



HAPPY ママ
～前期クラス～



但馬こうのとり周産期医療センター

目次

1. お母さんの体と赤ちゃんの変化
2. 妊娠中のマイナートラブル
3. 妊娠中に気をつけたい症状
4. 妊娠中の体重管理
5. 妊婦体操、骨盤ベルト
6. 母乳育児について
7. 栄養について



1

お母さんの体と 赤ちゃんの変化



ホルモンや子宮の変化

- ホルモン分泌の増加：乳房が大きくなる、
筋肉や骨盤が緩む
- 子宮の増大：便秘や腰痛などの不快症状が起こる
- 血液量の増加(妊娠前と比べて1.5倍)：貧血を生じる



妊娠や出産は体に大きな変化をもたらします

赤ちゃんの成長過程

妊娠初期
(～15週)



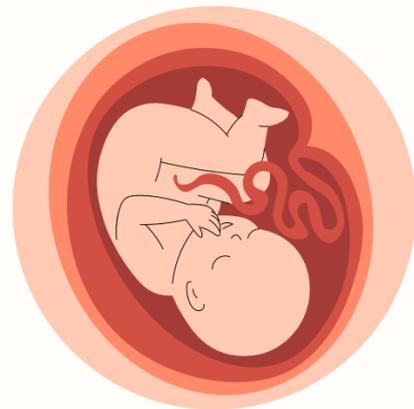
- ・心臓が作られる
- ・脳や脊髄が発達

妊娠中期
(16週～27週)



- ・動きが活発になり胎動を感じる
- ・耳や目、口等の器官が発達する

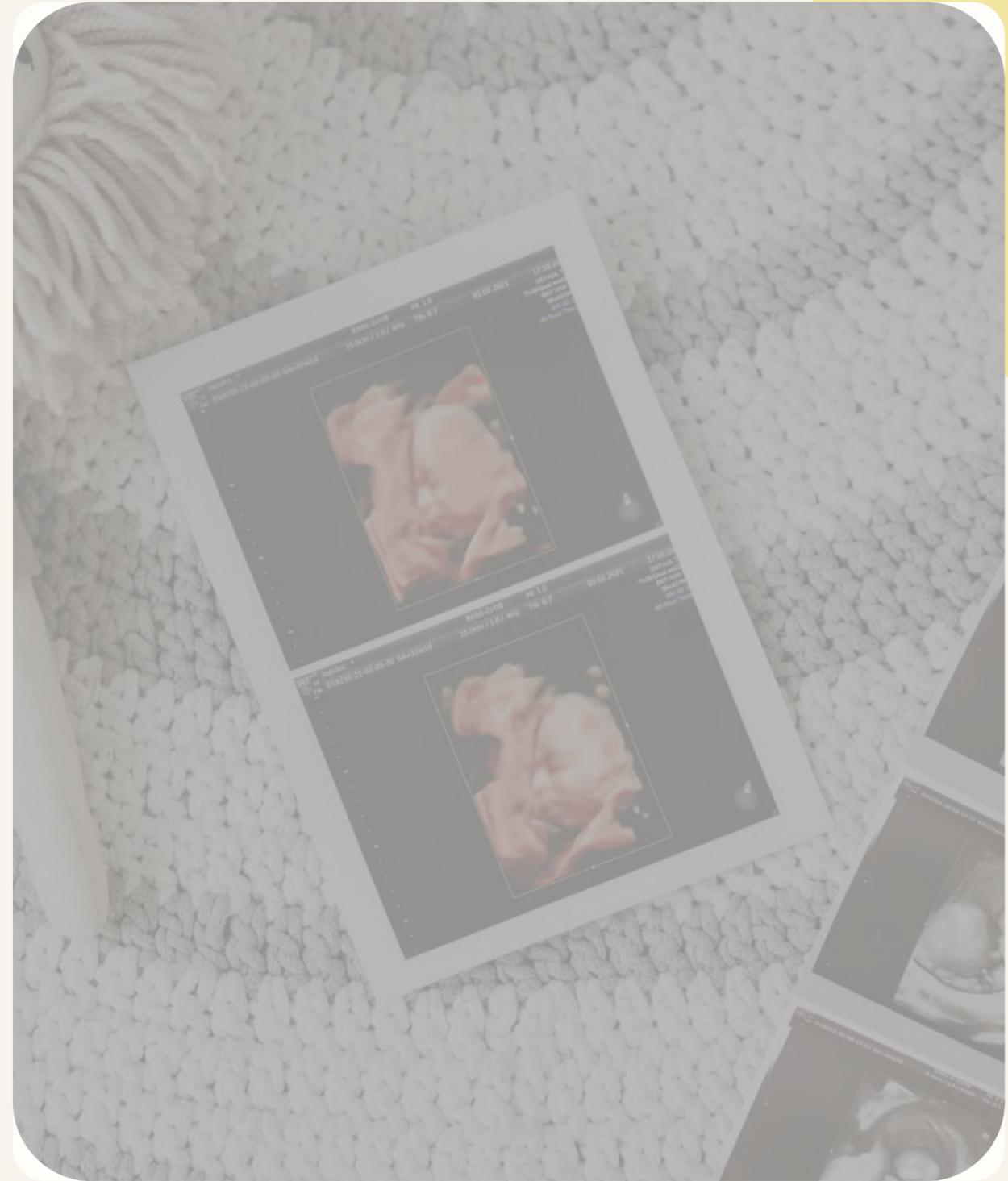
妊娠後期
(28週～)



