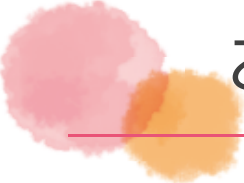


前期母親教室

お母さんになったあなたへ



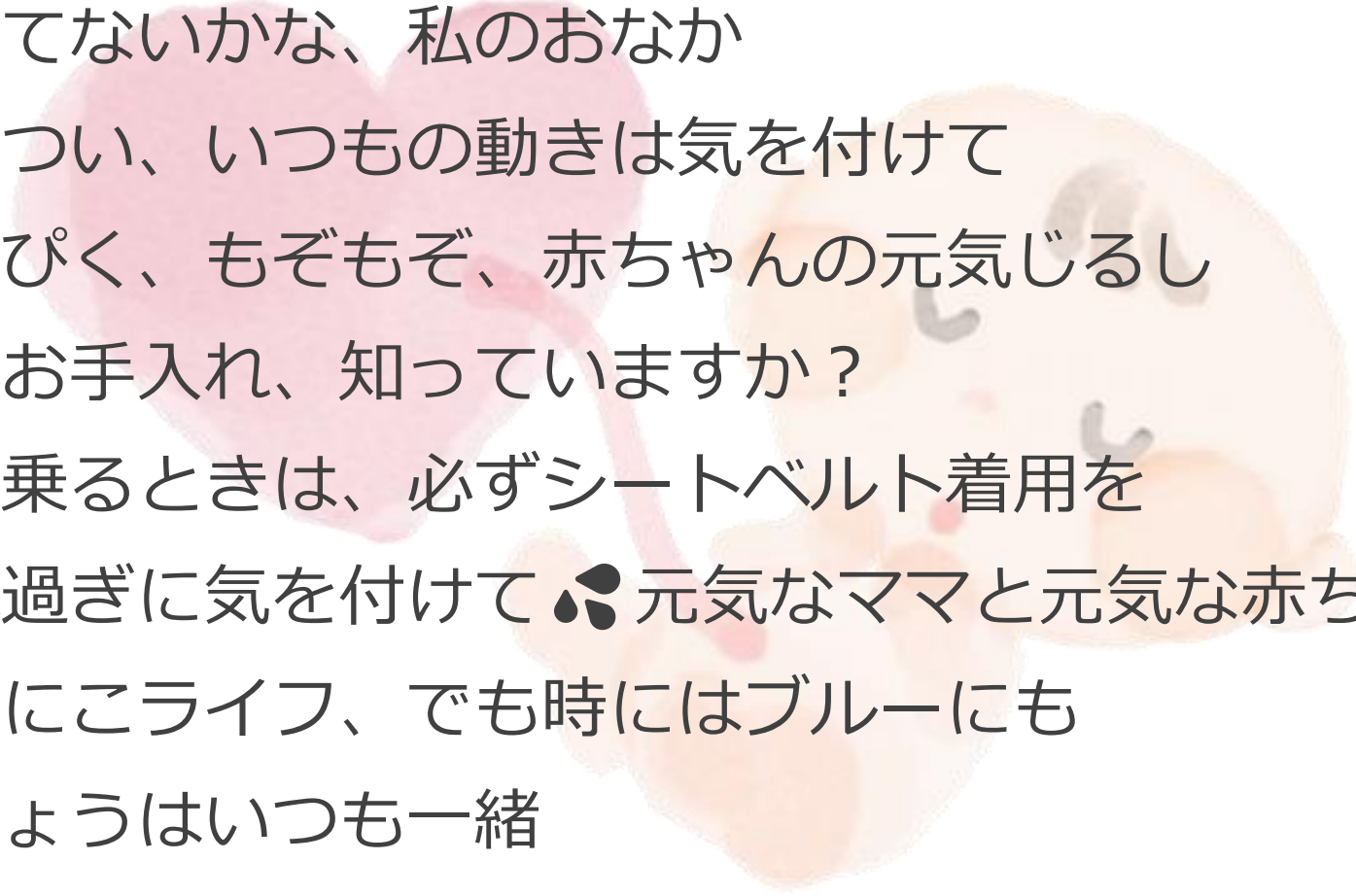
三重県立総合医療センター
3 東病棟 助産師



おめでとうございます♪

笑顔で赤ちゃんを迎えるために…

はってないかな、私のおなか
ついつい、いつもの動きは気を付けて
ぴくぴく、もぞもぞ、赤ちゃんの元気になるし
おっぱいのお手入れ、知っていますか？
くるまに乗るときは、必ずシートベルト着用を
たべ過ぎに気を付けて💧元気なママと元気な赤ちゃん
にここにこライフ、でも時にはブルーにも
ぼしてちょうはいつも一緒
だいじょうぶ、一人じゃないよ！



