



マタニティクラス

すべてのスライドに
おいて無断転用禁止

藤沢市健康づくり課





本日の内容

1. 妊娠中の生活・準備
2. 出産について
3. 新生児の特徴、子どもの成長
4. 産後の生活
5. 沐浴デモンストレーション
6. グループワーク
7. 産後の手続き・サービス

1. 妊娠中の生活・準備



妊婦健診(定期健康診査)を 欠かさず受けましょう

- 妊娠 2 3 週まで・・・4 週に1回
- 妊娠 2 4 週～ 3 5 週・・・2 週に 1 回
- 妊娠 3 6 週以降・・・1 週に 1 回

※H T L V-1 検査について

※**出血や腹痛などの症状があったら、早めに受診を！**

※持病や合併症のある方は、主治医の指示通りに受診。

※母性健康管理指導事項連絡カードの活用を！

(母子手帳 p.94)

妊娠中の生活①

参照:副読本

- 1日3食バランスの良い食事が大切！
「望ましい体重増加」を
- お口の中を清潔に！ 健診も受診しましょう。
- 「体調を整える」ことを目的に、適度な運動をしましょう！
- 妊娠期～産後にかけての禁煙・禁酒

妊娠期～子育て期は、
自分・家族の生涯の健康に目を向ける
最大のチャンスです！！



妊娠中の生活②

- 妊娠中の乳房・乳頭のお手入れ
かかりつけ医療機関の指導に基づいて実施
- 妊娠8か月以降は性生活を控えめに。
お腹の張り、痛み、出血→中止
(産後は月経周期が不規則に。家族計画を。
1か月児健診まではしないように！)

はぐくみプランを活用しよう！
ご相談事がある場合は、妊娠8か月頃に個別に面談も可能です♪

出産前の準備

参照：副読本

- 入院の準備、ベビー用品の準備
- 赤ちゃんの生活の場所（日中、寝る場所）
- 里帰り出産される方

里帰り先の病院 飛行機に乗って帰る場合

- お父さんに知っておいて欲しいこと

緊急連絡先 ゴミの日 入院グッズ

● 緊急連絡先

★近所の小児科 休日・夜間急病診療

★「#8000」 かながわ小児救急ダイヤル

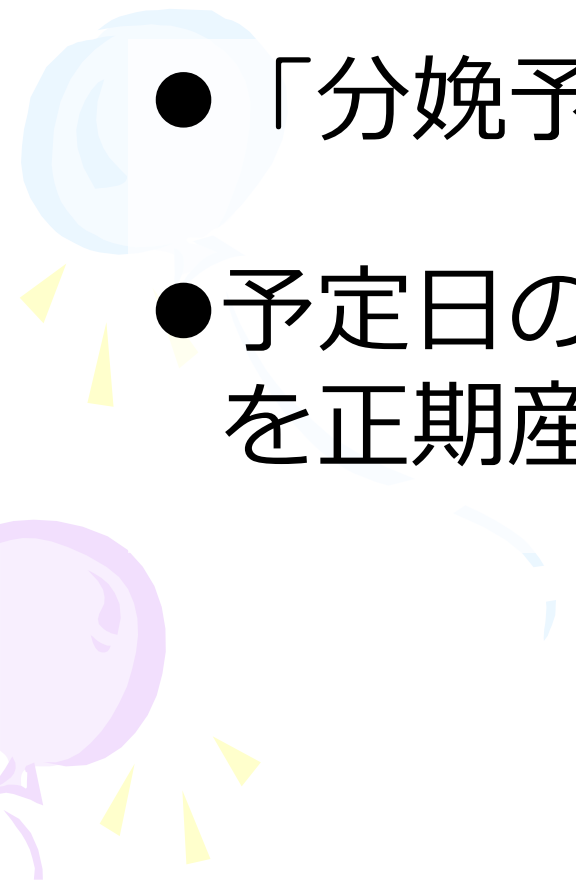
★ふじさわ安心ダイヤル24 0120-26-0070

24時間電話健康相談サービス

母子手帳に書いて
おくと安心！！



2. 出産について

- 「分娩予定日」とはあくまでも目安
 - 予定日の3週間前から2週間後までを正期産と言います
- 

お産が近づいてきたサイン

- 胃の辺りが空いたような感じがする
- おなかが張りやすくなる
- 尿が近くなる など




お産の始まり

周期的かつ次第に増強して分娩まで持続する陣痛が開始した場合に、周期が約10分以内（頻度が1時間6回以上）になった時点

※おしるし（血液の混じったもの）

陣痛

- 収縮と休止を反復する
 - 反復することにより、赤ちゃんの低酸素防止になる
 - 産道の順調な開大にも役立つ
- 分娩所要時間
 - 初妊婦・・・12～16時間
 - 経産婦・・・ 6 ～ 8時間
 - ※個人差があります



