

最新版 はじめての

妊娠・出産 安心百科

監修

日本赤十字社医療センター

周産母子・小児センター顧問

杉本充弘

第二産婦人科部長

木戸道子



豊富な情報量と
ていねいな解説で
安産を徹底サポート！

- 高年齢出産
- おなかの赤ちゃん月別3Dエコー
- ワーキング妊婦さんへのアドバイス
- 母乳育児
- かかるお金、もらえるお金

「妊娠かな？」から新生児のお世話まで、知りたいすべてがこの一冊に。

最新版

はじめての
妊娠・出産
安心百科

for happy life of mama & baby

監修
日本赤十字社
医療センター

主婦と生活社

ISBN978-4-391-14455-0
C0077 ¥1350E
9784391144550

1920077013507

ISBN978-4-391-14455-0
C0077 ¥1350E

主婦と生活社

定価： 本体1350円 + 税



おなかの赤ちゃんは元気かな
ちゃんと産めるかな

妊娠・出産は誰でも期待と不安でいっぱいです。
でも大丈夫！
たくさんの女性たちがしてきたように
きっと安心してお産ができるし、育児もできます。
この本ではママになるあなたと赤ちゃんに役立つ
最新の情報をやさしく解説しています。

赤ちゃんとママの10か月

妊娠してから出産するまでの約10か月間、ママのからだとおなかの中の赤ちゃんにはどんな変化があるのでしょうか。妊娠が確定する妊娠2か月から出産間近の10か月まで、月ごとのママと、おなかの中の赤ちゃんの変化をチェックしてみましょう。

ママと赤ちゃん 10か月間のつき合い方

受精卵が子宮内膜に着床して、妊娠が成立してから出産するまでおよそ10か月もの期間があります。赤ちゃんがママのおなかの中で少しづつ大きくなるように、ママのからだも変化し過ぎし方も変わってきます。

この項では「赤ちゃんとママの10か月」と題して、赤ちゃんとママの様子までを月ごとに細かく紹介します。また、パパへのメッセージも月ごとに書いてあります。32ページの「妊娠3か月」からは各月の超音波写真を掲載しているので、赤ちゃんの成長がリアルに目で追えます。赤ちゃんたちのいろいろな表情がおもしろい！

エコー写真提供

丸茂元三 超音波専門医

◎丸茂レディースクリニック
(住所) 東京都港区六本木1-6-1
泉ガーデンタワー4F

(電話) 03-5575-5778
(休日) 木曜、日曜、祝日
(HP) <http://www.marumo-ladies.jp>

目鼻立ちや表情まではっきりわかる3D(立体静止画)、4D(立体動画をDVDにでもらえる)の超音波外が受けられる。要予約。著書『赤ちゃんはお腹の中で何をしているのか』(草思社)

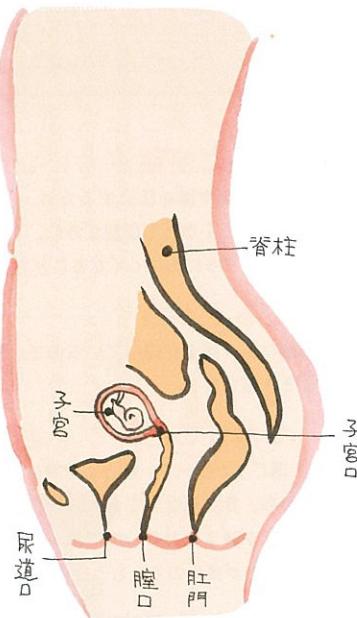
▲右側が通常のエコー写真、左側が3Dの超音波写真です。ちがいは一目瞭然ですね。3D写真では立体的に赤ちゃんがとらえられており、目鼻立ちまではっきりわかります。



▲っこりと微笑む左側の赤ちゃん。何かうれしいことがあったのかな？ママが楽しんでいると赤ちゃんも笑う？のかも！右側はしかめっ面をしているようになります。ごきげん斜めかな？



ママのからだ



2か月

(4~7 weeks)

