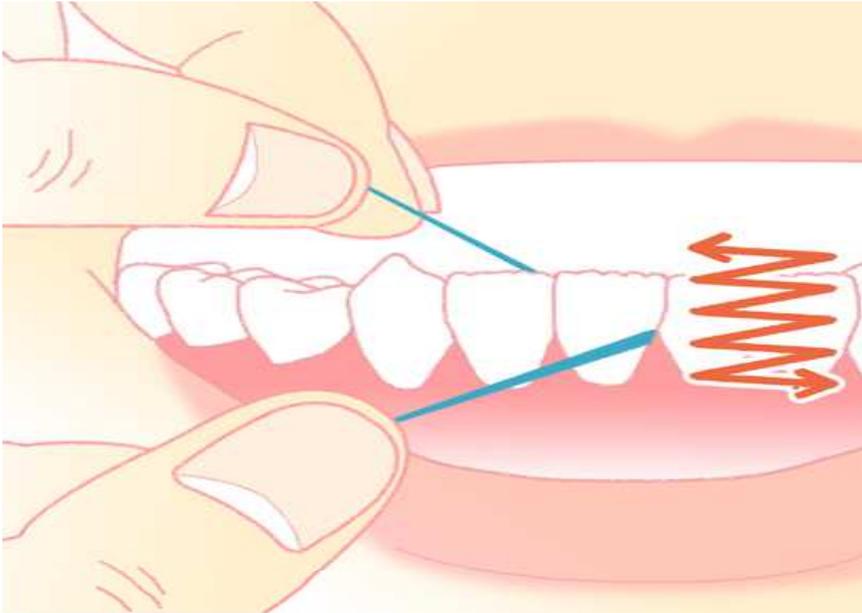
磨き残しやすいところ



デンタルフロス・歯間ブラシ

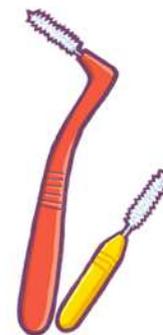
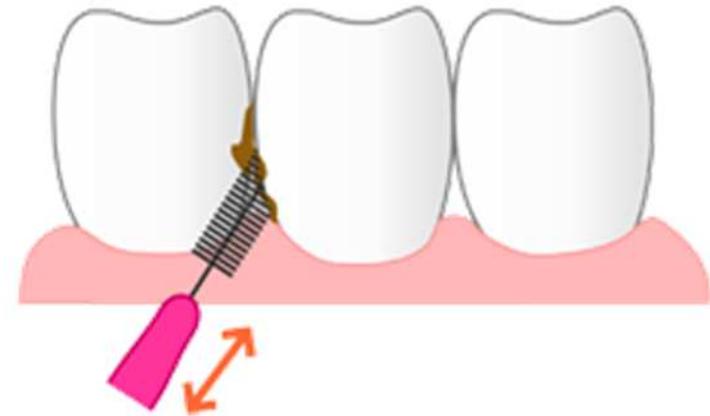
- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● デンタルフロス



歯と歯の間に
前後に動かしながら
ゆっくり入れ、
歯面に沿って引き上げます。

● 歯間ブラシ



歯と歯の間に差し込んで
前後に動かします。

働く妊婦の制度

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

健康診査などを受ける時間の確保
(男女雇用機会均等法第12条)

事業主は妊婦が保健指導や妊婦健康診査を受けるために必要な時間を確保しなければならない。

指導事項を守ることができるように
するための措置
(男女雇用機会均等法第13条)

事業主は妊婦が健康診査などに基づく指導事項を守ることができるようにするため、勤務時間の変更、勤務の軽減など必要な措置を講じなければならない。

危険有害業務の就業制限
(労働基準法第64条の3)

妊産婦を、重量物を取り扱う業務、有毒ガスを発散する場所での業務など、妊娠・出産などに有害な業務につかせることはできない。

軽易業務転換
(労働基準法第65条)

前屈み作業、長時間の立ち仕事等、妊婦にとって身体的に負担の大きい作業の免除

産前休業 (労働基準法第65条)

妊婦が請求した場合には、事業主は出産予定日の6週間前（双子以上の場合には14週間前）から休業させなければならない。

時間外、休日労働、深夜業の制限
・変形労働時間制の適用制限
(労働基準法第66条)

妊婦が請求した場合には、時間外労働、休日労働、深夜業（22時～5時）の免除をしなければならない。変形労働時間制をとっている場合にも、1日及び1週間の法定労働時間を超えて労働させることはできない。

不利益取扱いの禁止
(男女雇用機会均等法第9条)

妊娠・出産・産前産後休業取得や妊娠または出産に起因する能率低下などを理由に解雇その他不利益な取扱いを禁止。

ハラスメントの防止
(男女雇用機会均等法第11条の2、
育児・介護休業法第25条)