はってないかな、私のおなか

お腹の張りは、切迫流早産の前兆です。

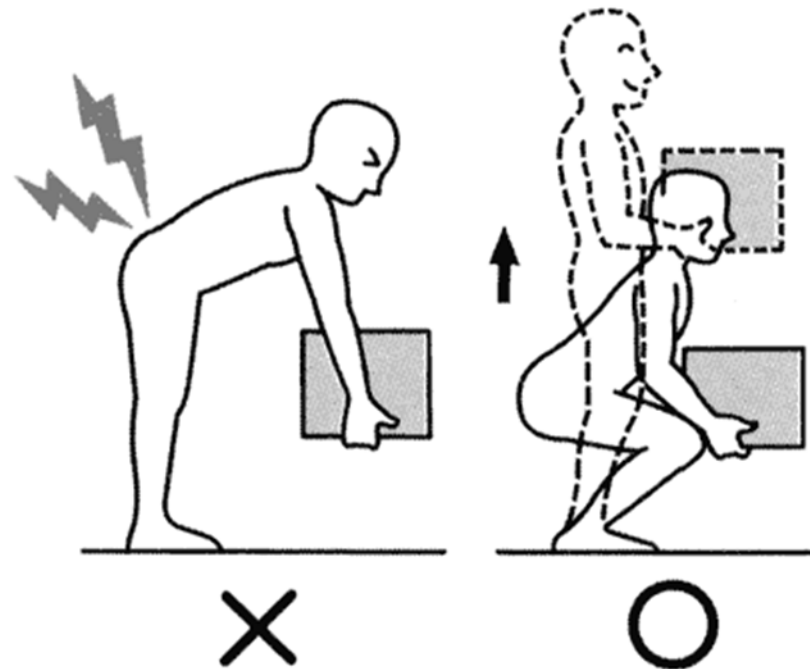
頻繁なお腹の 張り感、出血、破水感
があるときは、**必ず電話！**



診察が必要な時には受診していただきます

ついつい いつもの動きは気を付けて

ついつい、いつもと同じ動きをしてしまいがちですが、
思っているよりもお腹や腰への負担がかかっています。



ぴくぴく、もぞもぞ、赤ちゃんの元気じるし

赤ちゃんは動いていますか？

20週前後になると赤ちゃんの動き（胎動）を感じるようになります。

胎動は赤ちゃんがお母さんに教えてくれる
元気なしるしです。



胎動を感じ始める時期は
個人差があります。

26週以降は必ず胎動チェック
をしましょう♪

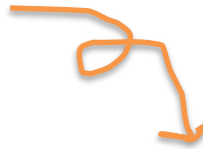


おっぱいのお手入れ、知っていますか？

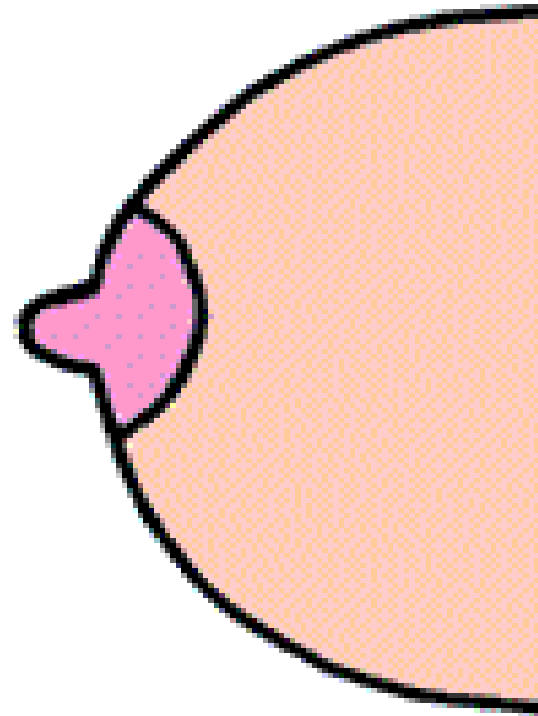
まずは乳頭の観察から始めましょう。

