

おとうさん・おかあさんになられる方へ

～妊娠・出産を安心して迎えるために～



東近江市保健センター

東中野町4番5号

電話 0748-23-5050 IP電話 050-5801-5050

目次

- | | |
|--|-----------|
| 1 マタニティ教室のご案内 | 3 ページ |
| 教室に参加して安心して赤ちゃんを迎えましょう | |
| 2 赤ちゃんのためにできること | 4・5ページ |
| 妊娠をきっかけに生活を見直しましょう | |
| 3 妊娠中の体重増加について | 6・7ページ |
| お母さんと赤ちゃんに必要な体重増加について考えてみましょう | |
| 4 妊娠期からの生活習慣病予防 | 8・9ページ |
| お母さんができること、家族ができること | |
| 5 妊娠中の栄養 | 10～13 ページ |
| お母さんと赤ちゃんのためにバランスよく食べましょう | |
| 6 妊婦健診の結果を見てみましょう | 14～17 ページ |
| 身体の変化を確認しましょう。
自分やご家族にできることを考えてみましょう。 | |
| 7 産前産後の心の健康 | 18 ページ |
| つらいときは一人で抱え込まないでください | |
| 8 子育てガイド | 19・20 ページ |
| 妊娠中から子育て期まで見通しをもって
過ごしましょう | |





令和7年度 マタニティ教室のご案内



お母さん、お父さんが妊娠・出産・育児について学び、安心して赤ちゃんを迎えられるように教室を2回シリーズで東近江市保健センターにて開催します。どちらの教室から参加していただいてもかまいません。どちらかだけの参加も可能です。専門職(保健師、栄養士、助産師等)が下記の内容についてお話しします。

① 「妊娠中からの健康管理」編

お母さん、お父さんが赤ちゃんのためにできること、妊婦さんの体・心の変化や赤ちゃんの成長について、保健師がお話しします。また、栄養士が大切な栄養についてお話しします。

② 「妊娠中～産後の過ごし方」編

妊娠中の過ごし方や赤ちゃんを迎えるための準備、陣痛開始から出産までのことについて助産師が楽しくお話しします。子育て支援センターについてもご紹介します。

日程	予約受付締切日
4月14日(月)	4月9日(水)
6月9日(月)	6月4日(水)
8月8日(金)	8月4日(月)
10月17日(金)	10月14日(火)
12月19日(金)	12月15日(月)
2月6日(金)	2月2日(月)

日程	予約受付締切日
5月12日(月)	5月7日(水)
7月18日(金)	7月14日(月)
9月5日(金)	9月1日(月)
11月10日(月)	11月5日(水)
1月19日(月)	1月14日(水)
3月9日(月)	3月4日(水)

●予約方法 電話またはメールでお申し込みください。

●時間 10:00～12:00(9:50 受付開始)

●定員 20組程度

●持ち物・準備

- ・母子健康手帳 ・筆記用具
- ・母子健康手帳交付時にお渡ししている冊子「おとうさんおかあさんになられる方へ」(①の教室のみ)

●注意事項

- ・来所前にはご自宅で検温をし、参加者または同居のご家族に発熱や風邪症状がある場合は参加をお控えください。
- ・定員に達した場合はキャンセル待ちの申込みができます。参加可能になった場合のみご連絡します。

ご予約・お問合せ・開催会場

健康推進課(保健センター) 東近江市東中野町4番5号

IP☎ 050-5801-5050 ☎ 0748-23-5050 ✉ h-hoken@city.higashiomi.lg.jp



マタニティ教室申込み用
メール作成リンクに繋がります



こちらからもマタニティ教室
について確認いただけます



オンライン相談会



●日程 マタニティ教室①の日程(上記の表をご参照ください)

●時間 9:00～9:15(定員1組) もしくは 9:20～9:35(定員1組)

●予約方法

右のQRコードから必要事項を記入の上、メールを送信してください。開催日の3日前頃には参加に必要なパスワードをお送りします。メールでの予約が難しい場合はお電話ください。

●参加方法

- ・「Webex Meetings」を用いて教室を開催します。
- ・通信費は自己負担となります。
- ・通信システムの関係により聞き取りにくいことや、画像が乱れる可能性があります。
- ・参加いただくにあたり、登録名にはご自身の姓を入れてください。
- ・カメラ機能はできるだけオンにしてください。



オンライン相談会の申込用
メール作成リンクに繋がります

赤ちゃんのためにできること

妊娠をきっかけに生活を見直しましょう



○妊婦健診は必ず受けましょう

妊婦健診は、お母さんとおなかの赤ちゃんの健康状態を確認するためにとても大切です。また、万一のトラブルを早期に発見し対処することもできます。必ず受診するとともに、結果がどうであったか、自分の目で確かめることが大切です。

○生活リズムを見直しましょう

早寝、早起きを心がけましょう



早寝、早起きは当たり前のようで、なかなか難しい時代になりました。大人の場合、夜10時には就寝して、朝6時頃には起きるのが理想です。

この早寝、早起きの習慣は、人間のホルモンバランスを整えるための基礎となります。特に、妊娠期の不安定なホルモンバランスを保つためにはとても大切です。また、生まれてきた赤ちゃんの心身の発達にも生活リズムはとても重要です。

今から早寝、早起きを心がけておくといいですね。

夕食は、就寝3時間前までに、夕食後は何も食べないのが理想です

これは、身体にとって、そして生活習慣病予防のために大切なことです。しかし、就寝3時間前といえども夜遅くに食べてしまうと、食欲を抑えるホルモンが減り、食欲をアップするホルモンが増え、食べ過ぎの生活習慣をつくってしまいます。

早めの夕食、夕食後は何も食べないことを心がけましょう。

食事は3回とるようにしましょう

食事を3回とることで、お母さんの身体のリズムを整えることができます。また、赤ちゃんに必要な栄養を送るためにもしっかり食事回数と量を確保することが大切です。朝食をブランチに…となるとお母さんと赤ちゃんに必要な1日分の栄養を取ることが難しくなってしまいます。食欲が無くて朝食をとることが難しい、という方はまずはヨーグルトなど取り入れやすいものから始めてみましょう。

妊娠中に一度は歯科検診を受けましょう!!

妊娠すると女性ホルモンが増え、免疫力の低下などから歯肉炎、出血が起こりやすくなります。つわりで十分なブラッシングが出来ないことも。食べ物の好みが変わることや、食事のリズムも不規則になることもお口の中の環境に影響します。

歯周病は、早産や低出生体重児のリスクを高める可能性があります



歯周病から分泌される炎症性の物質が、子宮の収縮を誘発してしまい、早産、低出生体重児につながる可能性があります。

むし歯、歯周病予防のため早めの治療と日ごろのケアが大切です。

つわりが落ち着く安定期以降、一度は歯科検診を受けましょう!!