このようなときは すぐに病院に連絡をしましょう

規則的な陣痛がなくても…

- 破水
- 出血
- 急激な痛み

楽なお産のために

- 陣痛呼吸法



- 補助動作



- リラックス



- 産道が柔らかくなる



- 赤ちゃんがスムーズに出てくる



3. 新生児の特徴 子どもたちの成長



新生児の特徴

姿勢 腕はW・足はM字型
手は軽くグー

体重 出生時より-10%
約1週間で元に戻る

体温 調節機能が未熟

呼吸・脈 大人の約2倍

へその緒 乾燥して、
7~10日後に取れる

首 ぐらぐら



頭 大泉門ぺこぺこ

眼 ぼんやり見える

耳 よく聞こえる

肌 乾燥して、つるつるへ
※黄疸、蒙古斑

おしっこ 10回以上/日
便 ※便色カラーカード参照

胆道閉鎖症 早期発見便色カラーカード

うんちの色に注意しましょう
 明るいところでカードの色と見比べてください。

1番～3番
に近い色だと思おう

4番～7番
だったのが
1番～3番
に近くなった

どちらかが当てはまるときは、**胆道閉鎖症**などの病気の可能性がありますので、1日も早く小児科医、小児外科医等の診察を受けてください。

便色の記入欄 (観察日と右欄に当てはまる色番号)

生後2週			
年	月	日	番
生後1か月			
年	月	日	番
生後1～4か月			
年	月	日	番

生後4か月くらいまでは、うんちの色に注意が必要です。生後2週を過ぎてても皮膚や白目(しろめ)が黄色い場合、おしっこが濃い黄色の場合にも、すぐに医師等に相談しましょう。

※母子手帳に
 綴じ込まれています
 (厚生労働省)

出生後の赤ちゃんの検査

★新生児聴覚スクリーニング検査

- ・赤ちゃんの難聴を早期に発見するための大切な検査です。
- ・耳の聞こえをコンピュータにでる反応によって調べるもので検査方法は産院により異なります。
※費用の一部助成があります。（2023/4～）

★先天性代謝異常等検査

- ・フェニルケトン尿症などの先天性代謝異常を早期に発見するための検査です。
- ・生後5～8日に実施。
※費用は無料となります。

赤ちゃんの成長

参照:副読本

生後1~3ヵ月

ねんね
授乳
抱っこ



赤ちゃん訪問
0~4か月

生後4~6ヵ月

首座り
寝返り
離乳食開始

4か月児健診



生後7~9ヵ月

ひとりすわり
はいはい
つかまり立ち



9~10か月児健診

生後10~12ヵ月

つたい歩き
あんよ
後追い



※赤ちゃんの成長発達には個人差があります

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a green one at the top, a light blue one in the middle, and a purple one at the bottom. Each balloon is attached to a string and has several small yellow triangular shapes radiating from it, suggesting movement or light. The balloons are positioned vertically along the left edge of the slide.

4.産後の生活

赤ちゃんとの生活は様々な形があります！

生後1か月の赤ちゃんの1日（例）

6:00	起床 授乳・おむつ交換・着替え
7:30	朝寝 おむつ交換
9:30	遊びタイム 授乳、おむつ交換
11:00	昼寝 授乳、おむつ交換
13:00	授乳、おむつ交換
14:30	沐浴 授乳、昼寝
17:00	授乳、おむつ交換 夕寝
20:00	授乳、おむつ交換
22:00	授乳、おむつ交換
24:00～	2～3時間おきの授乳

