

# 妊娠中の ようす



## 妊婦健康診査を受けましょう!

(P.28もご覧ください)

- ・妊娠中は、普段より健康に気を配りましょう。
- ・妊婦健康診査は14回まで公費助成が受けられます。母子健康手帳別冊(妊産婦編)の助成券を使用し、助成券に記載されている妊娠週数を目安に健康診査を受けましょう。
- ・妊婦健康診査は少なくとも、毎月1回(妊娠24週以降には月2回以上、さらに妊娠36週以降は毎週1回)、受診することが望ましいとされています。

(妊婦健康診査とは)

- ・妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの育ち具合をみるため、身体測定や血液・血圧・尿などの検査をします。
- ・特に、貧血、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などの病気は、お腹の赤ちゃんの発育に影響し、母体の健康を損なうことがあります。
- ・妊婦健康診査を受けることで、病気などに早く気づき、早く対応することができます。
- ※出産前後に帰省するなど、住所地以外で過ごす場合は、その旨を住所地及び帰省地の市町村にある母子保健サービス担当窓口へ伝え、手続き等を確認しましょう。
- ※妊婦歯科健康診査も受けましょう。詳しくは、P.8をご確認ください。

### 妊娠カレンダー

		妊娠初期											妊娠中期											
月数		第1月			第2月				第3月				第4月				第5月			第6月				
妊娠周期		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
お母さんの ようす		<ul style="list-style-type: none"> <li>●基礎体温で高温続く</li> <li>●流産しやすい</li> <li>●つわりがはじまる(はきけ、ねむけ、だるさ)</li> <li>●便秘、下痢になりやすい</li> <li>●排尿回数が増える</li> <li>●乳房が張る</li> <li>●月経停止</li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>●つわりがおさまり、食欲が出てくる</li> <li>●おなかが増え、ふくらんでくる</li> </ul>						<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかのふくらみが目立つようになってくる</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>●おなかが増え、せりだしてくる</li> </ul>		
		<p><b>つわりの時期をのりきるために</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●食べられるものを少しずつ、何回かに分けて食べましょう</li> <li>●消化吸収のよいものをとり、食後は安静にしましょう</li> <li>●こまめに水分をとりましょう</li> <li>●気分転換を図りましょう</li> </ul>											<p><b>妊娠高血圧症候群に注意しましょう</b></p>											
健診のめやす		4週に1回																						
アドバイス		<ul style="list-style-type: none"> <li>●ペットやペットのうんちから病気がうつる場合がありますので、ペットや、部屋を清潔にし、口移して物をあげるのはやめるなど、一定の距離を保ちましょう。</li> <li>●薬を飲むときは、医師と相談しましょう。</li> <li>●周囲の人へ妊娠したことを話して協力してもらいましょう。</li> </ul>											<ul style="list-style-type: none"> <li>●バランスのとれた食事を</li> <li>●適切な体重コントロール</li> <li>●貧血に注意しましょう。</li> <li>●妊娠中の歯の健康にも注</li> <li>●正しい姿勢を心がけま</li> <li>●散歩や妊婦体操を楽しみ</li> <li>●ゆったりとした服装にし</li> <li>●赤ちゃん用品とお産の準</li> </ul>											

### 気をつけたい症状

次のような症状がでたら  
早く医師に相談を!

- 性器出血
- 強い頭痛
- 下痢
- はきけ・嘔吐
- がんこな便秘
- つわりで衰弱がひどい
- イライラ
- 発熱
- 激しい動悸
- 今まであった胎動を感じなくなった

わからないこと・不安なこと・心配なことがあるときは、

## 広がるやさしさ マタニティマーク



### 妊娠中は、マタニティマークを身に付けましょう

妊娠中、特に初期は、赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期です。つらい症状をともなう時期でもありますが、外見からは妊婦であることの見分けがつきにくいです。

