

両親学級

テキスト



秋田市子ども家庭センター 子ども健康課

018-883-1175

秋田市版
ネのぼら
(妊娠届、妊娠・出産・子育ての相談窓口)

もくじ



I 妊娠中

- 1 心と体の変化・パパの役割 1
- 2 母子健康手帳の活用 2～3
- 3 母乳について 4～5
- 4 妊娠中の食生活 6
- 5 パパ・ママと赤ちゃんのための歯の健康づくり 7

II 産後

- 1 産後のママの心の健康 8
- 2 赤ちゃんの泣きについて 9
- 3 赤ちゃんのお風呂 10～11
- 4 おむつ交換について 12



* 心と体の変化・パパの役割 * *

妊娠初期（1～4か月）ってどんな時期？

◎多くの人がつわりを経験 ◎ホルモンバランスの変化で気持ちが不安定に



パパへ

この時期のママは自分の心と体の変化についていくことに精一杯で、気持ちも不安定になりがちです。ささいなことでケンカになってしまうかもしれません。こんな時どうしていたか、職場や友人の先輩パパに話を聞いてみましょう。

つわりの時期は本当につらいものです。つわりは個人差も大きく、ママそれぞれの訴えがあります。体調を気遣ったり、家事を引き受けるなど、協力して一緒に乗り切りましょう。

たばこを吸っているパパは、赤ちゃんのために禁煙にチャレンジしましょう。

妊娠中期（5～7か月）ってどんな時期？

◎だんだんとお腹が目立ち始める ◎胎動が感じられるように



パパへ

お風呂掃除、重い物を運ぶ、高い場所にある物をとるといった動作はママの体の負担になります。ぜひ代わってあげましょう。

愛情を深めるスキンシップを楽しんだり、お腹に手を当てて胎動を感じるなど、2人でパパ・ママになる気持ちを高めていきましょう。7か月頃には赤ちゃんはお腹の中でいろんな事を聞いています。話しかけて、たくさん声を聞かせてあげてください。

入院・出産の準備をはじめ、外出する機会も増えるでしょう。ママが疲れていないか、積極的に声をかけてあげましょう。

妊娠後期（8～10か月）ってどんな時期？

◎出産に向け、お腹が張りやすくなります ◎気持ちが高まり、落ち着かなくなることも



パパへ

大きなお腹を抱えたママの体にはかなりの負担がかかり、腰痛や肩こり、むくみなどの不調に悩まされることも多くなります。お腹の赤ちゃんに話しかけながらマッサージをするなど、思いやりの心で接しましょう。

予定日が近づくと、出産に対するママの緊張と不安が高まってきます。ママの安心のためにも、できるだけそばにいてあげましょう。出張時などは連絡先の確認をしておきましょう。

出産当日のママは、痛みと不安でパニックになることも。いざという時に慌てることのないよう、連絡方法や移動手段の確認、入院時の持ち物の準備など、できることはパパも一緒に早めに済ませておきましょう。

母子健康手帳の活用

「母子健康手帳」は、妊娠中～18歳までの健康に関する情報が1つの手帳で管理できるものです。妊産婦健康診査や乳幼児健康診査、予防接種、育児に関する教室に参加する時などに使用するの、持ち歩くようにしましょう。また、妊娠や子育てに関する知識や情報が記載されているほか、ママがその時に感じた気持ちなどを記載することもできます。有効に活用しましょう。

活用の例

***** 妊娠中の記録(4) *****

ご自身の体調や妊婦健康診査の際に尋ねたいこと、赤ちゃんを迎える気持ちなどを書き留めておきましょう。

妊娠 9か月 妊娠 32週～妊娠 35週 (○月△日～○月×日)

最近足がむくむ。
便秘がちなのも心配だな…。

※出産に備えて連絡先や分娩施設に持参するものを確認しておきましょう。
※出産や産後の生活について、不安な点や不明な点はかかりつけの医師や助産師、市町村の保健師などに相談しましょう。

妊娠 10か月 妊娠 36週～妊娠 39週 (○月△日～○月×日)

陣痛ってどれくらい痛いのかな…。
不安だな…。
でも、がんばろう!!