母子健康手帳を持参、妊娠中であることを相談し歯科のページに受診結果を記載してもらってください。

＼つわりが落ち着いたら／

むし歯予防・体重コントロール・生活習慣予防のために 規則正しい食生活を送りましょう

・食事やおやつはだらだら食べず決められた時間に、食後は歯磨きをすることでむし歯菌の活動を抑制します。つわりの間はいつも使用している歯ブラシよりも小さめのものを使用し、前かがみになって舌に歯ブラシが当たらないようにすると「嘔吐反射」が起こりにくくなります。

歯ブラシでの歯磨きが難しい場合はマウスウォッシュや水でのうがいも効果的です。

赤ちゃんの歯

・妊娠中から赤ちゃんの歯は作られます

妊娠7週ごろになると、乳歯が育ち始めます。

6歳になって生えてくる第一大臼歯の芽は、妊娠3か月頃に育ち始めています。

妊娠中にお母さんがカルシウム・ミネラル・タンパク質を摂ることで赤ちゃんの歯がしっかり育ちます。



・赤ちゃんの口の中にはむし歯菌はいません

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。妊娠中に家族のむし歯は治療しましょう。

妊娠中の体重増加について

妊娠前の体格に合わせて適切に体重を増やすことが大切です。



○妊娠中の体重増加の内訳について

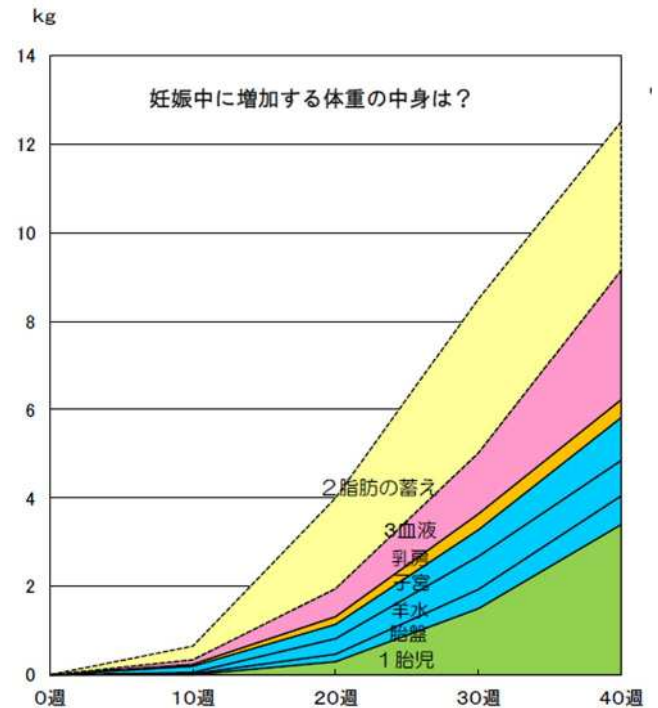
何がどれくらい増えるの？

◎お母さん側の増加

- ・血液や水分：約2～3kg
- ・乳房や子宮：約1～1.5 kg
- ・出産と授乳に備えた脂肪：約 2.5 kg～3kg

◎赤ちゃん側の増加

- ・赤ちゃん：約3kg
- ・胎盤や羊水：約 1.5 kg



赤ちゃんや出産に向けたお母さんの身体の準備のための体重増加が必要です。

体重増加のためには食事からの栄養が大切です。

妊娠中の栄養は、出産時の体力の消耗や出血や産後のお母さんの身体の回復、母乳を作ることに備えるためでもあります。

つわりで食欲がないときのポイント

妊娠初期は、妊娠前にお母さんが摂っていた栄養で赤ちゃんは大きくなることができます。つわりのひどい時期は無理せず「食べられるものを、食べられるだけ」食べましょう。

- ・一回量を少なくして小分けにしてみましょう。
- ・冷やす、酸味を使ってさっぱりさせてみましょう。
- ・こまめな水分摂取をしましょう。



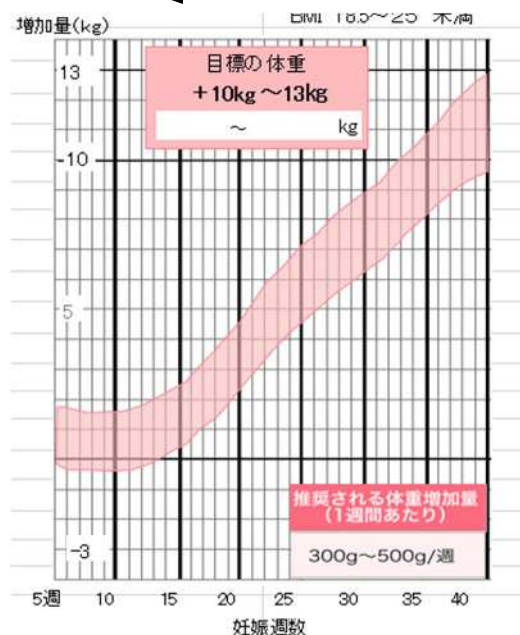
妊娠前と比べて3kg以上体重減少があったり、食事や水分が十分に取れない状況が続いて辛いときは主治医に相談してみましょう。

○どれだけ体重を増やすと良いのか

妊娠前の BMI（体格指数）によって妊娠中の体重増加の目安は一人ひとり異なります。妊娠週数に沿った体重を増やしていけるように、妊娠前の体格に合った「妊娠中の体重増加曲線」を配布しています。自分で記録していきましょう。妊娠中の食事のとり方について病院や保健センターで相談することも出来ます。

妊娠前の体格(BMI)	体重増加量の目安
18.5 未満	12～15 kg
18.5 以上 25.0 未満	10～13 kg
25.0 以上 30.0 未満	7～10 kg
30.0 以上	個別対応 (上限 5 kg までが目安)