- ・少しずつ体重が増える
- ・呼吸が出来るように肺の機能が成熟してくる



妊娠中の マイナートラブル



つわり

- 妊娠5週から16週ごろに起こる
- 吐き気・嘔吐・頭痛、嗜好の変化
- つわりのない人もいる

対処法

- 食べられる物を少量ずつ摂取しましょう
- 脱水症状を避けるため水分は摂取しましょう



むくみ

- 大きくなった子宮により下半身が圧迫され、血流が滞ることによって足がむくみやすくなる

対処法

- 冷えに注意し、適度な運動をしましょう
- 足の下にタオルを入れて足を高くしましょう
- 左側を下にして休息しましょう
- **高血圧**の初期症状のこともあります
- **症状が悪化する場合は**医師に相談しましょう



頻尿

- 子宮が大きくなり膀胱が圧迫され起こる
- 妊娠により循環血液量が増え、尿量が増える
→ 尿回数が増える

対処法

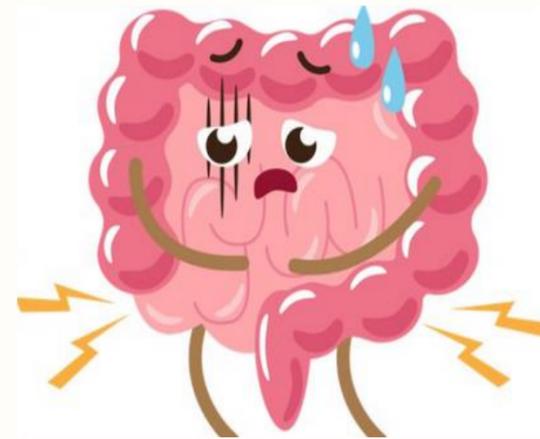
- 尿意を感じたらトイレに行きましょう
- 水分摂取を控えないように注意しましょう



便秘

- ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなることに加え、大きくなった子宮の圧迫でさらに腸の動きが悪くなる

