

パパ・ママのための

妊娠ファーストブック

2016年度 2学期

岡山大学 教養授業

「妊娠・子育てを考える」

チーム「妊娠」

岡山大学大学院保健学研究科



この冊子は、妊娠が分かったばかりのパパ・ママに、
妊娠初期からの流れを知ってもらい、
安心して子育てに臨んでもらうために作りました。

参考

- ・ はじめての妊娠&出産(主婦の友社) 北川道弘
- ・ 最新妊娠大百科(ベネッセコーポレーション) 中林正雄
- ・ 妊娠・出産新百科(ベネッセコーポレーション) 杉本充弘
- ・ 一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会 <http://www.j-m-f-a.jp/>
- ・ 妊娠中の食事 <http://www.beginning-pregnancy.com/meal-pregnancy.html>

胎児の状態	体の変化	気を付けること
妊娠かも？(妊娠0か月)	・体が熱っぽくてだるい。 ・吐き気がしたり、胸がむかむかする。 ・乳房がはり、乳首が大きくなる。 ・おいものが増えたい肌荒れる。	・睡眠不足でもないのにいつも眠い ・精神的にイライラする
妊娠1か月(0～3週)  (まだ胎児ではなく胎芽と呼ばれる)妊娠1か月では、ほとんどの人が妊娠に気づいていない。	・妊娠0週の1日目は最終月経の始まった日。その2週間後に排卵があり、受精した場合は受精卵がその1週間後に子宮内膜に着床する。 ・妊娠反応が陽性になるのは妊娠4週目頃から。	・妊娠初期は薬やレントゲンについても注意を払わなければいけない時期。 ・妊娠していることがわかれれば、たばこは元々吸わないで、遅くとも妊娠を考えれば止めよう。 ・お酒やコーヒーを勧めないようにしよう。
妊娠2か月(4～7週)  赤ちゃんは、妊娠6週には心臓もかすかに動き始める	・月経がなく、基礎体温は高温状態が続く。 ・つわり、乳房が張り、乳首がチクチクする。 ・体がだるく、眠いなども見られる。 ・生唾が出る	・つわりが始まるので食事を工夫しましょう。 ・量を少なく、回数を多くし、のどごしをよくする工夫を。 ・少々であれば刺激物もOK

妊娠中の食事

妊娠中はエネルギーの不足、とり過ぎに注意する必要がある。ここでは栄養分とその働き、効果的な摂取の仕方についてまとめてみました。

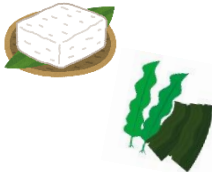
タンパク質…肉、魚、大豆製品、卵、チーズ、牛乳、ヨーグルト、エビなど
 赤ちゃんの筋肉や血液を作る必要不可欠な栄養素。
 部位でカロリーに差がある肉は脂肪分の少ない赤みや
 鶏のささ身などを選ぶ。



ビタミンC…ピーマン、トマト、ホウレンソウ、キャベツ、レモンなど
 ママの免疫力を高め、風邪などの感染の予防になる。
 生では多くは食べられないので、加熱してかさを減ら
 して食べるのがよい。



鉄…魚介類、海藻類、レバー、大豆製品、青菜など
 赤ちゃんに栄養を送るために大量の血液が必要。
 造血作用のある鉄分はママの貧血を防ぐためにも大切。
 ビタミンCと一緒にとると、鉄分の吸収を助けてくれる。



カルシウム…チーズ、ヨーグルト、牛乳、小魚、アーモンド、青菜など
 赤ちゃんの骨や歯を作る大切な成分。
 タンパク質や、カツオ、フリ、サンマ、サバなどの
 ビタミンDを含む食材と一緒にとると、カルシウムの
 吸収率が高まる。



食物繊維…緑黄色野菜、根菜類、イモ類、豆類、海藻類、キノコ類、玄米など
 便秘解消に効果的。
 余分な脂肪分を包んで排出する水溶性（海藻類、イモ類）と
 腸内の汚れを押し出す非水溶性（根菜、キノコ）の両方の
 食物繊維をとる。



妊娠中の運動

妊娠・出産は、女性の体に大きな変化をもたらします。体の変化、ダメージ、そしてニースに適合するための運動をやりすぎると、流産や早産の原因になる場合もある。助産師さんや産科のお医者さんと相談してから行おう。

また、産後の体型の崩れを整えたり、赤ちゃんと一緒に行うものもあるので、必要に合わせて産後にも行うとよい。

マタニティスイミング

妊娠中に水中で行うエアロビクス運動。立って行うので泳ぎが苦手な人でも大丈夫。水には水圧・抵抗・浮力などの特性があり、水圧によるむくみの改善や、抵抗によって体を動かすことで無理なく筋肉を刺激する。妊娠中に鍛えたい筋肉を簡単にトレーニングできる。浮力があるので重いお腹も軽くなり、楽しく体を動かすことができる。