- ・月経がこない
- ・つわりの初期症状が出る

朝、起き抜けにムカムカしたり、空腹のとき胃がもたれたり、においに敏感になったり、つわりの初期症状が始めます。

- ・便秘がちになる
- ・基礎体温の高温期が続く
- ・乳白色のおりものがふえる

ママの様子

妊娠10週までの流れ
妊娠10週までを、妊娠初期と呼びます。妊娠かな？と思ったら、まずは、産婦人科や産科で、赤ちゃんがいるかどうかの診察を受けます。

子宮の中に胎嚢がある、胎児がいることがわかつたら、5~7週ごとに心拍認めます。心拍が確認され、妊娠が確定したら、血液検査を行います。

赤ちゃんの様子
7週のころには、2等身の、人間らしいといえる姿になってきます。

赤ちゃんの様子

妊娠がわかったら祝福を
「おめでとう」「ありがとう」「これからふたりで育てていこうね」。こんな言葉をママは待っています。パパの温かい言葉や「僕がついているから大丈夫」という励ましの言葉は、ママにとって本当に心強いものなので、しっかり伝えて。

妊娠したといつても、この時期はまだ胎盤は安定していません。血液検査が終わったあと10週以降から、安定期に入ります。

Dear PAPA



妊娠がわかったら祝福を

「おめでとう」「ありがとう」「これからふたりで育てていこうね」。こんな言葉をママは待っています。パパの温かい言葉や「僕がついているから大丈夫」という励ましの言葉は、ママにとって本当に心強いものなので、しっかり伝えて。

3か月 (8~11 weeks)

POINT 3

つわりのときの
対処法は?
はきましよう

外見からはわからなくとも、おなかは少しずつふくらんできています。バランスがとれないことや、おなかで下が見えにくいこともあるので、靴はローヒールやスニーカーがベター。またウエストを締めつけるものは避け、オーバーオールやジャンパー、カート、巻きスカート、コットンパンツなどのゆったりしたファッショントしていくましょう。



↓
163
ページ



↓
80
ページ

つわりがどうして起こるのか医学ではつきりとはわかっていません。妊娠すると多量に分泌されるhCGというホルモンはたらきによるものであるという説や、ストレスが自律神経のバランスをくずすという説も。赤ちゃんの栄養は足りているので、食べられなくてもあまり心配しないこと。食べたいもの、口あたりのいいものを、少量ずつこまめにとりましょう。

POINT 2

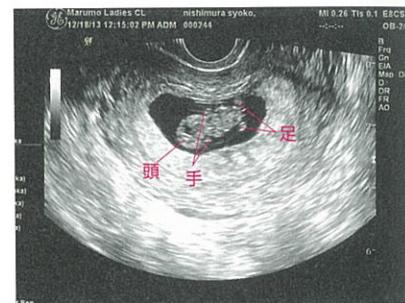
母子健康手帳
受け取りましたか?

母子健康手帳の受け取りは代理人でも大丈夫です。ただし、妊娠週数、出産予定期日、産院などの記入欄があるので、わかるようにします。毎月の検査には必ずもっていって、記入してもらいます。母子健康手帳は、赤ちゃんの健診や予防接種の記録をしたり、出産後から6歳の就学時まで使うものです。思い出の品にもなるので大切にしましょう。



↓
74
ページ

3か月のエコー写真



3か月の3Dエコー写真



Dear PAPA



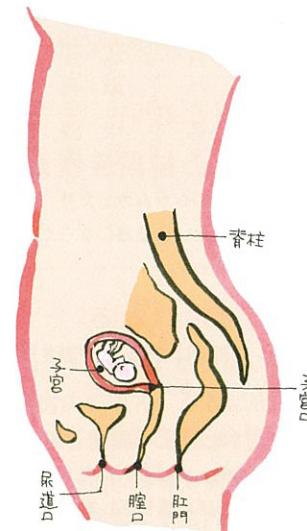
つわりがつらいママをサポート!

つわりのときのママは、食生活がふだんと変わっています。空腹になると気分が悪くなるので、チョコチョコと口にはしても、あまり食べられなかったり、いつも好きなものにおいが気になります。パパにとっては「??」の時期です。

そんなときに、「赤ちゃんのためにしっかり食べたら」と励ますのはタブーです。気分がすぐれず、行動半径も狭まるのですからやさしくしてあげましょう。自分のことは自分でやり、せっかく作ってくれた食事を「いらない」と拒否しないように。できるだけママの負担を減らしてわがままを聞いてあげましょうね。

また、精神的に不安定になっているママのそばにいて、ささいなことでイライラしがちなママの話をやさしく聞いてあげることが大切。抱えている不安や悩みを聞き出して支えになって。