対処法



- 規則正しい食生活・運動を心がけましょう
- 乳製品を積極的に摂取しましょう
- 改善しない場合は、医師に相談しましょう

腰痛

- ホルモンの作用で骨盤の関節が緩み、ゆがみを起こすことが主な原因
- 大きくなったお腹を抱え立ったり座ったりすることが腰への負担になっていることもある

対処法

- 骨盤ベルトで腰痛が軽減できます
- 無理のない範囲でストレッチや妊婦体操をしましょう



歯周病

- 口内の自浄作用が低下するため
虫歯や歯周病になりやすい
- 歯周病があると流産や早産の原因となる事がある



対処法

- 歯周病を予防するため歯科検診を受けましょう
- 安定した時期(妊娠4~8か月)に治療しましょう



～ 10分間休憩～





妊娠中に 気をつけたい症状



妊娠悪阻

つわりの症状が重く、水分も摂取できない状態

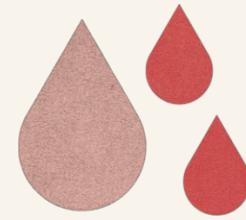
～主な症状～

- ・ 毎日吐き気・嘔吐・食欲不振
- ・ 体重減少・トイレの回数減少



- ・ 症状が重く、日常生活を送ることが難しい場合は医師に相談してみてください

お腹の張り・出血



- ・ 妊娠初期は出血しても大きなトラブルにならないこともある
- ・ 早産などの徴候である可能性もあるため注意が必要

- ・ 出血があれば以下の内容を病院へ連絡しましょう
 - ① 妊娠週数
 - ② お腹の張りや腹痛の有無
 - ③ 出血の量や色など

貧血

～主な症状～

- ・ 動悸や息切れ
- ・ 頭痛
- ・ 目眩



- ・ 食事からの鉄分摂取を意識しましょう
鉄剤の処方がされることがあります

静脈瘤



下半身の静脈が圧迫され、静脈の流れが滞り起こる

～症状～

- ・足や外陰部、膣などに青いあざができ、痛みや出血がある

- ・長時間の立ち仕事は避け休憩をとりましょう
- ・着圧ストッキングを装着し、クッションなどで足を高くして休みましょう

膣炎

ホルモンの変化により膣炎を起こしやすくなる

～症状～

- ・おしもの痒み
- ・白くポロポロする酒粕状のおりもの

- ・通気性が良く肌に優しい下着を着用しましょう
- ・ナプキンが汚れたらこまめに交換しましょう
- ・入浴の際は、お湯で優しく洗いましょう

切迫早産/早産

切迫早産:妊娠22～37週未満で

継続したお腹の張り・痛み・出血がある状態

早産:妊娠37週未満で分娩になること

～主な症状～

性器出血・破水・お腹の張りや痛み



・上記の症状がある場合には医師に相談しましょう

前置胎盤



胎盤が子宮口をふさぐように位置していること

～主な症状～

- ・子宮口が開き始めると出血を起こすことがある

- ・ **出血**があればすぐに病院へ連絡してください

常位胎盤早期剥離

常位胎盤早期剥離
赤ちゃんに

母子ともに生命に関わる
危険な状態になる!!

- 胎盤が剥離すると
- ・赤ちゃんに酸素と栄養が送られなくなる
 - ・母体も大出血と低血圧になる

しまう

常位胎盤早期剥離

⚠️ 危険因子

- ・ 妊娠高血圧症候群
- ・ 切迫早産



- ・ 外傷
- ・ 喫煙



～代表的な症状～

- ・ 胎動が感じにくい、少ない
- ・ 大量に出血がある
- ・ お腹が持続的に板のように固くなる

・ 上記の症状がある場合には医師に相談しましょう

妊娠高血圧症候群



妊娠20週以降、分娩後12週までの血圧上昇
または蛋白尿を伴う状態

～症状～

- ・ 高血圧:140/ 90mmHg以上
- ・ 蛋白尿:蛋白が尿中に排出される
- ・ **頭痛**や**眼華閃発(目がチカチカ)**吐き気、**嘔吐**、**浮腫**

・ 上記の症状がある場合には医師に相談しましょう

妊娠高血圧症候群



～リスクが高い人～

- ・ 過去の妊娠で妊娠高血圧症候群だった経産婦
- ・ 肥満 ・ 多胎妊娠
- ・ 35歳以上の高齢初産婦、15歳以下の若年出産
- ・ 糖尿病、高血圧、腎臓病の持病がある方
- ・ ハードな仕事やストレス、睡眠不足の方

1週間に500g以上の体重増加は注意しましょう

病院に連絡が必要な場合



伝えていただきたいこと

1. 氏名（フルネーム）
2. 診察券のID番号
3. 分娩予定日
4. 初産婦・経産婦
5. 症状
（お腹の張りや腹痛の有無・出血の色や量など）
6. 病院までの所要時間（到着予定時刻）