BMI が 18.5 から 25.0 未満の方の妊娠中の体重増加曲線です。色付けの範囲で体重増加できることが望ましいとされています。



BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

あなたの妊娠前の BMI は…

保健センターでは、

- マタニティ教室①(栄養士の話)
- 栄養相談

で妊娠中の食事についてお話を聞いたり相談できます。ぜひご利用ください。

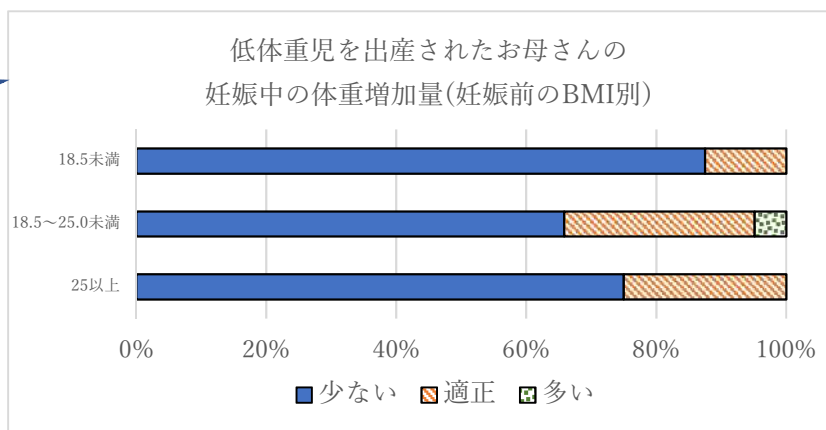
○東近江市ではやせの女性、低体重の赤ちゃんが増えています。

妊娠するとお腹の他に胸・お尻も大きくなり、いわゆる「妊婦体形」になります。“太りたくない”と思われる方もいるかもしれません。東近江市では、やせの女性が増加しています。妊娠中に適切に体重増加することはお腹の中での赤ちゃんの成長にとっても大切です。

下のグラフは令和5年度に東近江市で低体重の赤ちゃんを出産されたお母さんの妊娠中の体重増加についてのグラフです。どの体格の方も妊娠中の体重増加量が少なめの方が多かったです。

低体重児って？
産まれた時の体重が
2500g 未満の赤ちゃん
のことを言います。

赤ちゃんの低体重は生まれた後の発育に影響があったり、将来の生活習慣病にもつながりやすいと言われています。



妊娠期からの生活習慣予防

妊娠中の身体は「10年後の自分の姿」

～赤ちゃんからのメッセージを受け取ろう～

お母さんには
ずっと健康で
いて欲しいな。
だから
気をつけてね。

高血圧や糖尿病になった人は、出産後に治っても、中高年になって高血圧症や糖尿病になる可能性が高いことがわかっています。妊娠中は妊娠前より身体に負担がかかるため、その人の弱い部分に、中高年に多い病気のような症状が現れるのです。妊娠期から良い生活習慣を心がけ、将来高血圧症や糖尿病などの生活習慣病にならないようにしていきましょう。

☆妊娠高血圧症候群について

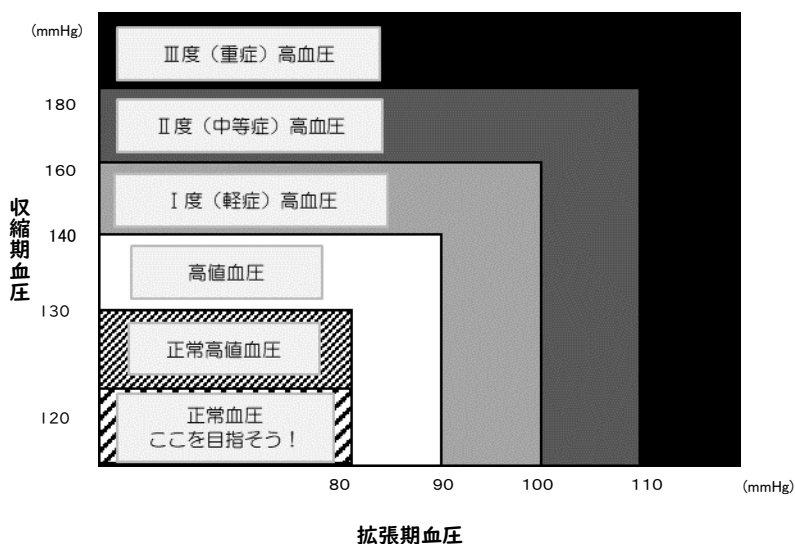
妊娠中に様々な原因によって高血圧が起こり、母体の血管障害や様々な臓器障害が身体中で起こるものをいいます。妊娠高血圧症候群は、重症になると胎盤の血流が悪くなるため、母体や胎児の発育にも大きく影響していきます。

妊娠高血圧症候群とは

- ・妊娠 20 週以降、分娩後 12 週まで高血圧が見られる場合 または、
 - ・高血圧に蛋白尿を伴う場合 のいずれか
- かつ、これらの症状が単なる妊娠の偶発合併症によるものではないものをいいます。

まずは、妊婦健診の自分の血圧を
しっかり把握していきましょう。

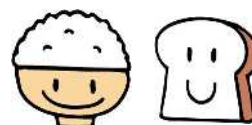
成人における血圧値の分類



妊娠糖尿病に気をつけましょう

妊娠していない時の体の仕組み

私たちは食事をする、血液の中を流れているブドウ糖（ご飯やパン、麺類などが分解され最終的にできるもの。以降、糖と記載）の量が多くなります。糖は体を動かすために必要ですが、必要以上に血液の中を流れていると血管を傷つけてしまい、血液がベタベタドロドロになってしまいます。そこで、すい臓から“インスリン”というホルモンが出て、余分な糖は脂肪として体に蓄えます。インスリンのおかげで、血液の中の糖は一定の量しか流れず、ベタベタドロドロの血液にならずにすみます。



妊娠中の体の仕組み

赤ちゃんは成長するためにたくさんの糖を必要とします。そのため、お母さんの体はインスリンがあまり働かないようにして血液の中を糖がたくさん流れる状態を作り、赤ちゃんに糖がいくようにしています。もともと糖尿病になりやすい人、リスクがある人はお母さんや赤ちゃんが必要とする以上に血液の中を糖が流れてしまい、妊娠糖尿病となってしまいます。

血液中の糖の値（血糖値）が高いのがなぜ、よくないのでしょうか？

お母さんや赤ちゃんが必要とする以上に血液中に糖が流れてしまうと、お母さんの血管が傷ついてしまいます。そのため赤ちゃんに十分な栄養や酸素が送れず、赤ちゃんが大きくなれない可能性があります。反対に、たくさんの糖が赤ちゃんに流れ込んでしまい赤ちゃんが育ちすぎてしまう場合もあります。

いずれの場合も、生まれてきた赤ちゃんは将来的に肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧になるリスクが高くなるといわれています。

妊娠糖尿病のリスク素因

次のことが当てはまる方は、健診結果を注意して見てください。

- 1 糖尿病の家族がいる
- 2 妊娠前のBMI25 以上である
- 3 過去の妊娠で尿糖が出たことがある *尿検査で(+)以上
- 4 過去に 4,000g以上の子どもを出産したことがある
- 5 先天性奇形の子どもの出産したことがある
- 6 原因不明の流産・早産・死産を繰り返し経験したことがある
- 7 出産年齢が35歳以上
- 8 過去の妊娠で羊水過多といわれたことがある
- 9 過去の妊娠で妊娠高血圧症候群になったことがある



おなかの赤ちゃんのために お母さんがしっかりバランスよく食べよう!!