授乳やおむつ交換は約2～3時間おき！
1日大体8～10回程度

起床・沐浴・就寝はできる限り同じ時間を意識して！

赤ちゃんが寝ている時は積極的に身体を休めましょう！

家事はできる時で大丈夫！
ママとパパで分担しながら
少しずつやろう！

お母さんの体の変化

- 悪露（おろ） 鮮血→茶褐色
※入浴は悪露がなくなってから。
（1か月健診で確認してください！）
- 子宮は6～8週間かけ元のサイズへ
- 月経周期は不規則に
- 腰痛や腱鞘炎など体に痛みが出る場合も
- 産後の身体は約1年かけて元に戻る



このような体の変化に加えて、
睡眠不足、慣れない育児、急激なホルモン変化が起こると
どうなってしまうだろう、？

お母さんのこころの変化



マタニティブルー

- 多くの産婦が経験
- 出産後3～4日頃から涙もろくなる
- 些細なことが気になり落ち着かない
- 不安になる、気分の落ち込みがある

➡赤ちゃんととの生活に慣れてくると自然に回復していくことが多い

産後うつ

- 産婦の10～15%に起こる
- 育児に自信を失い、表情に乏しい
- 不眠や強い疲労感
- 希死念慮（死にたい気持ち）が出ることもある

➡メンタルヘルスの専門家のサポートが必要
受診も視野にいれての対応が原則

赤ちゃんが泣いたらどうしますか？

①全身状態の確認！

お腹空いた？おむつ汚れてる？発熱は？痛いところは？
暑い・寒い？…

②ほかに何か要因になりそうなことは？

甘えたい、かまってほしい、さびしい…

赤ちゃんは泣くことでほとんどのことを知らせます！！

※何も理由がなく、泣くこともあるんです。

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)

