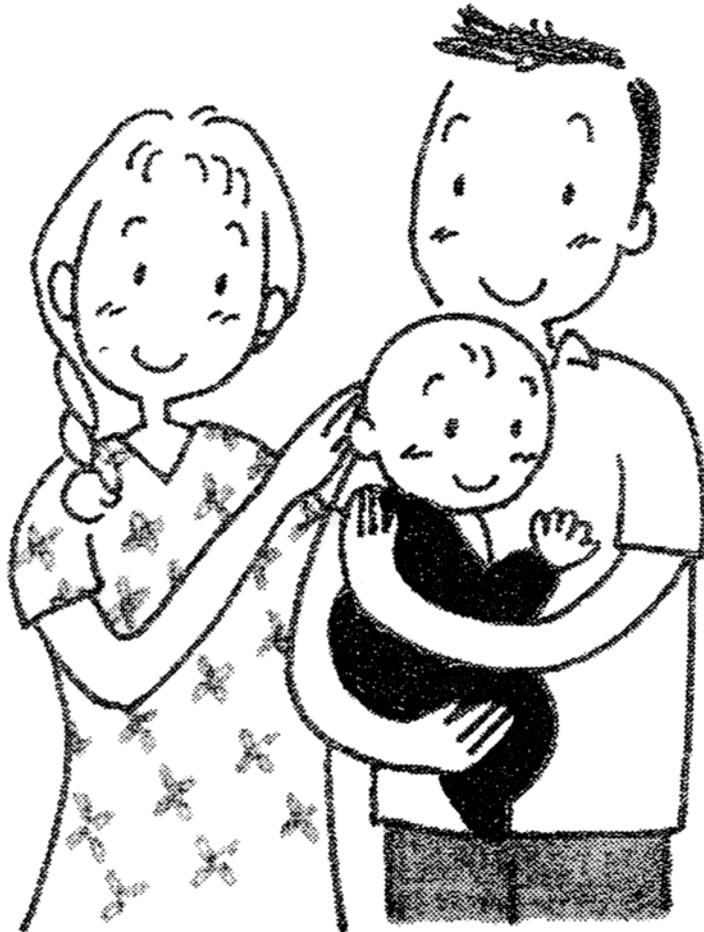


# ママパパ学級



松戸市

# 妊娠おめでとうございます。

初めての妊娠で知りたいことがいっぱい。

不安もちょっと……。

今までとは違う生活の中で、ママパパ学級が少しでもお役に立てれば幸いです。

皆様が健やかな生活を過ごされるようにお祈りしています。

松 戸 市



# 目 次

## 赤ちゃんが出来たら～妊娠編～

1. 妊娠とこころの変化 ..... 7
  - 1) 妊娠がわかったとき ..... 7
  - 2) つわりをのりこえよう ..... 7
  - 3) 妊娠中期から ..... 8
  - 4) 出産が近くなるころ ..... 8
2. 妊娠とからだの変化 ..... 9
  - 1) 妊娠のしくみ ..... 9
  - 2) お腹の中の赤ちゃんの様子 ..... 9
  - 3) 妊娠カレンダー ..... 10
3. 妊娠中の健康管理 ..... 11
  - 1) 定期健康診査 ..... 11
  - 2) 妊娠中の主な異常 ..... 11
  - 3) 妊娠中の不快症状 ..... 13
4. 妊娠中の生活 ..... 15
  - 1) 日常生活 ..... 15
  - 2) 性生活 ..... 20
  - 3) 妊娠中の気がかり（薬、予防接種など） ..... 21
5. 働く女性と妊娠・出産 ..... 23
  - 1) 妊娠がわかったら ..... 23
  - 2) 妊娠と仕事 ..... 23
6. 妊婦体操 ..... 24
  - 1) 体操の目的と注意事項 ..... 24
  - 2) 妊婦体操 ..... 27
7. 妊産婦の栄養と食生活 ..... 30
  - 1) 妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針 ..... 30
  - 2) 毎日の食事を振り返ってみましょう ..... 31
  - 3) バランスのよい食事とは ..... 33
  - 4) バランスのよい食事のポイント ..... 34
  - 5) 妊娠中の食生活のポイント ..... 43
  - 6) 簡単・おいしい！ おすすめメニュー ..... 45
8. これであなたも素敵なお歯！ ..... 46
  - 1) 妊婦さんの口の中 ..... 46
  - 2) 妊婦歯科健康診査を受けましょう ..... 46
  - 3) むし歯について ..... 46
  - 4) 歯周病について ..... 48
  - 5) お口の手入れについて ..... 49