妊娠期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育に重要な時期です。
そのため、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。

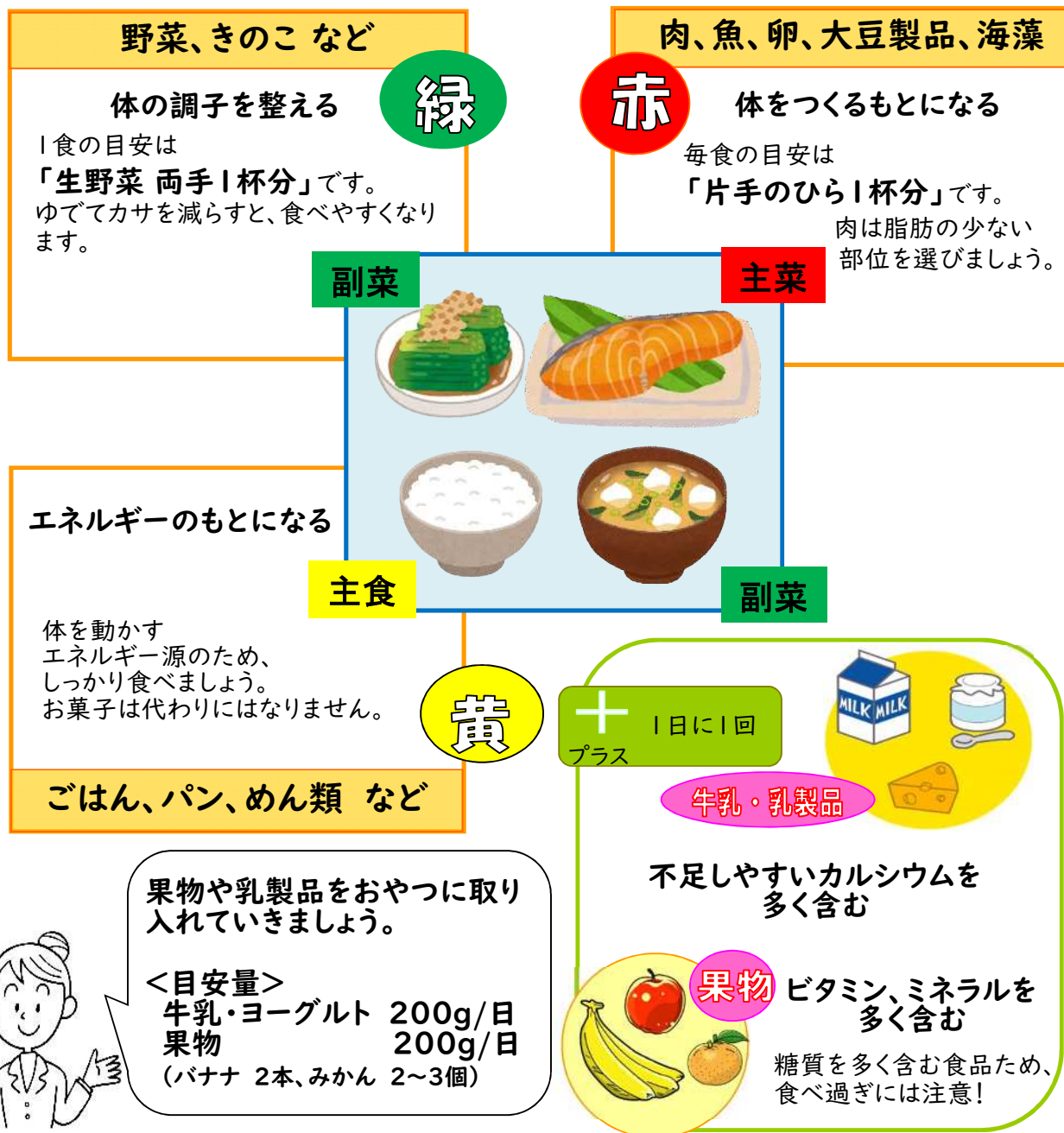
～食事のポイント～

- ◎「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ◎「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ◎不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ◎乳製品、緑黄色野菜、豆腐、小魚などでカルシウムを十分に