赤ちゃんが飲みやすい乳頭の形、自分の乳頭の形を知っていますか？

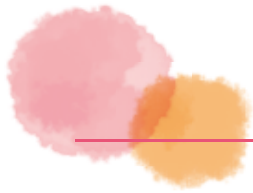
乳頭の長さ、形



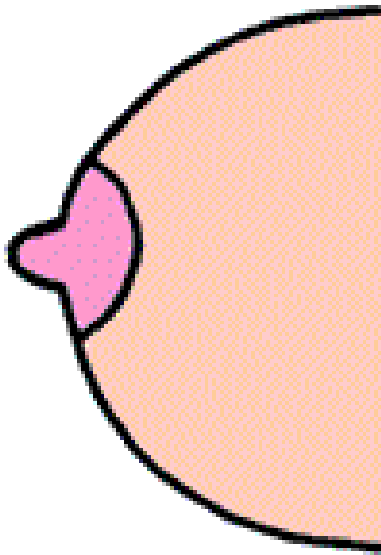
柔らかさ



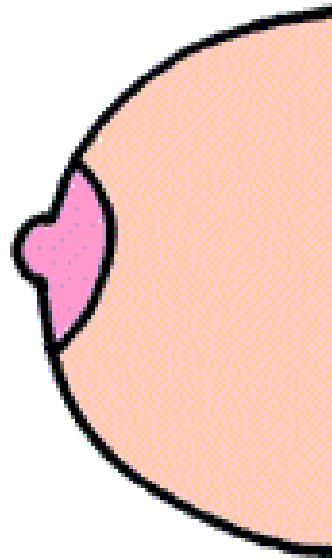
おっぱいの大きさは、母乳の量と関係ありませんよ～



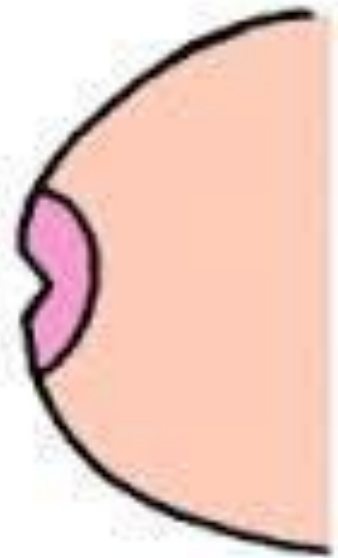
乳頭の種類



正常乳頭



短小乳頭



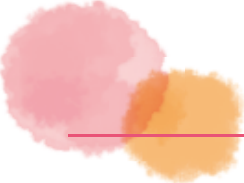
陥没乳頭

くる**ま**に乗るときは 必ずシートベルトの着用を



1. 常に肩と腰の両方のベルトを装着しましょう
2. 腰ベルトと肩ベルトはお腹のふくらみを避けて通しましょう
3. ベルトはぴったりと心地よくフィットするように調節しましょう。
4. お腹のふくらみとハンドルの間には若干の空間ができるように、座席を調節しましょう。

