

目次

1. 妊婦健診の受け方p1
2. 妊娠中のお食事ガイド p3
3. 母乳について p10
4. 会陰マッサージp11

妊婦健診の受け方について

①再来受付(1F)

再来受付機に診察カードを入れ、会計票と受診案内票をお取り下さい。

②中央採血室(2F)

中央採血室前の機械に受診票のバーコードをかざします。

採尿コップを受け取り、採尿し提出してください。

③産科外来(2F)

中待合室で血圧と体重を測ります。

自動血圧計から出てくる紙に名前と体重を書いて、母子手帳と一緒に提出し、廊下でお待ちください。

④妊婦健診

電光掲示板に受付番号が記載されたら 10 番診察室へお入り下さい。

⑤会計(1F)

自動精算機に診察カードを通し、会計を済ませて下さい。

妊婦定期健診の受診間隔の目安

妊娠 12 週頃までは 2 週間に 1 回

妊娠 24 週頃までは 4 週間に 1 回

妊娠 24 週～35 週までは 2 週間に 1 回

妊娠 36 週からは 1 週間に 1 回

その他に医師が必要と判断した場合は、受診をしていただきます。

★予約は診察の最後に医師がお取りします。

★お電話での予約の変更はできません。ご不明な点はお問い合わせください。

★妊婦健診は平日の午前中、助産師外来は午後です。

★スムーズに予約が取れるように次回外来の予約希望日を事前にご検討ください。

緊急時の対応 土日夜間に受診するとき

休日や夜間に緊急で受診する場合、当院では 36 週未満は救急外来で対応しています。

電話が救急外来に繋がらない場合は再度お掛け直しいただき、

4-2 病棟(産科病棟)へつないでもらうようお伝えください。

Tel 048-965-2221(代表)にご連絡ください。

妊娠中のお食事ガイド

妊娠するとなぜ体重管理が必要なの？

妊娠中の体重増加は、赤ちゃんの発育やママの健康のために必要なことです。

乳房 0.5kg

血液・水分 2kg

皮下脂肪 3kg



赤ちゃん 3kg

胎盤 0.5kg

羊水 0.5kg

子宮 0.5kg

体重が極端に増えないと…

ママの低栄養が原因で赤ちゃんが 2500g 以下の低出生体重児で生まれることも。

低出生体重児は将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になるリスクが高くなります。

体重が増えすぎると…

妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、巨大児、出産の時間が長引く、出産時の出血多量などのリスクが高くなります。

また、切迫流早産のリスクも高まります。

そのため、適切な体重増加が必要になります。

中期以降の 1 週間の体重増加の目安は 300～500g 食べ過ぎたと思ったら、その後 2～3 日間で調整しましょう。

まずは自分の BMI を把握するところから始めましょう。BMI によって妊娠中の増加体重が決まります。

BMI 妊娠前の体重 kg ÷ (身長 m)² =

BMI	体格	理想の体重増加
18.5 未満	やせ	12～15kg
18.5～25 未満	ふつう	10～13kg
25～30	肥満	7～10kg
30 以上	肥満	個別対応(おおよそ 5kg)

あなたの目標体重は kg です！

赤ちゃんのために気をつけたい食べ物

◆お酒

アルコールは胎盤を通過するので赤ちゃんに影響があります。胎児性アルコール症候群(発達の遅れ、中枢神経の障がい)のリスクや、胎児死亡や早産のリスクを高めます。

気分を味わいたい時は、ノンアルコール(度数 0.00%)で楽しみましょう！

◆生もの

例)生卵、刺身、生牡蠣、レアステーキ、ユッケ、サラミなど

妊娠すると免疫力が低下して、食中毒になりやすいです。きちんと加熱して食べましょう。

ママが食中毒になって胎児まで感染することはないですが、免疫力が弱まっているので回復に時間がかかります。下痢や子宮収縮により、流産のリスクも。しっかり加熱して食べましょう。

◆カフェイン

過剰摂取すると血管の収縮が起こり、子宮への血流が悪くなったり、流産のリスクが高まります。

例)コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート、コーラ、エナジードリンクなど

→コーヒーは1日3~4杯、お茶は1日6~8杯くらいはOK

◆リステリア菌を含むもの

例)生ハム、スモークサーモン、ナチュラルチーズ(非加熱)、魚卵、生魚加工品

ママが重篤な症状になることはまれですが、赤ちゃんに影響が出ることも。75℃以上で1分加熱されていれば問題ありません！ナチュラルチーズは国産なら非加熱のままでもOK