病院に連絡が必要な場合

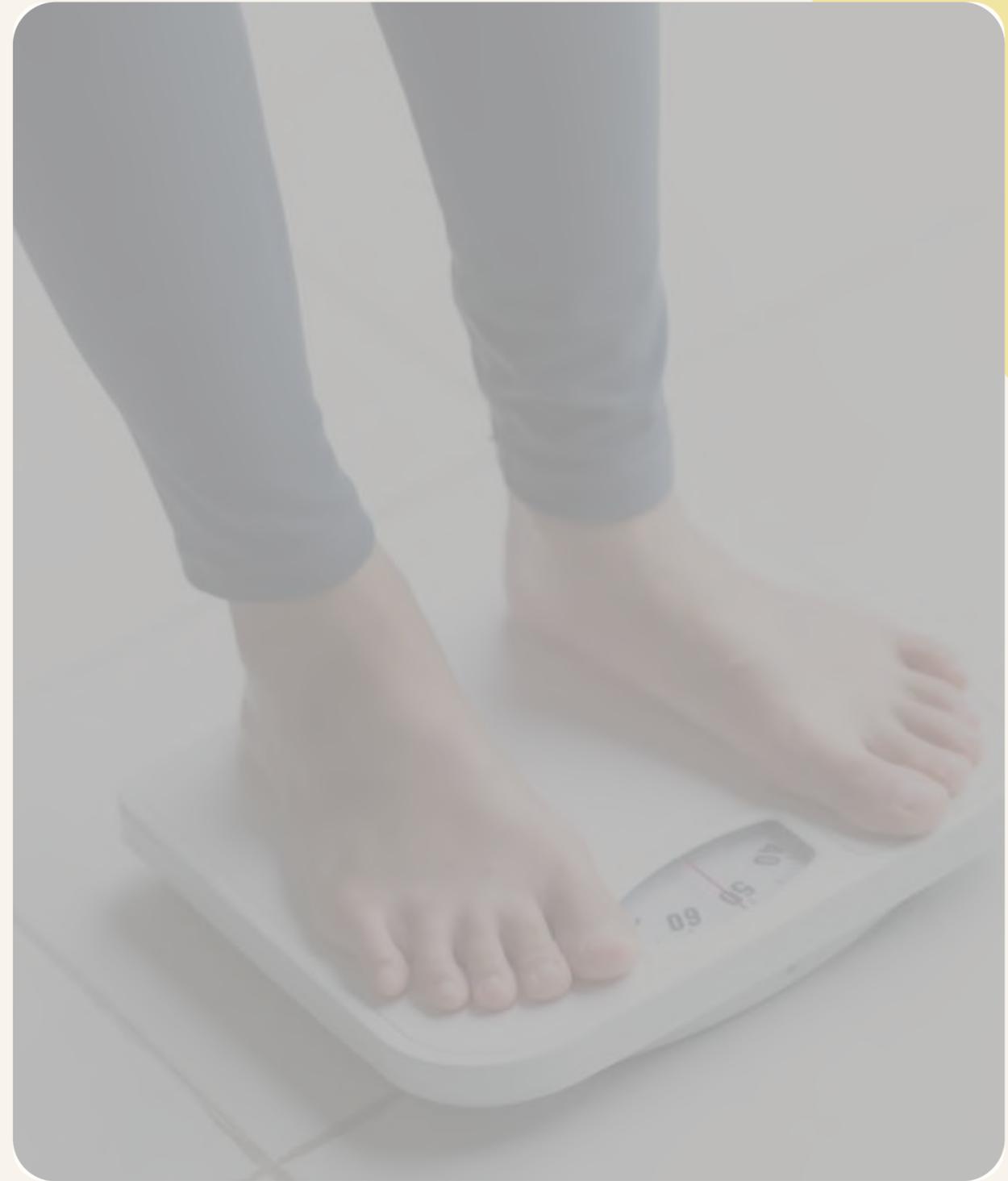
豊岡病院：0796-22-6111

平日8:30～17:30 入退院受付
土日祝/夜間 救急外来受付

- ・ 豊岡病院の代表番号なので
産婦人科病棟に繋いでもらって下さい
- ・ 来院前には必ず電話をお願いします



妊娠中の体重管理



なぜ体重管理が必要？



妊娠期は…

- ・赤ちゃんへ栄養を与え授乳期に蓄えるため脂肪がつきやすい
- ・ホルモンの影響で食欲が増える



体重増加が過剰だとマイナートラブルの原因になる
体重増加が少ないと低出生体重児のリスクが高まる



妊娠中の体重コントロール



食事

- ・規則正しくよく噛んで食べましょう
- ・塩分、糖分は控えめにしましょう
- ・間食を控えましょう

運動

- ・妊婦体操や散歩など適度に運動しましょう

習慣

- ・食事内容を記録してみましょう
- ・体重測定の習慣をつけましょう

妊娠前の肥満度をチェック！



BMI

妊娠前の体重(kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))

出産までの体重増加目安

やせ (BMI 18.5 未満)

12~15kg

標準 (BMI 18.5 以上 25 未満)