ママのからだ



・さらに便秘がちになる

子宮が膀胱や腸を圧迫するため、尿の回数もふえ、トイレが近くなつて便秘ぎみに。もともと便秘ぎみの人は、さらに出にくくなることも。

・だるさが続く

基礎体温は高温が続いているので、相変わらず熱っぽさを感じます。

・つわりのピークを迎える

11週ごろがピーク。吐き気や胸やけで食が進まないことも。食欲がなくても赤ちゃんは大丈夫。つわりで体重が減る人も多いのですが、1~2か月でよくなることが多いので、もう少しのがまん。

・乳首や乳頭が黒ずんでくる

・「胎芽」から「胎児」へ

左ページのエコー写真是妊娠10週ごろの様子です。胎芽からよいよ胎児と呼ばれる段階になります。

・からだが3等身になる

頭や足、胴が発達して3等身に。手足の指もでき、下あご、ほお、歯根もできてより人間らしく。性器もはっきりしてきます。

・羊水の中を動き回る

へその緒が長くなつてるので、赤ちゃんは、羊水の中で自由に動き回ることができます。

・栄養はへその緒を通してママからもらう

・元気に手足を動かす様子が見える

・排泄する

腎臓と尿管がつながるので、排泄ができるようになります。



つわりをやり過ごして
無理しないで
超音波検査で胎芽がはつきり見
えるので、きちんととした出産予
定日がわかります。超音波検査
で、胎芽や胎児を見るときっとワ
クワクするでしょう。羊水の海を
スイスイと元気いっぱいに動いて
いる、かわいらしい赤ちゃんが愛
しくなるでしょう。パパはなかなか
か実感がわかないでの、ぜひ一度
パパを超音波検査に連れていくつ
つ

あがめよう。また、この時期は
つわりの重い人が多くいます。働
いている人は、「母性健康管理指
導事項連絡カード」というカード
を医師に発行してもらい、職場に
提出すればラッシュアワーを避け
る時差通勤や休憩時間の延長がで
きることも。
外見はふだんとあまり変わりま
せんが、おなかの中に赤ちゃんが
いることをいつも忘れないでくだ
さいね。

4か月 (12~15 weeks)

・つわりがおさまってくる

中にはまだ続く人もいますが、およそ15週までにはつわりがおさまり、食欲が出て、気分もだいぶすっきりしてきます。

・だるさがなくなる

基礎体温が高温から低温へじょじょに移行するので、熱っぽさがとれてきます。

・腰痛になる

ホルモンの作用で骨盤の関係がゆるみ、ひずみを起こすことが腰痛の主な原因です。

・おなかがふくらんでくる

胎盤が完成して、赤ちゃんはママの子宮としっかりドッキングします。

・活発に動き回る

胎盤が形成され、子宮にしっかりと定着した赤ちゃんは、たっぷりの羊水の中で活発にくるくると動き回っています。

・内臓や手足などの器官がほぼできる

全身が人間らしいバランスになってきます。頭、胴、手足は認識できるくらいまでになります。顔にも、うっすら産毛が生えています。

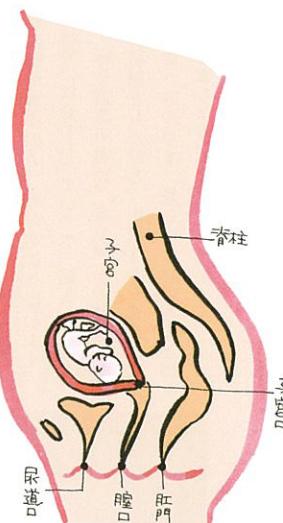
・おっぱいを飲むような動作をする

口にふれたものに吸いつく反射機能が出てくるので、おっぱいを飲むような動作をします。

・羊水を飲む

羊水を飲みこんで、尿として排泄する機能が備わります。

ママのからだ



ようやく
安定期に入ります

胃のムカムカもおさまって、食欲がわき、いわゆる安定期に入ります。胎盤が完成して子宮にしっかりと結びついて、ママとの絆はいつそう強まり、赤ちゃんも安定期に。たっぷりした羊水の中で活動に泳ぎ、すくすくと成長しています。

ママはホルモンの影響で骨盤の骨と骨とのつながりがゆるくな

り、それが生じて腰痛を感じます。また子宮を支える韌帯が引っ張られ、足のつけ根がつることがありますが、くり返し起きるのでなければ病的なものではありません。安定期の間は、夫婦でおしゃれしてショッピングしたり、レストランで食事したりするのもよいでしょう。出産を機に結婚旅行は、このころに結婚式や新婚旅行をしても。ただし、無理のないスケジュールを組みましょう。