厚生労働省 妊娠前からはじめる 妊産婦のための食生活指針より

1日3食、主食+主菜+副菜2品を食べましょう





いつもの食事を少し工夫してみましょう！

簡単なことから取り組んでみよう！

☆「主菜」を組み合わせてたんぱく質を十分に

カルシウムを多く含む食材と一緒に摂ることができます



夕食の味噌汁に肉団子や
さば缶などを入れる。



食パンにチーズをのせる。



ごはんにな豆や
鮭フレークをのせる。



夕食を多めに作って、朝食に食べると主菜の用意が簡単になりますね。

お店で買うときは

サラダにゆで卵や蒸し大豆を入れる。



たんぱく質の入っている
鮭おにぎりや納豆巻きを選ぶ。

東近江市の20歳代から40歳
代の女性で朝食に
主菜がない人が半数を占めて
います！

東近江市はこんな姿を目指しています！

～ひがしおうみ健康食育推進プラン～

基本方針2 健康づくりと生活習慣の改善及び生涯を通じた食育の推進

①妊娠期（胎児期から出産まで）

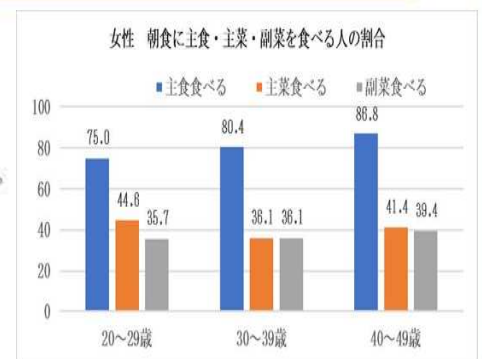
次世代の健全な育成のために基本的な生活習慣を身に付ける

【現状・課題】

- 若い年代の女性にやせの人が多い。
- 栄養バランスを考慮した食事をしている人が少ない。

【市民の取組】

- 自分の適正体重を知り、妊娠期を通して適正な体重増加を心掛ける。
- 妊婦が自身に必要な食事の量や栄養素を知り、バランスの取れた食生活を心掛ける。



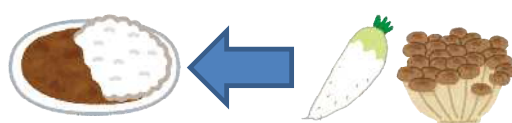
資料：令和4年度市民健康意識調査

☆不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

step1



麺類にカット野菜を入れる。



カレーに大根やキノコ類を入れる。

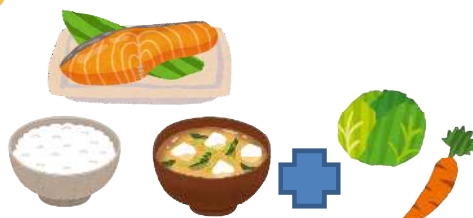


スクランブルエッグを作る際、
冷凍野菜も一緒に混ぜる。



冷凍ブロッコリーにチーズを
乗せ、トースターで加熱する。

step2



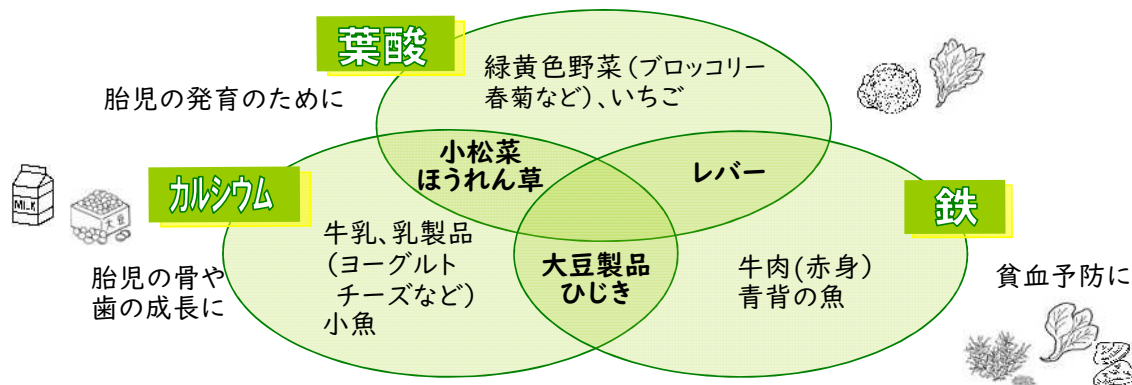
みそ汁に野菜を入れて
具たくさんみそ汁にする。



さらに副菜をプラス1品
付けてみましょう！

◎意識して摂りたい

妊娠期に不足しがちな栄養素は、「鉄」「カルシウム」「葉酸」です。赤ちゃんの健やかな成長のために、意識して摂るように心がけましょう。



◎注意して摂りたい

一部の魚介類は、水銀を多く含む場合があり、食べ過ぎに注意が必要です。

週1回まで(1食80g)	週2回まで(1食80g)	特に注意が必要でない
キンメダイ、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)、メバチマグロ	キダイ、マカジキ、クロムツ、ミナミマグロ(インドマグロ)	ツナ缶、鮭、ブリ、アジ、サバ、イワシ、サンマ、カツオ、ビンナガ、メジマグロなど

栄養満点 レシピの例

オーブンやトースターで作れるレシピを活用してみてください。レシピはお子さんの離乳食にも応用できます。

さば缶のつくね焼



栄養価: エネルギー 247kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.4g
カルシウム 266mg 鉄分 2.1mg 食塩相当量 0.9g

材料	2人分	作り方
さば水煮缶 たまねぎ 麩 かたくり粉 オリーブオイル (植物油)レタス ミニトマト ポン酢	1缶 40g 10g 20g 小さじ1 20g 4個 好みで	①たまねぎ→みじん切り 麩→細かく砕く ②ボウルにさば缶(汁ごと全部)・たまねぎ・ 麩・かたくり粉・オリーブオイルをいれてよく 混ぜる。 1人2個ずつになるように丸める。 ③フライパンで両面きつね色になるまで焼く。 ・オーブンの場合200度で10分 ・オーブントースターで5分ほど焼いてもよ い。 ④レタス・トマトと共に盛り付ける。 好みでポン酢をかけてもよい。

パプリカのカップグラタン



栄養価: エネルギー 409kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.3g
カルシウム 86mg 鉄分 1.3mg 食塩相当量 1.3g

材料	2人分	作り方
赤パプリカ ピーマン ごはん コーン缶(クリーム缶) たまねぎ ツナ缶 こしょう とろけるチーズ	2個 10g 200g 160g 60g 80g 少々 20g	①赤パプリカ→縦半分に切り種をとり、カップ にする。 ピーマン・たまねぎ→粗めのみじん切り ②ボウルにピーマン・ごはん・コーン缶・たま ねぎ・ツナ缶・こしょうを入れ、よく混ぜる。 ③パプリカに②を詰め、とろけるチーズをのせ る。 ④180度のオーブンで8～10分焼く。 オーブントースターで5分ほど焼いてもよい。