◆トキソプラズマを含む食べ物

例)生肉、ナチュラルチーズ、土のついた野菜

妊娠前から抗体を持っていれば赤ちゃんへの影響はないですが、妊娠中に初めて感染すると、胎盤を経由して赤ちゃんに感染することがあります。流産や死産、水頭症や目の病気を発症するリスクがあります。お肉は加熱し、野菜はしっかり洗って食べましょう。

◆水銀

水銀はある一定以上になると、胎児に影響を与える可能性が指摘されています。大きな魚には食物連鎖によって多くの水銀が蓄積しているため、食べる量に気をつけましょう。

気をつけたい魚:本マグロ、メバチマグロ、インドマグロ、金目鯛、クロムツ

気にしないでいい魚:キハダマグロ、ビンチョウマグロ、カツオ、ツナ缶、鮭、ブリ、青魚など

◆ビタミンAを多く含む食材とサプリメント

妊娠3ヶ月までにビタミンAを過剰摂取した女性から生まれた子どもに奇形発現率の増加が認められるとされています。レバーやうなぎなどは、妊婦が摂りたい栄養を多く含みますが長期間過剰に食べないようにしましょう。焼き鳥のレバー串1本のうち2コでビタミンAの摂取の上限を超えてしまいます。

赤ちゃんのためにいい食事とは？

赤ちゃんの体は、ママが食べる食事の栄養から作られるので、妊娠中は普段以上に食事の栄養バランスに気をつけたいもの。食事を作ったり選んだりするときは、「主食」「主菜」「副菜」「牛乳・乳製品」「果物」を組み合わせ、一汁三菜または一汁二菜を意識するとバランスがよくなります。欠食はせずに、朝食は必ず食べましょう。

◆主食

ごはん、麺類、パンなど炭水化物を多く含む
脂質が少ないごはんがおすすめ！

◆主菜

魚、肉、卵、大豆製品などタンパク質を多く含む食材を使ったメインのおかず

◆副菜

野菜、イモ類、豆類、きのこ、海藻などのおかず
ビタミン・ミネラル・食物繊維など健康維持増進に必要な栄養を含む

◆汁物

不足しがちな栄養素や水分を補う
具材は2種類以上(野菜や海藻など)で薄味にすると減塩に

◆牛乳・乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズなどカルシウムが含まれている
1日1回は摂りましょう！

◆果物

ビタミンCやカリウム、食物繊維などが含まれている

一汁三菜の考え方

一汁三皿とは違います！

【例】とんかつ＝肉(主菜)＋キャベツ(副菜)

プラスするなら…ごはん(主食)＋酢の物(副菜)＋汁 or 野菜具沢山の汁(副菜＋汁)

【例】カレーライス＝ごはん(主食)＋お肉(主菜)＋野菜(副菜)

プラスするなら…ミニサラダ(副菜)＋スープ(汁物)

妊娠中に積極的に摂りたい栄養素

◆葉酸:赤ちゃんの成長のために欠かせない栄養素

妊娠前から十分に摂ることで、お腹の赤ちゃんの脳や脊髄の発達異常である「神経管閉鎖障害」のリスクを減らすことができます。食事のほかに、サプリメントで摂取することが推奨されています。

例)ほうれん草、モロヘイヤ、アスパラガス、ブロッコリーなどの緑色の野菜、枝豆、いちご

◆鉄分:妊娠中は妊娠前の3倍以上も必要!

血液の材料となり、不足すると貧血になります。妊娠中は、ママから赤ちゃんに血液を通して栄養が送られるため、積極的に補いましょう。吸収を助けるビタミンCやタンパク質も一緒に摂るように心がけてください。

例)赤身のお肉、大豆製品、あさり

◆タンパク質:赤ちゃんのからだのもとになるもの

赤ちゃんの体を構成する筋肉や血液などを作る大切な栄養素

例)肉、魚、卵、大豆、乳製品

外食のポイント

外食は1食で約1000kcalと高カロリーな上、パスタやラーメンなど単品で野菜が少ない場合があります。妊娠中は自炊がベストですが、たまには気晴らしも必要です。

以下のポイントに気をつけてみてください!

①定食スタイルのメニューを選ぶ

主食・主菜・副菜が揃った定食やセットメニューがおすすめです。一品料理よりも栄養バランスが整いやすく、野菜から食べるなど血糖値の急上昇を防ぐ工夫も出来ます。和食だとなお良し!