POINT 1 体重コントロールをしていきますか？

もりもり食欲がわくこのころですが、食べすぎで体重オーバーになりがち。妊娠中のからだは、赤ちゃんを守ろうとして、皮下脂肪がつくなど太りやすくなっています。ですが、太りすぎは合併症の原因となるので注意します。

もとの体型にもよりますが1か月に1kg、出産時に8~10kgふえているくらいが健康な赤ちゃんを産む目安です。



4か月のエコー写真



4か月の3Dエコー写真



POINT 2 虫歯の治療をしておきましょう

赤ちゃんが生まれると、歯医者にいく時間もとりにくくなるので、今のうちに治療しておきましょう。

治療のときは、必ず妊娠していることを告げます。また治療にいく際は念のため、母子健康手帳を持参していくといいです。そうすることでお医者さんや歯科衛生士さんにも配慮してもらえば、治療も行きやすくなります。

腰痛がひどいときは、骨盤を固定するベルトが必要になります。整形外科で相談してみましょう。

足のつけ根がつることがありますが、くり返して起こらなければ大丈夫です。歩くこと、ストレッチ体操、スイミングなどで、大きくなつた子宮を支えるのに必要な足腰の筋肉を強くしましょう。

POINT 3 腰痛や足のつけ根がつることがあります

腰痛がひどいときは、骨盤を固定するベルトが必要になります。整形外科で相談してみましょう。



Dear PAPA



じゅっせいんしんだん
出生前診断を知っていますか？

赤ちゃんの染色体異常による障害をいろいろな検査で、ある程度予測することができるようになりました。血液検査により、染色体異常の確率を調べることもできます。おなかに針を刺して羊水を抜き出し、ダウン症などの異常を予測できる検査もあります。これらを出生前診断といい、検査、診断の技術もめざましく進んでいます。検査には時間もお金もかかります。障害の程度は断言できませんし、羊水検査は検査そのものが流産につながる危険も含んでいます。

家族に遺伝的な要素がある人や高年齢出産の人は障害のある子を産む可能性が高くなりますが、それもあくまで確率の問題です。

検査を受ける前にもし障害のある可能性があるといわれたらどうするか、ふたりでしっかり話し合ってくださいね。(54ページ)

5か月 (16~19 weeks)

・乳房が大きくなる

授乳に備えて豊満な胸に。水っぽい初乳が出る人もいます。

・貧血が起こりやすい

大豆製品やほうれん草などを食べて貧血予防を。鉄分は胎児にとって必要な栄養分です。

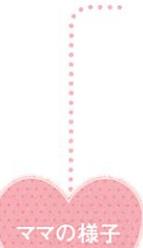
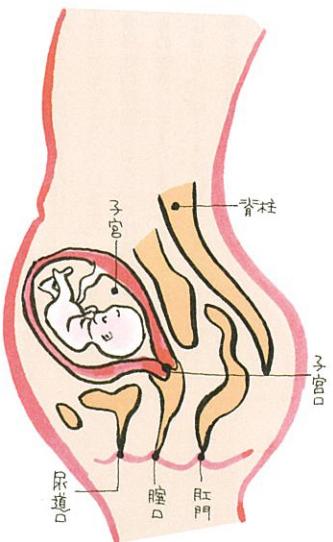
・胎動を感じる人も

ピクピクと動く、赤ちゃんからのシグナルをキャッチしましょう。

・おなかはより大きくなる

・汗をかきやすくなる

ママのからだ



ママの様子

・頭の大きさはオレンジくらい

・毛やつめが生えてくる

からだは産毛でおおわれています。頭の毛や眉毛も生えて、つめも生えてきます。

・骨格がしっかりしてくる

・意志をもった動きをする

神経が統合されてきたことにより、赤ちゃんの動きも意志をもったものへとなっていきます。また、からだの動かし方のバリエーションも豊かになっていきます。

・五感が発達してくる

神経系が成長することで、脳の前頭葉がはっきりしてくるため、赤ちゃんの五感が発達します。

・指しゃぶりを始める

赤ちゃんはママのおっぱいを吸う準備として自分の指をしゃぶり始めます。

**どこで出産するか
慎重に決めましょう**

このころから妊娠7か月ごろまでは一般的には安定した時期。からだをいたわりつつ、無理をしなければちょっととした旅行やドライブもできます。これまでつわりでからだを動かすことに消極的だった人も、スイミングやウォーキングなどでからだを動かしストレス発散、もいいかも。マタニティ専用のスポーツ

教室には、同じ時期に出産するプレママがたくさんいるので、友達づくりにつながります。

健診を受けている施設で産むと由でこの時期転院する人もいます。迷っている点をはつきりさせて、出産する施設を決めましょう。

この時期は食欲旺盛になります。カロリーオーバーに気をつけ、カルシウムの多い食品をとつて。

POINT 1

胎動を キャッチできましたか

ボコッ、あれ?
これが胎動?