マタニティヨガ

妊娠中の精神や肉体の状態を整える。妊娠中の不快症状である腰痛、肩こり、便秘、足のつりなどを予防、改善できる。お産の姿勢の練習を身につけることもできる。



マタニティストレッチ

ストレッチで身体をほぐし、結構をよくすることで妊娠中のマイナートラブルの予防・改善へつながる。柔軟性を高め、胎教に役立つ呼吸法とイメージングで安産するためのしなやかな体作りも行う。



胎児の状態	体の変化	気を付けること
妊娠3か月(8~11週)  ・11週ごろから超音波検査でも男女の区別がつくようになる。	・つわりの症状が出る。	・つわりで苦しんでいるお母さんのために周りのサポートが必要。 ・この月までには必ず病院を受診する。 ・役所で母子健康手帳の交付を受ける。母子健康手帳は病院にもっていくときは必ず持参する。
妊娠4か月(12~15週) 	・つわりもおさまり、食欲が回復してくる。 ・精神的に不安定になりがち。	・精神的に不安定になりがちなので、まわりの人は理解を持って接しよう。
妊娠5か月(16~19週) ・赤ちゃんがぐんぐん発育する時期。	・子宮の中で動き回る赤ちゃんの動きを胎動として感じるようになる。	・栄養に気を付ける。特に貧血。鉄分やカルシウムを積極的に取るようにする。小松菜や鮭などが良い。

胎児の状態	体の変化	気を付けること
妊娠6か月(20～23週)  ・顔立ちがだいぶはっきりする ・20週目には耳が聞こえ始める	・大きくなった子宮が心臓や肺を圧迫し動悸が起こる。 ・乳腺が発達し乳房が大きくなる	・安定していれば、マタニティフィットネスなどを始めることも。 ・静脈瘤予防のため血行をよくする。(ぬるま湯につかる、足を高くして寝るなど)
妊娠7か月(24～27週)  ・聴力が完成 ・自分の意思で体を伸ばしたり縮めたりできる	・おなかが前や上腹部までせり出す。 ・背中や腰の痛み ・太ももや外陰部などの静脈瘤が起き始める。 ・便秘にもなりがちに。	・妊娠線の予防として太りすぎない、マッサージを行う。 ・赤ちゃんの聴覚が完成するので、ゆっくり、はっきり、たくさん話しかけるとよい
妊娠8か月(28～31週) ・赤ちゃんの位置や姿勢が定まる ・外性器が確認できる ・性別の推定が可能に 	・胎動を強く感じるようになる ・血液量が増えるが、貧血になりやすい ・腰通やこむらがえりなどのマイナートラブルが起こる	・マイナートラブルをうまくしのぐため、下半身の血行をよくする ・体操や散歩などの運動、マッサージ、入浴は痛みを和らげる効果がある

胎児の状態	体の変化	気を付けること
妊娠9か月(32～35週) ・皮下脂肪が増え、肌は弾力に富み、ピンク色になる。 ・羊水を飲み、たくさん尿を排泄するようになる。	・動悸や息切れ、胃もたれがさらに激しくなる。 ・尿漏れや頻尿がある。 ・胸やけがして、一度にたくさん食べられなくなることがある。 ・歩くと足の付け根や恥骨あたりが痛むこともある。	・妊婦を焦らさず、こまめな休息をとれるようにする。 ・家事などを手伝う。 ・運動不足を防ぐため、適度な運動や散歩を勧める。
妊娠10か月(36～39週) ・20～30分間隔で眠ったり起きたりを繰り返している。 ・内臓や神経系統が発達してくる。	・頻繁におなかが張る。 ・本格的な陣痛の前触れとして、前駆陣痛を感じることがある。 ・動悸や息切れ、胃もたれは軽くなる。 ・頻尿や便秘になりがち ・おりものが増える。	・いざというときのために、連絡先や留守宅のことを相談しておく。 ・妊婦のお産への緊張感や不安、それによる睡眠不足などを理解する。
出産 ・体を丸めるようにして、骨盤の中に入り、骨盤の形に合わせて頭の向きを変える。 ・頭が骨盤から出ると、頭をそらせて産道の出口から出てくる。	・おなかが下がってくる。 ・おなかが張る。 ・胎動が少なくなる。 ・足の付け根が痛くなる。 ・しるし(出血)が見られる。 ・破水する。 ・陣痛が始まる。	・出産が近づいてきたときには、妊婦につきそいおしゃべりするなどして、気をまぎらわせる。