パパより
出産まであと少し
もっと家事に協力するよ、
いっしょにがんばろうね。

妊娠 40週～ (月 日)	出産日: ○年 ○月 ○日
	無事に生まれてくれてありがとう。 とても嬉しい!!

パパより
かわいい女の子だね。
おつかれさま!

※赤ちゃん誕生を迎えた気持ちを記入しておきましょう。

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関を受診しましょう。

妊娠週数に応じて、その時の身体の様子や、気持ちを記入しましょう。次の妊婦健診で医師に聞きたいことをメモしてみるのもよいでしょう。パパの気持ちも書いてもらえば出産・子育てと一緒にむかう気持ちを持てるでしょう。

出産の喜びを記入しておけば子育てに悩んだ時に元気をもらえるかもしれません。

- 首がすわったのはいつですか。 (3月7日頃) (「首がすわる」とは、支えなしで首がぐらつかない状態をいいます。)
- あやすとよく笑いますか。 (はい) いいえ
- 目つきや目の動きがおかしいのではないかと気になりますか。 (いいえ) はい
- 見えない方向から声をかけてみると、そちらの方を見ようとしていますか。 (はい) いいえ
- 外気浴をしていますか。 (はい) いいえ (天气のよい日に散歩するなどしてあげましょう。)
- 自動車に乗るとき、チャイルドシートを使用していますか。 (はい) いいえ
- お子さんの睡眠で困っていることはありますか。 (いいえ) はい
- 保護者ご自身の睡眠で困っていることはありますか。 (いいえ) はい
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 (はい) いいえ
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 (いいえ) はい 何ともいいえ

*成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

あやすとよく笑ってくれるようになった!
とてもかわいい!

○月△日はじめて○○教室に参加。
緊張したけど他のお母さんたちとも話ができて
リフレッシュできた。行ってよかった。



*このページは医療機関、子育て世代包括支援センター等で参考にするので、丁寧になることがあれば、医師や保健師、助産師などに相談しましょう。

* 24

月齢に応じてお子さんの成長の様子を記入しましょう。その時のお母さんの気持ちやお子さんとのエピソードを書いてみるのもいいですね。

お子さんの身長・体重の伸びを確認できます。計測したらグラフに記入していきましょう。

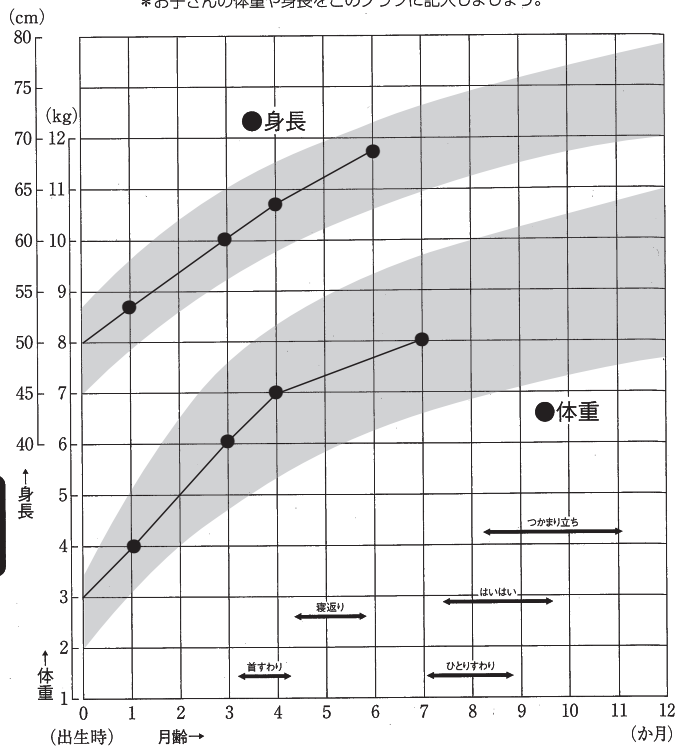


男の子



乳児身体発育曲線 (平成22年調査)