仙台市では、マタニティマークの普及を通して交通機関での席のゆずりあいや、受動喫煙の防止等、命を育んでいる妊産婦の方を応援する環境づくりを進めています。

## お酒やタバコの害

### お酒・タバコの害から赤ちゃんを守りましょう 新しい家族が増えるこの機会に考えてみませんか

**お酒**…アルコールは胎盤を通過しやすく、妊娠中の習慣的な飲酒は流産や早産、さらに赤ちゃんのからだや中枢神経に異常を起こすリスクを高めます。また、授乳中の飲酒も母乳を通して赤ちゃんに影響を与えます。妊娠中・授乳中の飲酒はやめましょう。

**タバコ**…妊婦の喫煙や周りの人の喫煙による受動喫煙は、妊娠合併症(切迫流産や早産等)のリスクを高め、胎児の発育に悪影響を与えます。さらに低出生体重児や、乳幼児突然死症候群(SIDS)のリスクとなります。電子タバコ・加熱式タバコも有害です。妊婦さん自身はもちろんのこと、家族にも妊娠を機に禁煙してもらいましょう。

## 妊娠後期

## 分娩

第7月

第8月

第9月

第10月

22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40

●ほとんどの人が胎動を感じるようになる

●下半身のむくみ等がやすい

●動悸、息切れ、胃のもたれなどを感じやすい

●子宮が大きくなり胃がつかえた感じがする  
●動悸、息切れが起きやすい  
●妊娠線が出てくる

●排尿回数が増える  
●子宮の位置が下がり、おなかの前に突き出てくる  
●不規則なお腹の張りがあることも

分娩予定日

分娩第1期

分娩第2期

分娩第3期

子宮口が開くまで

赤ちゃんが生まれるまで

胎盤が出るまで

初産婦  
10~12時間

2~3時間

15~30分

経産婦  
4~6時間

1~1.5時間

10~20分

### このようなときは病院へ

- 1時間に6回以上の不規則な陣痛や、5~10分ごとに1回の陣痛があったとき
- ひどい出血があったとき
- 破水があったとき(水が流れ出るような感じ)

2週に1回

1週に1回

心がけましょう。(P.6~7)をしましょう。

- 早産にならないために、遠出は避け、疲れすぎないように気をつけましょう。

意しましょう。(P.8~9)をしましょう。をしましょう。備を始めましょう。

腹痛 めまい

## 妊娠8か月になったらアンケートにご回答ください

仙台市では、安心して赤ちゃんを出産できるように、また、その先に続く子育てが不安なくスタートできるように、妊娠中から妊婦さんやご家族と一緒に出産や子育てについて考えサポートします。

このアンケートは、妊娠8か月(妊娠28週~31週)頃の妊婦さんにご回答いただくことで、出産や育児について心配なことがある方には必要なサポートと一緒に考え、利用できるサービスや情報をご案内させていただくためのものです。