職場における妊娠、出産、産前産後休業、育児休業等に関するハラスメントの防止措置を講じることが事業主に義務づけられている。

パパの役割

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● パパになるあなたへ

パパになると、
たくさんの楽しいことや大変なことがあります。
毎日の生活パターンやまわりとの関係、
自分自身や人生の見方にも影響をもたらします。

子育てでパパとママが協力する方法は、
家事や育児などの直接的参加だけではありません。
お互いの話をしっかり聞くこともとても大切なことです。
ママが妊娠中にお互いの考えや気持ちを共有してみましょう。



妊娠中の全期間を通じてパパが意識すること



- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

妊娠を喜び、赤ちゃんに関心をもつ

- 妊婦健診の結果を気遣ったり、母子健康手帳やエコー（超音波）写真などを見て、赤ちゃんの変化や成長を、ママと共有しよう。
- ママと一緒に赤ちゃんの名前を考えたり、お腹をさわったり、赤ちゃんに話しかけよう。

妊娠・出産について情報収集し学ぶ

- パパが情報収集・勉強などをすると母親の安心感が高まり、パパとママの間で相談しやすくなり、出産・育児がよりスムーズに。
- 両親学級には是非参加しよう。

ママの体調を気遣い、家事などを積極的に行う

- 仕事を効率よく進め、できるだけ早く帰るようにしよう。
- 妊婦健診に付き添う時間も是非作ろう。
- 場合によっては、家事支援サービスなどの利用も検討しよう。

出典：厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」・（令和4年2月発行）

妊娠中の全期間を通じてパパが意識すること



- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

ママを精神的にサポートする

- ママの話をよく聞こう。
- ママの気分転換の機会を作ろう。

ママとお腹の赤ちゃんの健康管理に配慮

- 生活リズムを整えられるよう気遣おう。
 - ママの食事（栄養素やエネルギー）、睡眠、体重コントロールなども気遣おう。
 - ママがお酒やタバコ（※）などを摂取しないように気を配ろう。
また常備薬など薬を使用する場合は、医師に相談しよう。
 - 感染症予防など、父親も健康管理に気をつけよう。
- ※妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）と関係することが知られています。
パパなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙をやめましょう。

いつでもママと連絡がとれるようにしておく

- 妊娠中は、いつ何があるかわかりませんので、常に連絡を取れるようにしよう。

出典：厚生労働省「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」・（令和4年2月発行）

男性向けの新しい育児休業

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

子どもが産まれた直後の時期に、柔軟に育児休業を取得できるよう、2022年10月から以下のような制度『産後パパ育休』が創設されました。

	新制度『産後パパ育休』 (育児休業とは別に取得可能)	+	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子どもの出産後8週間以内に 4週間まで取得可能		原則、子が1歳 (最長2歳) になるまで
申出期限	原則、休業の 2週間前までに申出		原則、1か月前までに申出
分割取得	分割して2回取得可能 (はじめにまとめて申し出が必要)		分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	事前に調整した上で 休業中に就業可能		原則就業不可
育児休業給付	○		○

育児休業を取得した先輩の声

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● 妊娠・出産・育児をママだけの仕事とせず、二人で相談し、助け合いましょう

妊娠によってママの身体はホルモン環境が激変し、その影響は、つわり、便秘などの身体的な面だけでなく、不安になりやすいなどの精神面にも及びます。

ママが無理のないゆったりとした生活ができるよう、二人の時間を大切にしてください。

育児休業を取得してから、家事・育児を大人一人で担うのは大変なことだとわかり、早く会社から帰って、妻と二人で家事・育児をするようになった。

運輸業 35歳／子ども:4歳



先輩パパの声

妻が担っていた家事・育児の大変さに育児休業で初めて気付いた。この気づきが妻や周囲への言葉を変え、家庭や職場の円滑な人間関係に繋がっている。

建設業 41歳／子ども:6歳、3歳、0歳

子どもの日々の成長が楽しみ。今この瞬間を大事にしたい。だからこそ、時間を大切に使う意識が強まり、業務効率が向上した。家族と一緒に時間も増えた。

製造業 41歳／子ども:13歳、7歳

濃密な家族との時間を過ごせたのは代えがたい財産になり、特に子どもとの距離がぐっと縮まった。

サービス業 36歳／子ども:4歳、1歳

「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」・（令和4年2月発行）

育児休業を取得した先輩の声

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

家庭と仕事がさらにナイスバランスに

育児休業を取った夫は、家事・育児の全てを担当することができるようになり、育児休業終了後もかなり助かっている。

公務員 35歳／子ども:4歳

夫が側にいてくれたことで、産後の沈みがちだった気持ちがやわらぎ、精神的にも身体的にも安定し、落ち着いて過ごすことができた。

専業主婦 35歳／子ども:13歳、7歳

私は出産前に退職して無職だったが、夫の育児休業中、長男を夫に任せて転職活動を行った。無事仕事が決まり、長男を生後10か月から保育園に預け、働くことができた。

公務員 39歳／子ども:4歳、1歳

私の育児休業終了と同時に夫が育児休業を取得。子どもの病気対応や、家事も夫が担当したため、心理・体力的な負担が少なく、スムーズに職場復帰ができた。また、夫が育児休業中に育児のスキルを身につけたため、今でも子育ての喜びや悩みを共有できている。