*お子さんの体重や身長をこのグラフに記入しましょう。



首すわり、寝返り、ひとりすわり、はいはい、つかまり立ち及びひとり歩きの矢印は、約半数の子どもができるようになる月・年齢から、約9割の子どもができるようになる月・年齢までの目安を表したものです。お子さんができるようになったときを矢印で記入しましょう。

* 44

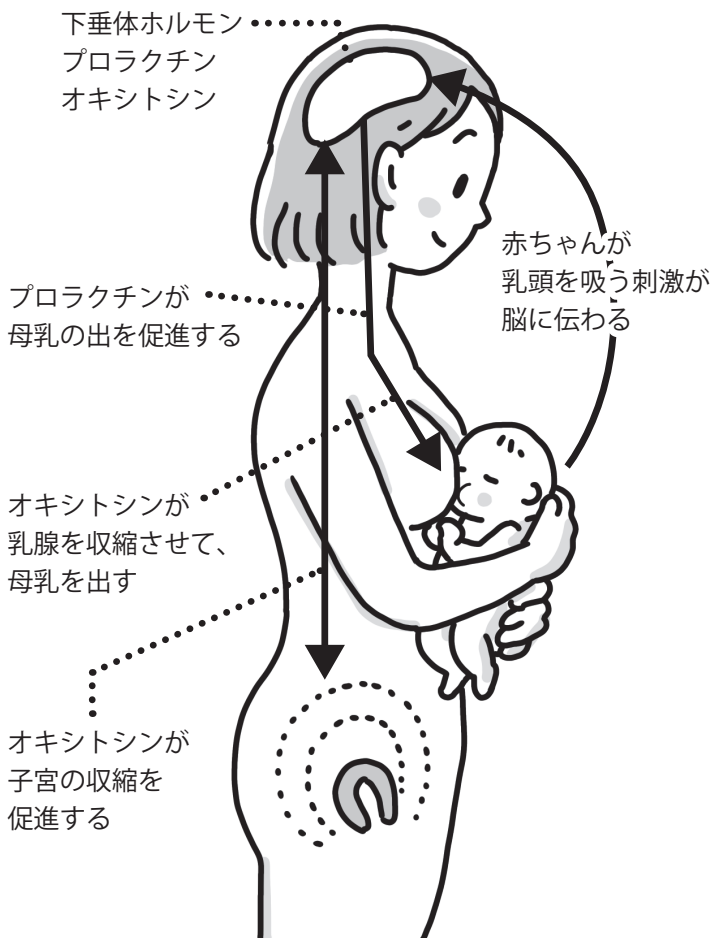
(出典) 厚生労働省平成22年乳幼児身体発育調査報告

* ♡ * ♡ * 母乳について ♡ * ♡ * ♡

母乳のメリット

- ・ 赤ちゃんへのメリット …… 消化しやすく、栄養ばっちり！
ママからの免疫ももらえる
SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防になる
- ・ ママへのメリット …… 子宮の収縮が促され、産後の体の回復が進む
ミルクより手間がかからない
- ・ 2人にとってのメリット …… ママと赤ちゃんの絆を強める
経済的、赤ちゃんが欲しがった時にすぐあげられる