Q なぜ減塩が必要？減塩ってどうしたらいいの？

食塩の摂り過ぎは、高血圧の原因のひとつです。妊娠高血圧症候群を予防するため、食塩の摂り方を見直しましょう。

STEP1

食塩の多い食品は控えましょう！



汁は残して！



具沢山に！



果物や
乳製品に！

麺類は週に1～2回までに。

汁物は毎日1回までに。

塩味のお菓子は控えて。

STEP2

薄味に慣れましょう！

まずは1品だけ薄味に。2週間で舌が薄味に慣れてきます。

普通



普通



薄



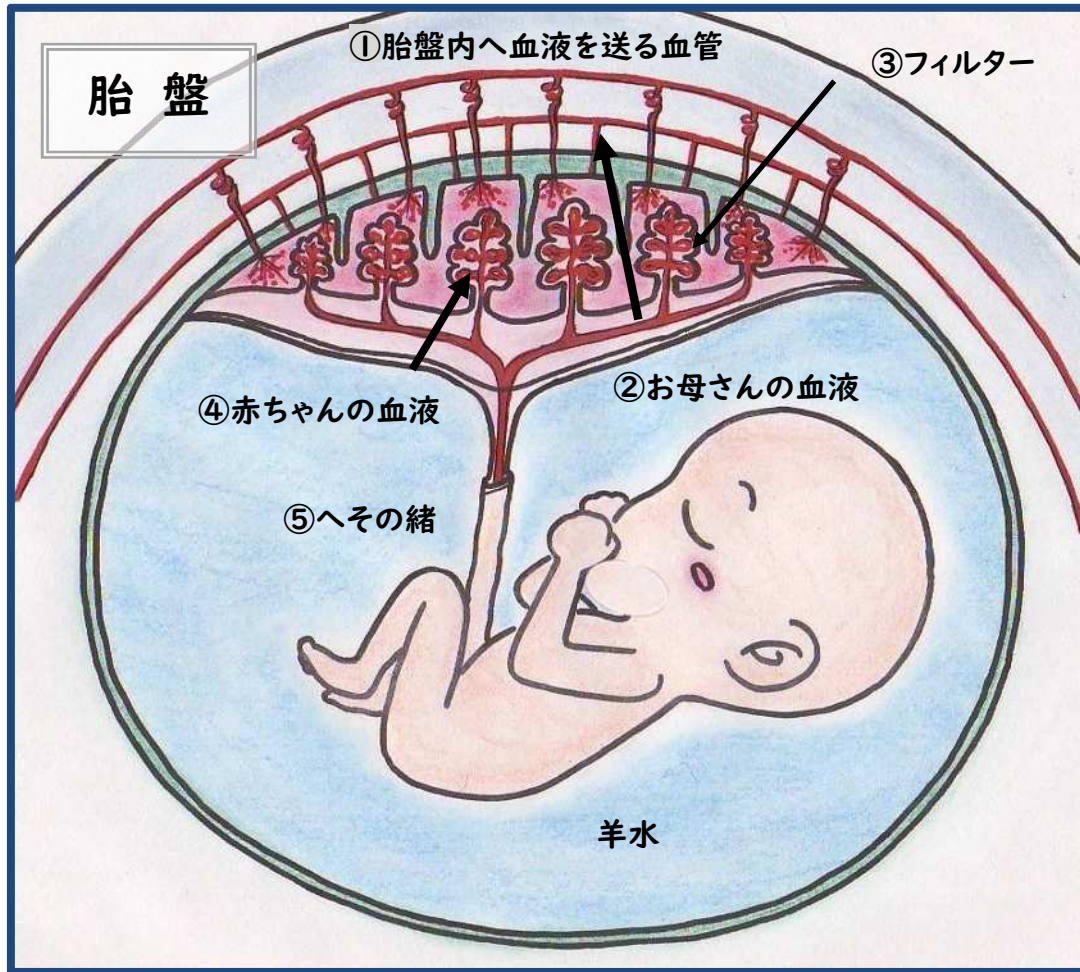
薄味のポイント

少し薄めの味付けで心がけ、
香りや酸味を加えましょう。



妊婦健診の結果を見てみよう

赤ちゃんの成長を支えるのは胎盤です！



赤ちゃんはどのように成長の材料をもらっているのでしょうか

- ①胎盤内へお母さんの血液を送ります。
- ②お母さんの血液が胎盤の中にたまります。
- ③お母さんの血液中の酸素と栄養（糖・たんぱく・脂質）が、フィルターを通ります。
体に有害な物は通じませんが、ニコチンとアルコールはフリーパスしてしまいます。
- ④フィルターを通った酸素と栄養は、赤ちゃんの血管（血液）の中に入ります。
- ⑤酸素と栄養は、へその緒を通して赤ちゃんの体に行き、成長の材料になります。