じっと耳を澄ませても、そのあとシン

ン。2~3日してまたトントン。

胎動

の始まりはそんな、ピコッと動いたか

なというような、かすかな合図です。

早い人は16週あたりで胎動を感じま

す。でもこの月にまだ胎動がないから

といって心配する必要はありません。

↓ 59 ページ

POINT 2

腹帯を しましたか

日本では妊娠した5か月の成の日に、腹帯を

巻くという習わしがあります。おなかを保護す

るために、真っ白な新しい綿100%のさらし

を巻いて、安産を祈ったのです。

今でもデパートなどで腹帯は売っていますが、

ふだんする人は少数派でしょう。でもこの時期

からマタニティガードルなどでおなかを保護す

ることは大切です。



↓ 167 ページ

POINT 3

出産する病院を 決めましょう

↓ 62 ページ

このころから、それぞれの出産施設での母親学級が始まります。里帰り出産するかどうかも含めて、出産する施設を決定する時期です。里帰り出産には、手続きや準備があるので、早めに決めたほうがいいでしょう。

また、現在通っている産院について、これまでの対応やシステムに納得いかない場合は、転院を考えてもいいかもしれません。



Dear PAPA



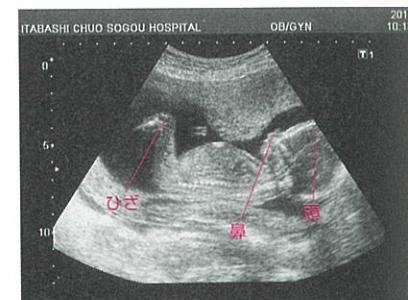
パパになる自覚をもつ!

ママのおなかに耳をあてて、ボクッという胎動を聞いたり、いっしょに健診に行って、超音波で羊水の中を泳ぐ胎児を確認したり、パパになる実感もめざえてきているのではないかでしょうか。

ちょっと気後れするかもしれません、父親学級やべアクラスの教室などにも参加してみましょう。出産の学習だけでなく、授乳の仕方やおむつのあて方、沐浴の仕方など、育児のことも学べます。自分と同じように照れくさそうに参加しているパパたちをみるとホッとするかもしれません。

立ち会い出産はどうしてもいやだというパパにも父親学級はおすすめ。ママの手助けをしたいパパ、赤ちゃんを上手に抱きしめたいパパに、必ず役立ちます。先輩ママからも「参加してからパパが積極的におなかにさわってくれるようになった」などの声が。

5か月のエコー写真

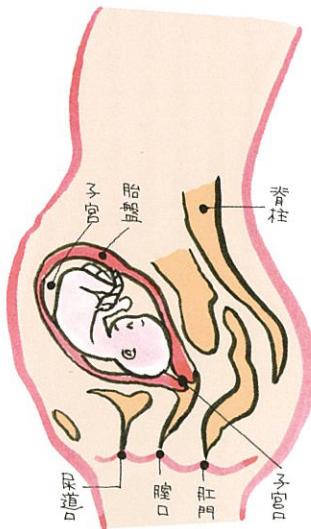


5か月の3Dエコー写真



6か月 (20~23 weeks)

ママのからだ



- ・手足がむくむ
中期以降でこわいのが妊娠高血圧症候群。予防のために、塩分は1日7~8g以下に。
- ・乳頭が敏感になる
強く押すと、クリームがかかった初乳と呼ばれる分泌物が出てくることもあります。
- ・腰や背中が痛む
せり出してきたおなかに圧迫されて重心のバランスがくずれ、反り返った姿勢になるため痛みが出ることも。妊婦体操(86ページ)が効果的です。
- ・はっきりとした胎動を感じる
- ・足に静脈瘤ができることも
股部の静脈が圧迫されているために、下半身の血流の流れが悪くなり、静脈瘤ができる人も。

赤ちゃんにいっぱい
話しかけてあげて

妊娠ライフをエンジョイできる、心身ともに爽快な時期です。洋服を着ていると目立ちませんが、おなかがふくらみ始めます。また、このころから胎動がはつきりわかるようになります。赤ちゃんのほうもますます大きくなつて、羊水の中を活発に動き回っています。