母乳が出る仕組み



適切な授乳姿勢



妊娠中のお手入れについて

産後、赤ちゃんに母乳を与えやすくするためや赤ちゃんが吸いやすい乳首にするために、妊娠中からおっぱいのお手入れをしておきましょう。

通院している病院によって考え方が少しずつ異なるので、始める時期や方法について、詳しくは病院の先生や助産師さんに指導を受けましょう。以下は一般的な考え方です。

- ① 乳腺の発達を妨げないよう、ゆったりしたブラジャーを着けましょう。
- ② 自分の乳首の形を把握しましょう。指でつまんで1.5cmくらいあれば大丈夫です。予定日が近づくと乳汁がにじんでくるので、お風呂に入った時などにきれいにしておきましょう。乳頭部に白いかすが詰まっている時はオリーブオイルをつけたコットンを乳頭に10分ほど当て、その後石けんをつけて洗いましょう。

※乳首のお手入れをする時は、爪を切り、洗った清潔な手で触れましょう。

※流産・早産のおそれがある方は37週以降からにしましょう。また、お手入れ中にお腹が張ってきた場合には、すぐに中止して休みましょう。

授乳中について

授乳間隔にこだわらず「泣いたら吸わせる」をくり返せば、本来それだけで十分です。おっぱいがよく出るようにと熱いタオルで乳房をもんだり、おっぱいが張るまで母乳をためようとするのは、かえって逆効果とされています。バランスの良い食事と多めの水分摂取で、よい母乳を作りましょう。

「うまく吸わせられない」、「母乳だけで足りているか心配」、「母乳がなかなか出ない」といった心配事は、母乳育児ではよくあることです。そんな時は、早めに助産師や保健師などにご相談ください。いろいろな授乳方法がありますので、ご自分にあった進め方について、専門スタッフと一緒に工夫していきましょう。

ママの状況によっては、ミルクの活用も選択の一つです。ミルクを与える時には、まず母乳を吸わせてからミルクを足していきましょう。目と目を合わせ、話しかけながら与えることで、ママと赤ちゃんの絆も深まります。母乳育児を中心に、ミルクも上手に活用しながら楽しく子育てしていきましょう。



* ♡ * ♡ * 妊娠中の食生活 ♡ * ♡ * ♡

食事はおなかの赤ちゃんとパパ・ママの健康づくりの基本です。
妊娠中は今後家族と一緒に食卓を囲んだ時に、子どもの食を育むための準備期間。
子どもによい食習慣や豊かな食生活を身につけさせるためにも、パパ・ママの食習慣を見直すことから始めましょう。

朝ごはんは毎日食べていますか？

朝ごはンは1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。

食べることで体が目を覚まし、活動的になります。
主食は腹持ちのよいごはんがおすすめです。

「つわり」の時期は、無理せず、食べられる時に食べられるものを食べましょう。空腹が強くなると症状が強くなることもあるので、1回の食事量を何回かに分けて食べるとういでしょう。水分補給も忘れずに。

朝・昼・夕の1日3回時間を決めて食べていますか？

食べる時間を整え、食生活のリズムを規則正しいものにしましょう。

生活習慣病の予防にもつながります。



主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べるよう心がけていますか？

理想は和食。いろいろな食品をとることで栄養のバランスがとれてきます。



味つけは濃いめではありませんか？

塩分のとりすぎは、血圧をあげ、むくみの原因となります。

また薄味に慣れておくと、離乳期や幼児期の食事づくりに役立ちます。

減塩のポイント

- みそ汁は具たくさんにして、汁を少なめに
- ラーメン、うどんなどの麺類は、汁を残す
- 加工食品やスナック菓子は控えめに

外食のポイント

- 色々な食材を使用する定食型がおすすめ
- ラーメン、チャーハンなどの麺類・丼ものは、食材の数が少なくなりがち。サイドメニューで豆腐、卵、野菜サラダ、おひたしなどをプラスする

パパ・ママと赤ちゃんのための

歯の健康づくり

妊娠中はホルモンの変化により、唾液がネバネバしたり、食事が不規則になることでお口のトラブルも起きやすい時期です。むし歯や歯周病は初期の症状には気がつきにくく、油断しているとどんどん進行します。今できるお口の健康づくりから始めましょう。