会社員 30歳／子ども:2歳

夫が育児休業をとり家を守ってくれていたため、私の職場復帰はすごくスムーズだった！2人で育児・家事同時進行なので、負担はほとんど感じなかった。

小学校教諭 35歳／子ども:6歳、2歳

先輩ママの声

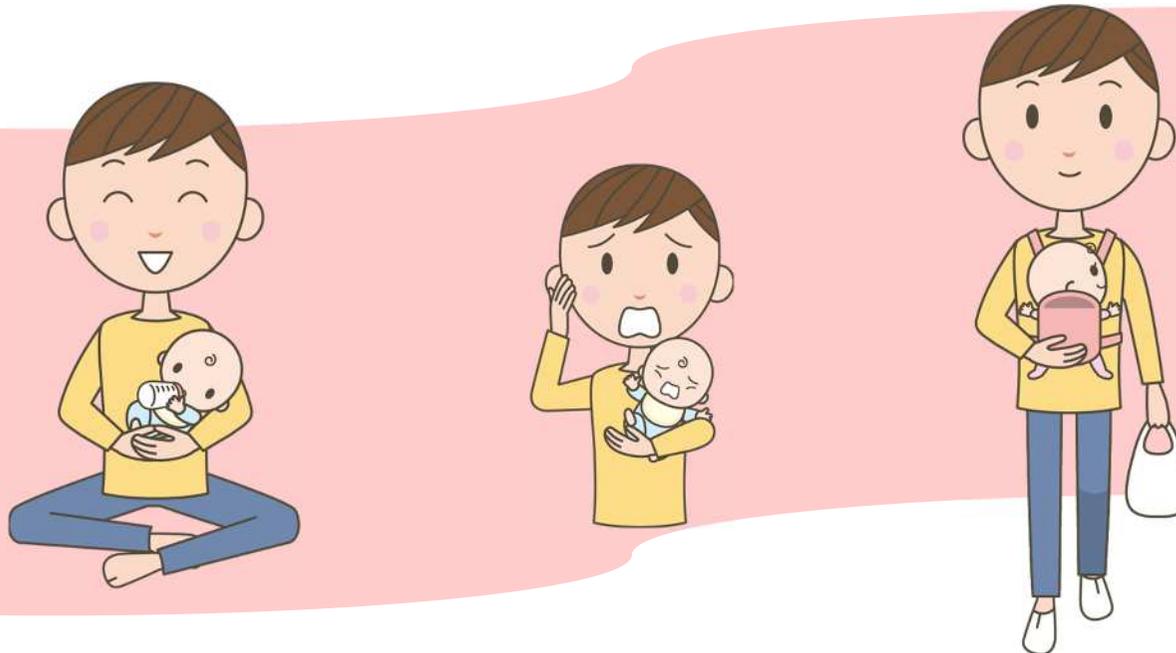


「父親の仕事と育児両立読本ーワーク・ライフ・バランス・ガイド」・（令和4年2月発行）

パパの気持ち

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

パパも、妊娠中や出産後に気持ちが落ち込むことがあります。
妊娠出産期に気持ちの落ち込みを感じるママは約10%で、パパも約10%とされています。
子どもをもつということは、大きな変化で、様々な不安や心配があるものです。



パパのこころとからだが充実していることが、家族の幸せにもつながります。
子どもをもつことは、パパにもストレスがかかるということを頭に入れ、
体調を考えたり、自分に合った気持ちを落ち着ける方法や、
ストレスを解消するよい方法を見つけることが大切です。

出産後の手続き

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

出産直後から申請が必要なもの

いずれも住民票を置く区市町村の担当課へ申請します。担当課は役所の窓口で案内してもらうことができます。



出生連絡票も
忘れずに出すんだにゃ〜

出生届

赤ちゃんを戸籍登録する手続きです。出産日を含む14日以内に提出します。届出日までに名前を決めておきましょう。

子ども医療証

健康保険に加入する0歳～18歳の年度末までの子供の医療費について、自治体が助成する制度です。

児童手当

0歳～18歳の年度末までの子供を養育している方に支給される手当です。出生日の翌日から15日以内に申請します。

未熟児養育医療給付金

出生時体重が2,000g以下の乳児等が生まれたとき、条件を満たした入院養育費等の負担を軽減できる制度です。養育開始日から退院するまでに申請します。

出産後の手続き

妊婦のための支援給付（旧出産・子育て応援給付金）

- ・ 対象者：妊婦であることの認定を受けた妊婦
- ・ 1回目の支給：妊娠届出時等に妊婦であることの認定申請を行い、認定後に5万円の支給を行う。
- ・ 2回目の支給：主に、出産後に新生児訪問（里帰り先での訪問を含む）を受けた後、妊娠していたこどもの数の届出を行い、こどもの人数×5万円を支給。
- ・ 妊婦等包括相談支援：申請・届出の機会等に合わせて、保健師・助産師等と面談し、出産育児に関する情報提供や相談を行います。