10~13kg

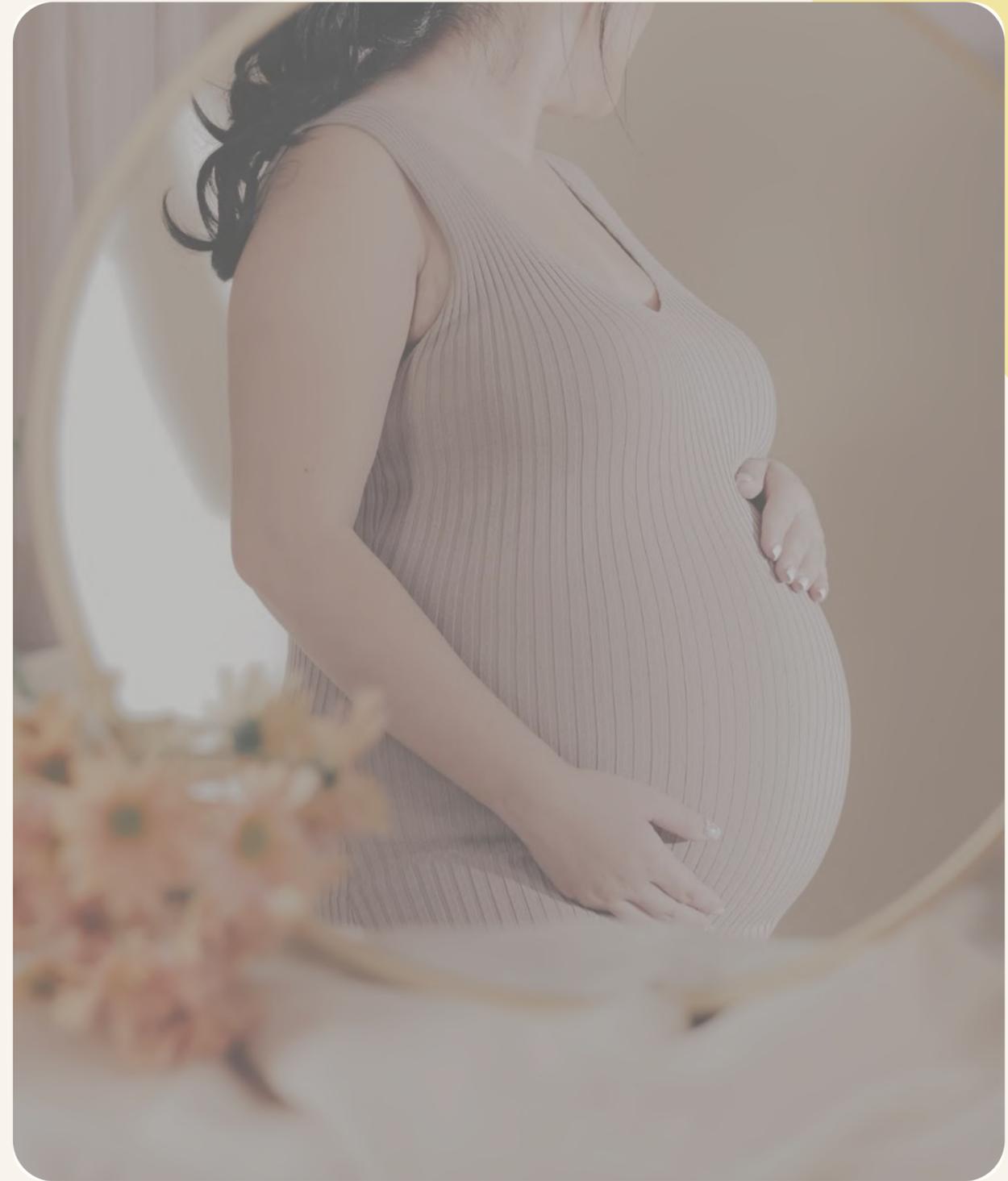
肥満 (BMI 25 以上 30 未満)

