

プレママ・パパクラス

Aコース 1日目



町田市保健所保健予防課

自己紹介

🧡 本日の助産師

🧡 各グループで自己紹介しましょう!



妊婦の定期健康診査



早めに医師に相談しましょう！

妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24～35週まで	2週間に1回
妊娠36週以降	1週間に1回

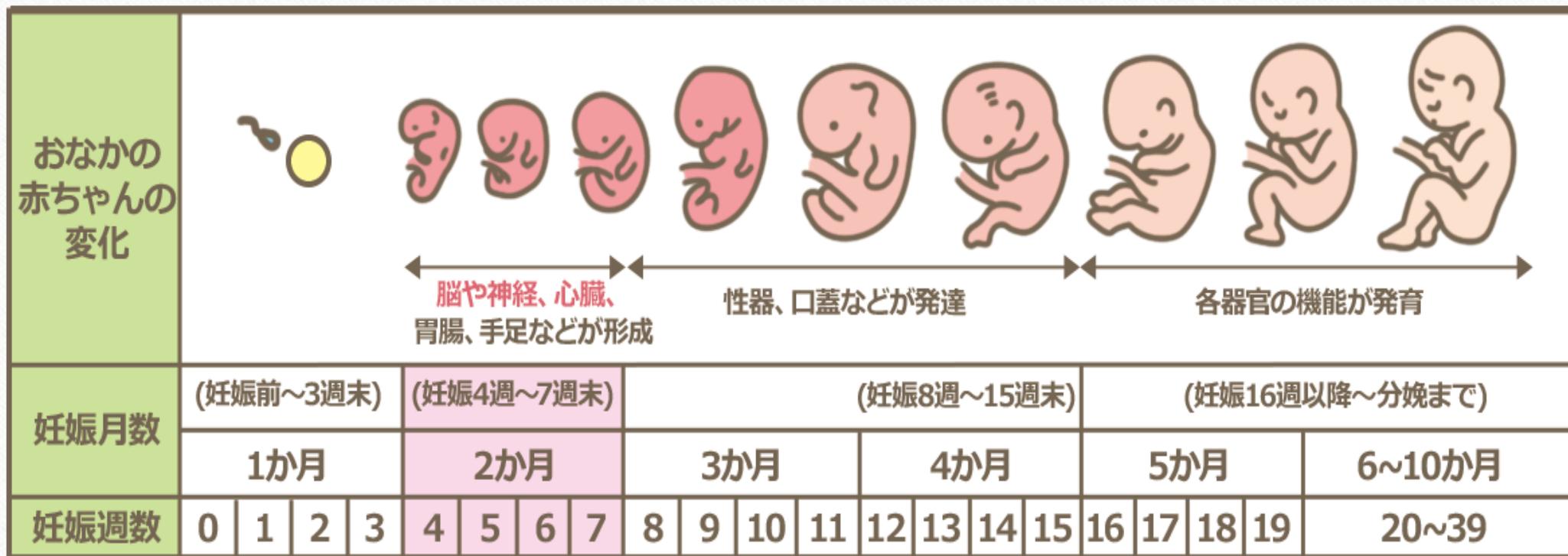
- ♣ 性器出血
- ♣ おなかの張り
- ♣ 胎動を感じなくなった
- ♣ むくみ
- ♣ 普段と違うおりもの
(透明、白っぽい、水っぽい)