②野菜・タンパク質がしっかり摂れるメニューを選ぶ

サラダやおひたし・温野菜など野菜が多く含まれる副菜付きのメニューを選ぶと良いでしょう。また、タンパク質源としては白身魚や鶏肉、豆腐などの脂肪分が少ないものがおすすめです。

③メニューのカロリー表示を参考にして、800kcal前後、塩分3g以下を目標に

妊娠中のカロリーや塩分の摂りすぎは、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群のリスクを高めます。揚げ物は避ける、ラーメンやうどんの汁物は残す、醤油やソースをかけすぎないなどの工夫も効果的です。

つわりの対処法

①食べられるものを食べる

妊娠初期は、身体に蓄えている栄養だけでも赤ちゃんは育つので心配しなくて○

・起床時・空腹時につわりがひどくなる場合

→すぐ口に入れられるものを用意しておく(おにぎり・パン・クッキー・飴など)

・食べつわりの時

→食事を 5～6 回の分食にする

こまめにつまむ場合は、こんにゃくや煮干し、ドライフルーツなど身体に良くかみ応えがあるものを選ぶ
塩分の多い物は避ける

つまむときに一緒に水分もとると、満腹感を得やすい

・食べられないつわりの時

→アイスやゼリーが食べられるのなら、果物を添えてビタミン補給を
ポテトが食べられるのであれば、塩抜きで

・においづわりの時

→食べ物は冷ます

自分でおにぎりを握れないときは、スーパーやコンビニでも OK

②つわりを軽減する食材

・ビタミン B6…神経を正常に保つ働きがあり、不足するとつわりを悪化させる

例)カツオ・マグロなどの赤身の魚、ヒレやささみなど脂の少ない肉、バナナ、パプリカ、玄米など

・生姜…胃腸の働きを活発にし、嘔吐を軽減する

例)生姜スープ、魚を生姜で煮る、生姜パウダーを飲み物やヨーグルトに入れる

③水分を摂る

④マルチビタミンのサプリメントを飲む

つわりが軽減するという報告がある

貧血予防

妊娠中は妊娠前に比べて鉄の必要量が1.5倍になるため、意識して鉄分を摂ることが重要になります。

①食品の組み合わせを考慮する

鉄には肉や魚に含まれる「ヘム鉄」と、野菜や大豆に含まれる「非ヘム鉄」があります。

身体への吸収率は、ヘム鉄は40%、非ヘム鉄は3~5%となるため、食品の組み合わせにも配慮が必要です。

【非ヘム鉄の吸収率をアップさせるのに効果的な組み合わせ】

- ・たんぱく質と一緒に摂る：肉、魚、卵などの動物性たんぱく質
- ・ビタミンCと一緒に摂る：レモン、イチゴ、キウイ、キャベツ、ピーマン、ブロッコリーなど
- ・有機酸と一緒に摂る：酢、トマト、梅干し、酸味のある果物、ヨーグルトなど

②鉄の吸収を阻害するものは避ける

タンニン：コーヒー、紅茶、緑茶などに含まれる。

非ヘム鉄の吸収を阻害するので、食後30分以上あけて摂るようにしましょう。

フェチン酸塩：玄米、オーツ麦、ナッツ、豆類などに含まれる。摂りすぎには注意しましょう。

③葉酸・ビタミンB12をしっかり摂る

正常な数、形の赤血球を作り出すためには、葉酸、ビタミンB12、ビタミン6、たんぱく質などが必要になります。葉酸やビタミンB12の不足によって起こる貧血は、巨赤芽球性貧血といい、倦怠感やめまいなどの症状があります。

便秘予防

妊娠中の便秘は、ホルモンの影響で腸の動きが悪くなる、子宮が大きくなることによって腸が圧迫される、運動不足などが影響していると言われています。

以下の食品を組み合わせると、より効果的に腸内環境を改善します。

- ①食物繊維：納豆、ごぼう、おくら、もち麦、そば、アボカド、キウイなど
- ②発酵食品：ヨーグルト、納豆、ぬか漬け、キムチ、味噌など
- ③オリゴ糖：きなこ、はちみつ、バナナ、玉ねぎ、ごぼうなど
- ④油脂：腸のすべりをよくし、便を出しやすくする
- ⑤水分：便を軟らかくする

むくみ予防

妊娠中は身体の水分量が増え、ホルモンの影響で毛細血管から水分がしみ出しやすくなります。さらに、大きくなったお腹で、足の付け根が圧迫されるのでむくみやすくなります。

①塩分を控える(1日 6.5g 未満)

・酸味・辛味・香り・風味を利用する

酸味:レモンや酢

辛味:唐辛子

香り:香味野菜(長ネギ、にんにく、ハーブ、しそ、みょうがなど)

風味:出汁、カレー粉、焼き目(香ばしさ)

例)焼き魚はいつもより減塩してレモンをかける

出汁は2種類以上組み合わせるとよりおいしく感じる(カツオ出汁×椎茸出汁)

・油のコクを利用する:ゴマ油やオリーブオイルなど

・とろみをつける:舌を通過する時間がゆっくりになると味を濃く感じる

(あんかけ、シチュー、カレーなど)