赤ちゃんが成長できるためには…

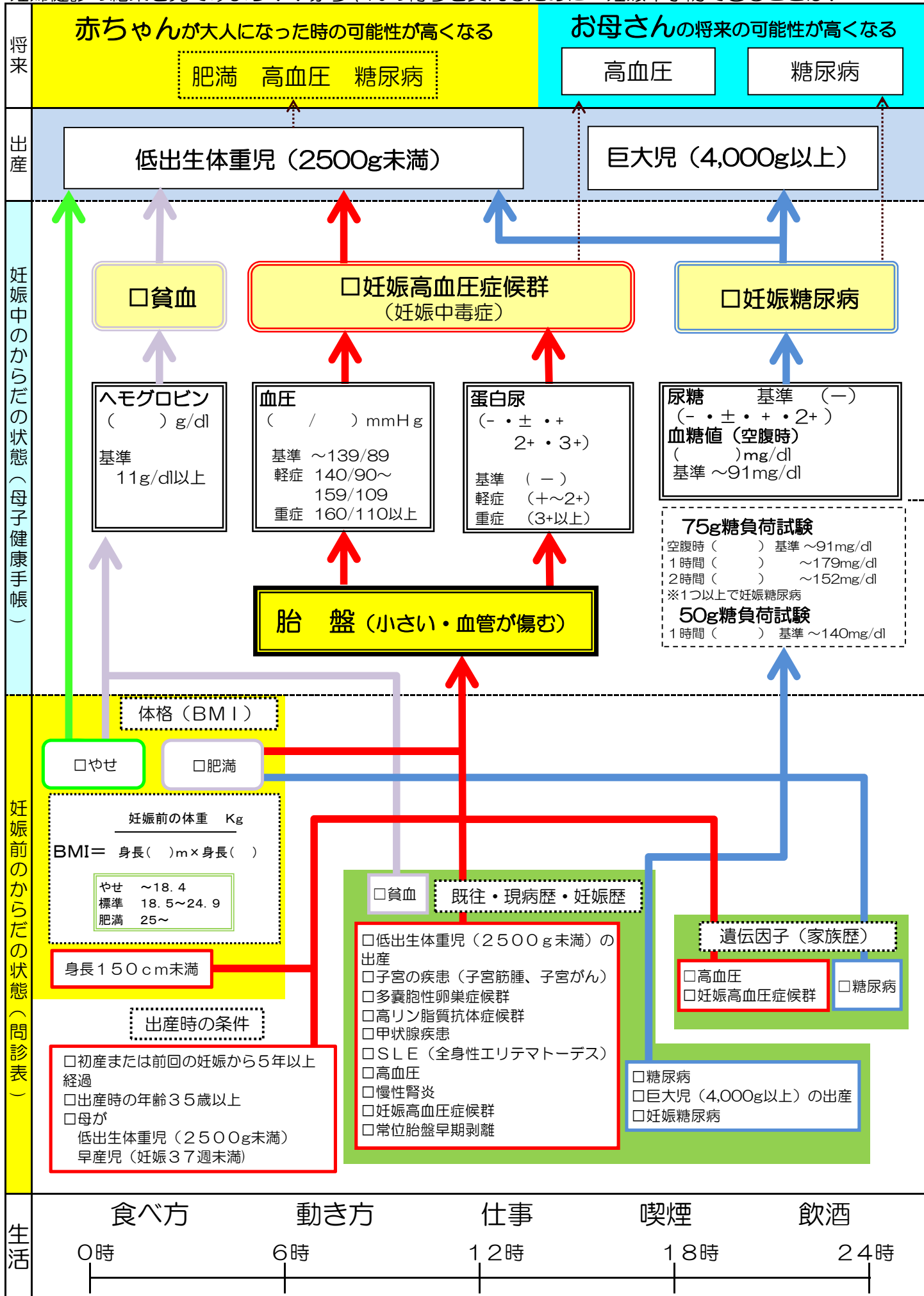
●胎盤内にお母さんの血液がたっぷりとある

胎盤内に血液を送る血管がリラックス。ストレスがあると血管は収縮します。

●血液の中に酸素と栄養（糖・たんぱく・脂質）が十分にある

血液中の栄養の状態は、お母さんが食べた物で変化します。

妊婦健診の結果を見てみよう！！赤ちゃんの育ちを支えるために～妊娠中予防できることは？～



たばこの害から赤ちゃんを守ろう

たばこにはニコチンや一酸化炭素など、有害な物質が多く含まれています。
妊娠中はもちろん、出産後も自分の身体や家族のためにも禁煙をしましょう。



東近江市ではお母さんとその家族を対象に、禁煙サポートをしています。母子健康手帳交付時の妊婦
おたずね票をもとに、対象となる人に地区担当保健師から連絡させていただきます。

妊婦の喫煙

たばこに含まれるニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素は血液内の酸素よりもヘモグロビンと結びつきやすく、赤ちゃんに酸素が十分届かなくなります。たばこの有害物質は胎盤を通して赤ちゃんの血液の中に入っていくため、赤ちゃんもたばこを吸っているのと同じことになります。その結果、赤ちゃんが小さく生まれたり、流産や早産、さらにお産の時には赤ちゃん、お母さんともに死亡率も高くなります。また、生まれた赤ちゃんへの受動喫煙は乳幼児突然死症候群などの原因になると言われています。

妊婦の同居者の喫煙

タバコの煙を喫煙者以外が吸うことを受動喫煙と言います。タバコに含まれる有害物質は、喫煙者が吸う「主流煙」よりも、タバコの先から出る「副流煙」に多く含まれていると考えられています。
喫煙した人の呼気や髪の毛、衣類の他、部屋の家具やカーテンにたばこの有害物質が残ると考えられています。それを周囲の人が吸い込むことで「三次喫煙」が起きます。換気扇や空気清浄機ではたばこの煙を完全に除去することはできません。
別室で喫煙していたとしても、喫煙者の呼気が周りの人や物に影響がなくなるには 30 分～1 時間程度かかるとも言われています。乳幼児は部屋で過ごす時間も長く、これがアレルギーや気管支ぜんそくを引き起こす可能性もあります。妊婦だけではなく、周囲の人も禁煙は必要です。

電子たばこでも健康被害の可能性があります

電子たばこは一般的なたばこ比べると、身体への影響は少ないのではないかと
思われる人も多いかもしれませんが。
まだまだ電子たばこの身体への影響については研究中ですが、電子たばこにもニコチン等の有害物質が含まれています。電子たばこであっても妊娠中の禁煙、受動喫煙を避けましょう。



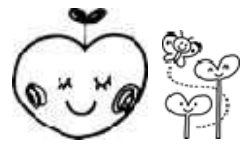
日本禁煙学会HPには「禁煙治療に保険が使える医療機関情報」が掲載されています

* 診察曜日や時間が決まっている医療機関がありますので、事前に医療機関にお問合せ
ください。

* 保険診療を行うには、一定条件を満たす必要があります。



産前産後のこころの健康



●ホルモン変化と感情

お腹の中に赤ちゃんがいる間、「嬉しい」「幸せ」というポジティブな感情だけでなく、「不安」「悲しみ」「恐怖」というネガティブな感情も経験することがあります。これらは、女性ホルモンの変動が大きく関係しています。女性ホルモンが体だけでなく、脳にも影響し感情が不安定になりやすくなります。

産後は、赤ちゃん中心の生活になりお母さんの心と体もさらに変化し、今とは違う感情が出てきたり、ネガティブな感情をより強く感じるかもしれません。こういった複雑な感情を抱くことはごく普通で、むしろ変化と新しい命の訪れに対する準備として必要なことです。

慣れない育児や睡眠不足が重なるとお母さんにとっては大変な時期かもしれません。

つらい時は一人で抱え込まず、ご家族や周りの人を頼りましょう。

●ゆったりした気持ちで過ごす時間を心がけましょう

心の不調は環境に慣れていくことで自然に解消されていくことがほとんどです。自分に合った気分転換の方法で、気にしすぎずゆったりした気持ちで過ごしましょう。

●これからお母さんをサポートされる方へ

出産前後のお母さんは心がより繊細で不安定になりがちです。また、おなかの中の我が子、産まれてきてくれた我が子のためにたくさん悩み複雑な感情を抱えながら育児していきます。お母さんが悩みを話されたときは、答えを出そうとせず、共感的に受け止めてあげてください。それだけで、お母さんの気持ちはとても楽になります。

また、妊娠中や産後は体調変化により、思うように動けないときもたくさんあります。決して怠けているわけではありません。そんな時、体調を気遣う声かけ、家事、育児への協力、睡眠時間の確保など、出来る限りで結構ですので、サポートをしてください。また、お母さんをサポートされる方もおうちの環境や役割の変化で気持ちが落ち込むこともあります。

もし、赤ちゃんやお母さん、ご自身のことで“いつもと様子が違う”など気になることがあれば、ためらわずに、保健師や病院の先生に相談してください。

●こんなことはありませんか？家族でチェックしてみましょう！

産後のお母さんは、赤ちゃんのお世話に追われて、自分のことは後回しになりがちです。当てはまる症状がないか、お母さんとサポートされる方で確認し、心の変化に気付いて下さい。