必要に応じておこなう診査

- 血液検査
- 超音波検査
- 子宮頸がん検診
- 感染症検査
- B群溶血性レンサ球菌検査
- NST（ノンストレステスト）



妊娠の経過



▲ 最終月経 ▲ 排卵・受精 ▲ 妊娠診断可能

妊娠の経過

	妊娠2ヶ月(4~7週)	妊娠3ヶ月(8~11週)	妊娠4ヶ月(12~15週)	妊娠5ヶ月(16~19週)	妊娠6ヶ月(20~23週)	妊娠7ヶ月(24~27週)	妊娠8ヶ月(28~31週)	妊娠9ヶ月(32~35週)	妊娠10ヶ月(26~39週)
	妊娠初期 			妊娠中期 			妊娠後期 		
赤ちゃんのようす	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約5g • 頭殿長 約1.5cm ※頭殿長…頭からおしりまでの距離 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約30g • 頭殿長 約4.7cm ※妊娠11週ころ • 心拍が確認できるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約100g • 頭殿長 約12cm ※妊娠15週ころ • 胎盤が完成 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約280g • 身長 約25cm ※妊娠19週ころ • 髪の毛、爪が生え始める 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約700g • 身長 約30cm ※妊娠23週ころ • 性別がわかるようになる(早いと15週ころからわかる) 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約1200g • 身長 約38cm • 羊水の中で回転して自分で向きを変えることができる。(この時期は約1/3が逆子) 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 約1800g • 身長 38~42cm ※妊娠31週ころ • 心臓、肺、脳の機能もしっかりしてくる • 子宮内での位置が決まりだす 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 1900~2400g • 身長 43~46cm ※妊娠35週ころ • 自分で呼吸する力がつく 	<ul style="list-style-type: none"> • 体重 2500~3100g • 身長 47~50cm
ママのからだの変化	<ul style="list-style-type: none"> • 月経が停止する • つわり(胃の不快感等)が始まる • からだが熱っぽい、だるさがでてくることがある • 乳房の張りを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> • つわりがピークを迎える • 子宮が大きくなり、トイレが近くなったり便秘になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> • おなかのふくらみが徐々にわかるようになる • つわりが収まり、食欲が戻る • 今までの下着がきつく感じたら、マタニティウェアに替えてもよい 	<ul style="list-style-type: none"> • 胎動に気づき始める • 母乳準備のため、黄色っぽい分泌物が出ることもある • 貧血になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> • おなかが大きくなり、腰や背中に痛みが出る 	<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠線ができることがある(急激に体重が増えたとでしやすい) • 仰向けで寝る、前かがみの姿勢が苦しくなる • 便秘になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> • おなか張りやすくなる • 手足がむくみやすくなる 	<ul style="list-style-type: none"> • 足がつりやすい • おりものが増加 	<ul style="list-style-type: none"> • 胃のむかつきや動悸が軽くなる • 膀胱が圧迫され、トイレが近くなる • 臍に向かって走るような痛みを感じることもある • 前駆陣痛など出産の兆候が出ることもある

パパのおもいやり



～妊娠経過は人それぞれ 周りと比べないようにしましょう～

<妊娠初期> つわりは2人で乗り切りましょう

<妊娠中期> おなかに手をあて胎動をかんじ、赤ちゃんに話しかけましょう

<妊娠後期> 産後の生活について2人で話し合ひましょう

♥ “手伝う” ではなく、主体的に

妊娠中の生活のこころえ



♠ たばことお酒

胎児の成長に悪影響をあたえます。たばこは副流煙も有害です

♠ カフェイン

とりすぎに注意。目安は1日コーヒー2杯まで

♠ 仕事

無理をせず、まわりの人に協力してもらいましょう
「母性健康管理指導事項連絡カード」の利用

妊娠中の生活のこころえ

♥ 旅行 外出するときは、必ず母子手帳を持ち歩きましょう

長時間の歩行は子宮の収縮をつよめます

事前に医師に相談して、無理のない計画を立てましょう

♥ 性生活

お腹を圧迫しないように気をつけます

♥ 姿勢

お腹が大きくなるので、負担のかからない姿勢と動作を心がけましょう



育児グッズの用意

- ♥ 妊娠8か月ごろまでにはそろえましょう
- ♥ 情報収集をして、ほしいもののリストをつくとスムーズです
- ♥ レンタルもうまく活用してみましょう
- ♥ 衣類は一度洗濯をして、日光にあてましょう



入院準備

- ♥ 妊娠8か月ごろにはそろえましょう
- ♥ 必要なものを病院に確認します
- ♥ 家族と連絡をとれるようにしましょう
- ♥ 病院までの移動手段のシュミレーションや
兄弟のあずけ先をかんがえましょう



妊娠中の異常

♣ 切迫流産

♣ 出血・破水

♣ 切迫早産

♣ おなかの張り

気がかりなことがあれば医師に相談しましょう！

妊娠糖尿病

母体と胎児に悪影響をあたえます

- 症状は特にありません
- 妊婦健診の尿検査や血液検査で異常があった場合、さらに検査をします

♣発症したら…

- 妊娠高血圧症候群や、羊水過多症、感染をおこしやすくなります
- 治療をせずに経過すると、赤ちゃんが巨大児になり生まれたあと、
低血糖や呼吸が正常にできないこともあります

妊娠高血圧症候群

母体と胎児に悪影響をあたえます

おもな症状：高血圧・たんぱく尿

♣ 予防

- たっぷりと休養をとる
- バランスの良い食事をこころがけ、塩分はひかえましょう