健康保険に関わる支援

子供の健康保険証の発行・高額療養費の給付等

国民健康保険の加入者はお住いの区市町村または加入している国保組合に、健康保険組合や共済組合の加入者は勤務先に手続き等を確認してください。

その他

医療費控除

1年間に10万円以上、もしくは所得の5%以上の医療費を支払った人が、確定申告を行なった場合に受けられる所得税の控除です。

各種の領収書など、適切な書類を保存していれば過去5年までは遡って申請が可能。出産後、落ち着いてから検討することもできます。

産後ケア

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

海老名市の産後ケアについて

出産後も安心して子育てができるよう、お母さんの心身のケアと育児支援をする制度です。

	利用可能期間	利用可能日数		利用者負担額 (市民税課税世帯)
宿泊型	出産後 5か月未満	1泊2日～ 2泊3日	母1人につき、 宿泊型 通所型 あわせて 最大6日まで	6,000円
通所型		1日1回7時間以内 (6回まで)		4,000円
訪問型	出産後 1年未満	1日1回2時間以内 (3回まで)		0円

CLICK

詳しくはホームページをみてにゃ～！

海老名市 産後ケア

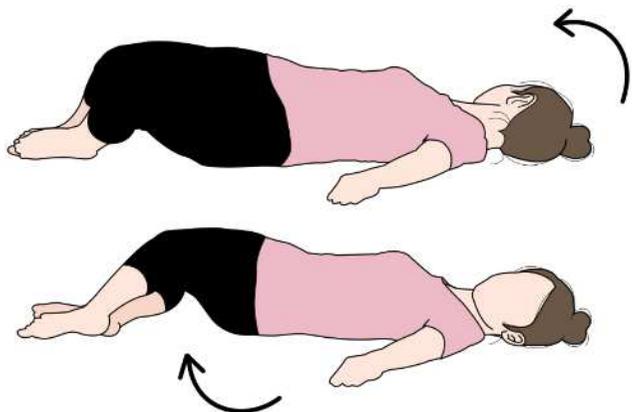


産後の体づくり

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

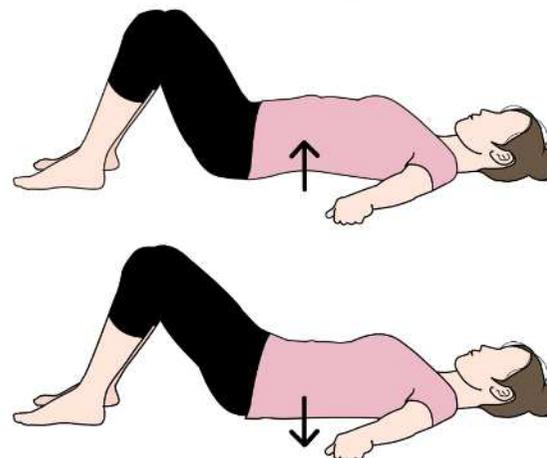
ストレッチや軽い運動は血行を良くし、回復につながります。
また気分転換にもなります。無理のない範囲で少しずつ！

● 骨盤の運動



- ①膝を曲げ、足の裏を床につける。
- ②左右交互にゆっくり倒す。
肩は床につけたまま、
顔は膝と反対側に向ける。

● お腹の運動



- ①両膝を立て、両手を脇に添える。
呼吸を止めないで胸を広げ、
ゆっくりお腹の筋肉を引きしめるように
力を入れる。
※肛門をしめるように！
- ②ゆっくり腰を上げ、1呼吸したらおろす。

健やかに育てるために

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

さあ、赤ちゃんと一緒に生活が始まります！赤ちゃんとの生活は“初めて”がいっぱいです。幸せを感じたり、かわいいだけではなく、迷ったり、悩んだり、疲れたりするでしょう。どんなパパ、ママも0歳から始まり、赤ちゃんと一緒に日々成長していきます。