**アンケートは、二次元コードからインターネットで回答できます♪**  
5分程度で終わる簡単なものです。

回答はこちら▶



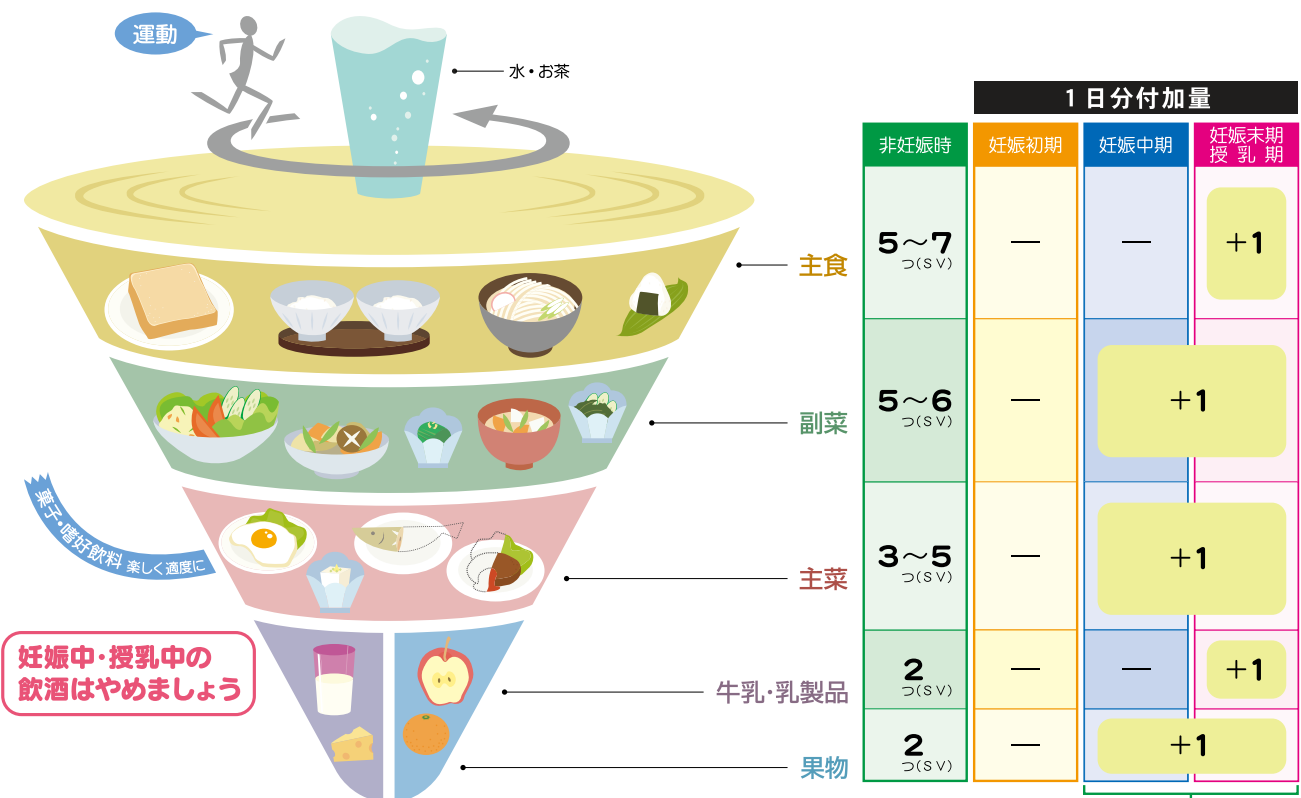
医療機関やお住まいの区の保健福祉センター家庭健康課などに相談しましょう。(P.66)

# 妊娠中と産後の食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために、食事はとても大切です。1日3食とること、特定の料理や食品に偏らないバランスのとれた食事をとることが基本です。

## 妊産婦のための食事バランスガイド

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせると、おおよそ2,200kcal

厚生労働省・農林水産省決定

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

妊娠中や授乳中に食事制限をしても、子どものアレルギー疾患を予防する効果はありません。お母さんと赤ちゃんの健康なからだづくりのために、必要な栄養素をとれるよう、バランスのよい食事にすることが大切です。食事バランスガイドを活用し、今の自分に必要な量や、足りないもの、とりすぎているものを確認して、バランスを整えましょう。

また、日頃からうす味にして食塩をとりすぎないようにすること、菓子・甘味飲料をとりすぎないことも大切です。

## 葉酸について

葉酸は、神経管閉鎖障害の発症予防のため、妊娠前から妊娠初期には食事に加えてサプリメントなどでとることが望まれます。ただし、とりすぎには注意しましょう。

食品では、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜や納豆などに多く含まれます。妊娠期～授乳期を通して、意識してとるようにしましょう。

## 妊娠中の体重管理について

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。不足すると、早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。不安な場合は医師に相談してください。日本産婦人科学会が提示する「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加をチェックしてみましょう。

### ●妊娠中の体重増加指導の目安

妊娠前の体格(BMI)※		体重増加指導の目安
低体重(やせ)	18.5未満	12~15kg
ふつう	18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