赤ちゃんを激しく揺さぶることにより、脳に重い障がいを残すこと。

～こんな状況が揃ったら危険？～

何をやっても泣きやまない時

相談相手や育児のサポートがない

育児をする人の疲労（心身ともに）

正しい知識がない

参考：厚生労働省公報啓発DVD

「赤ちゃんが泣きやまない～泣きへの対処と理解のために～」

何をしても泣き止まないときは・・・

- もし自分がイライラしてきたと感じたときは、赤ちゃんを安全な場所に寝かせて、一旦その場を離れましょう。

別の部屋に行き、好きな飲み物を入れ音楽を聴くなど気分転換を。

気分が落ち着いたら赤ちゃんの様子を見に行きましょう。

赤ちゃんは泣いて当然、泣きやまないわが子にイライラするのも当たり前。

泣きの時期もあるけれど、時期がくれば次第に治まっていく。

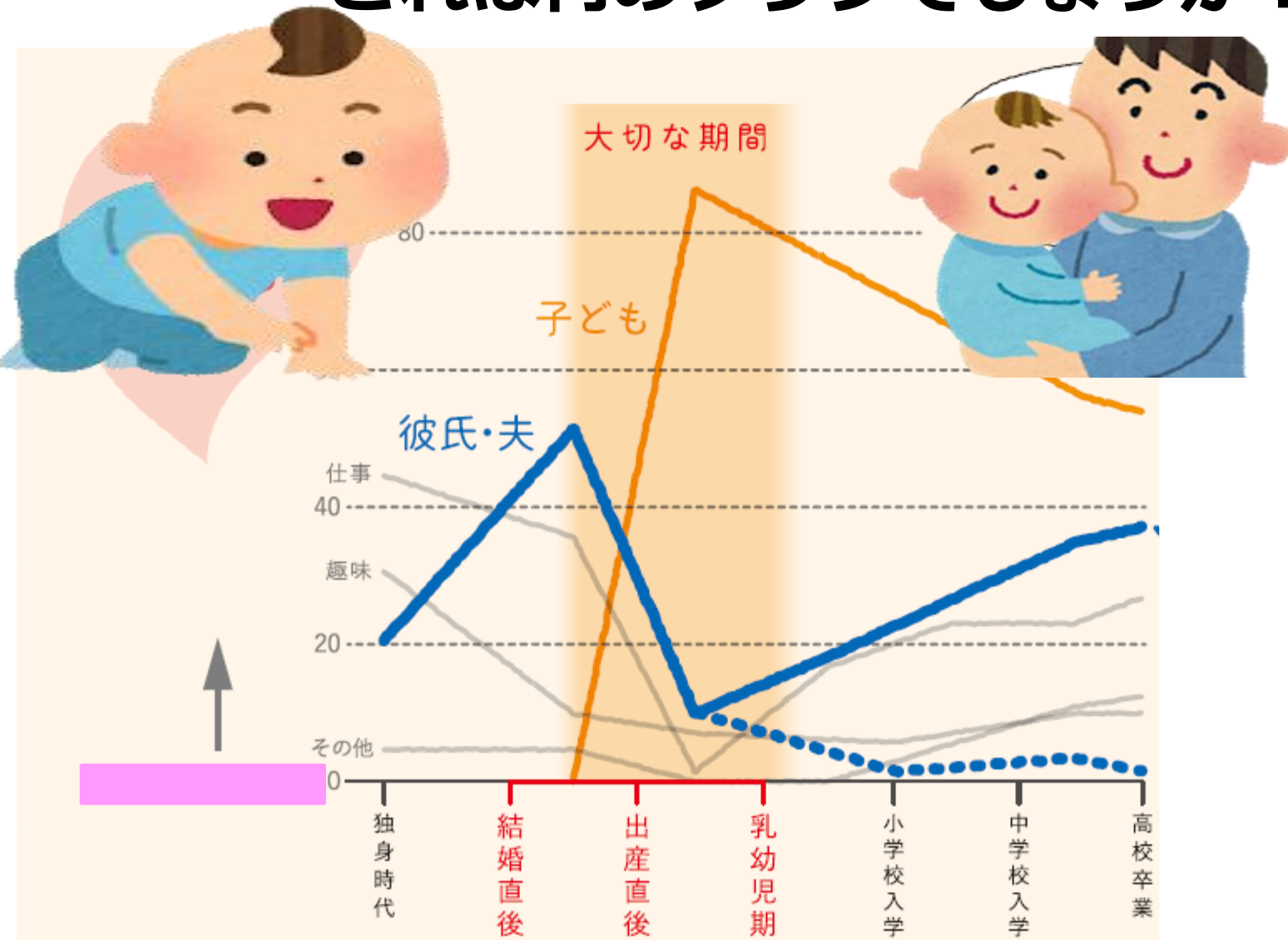
★保健センターや友人等、相談できる人に遠慮なく相談してください！



5. 沐浴デモンストレーション



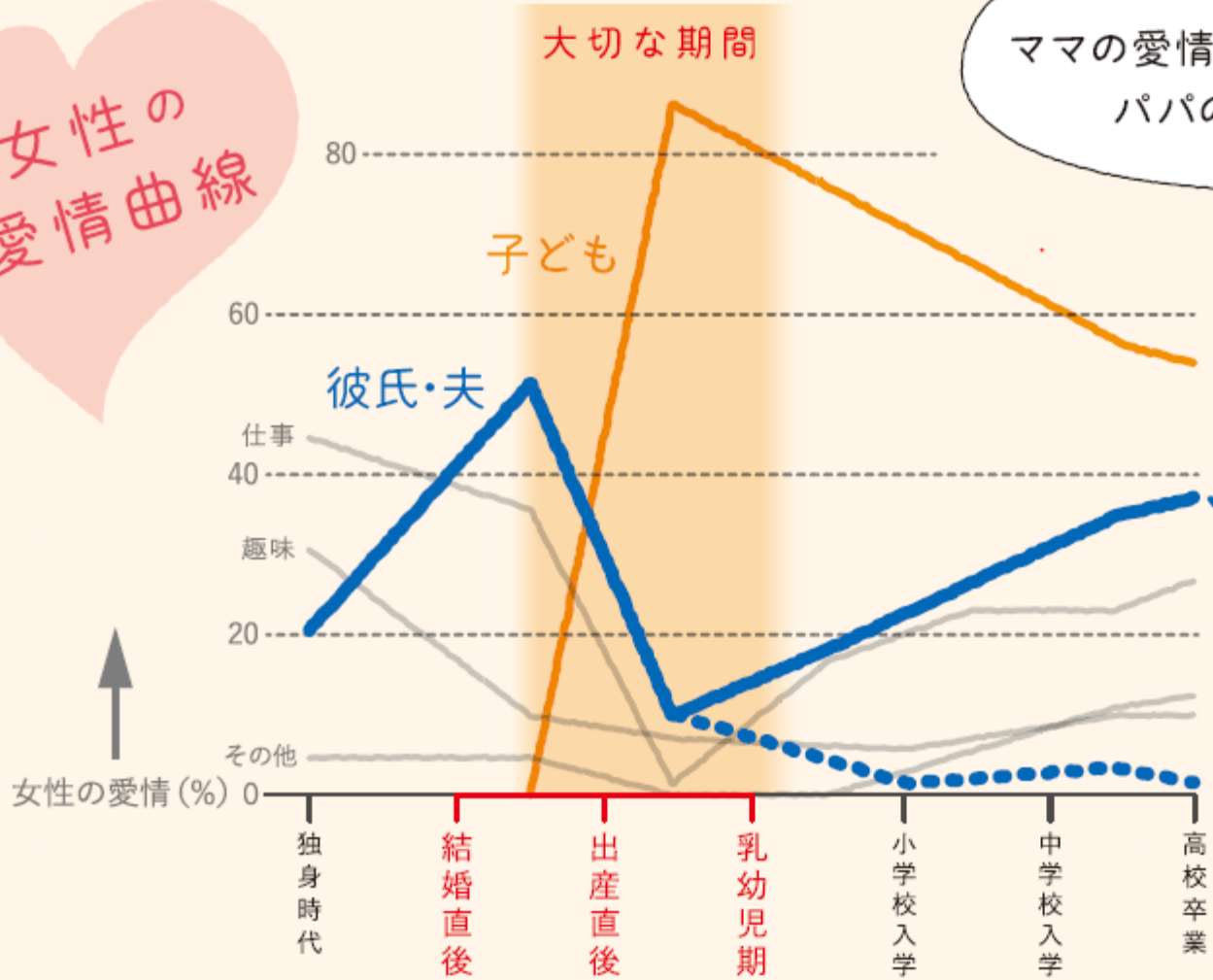
これは何のグラフでしょうか？



資料) 渥美由喜氏(ダイバーシティ コンサルタント)提供

正解は・・・

女性の愛情曲線



ママの愛情回復のカギは
パパの育児！



子育てしていると
徐々に回復

子育てしないと
ずっと低迷

資料) 渥美由喜氏(ダイバーシティ コンサルタント)提供

二人の想いは一緒・・・？

早く抱っこしてー!!!

お母さん

- ・産後はやって欲しいことがたくさん！
- ・「言わなくても分かって！」はイライラのもと
- ・具体的にお願いしましょう