「おなかに赤ちゃんがいるんだ」としみじみ実感するのもこのころ。おなかの赤ちゃんにそつと話しかけてみましょう。聴覚が発達してきた赤ちゃんは、ママの血液の流れの音や心臓の鼓動を聞いています。

産後の育児の悩みや喜びをわかち合える人がいるといいですが、そのため、母親学級に参加して友達を見つけるとよいでしょう。産後も働き続ける人は、保育所の見学もしておきます。

- ・元気に動き回る
左ページのエコー写真は妊娠21週ごろの赤ちゃんの様子です。羊水中でくるくると元気に動き回っています。このころにさかこであっても位置は固定しないためまったく心配いりません。

赤ちゃんの様子



6か月のエコー写真



6か月の3Dエコー写真

鼻がかゆい
のかな…?

赤ちゃんの様子

- ・毛が生えてくる
頭の毛や眉毛が濃くなってきて、まつ毛も生えてきます。

・消化機能が発達する

羊水を吸って胃腸で吸収し、腎臓で排出する機能が発達、胎内を出てからの準備を着々と始めています。

- ・感覚が発達する
味覚や聴覚、触覚が発達します。五感の完成まであと少しです。

POINT 3

母親学級(出産準備クラス) 参加しましょう

↓
78
ページ



POINT 2

乳頭マッサージを 始めましょう

↓
82
ページ



POINT 1

足が つりませんか？

↓
159
ページ

寝返りを打とうとして、イタタタッと、ふくらはぎに痛みを感じることがあります。足がつったら、しばらくそのままにしておきます。じつとしていたら、じきに治ります。
つったほうの足の親指を引っ張ると、痛みがやわらぐこともあります。ふだんから、ふくらはぎをマッサージしておくと、つりにくくなります。

母親学級(出産準備クラス)では、妊娠のしくみやママの健康管理、赤ちゃんへの接し方などを教えてくれます。妊娠で不安定なママたちを、身体的にも精神的にもサポートしてくれるものです。また、ほぼ同じ時期に出産予定のママたちと交流できるのも魅力。出産してからもつき合えるお友達をつくれるチャンスなので、積極的に自分から話しかけてみましょう。



Dear PAPA



ママをいたわりましょう

たばこは、流産や早産を引き起こす恐れがあるので、注意が必要です。せっかくママが禁煙していても、同じ部屋のなかでパパがたばこを吸っていては、赤ちゃんへの影響が心配です。赤ちゃんができたのをきっかけに、ぜひとも禁煙にトライしてみてください。ママと赤ちゃんのためなら、禁煙もがんばれるでしょう。

妊娠中のセックスは、横向きなどおなかにさわらない体位でいたわるようにしてください。おすすめの体位は、足をのばして抱き合う「前側位」や向かい合って座るような体位の「前座位」です。激しいセックスや深い挿入はさし控えます。また、おなかが張っているとき、出血があるときはセックスは控えるほか、セックスの最中におなかが張ったらただちに中止して安静にすることです。パパは無理強いしてはいけません。感染症予防のためにコンドームをつけるのを忘れない。

7か月 (24~27 weeks)

・体重増加に注意

太りすぎると、産道に脂肪がついて難産の原因にもなることがあります。そのほか、さまざまな合併症のひき金になることもあります。

・貧血になりやすくなる

食事などで、しっかりと貧血対策を。大豆製品、ほうれん草、ひじきなどをメニューに加えましょう。

・おなかが張ってくる

・妊娠線が出ることも
おなかの皮膚がのびるため、赤紫色の妊娠線がくっきり出てくることがあります。赤ちゃんへの影響などはまったくありませんが、出産後、白い線として残ることも。