つわりがある時のお手入れの工夫

- ◎気分が悪い時は無理せずに調子がよい時間帯にみがく。
- ◎歯ブラシは小さいものに変えて、少し前かがみでみがく。
- ◎臭いに敏感な時は歯みがき剤を使わずにみがく。
(清涼感が欲しい時は薄めた洗口液を、歯ブラシにつけながらみがく方法も。)
- ◎よく噛んで食べて、だ液を出す(唾液で口の中の自浄作用が高まる)。
- ◎糖分を含んだ食品は控えめにする。
- ◎食後にキシリトール[※]ガムを噛む。

清掃効果が高い
ワンタフトブラシが
おすすめです。
歯科医院で使い方を
教えてもらいましょう。

よく噛んで
ゆっくり食べることは、妊娠中
の体重管理にも有効です♪

- つわりですっきりしない時は、ガムを噛むのもお勧めです。
- 妊娠中は唾液がベタベタしたり、量が減少することで口の中が汚れやすくなります。噛み応えのある食品(根菜・きのこ類など)でよく噛む工夫をして唾液を増やしましょう。



妊婦さん向け
健康情報

歯周炎が早産や 低体重児出産の原因に

歯周病による炎症が血流を介して全身に影響する場合があります。妊婦が歯周病の場合、子宮の収縮が促されて、早産や低体重児出産のリスクが高まるといわれています。

毎日のお手入れとケアは念入りに。

※キシリトールとは



むし歯菌がむし歯の原因となる酸をつくらることができない天然甘味料で、長期で活用するとむし歯菌数を減らす効果もあります。むし歯菌は養育者(特にお母さん)から子どもに感染します。妊婦中から口の中の環境を変えることで、生まれてくる子どものむし歯予防にも役立ちます。

※むし歯予防が期待できるのは、甘味料のうちキシリトールが50%以上含まれている商品です。含有量を確認して活用しましょう。

選び方の目安(例)

炭水化物	10g
キシリトール	10g
糖類	0g

- 炭水化物とのg数が近いものを選びましょう。
- 含有量が書かれていない場合は糖類0gのものを選びましょう。
- 歯科専用のキシリトールガムは含有量100%です。

赤ちゃんを迎える前に家族で歯の治療を済ませましょう

家族みんなでお口の健康づくりに取り組むことが子どものむし歯予防の第一歩です。

赤ちゃんを迎える前に家族みんなが自分の歯の状態を知り、歯科健診や歯のクリーニングを受け、むし歯や歯周病があればきちんと治療を済ませましょう。

秋田市では母子健康手帳の交付時に妊婦歯科健康診査受診票を交付しています。体調がよい時に受診しましょう。



妊婦歯科健康診査は
市内の協力歯科医療
機関で1回無料で受
診できます

産後のママの心の健康



マタニティブルーズ・産後うつとは？

産後3～10日間、涙が出てきたり、気持ちが沈んだりという症状が現れてくるのがマタニティブルーズです。ホルモンバランスの変化や睡眠不足、「ちゃんとやっていけるのか」という不安や緊張が原因と言われています。多くのママが体験する一時的なものなので、深く考えすぎず、家族に協力してもらいながら無理なく過ごそう心がけましょう。

一方で、眠れない、やる気が出ないなど、不安定な状態が長引く時には、産後うつという心の病気の可能性があります。つらい時は、なるべく早めにSOSを出すことが大切です。

ストレスを感じた時は・・・

ストレスの感じ方には個人差があります。つらい時はひとりで頑張りすぎず、周りの人に頼りましょう。パパがお休みの日は家事や育児をお願いして、まとまった睡眠時間を取れるよう家族でお話してみてもいいでしょうか？

マタニティブルーズは一時的なものであるのに対し、産後うつは長引いたり症状が重くなることもあります。なかなか改善しないと感じたら、医師に相談してみましょう。

パパへ

ママは産後のホルモンの影響で気持ちが不安定だったり、体も疲れていて今までのように家事ができなかったりすることも多くあります。こんな時こそ、パパがママの一番の味方になって、ママの症状や気持ちを受け止めてあげましょう。