7~10kg

BMI 30 以上の方は妊娠初期から
体重コントロールを計画的にしましょう！



妊婦体操 骨盤ベルト



妊婦体操

マイナートラブル予防、体作りのために体操をしましょう

肩回しの運動

- ①指先を肩につけて肘をゆっくり外側に回す
- ②内側に回す
- ③これを数回繰り返す



～ポイント～

- ・背筋を伸ばして肩甲骨からしっかりと回します
- ・ゆっくり呼吸をしながら行いましょう

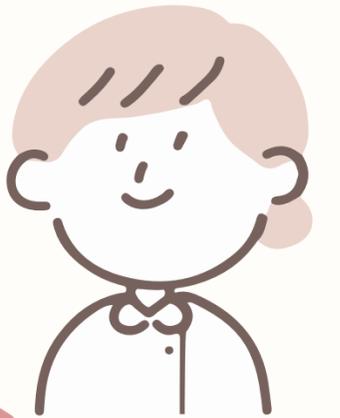
骨盤ベルト



骨盤ベルトはなぜ必要なの？



妊娠中に分泌されるホルモンによって
骨盤が緩みやすくなり腰痛・恥骨痛を
生じてしまう可能性があるので必要です！
恥骨と大転子を通る位置に装着しましょう



骨盤ベルト

立つ方法

- ①ベルトをお尻に当てた状態で踵を合わせて息を吸う
- ②お尻を絞めるように力を入れてベルトを締める



仰向きの方法



- ①踵をつけてひざを曲げた状態で仰向きになる
- ②腰を上げた時に息を吸う
- ③お尻が固定されていると感じる程度でベルトを締める

リラクゼーション

シムスの体位

- ①左右どちらか楽なほうに横たわる
- ②下側の足を少し後ろに引き、
もう一方の足は少し前に出して曲げる
- ③上側の手は枕を抱える



疲れたときや就寝時にこの姿勢をとると楽になります

心のリラックスも大事 

- ・好きな音楽を聴く、歌う
- ・夫婦やパートナー、家族とのゆっくりした時間を過ごす
- ・赤ちゃんとの会話も心の安定剤になります