・シルエットがはっきりと

背中とおしりが見えてきます。

・脳が発達する

このころから脳が発達してきます。ブカリブカリと浮いていただけの赤ちゃんは、自分でくるりと回ったりするように。

・髪の毛がのびてくる

・聴覚が発達する

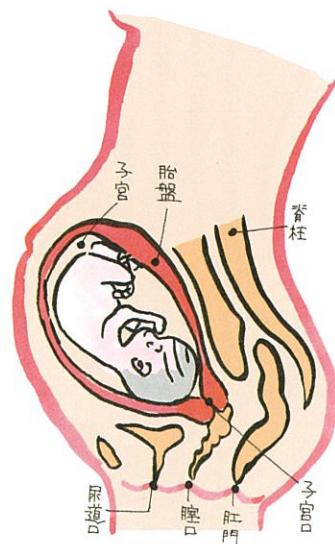
ママの心音や、ママの声がちゃんと聞こえています。

・皮下脂肪もついて、 ふっくらしてくる

・まぶたが開く

目には上下に分かれたまぶたができます。また、鼻の穴も開通します。

ママのからだ



早産にならないよう 気をつけて

22週以降37週未満で出産になることを早産といいます。早産にならないよう、疲れた横になり、決して無理をしてはいけません。しばらく休んでもおなかの張りがとれないときは、病院を受診してください。

この時期はおなかもせり出してきて、動作もゆつたりと、何事もスローペースになります。周りも

かなくなるわりに食べすぎになりがちです。
とくに外食ではカロリーと一緒に塩分のとりすぎに注意。肉類より魚や貝類を使ったメニューを選ぶ、どんぶりものより定食にするなどして気をつけましょう。
また、仕事で産休をとる予定のママも出産を機に退職するママを選ぶなどして気をつけましょう。

POINT 1 おなかが 目立ってきます

おなかが大きくなると、反り返った姿勢になりますので、腰や背中が痛くなります。また、おなかが張ることもあります。

下半身の静脈が圧迫されることにより、ふくらはぎや太もも、外陰部などのあまり目立たないところが、こぶのように浮き上がることもあります。

おなかの皮膚がつれて、妊娠線がおへそから下にくっきりと出ることもあります。どちらも子宮が大きくなる変化に伴い起こるので、赤ちゃんへの影響はなく、心配いりません。



164 ページ

POINT 2 妊娠線が出、靜脈瘤が できることも

下半身の静脈が圧迫されることにより、ふくらはぎや太もも、外陰部などのあまり目立たないところが、こぶのように浮き上がることもあります。

おなかの皮膚がつれて、妊娠線がおへそから下にくっきりと出ることもあります。どちらも子宮が大きくなる変化に伴い起こるので、赤ちゃんへの影響はなく、心配いりません。



85 ページ

POINT 3 足が むくんだら

長時間立ちっぱなしの仕事がつらくなり、足がむくみやすくなっています。休むときは足を高くするとラクになります。足のマッサージも効果的です。ほかにも、5本指のソックスをはくなどして足の指を広げる、就寝前にフットバス(足浴)をするなどもおすすめです。

また妊娠体操や散歩などは、安産に効果的といわれています。

138 ページ

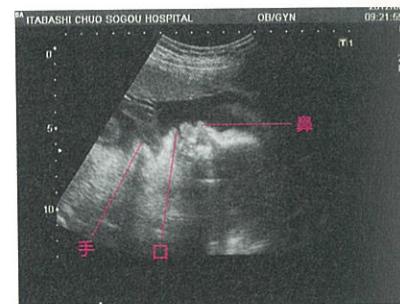


ふたりで仲よくクッキング

妊娠中は体重がふえすぎないようにアドバイスされるので、ママも体重オーバーには少々敏感になっているかもしれません。体重管理は安産のためには大切なことですが、鉄分やカルシウムをふだんよりたっぷりとることも忘れてはいけません。ヨーグルト、牛乳、チーズなどの乳製品、小魚、海藻、切り干し大根や小松菜などの食材を料理にとり入れましょう。

赤ちゃんを迎えると、しばらくはおっぱいやミルクで育ちますが、そのうち離乳食が始まります。ベビーフードがたくさん売られていますが、赤ちゃんの噛む力に合わせて、パパとママの食事をすりつぶしたり、スープでのばしたりするだけで立派な離乳食になります。料理することがおっくうにならないように、料理の腕を磨いておくと育児がグンと楽しくなります。妊娠時からふたりでクッキングを楽しんでみてはどうでしょう。

7か月のエコー写真



ふむふむ、
そうだね!