- 9. 出産の準備・・・・・・・・・・・・・53
  - 1) 妊娠中の乳輪・乳首のケア・・・・・・・・・・53
  - 2) 準備しておくこと・・・・・・・・・・・・・54
  - 3) 里帰り出産・・・・・・・・・・・・・55



**いよいよ出産～出産編～**

- 1. お産の始まりと入院・・・・・・・・・・・・・59
  - 1) お産の近づいたしるし・・・・・・・・・・・・・59
  - 2) お産の始まったサイン・・・・・・・・・・・・・59
  - 3) 入院のタイミング・・・・・・・・・・・・・60
  - 4) 入院時の注意・・・・・・・・・・・・・60
- 2. お産の経過・・・・・・・・・・・・・61
  - 1) 分娩第1期から第3期まで・・・・・・・・・・・・・61
  - 2) 呼吸法・・・・・・・・・・・・・63
  - 3) 補助動作・・・・・・・・・・・・・64
  - 4) 必要があれば行われる処置・・・・・・・・・・・・・65

**お産のあとは～産後編～**

- 1. 産後のこころ・・・・・・・・・・・・・69
  - 1) マタニティブルーズ・・・・・・・・・・・・・69
  - 2) 産後うつ病・・・・・・・・・・・・・69
- 2. 産後のからだ・・・・・・・・・・・・・70
  - 1) からだの変化・・・・・・・・・・・・・70
- 3. 産後の生活・・・・・・・・・・・・・72
  - 1) 退院後の生活・・・・・・・・・・・・・72
  - 2) 産後の健康診査・・・・・・・・・・・・・73
  - 3) 家族計画・・・・・・・・・・・・・73
- 4. 産後の体操・・・・・・・・・・・・・75
  - 1) 産後の体操の効果・・・・・・・・・・・・・75
  - 2) 産後の体操の注意点・・・・・・・・・・・・・75
  - 3) 産後の体操の進め方・・・・・・・・・・・・・76
  - 4) 体操・・・・・・・・・・・・・76



**赤ちゃんのいる生活～育児編～**

- 1. 生まれたばかりの赤ちゃん・・・・・・・・・・・・・81
  - 1) からだの特徴・・・・・・・・・・・・・81
  - 2) 観察のポイント・・・・・・・・・・・・・82

3)	気になる症状	82
4)	こんなときは病院へ	83
2.	赤ちゃんの成長	84
1)	からだの発育	84
2)	運動機能と精神の発達	84
3)	こころの発達	86
3.	赤ちゃんの栄養	87
1)	母乳について	87
2)	母乳のあげ方	87
3)	母乳についての心配ごと	90
4)	乳房・乳頭のトラブル	91
5)	ミルクについて	92
4.	赤ちゃんのお世話	94
1)	抱き方・おむい方	94
2)	赤ちゃん用品	95
3)	赤ちゃんの入浴（沐浴）	98
4)	スキンケア	100
5.	赤ちゃんのいる生活	101
1)	ある赤ちゃんとお母さんの一日	101
2)	赤ちゃんが泣いたときには	103
3)	赤ちゃんと一緒に出かけ	104
4)	赤ちゃんと事故	105
5)	乳幼児突然死症候群（SIDS）	106
6)	タバコ・アルコール	107
6.	赤ちゃんの歯（胎児～1歳半ごろまで）	109
1)	乳歯も永久歯も妊娠中から作られます	109
2)	乳歯をむし歯から守るために	110
7.	赤ちゃんの健康診査と保健サービス	112
1)	赤ちゃん訪問	112
2)	産後ケア事業（宿泊型・日帰り型・訪問型）	112
3)	健康診査	112
4)	予防接種	112
5)	その他のサービス	113
8.	働く女性の産後・育児	114
1)	職場復帰に備えて	114
2)	保育について	114
3)	働く女性・男性のため出産、育児に関する制度	114
○	相談窓口一覧	115-