※BMIとは、計算式(体重kg÷身長m÷身長m)で算出される、肥満や低体重(やせ)の判定に用いられる指標です。

### 料理例

**1つ分** = = = =

**1.5つ分** =   **2つ分** = = =

**1つ分** = = = = = = =

**2つ分** = = =

**1つ分** = = =   **2つ分** = = =

**3つ分** = = =

**1つ分** = = = =   **2つ分** =

**1つ分** = = = = = =

### 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりととりましょう。

### 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理を副菜といいます。野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルをとる習慣を身につけましょう。

### 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に

たんぱく質が豊富な魚、肉、卵、大豆および大豆製品などを主材料とした料理を主菜といいます。毎食とりいれ、たんぱく質を十分にとりましょう。

### 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせると、カルシウムを十分に

日本人女性はカルシウム摂取量が不足しがちです。カルシウムが豊富な牛乳・乳製品を毎日しっかりととりましょう。他に緑黄色野菜、豆類、小魚などにも多く含まれています。

### ビタミン・カリウム補給に、果物は適量を

果物にはビタミンやカリウム、食物繊維が多く含まれています。ただし、糖分も多いのでとりすぎには注意しましょう。

### 貧血に気をつけましょう!

妊娠中は妊娠前に比べ、鉄を多くとる必要があります。

貧血予防のため、鉄を多く含み、良質のたんぱく質源である赤身の肉や魚、貝類、卵、大豆製品等の食材を毎食上手に取り入れましょう。また、鉄の吸収を助けるビタミン類が豊富な副菜を併せてとりましょう。

### 魚の食べ方に気をつけましょう!

魚介類は良質なたんぱく質やビタミン・ミネラルを多く含み、健康的な食生活には欠かせない食品です。しかし、一部の魚(メバチマグロ等)には水銀濃度が高いものがあります。一部の魚ばかり偏って毎日たくさん食べることは避けましょう。

### 食中毒に注意!

妊娠中は、食中毒など食べ物が原因の病気にかかりやすくなっています。食品の保存方法や期限を守り、十分に加熱するなど、注意しましょう。

特に注意が必要なリステリア中毒は、加熱殺菌していないナチュラルチーズ、生ハム、スモークサーモンなどが主な原因食品です。そのまま食べることは避けた方が良いでしょう。(加熱することで予防できます。)



# 妊娠中の 歯の健康

## 妊娠すると…

妊娠中は、女性ホルモンの影響で歯肉炎をおこしやすくなり、歯肉の腫れや歯肉からの出血が見られることが多くなると言われています。しかし、多くは、みがき残しのプラークが原因です。

プラークを取り除くもっとも有効な方法は歯みがきです。上手な歯みがき方法を身につけることは、自分自身の健康を守るだけでなく、お子さんのむし歯予防にも役立ちます。

## 安定期に入ったら妊婦歯科健康診査を受けましょう

妊娠期には、つわりで十分な歯みがきができなかつたり、女性ホルモンの変化等により、むし歯や歯周病になりやすくなります。さらに、重度の歯周病は早産や低出生体重児を出産する確率が高くなるといわれています(P.9 ミニ知識参照)。妊娠中の歯の健康のためだけでなく、家族やこれから生まれてくるお子さんのためにも妊婦歯科健康診査を受け、何でも相談できる「かかりつけ歯科医」を持ちましょう。

