母親学級

前期

妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

妊娠中の
体の変化

妊娠中の
生活

栄養につ
いて

母乳につ
いて

妊娠中の生活

清潔

ホルモンの変化によりおりものが多くなる
汗をかきやすくなる。
⇒下着は吸湿性のよいもの
おりものシートはこまめに交換

◎つわりによってはみがきが不十分になる
間食が増える…
虫歯や歯周病になりやすい状態になる。
⇒歯磨き等の口腔内の清潔を保つ

妊娠中の生活

衣類

・お腹や胸の締め付けが少ない服の着用
・ブラジャーはワイヤーのないもので圧迫を避ける
・吸湿性がよく、通気性のあるもの
・靴はヒール低いもの(2～3㎝)
　すべりにくいもの

妊娠中の生活

仕事

妊娠経過が順調な方は仕事を続けられます☺

⇒産休

産前６週前（多胎妊娠は１４週）

　事業主へ請求した場合のみ与えられます。

産後８週間（産んだ翌日から計算）

　就業してはなりません。

＊医師の診察上問題なければ、産後６週間後からの就業は差し支えないとされています。

妊娠中の生活

お酒

⇒アルコールは胎盤を通って赤ちゃんにも移行する。
基本的には妊娠中は禁酒を。

たばこ

⇒ニコチンの作用によって血管が収縮・胎盤への血流も減少します。
→赤ちゃんに必要な十分な栄養が届きにくくなる
禁煙に努め、周りに喫煙者がいる場合は
換気を十分にするようにしましょう。

妊娠中の生活

旅行

気分転換やストレス解消にもなるので体調を見て行動しましょう。

- 母子手帳は必ず持ち歩く
- 旅行をする場合は、
  医師と相談をした上で決めましょう

妊娠中の生活

性生活

妊娠５ヶ月以降で胎動を感じ
安定期に入れば問題ありません。

- 出血やお腹の張り、痛みがある時は避ける
- お腹を圧迫する体位や深い挿入感のある体位は避ける。
- 精液には子宮の収縮を促す作用があるので、早産予防・感染予防にコンドームを必ずつけましょう

母子手帳について

✓ 母子手帳の欄はなるべく埋めましょう。

出産前後の居住地	住所　　電話
妊娠・分娩（べん）に係る緊急連絡先（知らせて欲しい人）	ふりがな 氏名　　電話 ふりがな 氏名　　電話
分娩（べん）施設へのアクセス方法	自家用車・タクシー・徒歩・その他（　　） 所要時間（　時間　分）
出産前後、家事や育児を手伝ってくれる人	

※出血や破水、おなかの強い張りや痛み、胎動の減少を感じたら、すぐに医療機関で受診しましょう。

←特にこの欄は、すぐにでも記入してください！！

✓ 外出時は必ず持ち歩きましょう。