- | | |
|--|---|
| ☐ 些細なことにイライラする | ☐ 疲れがたまり、やる気が起きない |
| ☐ 口数が少なく、表情が変化しない | ☐ 以前は好きだったことに興味を示さない |
| ☐ 赤ちゃんに興味を示さない | ☐ 心配や不安で頭がいっぱい |
| ☐ 理由もなく悲しい気持ちになる | ☐ 食欲がない |
| ☐ 眠れない | |



気持ちの落ち込みが2週間以上続くようなら、医療機関で治療が必要な場合があります。お母さんの身体やこころをケアする産後ケア事業もあります。ひとりで悩まず保健センターにご相談ください。

東近江市子育てガイド（妊娠期） ～あなたのプラン～ 作成日：

時期	初期			中期			後期		
月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～35週	36週以降
妊婦健診	4週間に1回						2週間に1回		
自分や 家族で すること	☐ 母子健康手帳と母子健康手帳別冊（妊婦健診受診券）を受け取る ☐ 妊娠届出時の面談を受け、出産応援ギフトの申請をする ☐ 東近江市LINE公式アカウントを友だち追加する ☐ 里帰りの出産をするか決める ☐ 出産する病院を決めて、分娩予約をする（里帰りの人も） ☐ お酒、たばこをやめる ☐ 家族や周囲の人に近くで喫煙しないように配慮してもらう ☐ 妊娠中の食事や生活について情報収集する	☐ 育児グッズを準備する ☐ マタニティ教室に参加する（産院もしくは保健センター） ☐ 産後の家事・育児の分担を家族で話し合う ☐ 近所の小児科や地域の交流の場（地域子育て支援拠点など）の情報を集め、足を運んでみる ☐ ファミリー・サポート・センターの登録をする ☐ ゆりかごタクシーの登録をする ☐ 「妊娠中の方へのアンケート」を記入し、返送する（ <u>妊娠7か月頃</u> ） ☐ 歯科検診を受診する	☐ 産前の面談を受ける ※「妊娠中の方へのアンケート」返送後希望 ☐ 産後のサービス（産後ケア事業など）について利用を検討する  ☐ 上の子の出産時の体制を考える（一時預かり、ファミリー・サポート・センター等） ☐ 入院セットを準備する ☐ 出産時の連絡先リストを作る（産院・タクシーなど） ☐ 産後の生活をイメージし、自宅の環境を整える		利用できるサポート ☐ 訪問、電話、面談での相談 ☐ マタニティ教室 ☐ 淡海子育て応援団登録 ☐ ゆりかごタクシーの登録 ☐ 子育て支援センター・つといの広場・子育てサークル・児童センターなどの交流の場 ☐ ファミリー・サポート・センターの登録				
	仕事のこと	☐ 出産予定日を会社に伝える。妊娠中の働き方（時間外労働、休日労働、深夜業の制限など）の希望を伝え、相談する ☐ 体調が悪い場合は、医師や助産師に相談し、「母性健康管理指導事項連絡カード」を勤務先に提出する ☐ 妊婦健診を受けるための時間が必要な場合は会社に申請する ☐ 産休について、会社へ報告し、取得する（出産後の働き方の希望を伝える） ☐ 育休（産後/VPA育休）について家族で話し合い、会社へ申請する ☐ 仕事の引き継ぎ	☐ 安心・安全に出産を迎えることができる ☐ 自由記載（ ）	☐ 妊婦・出産について ☐ 育児について ☐ 自分の体調について ☐ 仕事に関すること ☐ 家族に関すること ☐ 身近に赤ちゃんがいない ☐ 赤ちゃんに触れたことがない ☐ 今現在の子育てが大変である ☐ 相談機関を知らない ☐ その他（ ）	☐ 月頃に、保健師からご連絡します。ご様子を聞かせてください。 ☐ 出産後に、保健師からご連絡します。				



東近江市LINE公式アカウントを友だち追加し「基本メニュー」の「受診設定」から「子育て」を配信希望登録すると子育てに関する情報がLINEで届きます



マタニティ教室の日程等、妊娠中に関する情報はこちら（東近江市ホームページが開きます）



幼稚園・保育所・認定こども園・一時預かり事業に関する情報はこちら（東近江市ホームページが開きます）

東近江市子育てガイド（出産後～子育て期）

※QRコードはすべて東近江市ホームページに繋がります

時期	出産	1か月児健診	4か月児健診	7か月児相談	10か月児健診	1歳	2歳	3歳
乳幼児健診		1か月児健診					2歳6か月児健診	3歳6か月児健診
産婦健診		1か月健診						



□ 出産後に必要な手続きを行う、経済的な支援を受ける

☐ 出生届
 ☐ 出産手当金
 ☐ 児童手当
 ☐ 出産育児一時金
 ☐ 公的医療保険の加入
 ☐ 福祉医療費助成
 ☐ 見守りおむつ宅配便
 ☐ 医療費控除
 ☐ 産前・産後の国民年金保険料の免除（第1号被保険者の方）



乳児・幼児の食事について





子育て支援センターやファミリー・サポート・センター等
子育て関連施設に関する情報はこちら



自分や家族ですること

□ 出産後の面談（赤ちゃん訪問）を受け、子育て応援ギフトの申請をする ※母子健康手帳、バスタオルを用意してください

□ 2か月になったら予防接種を受ける（予防票は赤ちゃん訪問でお渡します）、かかりつけの小児科を決める

□ 子育て支援センターを利用する

（利用できるサポート）

- 訪問、電話、面談での相談
- 産後ケア事業（産後1年未満）
- ファミリー・サポート・センター
- 淡海子育て応援団
- 多胎児家庭サポート事業（3歳の誕生日の前日まで、および3歳6か月児健診受診日）
- 子育て支援センター・つどいの広場・子育てサークル・児童センター
- 一時預かり事業（満6か月から）

仕事のこと

□ 出産後、慣らし保育期間などを踏まえて、職場復帰の時期を改めて検討する

□ 保育所の情報を集め、足を運んでみる⇒利用申し込みをする

- 育児休業給付金を申請する（原則会社経由）
- 産前産後の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
- 育児休業取得中の社会保険料（健康保険・厚生年金）の免除を申し出る（原則会社経由）
- 職場復帰に向けて家族で育児・家事の分担や働き方を話し合う
- 夫婦それぞれが職場復帰後の働き方（短時間勤務や残業免除等）について会社と相談する
- ファミリー・サポート・センター等の利用を検討する

子育てハンドブック「ららら」でも
子育てに関する情報を紹介しています



幼稚園・保育所・認定こども園・
病児保育室に関する情報はこちら



乳幼児健診の日程や予防接種に関する
情報はこちら