● 赤ちゃんとの絆づくり

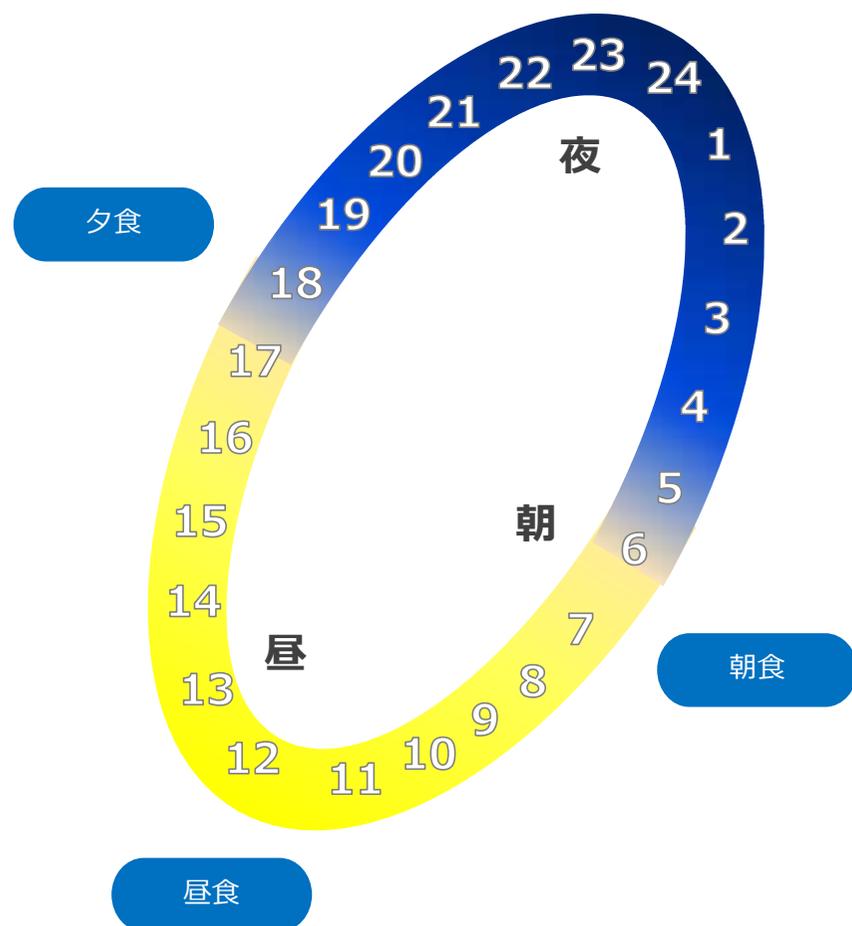
信頼関係をつくるには特別な方法はありません。スキンシップとコミュニケーションが大切です。



たくさん手をかけ
たくさん声をかけて
あげましょう

赤ちゃんの1日

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中



新生児期は昼夜問わず、寝たり起きたりを繰り返します。
ママやパパも休めるときに休みましょう。



おおよそ3時間ごとに授乳します。
オムツ交換も合わせて行いましょう。



赤ちゃんによって、よく寝る子、寝ない子、よく飲む子、あまり飲まない子と様々です。
その子のペースで育児をしていきましょう。

赤ちゃんのサイン

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

OK

要注意

きげん



👍 ご機嫌であやして笑う

⚠️ 不機嫌が続く

⚠️ ぐったりしている

泣き方



👍 お腹空いた？
👍 抱っこ？
👍 泣くのはコミュニケーション

⚠️ 普段と違う泣き方

⚠️ 苦しそうな泣き方

⚠️ 泣きながらひきつけ！

顔つき



👍 顔色がよい
👍 目がキョロキョロ
👍 手足もバタバタ

⚠️ 目がうつろ

⚠️ ずっとぼんやりしている

⚠️ いつもと表情が違うのが続く

食欲



👍 食欲よし
👍 哺乳力よし

⚠️ 不機嫌で食欲なし

⚠️ 哺乳力が悪いのが続く

参考に！子どもの成長過程

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

赤ちゃんの発達には個人差があります。
下記は一例と受け止め、わが子の変化を楽しみましょう。



0歳

- 0~2か月** : ほとんど寝ている。目はぼんやりと見えている。
- 3~4か月** : だんだん首がすわり、あやすと声を出して笑うようになる。
- 5~7か月** : 寝返りをうてるようになり、歯が生え、おすわりができる。
- 8~10か月** : ハイハイや支え立ち、つかまり立ちができるように。
- 11~12か月** : 自力で立ち上がり、1~2歩、1人で歩くことも。