母子健康手帳別冊(妊産婦編)とじ込みの「妊婦歯科健康診査受診券」にて、お近くの登録医療機関で無料で受けることができます。

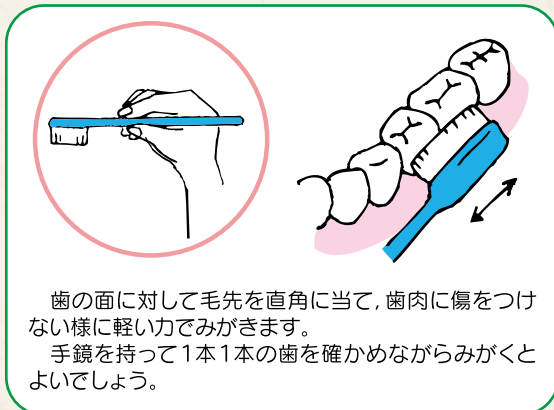
登録医療機関はこちらで検索▶



## 歯みがき LESSON

### A 歯ブラシ

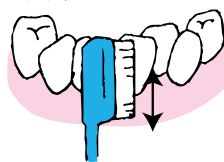
- サイズは小さめ
- 柄はまっすぐ
- 毛の硬さはふつう



歯の面に対して毛先を直角に当て、歯肉に傷をつけない様に軽い力でみがきます。  
手鏡を持って1本1本の歯を確かめながらみがくとよいでしょう。

### 歯ならびの悪い所は こんな工夫も

小さめの歯ブラシを縦に使うとプラークを落としやすくなります。毛先が、みがきたい歯に当たるように、歯ブラシの向きを変えながらみがきましょう。



### B みがきかた

- 小さい横みがき
- 軽い力で歯みがき
- 鉛筆持ちがおすすめ

### C 歯みがき剤

むし歯予防のためにフッ化物を配合したもの(フッ素濃度1000~1500ppm)、口臭を防ぐものなど、用途に応じて使用するとよいでしょう。

フッ化物は子供だけでなく、大人のむし歯予防にも有効です。

### D 歯間ブラシ

ブリッジに治した歯や、歯と歯のすき間が大きい場合に使います。



### E デンタルフロス (ホルダー付) 等

歯と歯の隣り合う面のプラークをとるために使います。



\*歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方はかかりつけ歯科医にご相談ください。

## つわりのときは…

歯ブラシを子供用などの小さいものに変えてみたり、どうしてもつらい時には、低刺激性のマウスウォッシュなどを使ってまめにうがいをするのも一つの方法です。気分の良い時には、より丁寧に歯みがきするとよいでしょう。

# 妊婦さんの口の中 Q & A

## Q1 大人のむし歯は赤ちゃんにうつりますか？

A

生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません。日常生活の中でお母さんや周りの大人から、3歳ぐらいまでの間にうつるといわれています。そこで、お母さんをはじめ周りの人達みんなが口の中の健康に気をつけ、むし歯菌をできるだけ減らしておくことが、赤ちゃんの口の健康にとっても大切です。

## Q2 プラークってなに？

A

むし歯や歯肉炎の原因となる細菌のかたまりです。食べ物や飲み物に含まれている糖質を栄養にして増えていきます。プラークをそのままにしておくと、歯ブラシではとれない歯石になってしまいます。



### 健康な歯肉

明るいピンク色、ひきしまっている



### 歯肉炎になった歯肉

赤く腫れて、出血しやすい



### 歯石

歯と歯肉の境目に付きます  
クリーム色または黒褐色

## Q3 歯みがきで出血する！どうしてですか？

A

出血の原因の多くは、みがき残しのプラークによる歯肉炎と考えられます。出血を恐れてみがかないと歯肉炎が悪化し、出血もひどくなってしまいます。丁寧に歯みがきをしましょう。

## Q4 冷たいものがしみる！むし歯ですか？

A

むし歯とは限りません。強い力での歯みがきが原因で起こることも多いのです。歯みがきは軽い力でいきましょう。症状が強い場合は受診し、相談しましょう。

## Q5 歯の治療は妊娠中でも受けることができますか？

A

できます。しかし、つわりのひどい時期や出産間際は避け、精神的にも体調的にも安定する妊娠16～27週頃に受けることが望ましいでしょう。治療の際は、妊娠週数・出産予定日を歯科医に伝え、母子健康手帳を持参しましょう。(痛みなどの症状がある場合は、すぐにかかりつけ歯科医に相談しましょう。)

### ミニ知識

歯周病にかかっている妊婦は、早産(37週未満)や低出生体重児(2,500g未満)を出産する確率が高くなるという報告があります。妊娠中はつわりや女性ホルモンの影響で歯肉炎を引き起こしやすく、進行も早くなります。現在の口の中の状態を知り、かかりつけ歯科医で健診や予防処置を受け、治療が必要な場合はしっかり治療しましょう。