泣きやませる方法・・・

お父さん

- ・お母さんの望むことが分からず、イライラさせてしまうかも・・・
- ・まずはお母さんの話を聴こう

二人の想い・・・

時にはズレがあることも。
積極的にコミュニケーションをとり
2人で話す時間を作りましょう。



6. グループワーク

ママからパパへ、パパからママへ

妊娠中や出産後に自分がやることや
相手にやってほしいことを
伝えてみよう！！

7. 産後の手続き・サービス



産後の手続き・サービス①

- 産前・産後の休業 産前6週～産後8週
- 出生届

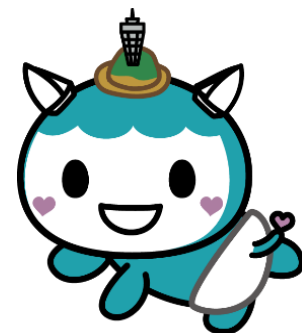
里帰り先市町村でもできます！
出生届受理証明書の発行も可能
- 市民窓口センター・市民センター 14日以内
- 小児医療証交付、児童手当申請
- 出産育児一時金 他
- 出生連絡票 はがき・電子申請 7日以内
- ハローベビィ訪問 生後4カ月以内

★はぐくみプランを活用しよう★

産後の手続き・サービス②

産後ケア事業を知っていますか？

- 実施施設で授乳・育児相談をしたり、休息としても利用できるサービス
- 妊娠28週から申し込み可
- 出産後1年未満の母と子
- 「通所型」「宿泊型」「訪問型」
- 一部自己負担あり



★保健センターでは電話相談も行っています！

子育て支援センターを知っていますか？



赤ちゃんを連れてお出かけしたいけどどこへ行ったらいい？

体重の増え方が心配で計測したい！授乳や離乳食の相談をしたい！

お母さんのリフレッシュに大人と話がしたい方（お父さんも大歓迎！）はもちろん、妊娠中のうちに下見をすることもできますのでぜひ気軽にお越しください♪