・塩分の多い食品は避ける(漬物、カニカマやさつま揚げなどの練り物、ハムなどの肉加工品)

・調味料は「かける」よりも「つける」:フライのソースなど

②カリウムを含む食品を意識して摂る

カリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれる働きがある

野菜:ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、にんじん、カボチャなど

果物:アボカド、バナナ、メロン、キウイ、干し柿など

妊婦さんにおすすめおやつ

・プレーンヨーグルト+フルーツ

(カルシウムやビタミンを摂取でき、便秘予防にも！フルーツを凍らせればアイス感覚で食べられます)

・ナッツ類(良質な脂質やたんぱく質、ビタミンEを含む。塩分控えめだとお話し)

・ドライフルーツ(鉄分や食物繊維も豊富で、便秘予防にも！)

・玄米や雑穀のせんべい(白米のせんべいよりも食物繊維が豊富で、血糖値の上昇がゆるやか)

・ほしいも(食物繊維やカリウムが豊富で、むくみや高血圧の予防に)

母乳について

妊娠20週頃にお手入れの方法をお話します。

母乳育児を検討されている方は、妊娠中から乳輪・乳頭のお手入れをして、柔らかく・よく伸びる乳頭と乳輪部にして授乳ができるようにしましょう。胎動を感じる頃がお手入れ開始のサインです。

母乳を頑張りたい、母乳とミルクで迷っているなど、その方に合わせた母乳育児をお手伝いします。

出産後の母乳育児について考えておきましょう。

乳頭・乳輪部のお手入れの仕方

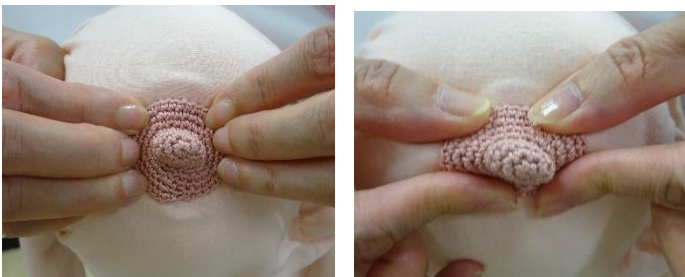
手は清潔にして爪は切りましょう。お手入れは入浴時や就寝前に毎日行いましょう。

乳頭の先に「乳かす」がたまることがあります。入浴時に優しく取り除いて下さい。

無理にとる必要はありません。マッサージ中に母乳が出て問題はありません。

また乳房が大きくなった方は、サイズのあったブラジャーを着用しましょう。

お腹が張りやすい方には、乳輪部のマッサージ



乳輪部を指で圧迫しながら
指を外側にひっぱります。
いろいろな方向からひっぱります。
1回の手入れは5分程度です。

乳輪・乳頭のマッサージ

中指・人差し指・親指で
乳輪部からつまみ5秒間圧迫します。

乳頭の付け根をつまみクルクルと
左右にねじります。
1回の手入れは5分程度です。



次のような方は、お手入れを中止して下さい！

- ・強いおなかの張りや、出血がある場合
 - ・流産・早産の危険があり、安静にするようにいわれている場合
 - ・体調がすぐれない場合
- ※妊娠中にお手入れができない方は、出産後にお手入れを始めます。
妊娠中からオイルやクリームを塗って保湿をしましょう。

会陰マッサージ

効果には個人差がありますが、マッサージを行うことで、会陰部が柔らかくなり、皮膚が伸びやすい状態になります。また自分の体をよく知ることができ、分娩に対して前向きに考えられるようになります。(必要時、会陰切開は行う場合があります)

【方法】 36 週に入ったら始めましょう

- ①爪を短く切り、手を洗って清潔な状態にします。
- ②小さな容器に 1 回分のオイルを用意します。肛門の付近に触れるため、オイルは使い捨てにします。
- ③オイルを指につけ、人差し指の第一関節を会陰部にかけて指を滑らせて 2～3 分マッサージします。
トイレで便座に座る姿勢や壁に寄りかかり、足を開いた姿勢をとると手が届きやすいです。
- ④そのまま 20～30 分待ち、オイルを皮膚に浸透させます。
その後入浴して体を温めると、より効果的です。ご主人に協力してもらうのも良いです。

【使用するオイル】

ベビーオイル、スイートアーモンドオイル、ホホバオイル、馬油、ゴマ油等



「膣ピチュ」

- ①清潔なコットンにオイルを浸して膣の入り口に入れ、
下着をつけてそのまま 30 分～1 時間過ごします。ナプキンをあてておくと下着が汚れません。
 - ②コットンはずしシャワーで流します。入浴して体を温めるとさらに効果が上がります。
- ※コットンを膣に入れることに抵抗があれば、オイルを会陰部にあてておくだけでも効果があります。