母乳育児について



母乳育児のメリット

赤ちゃん

- ・生活習慣病や肥満のリスク軽減
- ・脳や顎、身体が発達・発育する
- ・病気やアレルギーから身体を守る
- ・消化吸収が良く消化管が丈夫に育つ

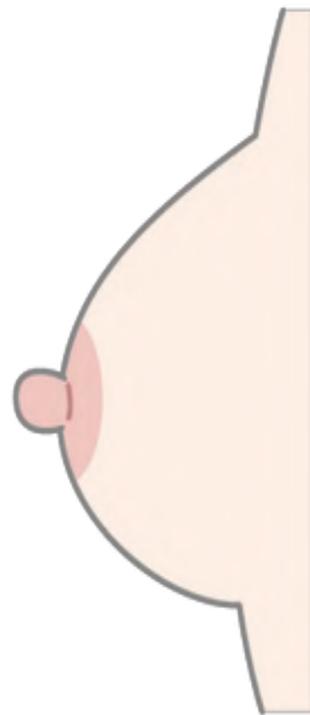
お母さん

- ・体重が戻りやすい
- ・産後の子宮の戻りが良くなる
- ・経済的負担の軽減

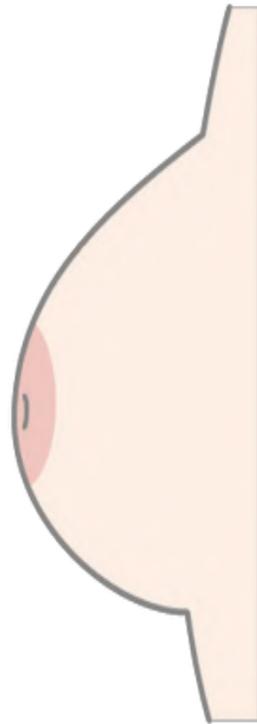


乳頭・乳房について

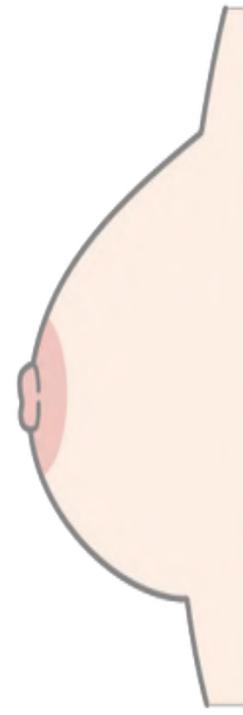
正常乳頭



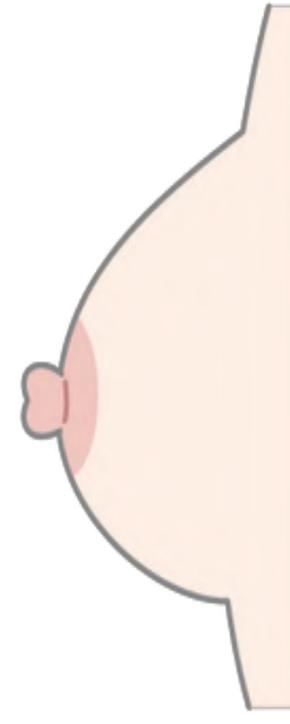
陥没乳頭



扁平乳頭



裂状乳頭



乳頭・乳房について

プチパッド



- ①乳輪部に保湿クリームや馬油を塗る
- ②人差し指でプチパッドの乳頭部を押し込む
- ③自身の乳頭に密着させ人差し指をゆっくり離す

⚠痛みやうっ血がある時は装着をせず
助産師に相談してください

乳房のセルフケアについて

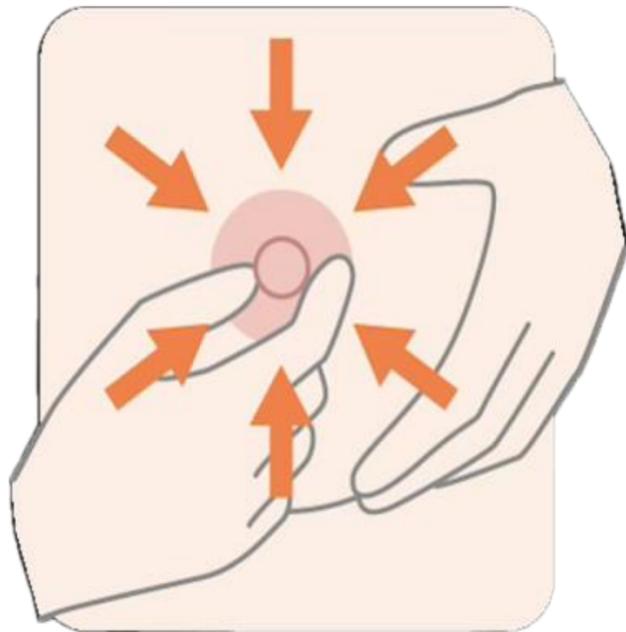
1. できるだけノンワイヤーのものを着用しましょう
2. 身体を冷やさないようにしましょう
3. 乳房を清潔に保ちましょう

- ・ 妊娠中は乳頭に垢が溜まりやすい
→ 気になった時に掃除する程度で大丈夫です
- ・ 妊娠中は皮膚が乾燥して、痒くなりやすい
→ 入浴後などは保湿しましょう