パパからの「ありがとう」、「がんばってるね」、「ゆっくり休んで」といった言葉がけが、ママにとって大きな支えとなります。

(NGワード…「がんばれ」、「母親なんだから」など)

ママの心の健康のためにも、パパもできる範囲で一緒に家事や育児をしていきましょう。ふだんあまり家事をしないパパも、せめて自分のことは自分でするようにしましょう。



赤ちゃんの泣きについて

赤ちゃんが泣く理由はさまざま

- おなかがすいている
- おむつが濡れている
- 抱っこしてほしい
- 理由もなく泣く …などがあります。

赤ちゃんは理由もなく泣く時もあります。何をしても泣き止まずイライラする時は、赤ちゃんを安全な場所に寝かせ、その場から離れて少し気分転換を試みましょう。そして数分後、赤ちゃんのところに戻って様子を確認してみましょう。

赤ちゃんがよく泣く時期は生後2～3か月のころ、誰にでも訪れる可能性があります。いずれは終わりがやってきます。

パパにできること

ママが大変そうな時は、パパが赤ちゃんを抱っこしたりあやしたりしてみましょう。

また、育児を頑張っているママに「いつも頑張ってくれてありがとう」など、ねぎらいの言葉をかけたり、ママの話を聞いたりして、ママの気持ちや頑張りを受け止めてあげましょう。

ひとりで悩まず、ご相談ください

- ◆赤ちゃんの体重、ママのおっぱいや気持ちの変化、母子保健サービスなど
「秋田市子ども健康課」 平日8時30分～17時15分

TEL : 018-883-1175

- ◆おっぱいや赤ちゃんのことなど
「母と子の助産師ステーションあきた」 平日10時～16時

TEL : 090-6454-1334

秋田市の子育てに関する情報はこちら

秋田市ホームページ「子育て情報」サイト
URL : <http://www.kosodate-akita.com/>





赤ちゃんのお風呂



目的

- 体をきれいにする
- 全身の観察ができる
- 赤ちゃんとのスキンシップ
- 代謝を活発にして哺乳力アップ

チェックポイント

赤ちゃんの様子	ぐったりして元気がない時は、体温を測ってみる。 → 37.5℃以上ある時はやめましょう。 ひどく機嫌が悪い時や下痢が続く時などは避けましょう。
お湯の温度	38～40℃
お湯に入れる時間	できるだけ10分以内に入れましょう。