1歳

- 13~18か月** : 名前を呼ぶと反応し「おいで」などもわかるように。
- 19~24か月** : 転ばずに歩け、「パパ」「ママ」など単語を発する。

2歳

「ワンワンきた」など2語文を使う。
イヤイヤ期の到来。

3歳

自分で食事ができ、階段も上げられる。
ごっこ遊びをする。

4歳

自分でトイレや着替えができ、
気持ちや出来事を話せる。

赤ちゃんのお風呂

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

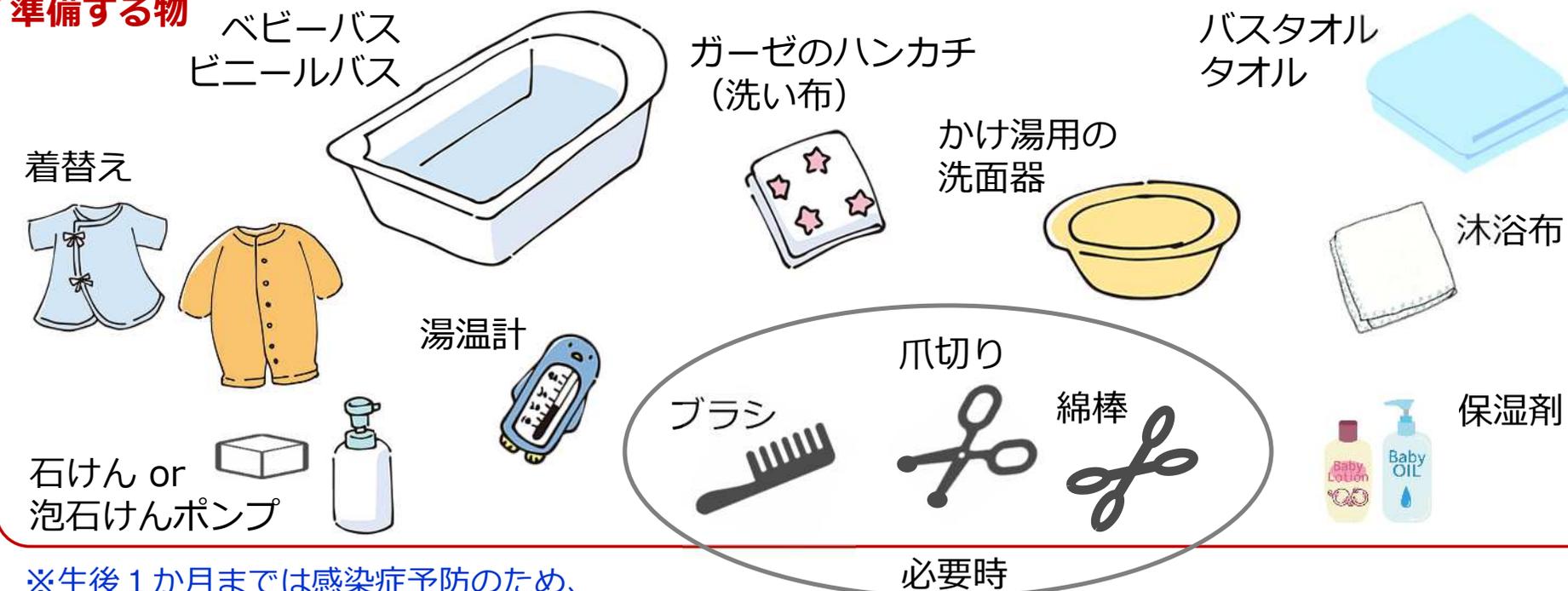
お風呂は皮膚を清潔にし、血液の循環を良くして赤ちゃんの発育・発達を促します。
全身を観察するチャンス！

回数 : 1日1回

時間 : 1回6~8分くらい
授乳の直前直後は避ける。
同じ時間帯を心がける。

湯の温度 : 夏はぬるめ38℃~39℃
冬は40℃が目安

準備する物



※生後1か月までは感染症予防のため、
ベビーバスを使用しましょう

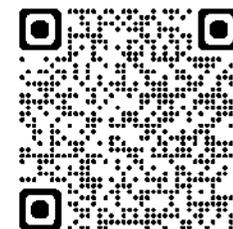
赤ちゃんのお風呂

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

入浴方法は色々あります。ご自身に合った方法で行いましょう。

一般的な手順

- ① 赤ちゃんの状態観察・・・ご機嫌・体温・皮膚の色・湿疹など
- ② 必要なものを一式そろえる。
- ③ 沐浴を実施する人は手を洗う。アクセサリ類ははずす。
- ④ お湯の温度を確かめる。
- ⑤ 赤ちゃんを沐浴布でつつむ or 沐浴布をかけ、片方の手で頭、もう片方の手で股からお尻を支える。
- ⑥ 湯につかり落ち着いたら利き手で石けんを泡立て、目から顔全体を優しく洗う。顔用の洗面器の湯で、ガーゼを軽くしぼり、泡を洗い流す。
- ⑦ 次に頭も石けんの泡でやさしく洗い、ガーゼをしぼって洗い流す。
- ⑧ 首からからだを洗っていく。しわを伸ばして、洗い残しがないように。
- ⑨ 利き手を赤ちゃんの脇の下に入れ、赤ちゃんの向きをかえて首の後ろから背中を洗う。
- ⑩ 赤ちゃんを前向きに戻し、お股とお尻を洗い、上がり湯をかける。
- ⑪ 水分をバスタオルで抑えるように拭き取り、おむつをあてる。
- ⑫ 全身保湿し、衣類を着せる。



【海老名市YouTube】
赤ちゃんの
お風呂の入れ方
～新米パパの沐浴～
ぜひ見てにや～



赤ちゃんのスキンケア

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

すべすべ、つるつるに見える赤ちゃんのお肌
実はとってもデリケート

赤ちゃんの皮膚は大人の約半分の厚さしかありません。
皮膚の中から水分が逃げだすのを防いだり、外部の刺激の浸透を防ぐバリア機能も未発達です。
アレルギーの原因物質がバリア機能の低下した肌から入ると、アレルギー症状が起こることがあります。

アレルギー発症予防のためには・・・

- 皮膚についた汚れを泡立てた石けんできれいに洗う
- すすぎ残しがないように、しっかりと泡を流す
- 優しく水分を拭き取り、皮膚に水分が残っているうち全身に保湿剤を塗る