交通事故に遭ったときは、そのままにせず受診を！



たべ過ぎに気を付けて💧元気なママと元気な赤ちゃん

食べ過ぎると…？

難産

妊娠高血圧症候群

妊娠糖尿病

これらのリスクが高くなってしまいます。

さらにお母さんの食生活は、
将来のお子さまの身体をつくれます。



安全なお産、お母さんと赤ちゃんのために、
食事を少しだけ見直してみましょう🎵



適切な体重増加量

(表 1) 妊娠中の体重増加指導の目安

体重増加指導の目安*

日本産科婦人科学会周産期委員会 (2021 年度)¹⁴⁾

BMI < 18.5 (やせ) : 12 ~ 15kg

18.5 ≤ BMI < 25 (普通) : 10 ~ 13kg

25 ≤ BMI < 30 (肥満 1 度) : 7 ~ 10kg

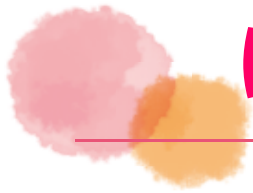
BMI ≥ 30 (肥満 2 度以上) : 個別対応 (上限 5 kg までが目安)

出典; 産婦人科ガイドライン2023 CQ010

$$\text{BMI} = \boxed{\text{体重(kg)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} \div \boxed{\text{身長(m)}} = \boxed{}$$

BMIを計算するときは、非妊娠時の体重(kg)と身長(m)を使います。身長155cmなら、1.55mです。母子手帳にもページがあります。

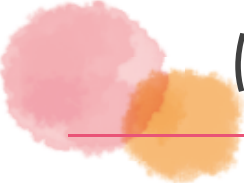




にここをライフ、でも時にはブルーにも

妊娠、出産という喜びが大きい反面、
不安なことも多く落ち込んだりしたことはありませんか？

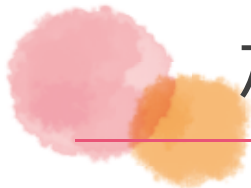
それは、身体の中にあるホルモンのバランスが大きく影響
しているかもしれません。



ぼしてちょうはいつも一緒

母子健康手帳は
常に持ち歩く習慣をつけましょう

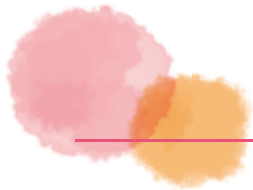
外出先で急に体調が変化したり、陣痛が始まったりしても、母子健康手帳から必要な情報が分かり、迅速に適切な処置をしてもらうことができます。