準備するもの

ベビーバス・洗面器・石けん・フェイスタオル・バスタオル・着替え一式・湯温計・ボディケア用品（保湿剤・ベビー綿棒・ヘアブラシ等）

※ベビーバス・洗面器にきれいなお湯を準備しておきましょう。



沐浴の手順 ※ここで紹介するのはあくまで一例です。

①着替えを準備

お風呂上がりに手際よく着替えさせられるように、着替え一式とオムツをセッティングする。その上にバスタオルを重ねておく。

☆ポイント

着替えはあらかじめ重ねて袖を通しておくと、スムーズに着せることができます。

②お湯に入れる

赤ちゃんを裸にして全身の観察をする。

フェイスタオルでくるみ、首とお尻を支え、足先からゆっくりにお湯に入れていく。

③顔を洗う

泡立てた石けんを手にとり、顔全体を洗う。目の周り→頬や額→鼻や口元→耳の周りの順に洗う。きれいなお湯ですすぎ、タオル等で顔の水分をやさしく取ってあげる。

④頭を洗う

片手で首を支えお湯で髪を濡らし、泡立てた石けんで頭を洗う。

耳の後ろや、髪の生え際も忘れずに。

きれいなお湯ですすぎ、固く絞ったタオル等で髪の水分を拭き取る。

⑤からだの前を洗う

泡立てた石けんで、上から順に首・腕・胸・お腹・足・股を洗う。

☆ポイント

くびれ（首や脇の下、足の付け根など）は汚れがたまりやすいので、特にていねいに。

⑥背中・お尻を洗う

赤ちゃんの体をひっくり返して背中とお尻を洗う。

脇の下に手を入れ、手のひらと腕に赤ちゃんの胸を乗せるようにして支える。

☆ポイント

1人で行うのが不安な時は、家族に赤ちゃんを支えてもらいながら洗いましょう。

⑦石けんを流す

赤ちゃんを前向きに戻し、体についた石けんを流す。

⑧体を拭く

水気を切ろうと上下に振ったりしないように注意し、赤ちゃんをお湯からあげる。バスタオルに赤ちゃんを寝かせ、押さえるように水気を拭き取る。くびれは特にていねいに。



⑨服を着せる

バスタオルを外しておむつを当て、服を着せる。

☆ポイント

- ・赤ちゃんの肌は乾燥しやすいので、服を着せる前に保湿剤を付けてあげましょう。
- ・袖を通す時は、袖口から手を入れて赤ちゃんの手を持ち、袖の中に通します（むかえそで）。赤ちゃんの肘を支えてくぐらせるとスムーズです。背中の上着のよれを直す時は、片手で赤ちゃんのお尻を持ち上げて、すそを優しく引っ張ります。脱がせる時の袖の抜き方は、着せ方の反対です。

⑩身だしなみを整える

ヘアブラシで髪を整える。

鼻や耳の汚れがあったらベビー綿棒でやさしく取ってあげる。



沐浴動画はこちらから
※あくまで一例です。

赤ちゃんのお風呂デビュー・・・・・・・・・・・・・・・・

1 か月児健診で医師から許可が出たら、大人と一緒にのお風呂に入れても大丈夫です。お湯のきれいな一番風呂に入れてあげましょう。大人が感じるより少しぬるめの温度で、長湯させないように気をつけます。洗い場では、椅子に座るかあぐらの姿勢で、赤ちゃんを縦抱きで支えて自分の体に密着させ、フェイスタオルでくるんであげることで、赤ちゃんも落ちつき転落予防にもなります。



おむつ交換について

おむつ交換の手順

- ① 新しいおむつを用意し、お尻の下に敷きます。
- ② 汚れたおむつを開き、お尻の汚れを拭き取ります。お尻を持ち上げる時は、お尻の下に手を入れて横から持ち上げます。片足だけ持ったり、足首を持って強く引っ張ると脱臼の原因になります。
- ③ 汚れたおむつを抜き取り、敷いていた新しいおむつをつけます。おむつのギャザーは外に出します。お腹が苦しくないように指が2本程度入る余裕を持たせましょう。
- ④ 左右対称にテープを止めます。



布おむつ・紙おむつの特徴

布おむつ、紙おむつどちらが良いかは人それぞれです。どちらの場合でもこまめに取り替えて、赤ちゃんのお尻を清潔に保つようにしましょう。

- ・布おむつ…洗濯の手間はありますが、繰り返し使えるため、経済的です。肌にも優しく、濡れた時の感覚が分かりやすいという特徴もあります。
 - ・紙おむつ…洗濯の手間がいらず、使い捨てができるので便利です。おしっこをしてもある程度はさらっとしています。
- ※外出先では紙おむつは捨てずに家に持ち帰りましょう。

おむつかぶれ

- ・おむつをこまめに取り替えなかったり、下痢気味の時は、おむつかぶれを起こす可能性があります。おむつが汚れていたらこまめに取り替えましょう。
- ・男の子の場合、おちんちんの裏側やしわ、付け根などに汚れが残りやすいので、ていねいに拭いてあげましょう。
- ・女の子の場合、尿道に菌が入らないように前→後ろの向きに拭きましょう。

MEMO



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the 'MEMO' header and the family illustration.