⚠ 優しく洗ってあげましょう



おっぱいのマッサージ



23週以降実施してみましよう！

- ①親指と人差し指を乳輪部に置く
- ②クチュクチュと赤ちゃんが吸うように乳輪を360度痛くない程度圧迫する

⚠️ 注意してほしいこと

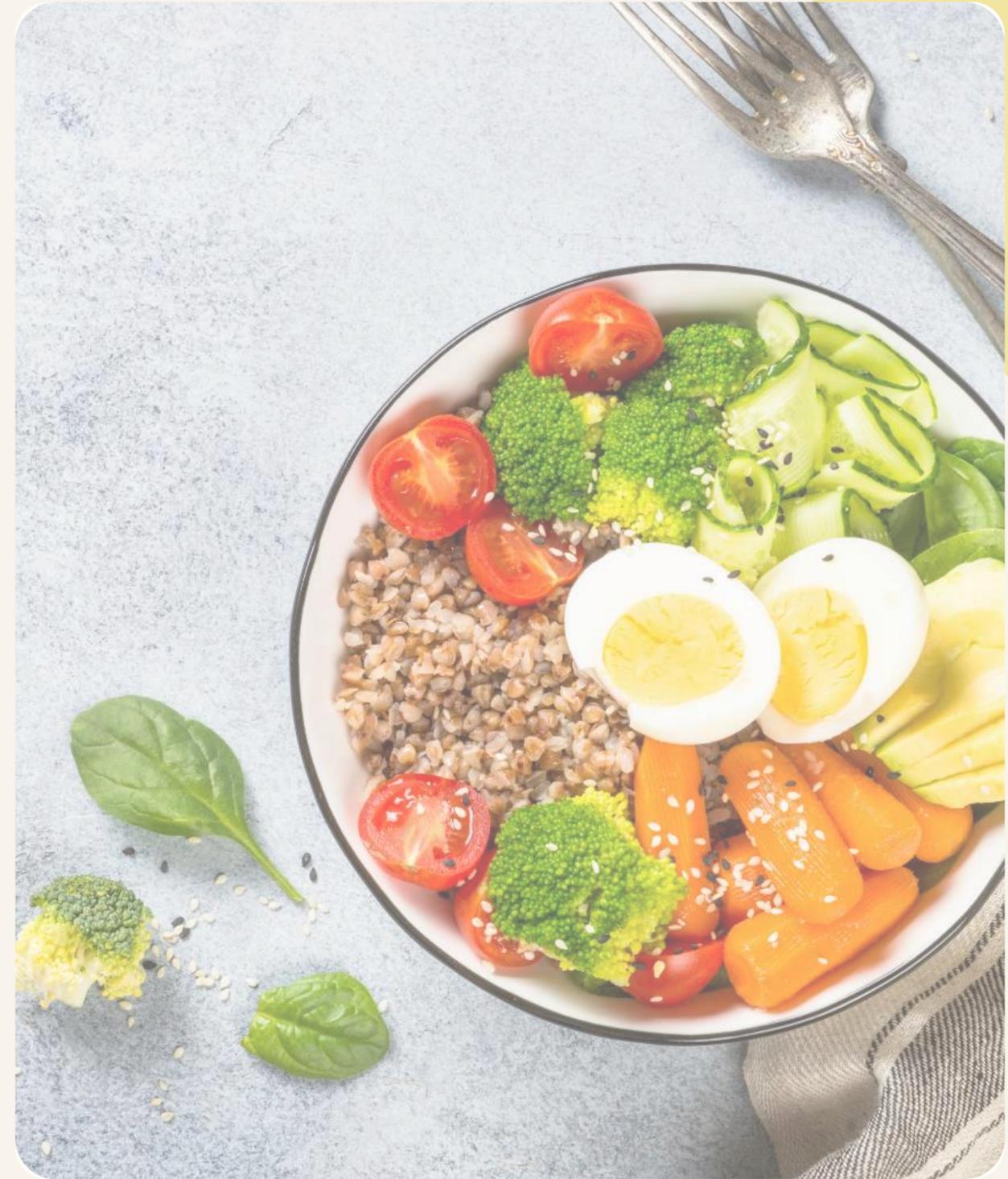
おっぱいを触ると子宮を収縮させるホルモンが出ます

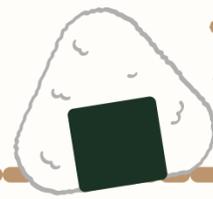
* お腹の張りや腹痛、性器出血がある→マッサージを中止

* 切迫早産の既往がある方→スタッフに相談してください



栄養について





妊娠中の食生活

妊娠初期

- ・ つわりがひどい時は無理をせず、食べられるもの飲めるものだけでも十分です

妊娠中期

- ・ 食欲に任せずに、1日3食を基本として主食・副食・副菜2品を目安にしましょう
- ・ 食事量が増える
→ 糖分や塩分の過剰摂取に注意しましょう

妊娠後期

- ・ 赤ちゃんが大きくなると1回に沢山の量を食えることが難しくなります
- ・ 1回の食事を複数回に分けて食べるのも良いです



3食の食事をしっかりと

主食・主菜・副菜の組み合わせを基本に、
果物や乳製品を食事や間食としてプラス！
薄味を心がけましょう



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」食べたらよいかがわかる食事量の目安です。「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るよう、コマに例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。



妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 鶏たくさん 味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1個 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/4パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定「妊産婦のための食事バランスガイド」より

主菜 1つ (SV) 例



大豆サラダ

タンパク質7.7g 鉄1.0mg



厚揚げのおろしかけ

タンパク質6.6g 鉄1.7mg



納豆

タンパク質6.5g 鉄1.5mg



あさり生姜煮

タンパク質5.0g 鉄9.0mg



さば缶

タンパク質9.7g 鉄1.2mg



鶏レバー煮

タンパク質8.3g 鉄3.0mg

妊婦中の食生活

食物繊維をとって便秘を予防！

穀物 	玄米、胚芽米、麦飯、とうもろこし
豆類 	煮豆（大豆、うずら豆、小豆、納豆）おから
芋類 	さつまいも、里芋、こんにゃく
野菜 	ごぼう、ふき、セロリ、アスパラガス、 青菜類、キャベツ、白菜
果物 	柑橘類（みかん、グレープフルーツ等） バナナ、メロン
キノコ類 	椎茸、しめじ、えのき
海藻類 	わかめ、ひじき、寒天、ところてん



THANK YOU

ありがとうございました