だ**い**じょうぶ、一人じゃないよ！

1人で頑張ろうと思わないことが、
妊娠期から出産、育児を楽しみと思えるための
大きなポイントです。

パートナーや家族、友人、市町村の職員、医師、助産師
など、周りには沢山あなたとお子さんをサポートできる
よう待っています♪



助産師外来

☺病棟の助産師と話をする場所です☺

例えば…話を聞いてほしい、食事のことを聞きたい、
おっぱいの相談など

対象：当院で出産予定の妊娠期～産褥期のみなさん

曜日：月曜日 ・ 木曜日

時間：9時～12時 13時～16時迄（1人30分、予約制）

費用：当院で出産予定の方は無料

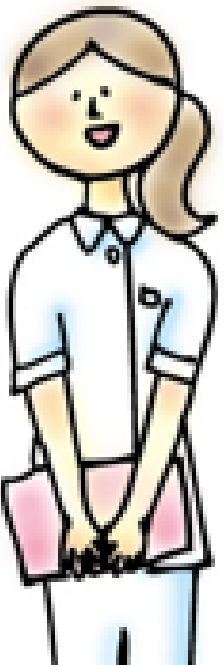
（マッサージなど処置が必要な場合には有料となります）

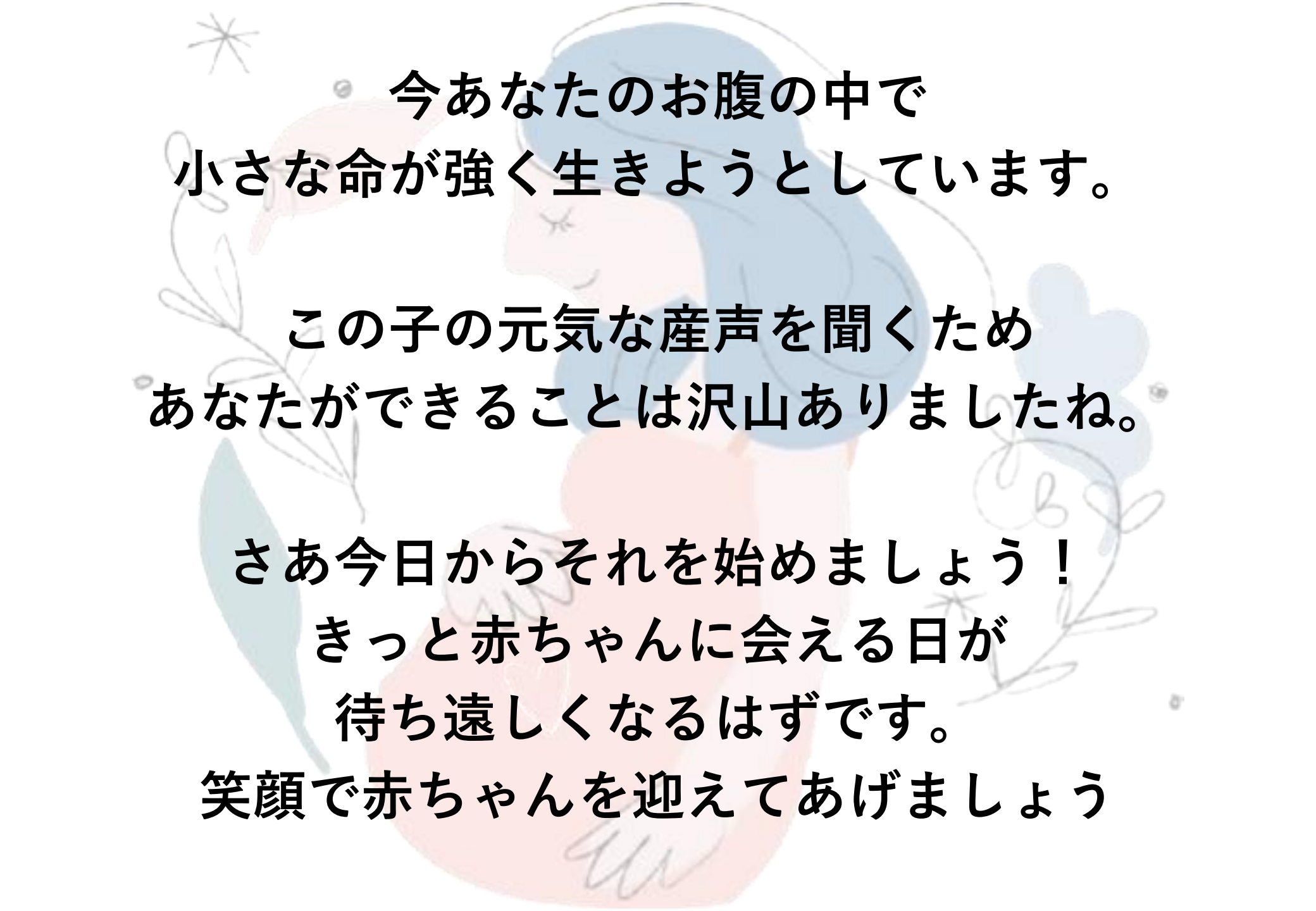
後期母親教室では

助産師により、

- ◇育児物品や入院物品の説明
- ◇連絡のタイミングや入院後の流れ
- ◇経腔分娩、帝王切開分娩について
- ◇育児シミュレーションとバースプラン
- ◇おむつ交換などの育児体験

（希望者のみ人形でおむつ交換や抱っこ練習）
など配布資料に沿ってお話していきます！
ぜひ、ご家族と一緒にご参加ください。





今あなたのお腹の中で
小さな命が強く生きようとしています。

この子の元気な産声を聞くため
あなたができることは沢山ありましたね。

さあ今日からそれを始めましょう！

きっと赤ちゃんに会える日が
待ち遠しくなるはずです。

笑顔で赤ちゃんを迎えてあげましょう