肌を健康な状態に保つには、“清潔”と“保湿”！

スキンケアで水分や油分を補ってあげることが大切です。
湿疹等が気になるようであれば早めに医療機関を受診しましょう。



離乳食の進め方

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

「離乳」とは、成長に伴い母乳や育児用ミルクでは不足してくるエネルギーや栄養素を補うために、幼児食へ移行する過程をいい、その時に与える食事を離乳食といいます。**5か月頃を目安**に離乳食を開始します。海老名市では、離乳初期・中期・後期に離乳食講座を開講しています。

	ごっくん〈初期〉 5、6か月	モグモグ〈中期〉 7、8か月	カミカミ〈後期〉 9～11か月	パクパク〈完了期〉 12～18か月
食べ方	★こどもの様子を見ながら1日1回1さじずつ始める。 ★母乳やミルクは飲みたいだけ与える。	★1日2回食で、食事のリズムをつけていく。 ★いろいろな味や舌ざわりを楽しめるように食品の種類を増やしていく。	★食事のリズムを大切に、1日3回食に進めていく。 ★家族一緒に楽しい食卓体験を。	★1日3回の食事のリズムを大切に、生活リズムを整える。 ★自分で食べる楽しみを手づかみから始めます。
離乳食後に与えるほかに	母乳： ← 赤ちゃんが飲みたいだけ → 育児用ミルク：1日5回程度 1日3回程度 1日2回程度			個々の離乳の進行に応じて
離乳食の割合				
調理形態(固さ)	ヨーグルトくらい	絹ごし豆腐くらい	バナナくらい	肉団子くらい



6時	ミルク200cc	18時	ミルク200cc
10時	かぼちゃ粥、ほうれん草ペースト、ミルク200cc	22時	ミルク200cc
14時	ミルク200cc	※母乳は赤ちゃんが飲みたいだけ与えます。	

赤ちゃんの発育に合わせて
離乳食の回数・量・食材の種類・形態
を調整していくにゃ～



赤ちゃんの口の健康

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

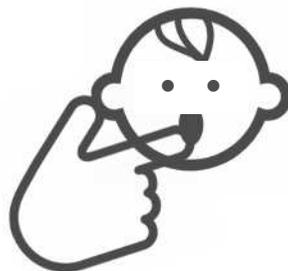
まだ歯が生えていない乳児のお口のケア

- 歯が生える時期や順序には個人差があります。他のお子さんと比べないで、お口の状態を見守っていきましょう。
- 歯が生えた時に歯磨きがスムーズにできるよう、そろそろ準備をしましょう。

ほほを指で
さわってみる



指で唇や歯ぐきを
そっとなでてみる



口のまわりを
やさしくふいてみる



- ほほをさわったり、唇や歯ぐきをなでたりして、口にさわられることに慣れさせていきましょう。
- 日頃から、お子さんの口の中を見る習慣をつけましょう。

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

歯が生えてきたら歯みがきのスタート

乳歯の生え方

※歯が生える時期や順序には個人差があります。

6～7か月

下の前歯が生えてくる



- 歯の生え方を見ながら、湿らせたガーゼやお口用ウエットティッシュで歯や歯ぐきを拭くことから始め、少しずつ歯ブラシに慣れさせていきましょう。

8～9か月

上の前歯が生えてくる



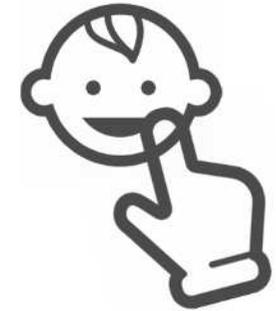
- 前歯が1/2程度生えてきたら、ヘッドが小さい柔らかめの歯ブラシで、やさしく磨きましょう。
- 1日1回「寝かせみがき」の練習として保護者のひざの上に寝かせて、歯磨きの習慣をつけましょう。

1歳頃

上下の前歯が生えそろう
(8本)



- 赤ちゃんが自分で歯ブラシを持ちたがるようになったら、保護者がそばで見守り、赤ちゃん用歯ブラシを持たせてみましょう。また、「カミカミ遊び」で歯ブラシの感触や刺激に慣れさせましょう。



赤ちゃんの安全

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

● 子どもの死亡原因の第1位は不慮の事故です

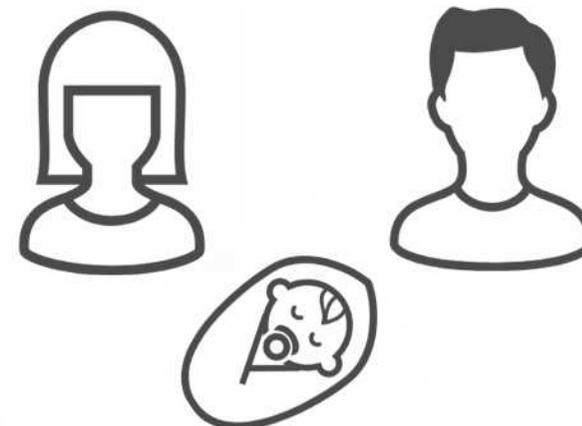
事故の大部分は、親の注意で防ぐことが可能です。

＜乳幼児に起こりやすい事故＞

転落・転倒：ベッド、ソファ、階段、玄関などから落ちる

火傷：誤ってアイロンにふれたり、ポットのお湯などをこぼす

誤飲：コイン、医薬品、洗剤などを誤って飲む



○顔に物がかからないよう、周囲には何も置かないようにしましょう。

○ベッドの柵は必ず上げ、ソファや椅子などにひとりで寝かせないようにしましょう。

○大人のベッドに赤ちゃんを一緒に寝させることは、転落や窒息の原因になるのでやめましょう。

○危険なものは赤ちゃんの手の届かない場所へ置きましょう。

乳幼児突然死症候群（SIDS）を予防するために

- ✓ うつぶせ寝はさけましょう。
- ✓ よく眠っているからといって長い時間赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。
- ✓ 赤ちゃんを一人にして外出するのはやめましょう。
- ✓ なるべく赤ちゃんと同じ部屋で寝るようにしましょう。
- ✓ 赤ちゃんと同室内での喫煙はさけましょう。

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）

赤ちゃんは泣いて気持ちを伝えます。特に理由もないのに泣くことがあります。
赤ちゃんが泣き止まず困ったり、イライラしても、無理に泣き止ませようと赤ちゃんを激しく揺さぶってはいけません。
赤ちゃんを激しく揺さぶると、脳に衝撃が加わり、重い障害が残ってしまうことがあります。

一瞬

イライラして、赤ちゃんを揺さぶると、

一生

赤ちゃんを不幸にしてしまいます。



乳幼児揺さぶられ症候群（Shaken Baby Syndrome, SBS）

こんなことではSBSになりません！

- 赤ちゃんをゆらゆら揺すり、あやす
 - ひざの上でピョンピョンさせる
 - ベビーカーの振動
- ⚠️ “高い高い”ではSBSになりませんが、落としてしまう危険性があるのでやらないようにしましょう。

イライラしてしまったら

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

何をやっても泣き止まないときは、誰でもイライラします。
そんな時は大人が落ち着くための行動を!

- 深呼吸
- 赤ちゃんを安全な所に仰向けに置き、数分間離れる
- 好きな物を飲んだり、食べたりして一息
- テレビを見る、音楽を聴く、歌うなどしてクールダウン
- 実家や友達、相談窓口連絡し、話を聞いてもらう



困ったときの相談窓口

- 海老名市 こども育成課

☎ 046-235-7885

- 海老名市 子育て相談課

☎ 046-235-4825

- 児童相談所虐待対応ダイヤル

☎ 189

- 子ども・家庭110番

☎ 0466-84-7000

こんなときは早めの受診を

- ステージ4：育児
- ステージ3：産後
- ステージ2：出産
- ステージ1：妊娠中

発熱

37.5℃以上ある場合。

機嫌が悪く、食欲がないときは、熱にかかわらず受診を。
※ご機嫌で、食欲があればこまめに水分補給し様子をみましょう。

けいれん

熱の有無にかかわらず、けいれんした場合。

黄疸

生後2週間以上たっても全身の黄色みが強く、機嫌が悪い、便が白い場合。

※母乳を飲んでいる赤ちゃんは黄疸が長引くことがあります。
食欲があって機嫌がよければ心配ありません。
母子健康手帳の色見本（便色カラーカード）をご利用ください。

チアノーゼ

生後1か月たっても、手足の爪の紫色がとれない場合。

唇が紫色になる場合。

便秘

便がでなくて、機嫌が悪く、食欲がない場合。

※3日以上便が出なくても、機嫌がよくて、食欲がある場合はお腹のマッサージや綿棒などで肛門を刺激してみましょう。回数が少なくても、柔らかくて楽に出て、食欲もあり体重増加もあれば心配ありません。

吐く

授乳後、噴水状に（ピュー〜と）吐くことが続く場合。

※垂れるくらいであれば、心配ありません。

下痢

便に血液が混じっているとき、母乳やミルクを吐いたり、熱があったり、機嫌が悪い場合。

※便が柔らかくなったり、回数が多少多くなってもご機嫌で食欲もあり体重増加も順調なら心配ありません。

目やに

目にべったりついて、目があかない、白目が赤くなっている、いつも涙で潤んでいる場合。

※目頭にちょっとついて目やには、きれいに拭いてあげましょう。

湿疹

※赤ちゃんの肌はデリケートです。おしりがただれている場合は、まず清潔と乾燥を保ちましょう。

お顔に湿疹があるときは、石けんを使ってきれいに洗いましょう。

※乾燥している場合は保湿剤（ベビーローションなど）で、潤いを補いましょう。

休日・夜間・深夜の医療機関については生後2か月頃に届く『すくすく』P40を参考にしてください〜！



出産にむけ、体調にお気を付けください。
出産後、新生児訪問や乳幼児健診等で
皆さまにお会いできるのを楽しみにしております。

些細な心配事でも、相談可能です！
いつでもご連絡ください。



問い合わせ先：海老名市

こども育成課こども健康係

☎046-235-7885

完