7か月の3Dエコー写真



8か月

(28 ~ 31 weeks)

- ・動悸、息切れが起こる
子宮へ行く血流の量がふえることと、大きくなったりした子宮に押し上げられて心臓や肺が圧迫されることで、動悸、息切れがして苦しくなることも。

- ・乳首が黒ずみ、大きくなる
赤ちゃんによって胃が圧迫されるので、つかえたり、もたれたりする感じになります。

- ・食が進まない
赤ちゃんによって胃が圧迫されるので、つかえたり、もたれたりする感じになります。

- ・おなかの張った状態が続く
子宮の伸縮が強くひんぱんになるので、おなかがかたくなったり張るような感じがしたりします。

- ・足がむくむ
はきやすい靴をはき、疲れたら休みましょう。

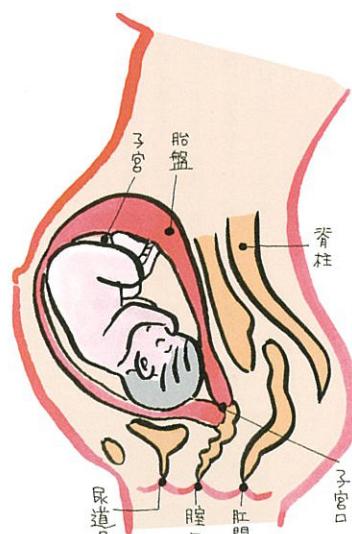
- ・顔立ちががはっきりしてくる
目、鼻、口がはっきりと見えるようになります。パパとママどちらに似ているかな？

- ・聴覚が完成
大きな音に反応したり、きれいな音楽に耳を傾けたりします。また、ママの声に安心します。

- ・頭位になる
動き回っていた赤ちゃんも、しだいに位置や姿勢が定まってきて、ほとんどの赤ちゃんが頭位の位置におさまります。今はさかごでも、最終的には頭位に落ち着くことが多いので、あまり心配しすぎないで。

- ・細かい動きもできる
骨格はほぼ完成し、筋肉や神経系の動きが活発になるので、手をグー、チョキ、パーにするなど細かい動きが出てきます。

ママのからだ



妊娠高血圧症候群には
これから注意が必要

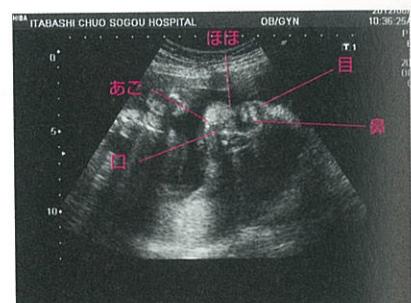
2週間に一度の定期健診の間に、自分の体重がどんどんふえていつたり、いつもむくんでいる感じがしたりするようなら、医師に相談しましょう。

重症の妊娠高血圧症候群では、胎児の発達に影響が出るほか、難産にもなりやすくなります。出産後も高血圧や腎機能障害が残ることもあるので、十分な予防を

おなかが大きくなると、あお向け寝が苦しくなります。寝る姿勢もシムスの体位という、横向きになつて上になつた片方のひざを倒して、枕を抱きかかえるような姿勢をとると安眠しやすくなります。大きなおなかをかばうような気分で眠つてみましょう。寝具を肌ざわりのよいものに替えたり、パジャマをゆつたりサイズのものにしたりしましょう。

(138 ページ)

8か月のエコー写真



8か月の3Dエコー写真



POINT 3

入院・出産用品はそろえましたか？

172 ページ

母親学級で聞いた、入院に必要なものをリストアップしてそろえます。いつ入院になつても大丈夫なように、入院用品は旅行バッグにすべてつめこんでおきります。緊急入院になり、入院用品をもつていけなかつた場合を考え、ほかの人にもわかるところに置いておきます。赤ちゃんを迎えるためのベビー用品もそろえておきましょう。



POINT 2

2週間に一度の定期健診を

76 ページ

いよいよ妊娠後期。7か月め以降、妊娠高血圧症候群や早産が起りやすくなります。きちんと2週間に一度の定期健診を受けて、兆候を見逃さないように。

万が一のときでも、すみやかに予防措置がとれるのでおつきながららずに受けましょう。「異常ありません」と太鼓判を押してもらえば、ほつとすることでしょう。



POINT 1

ときどきおなかが張りますか？

174 ページ

この時期から、おなかが張ってかたくなることがあります。おなかは張つたら、横になるなどして安静にするのがいちばんです。
しばらく休んで、様子を見ましょう。そのままま張りがおさまるならば大丈夫です。

安静にしていても、1時間以上張りが続くときは病院へ行きましょう。これから出産までしばしばおなかが張ることがあります。



Dear PAPA



家の中のことを把握しておく

ママが入院してしまったらもうお手上げ。下着のありかもわからない、クリーニング屋さんはどこ？ いつも食器はどこにあるの？ などなど。ママの入院前に、日常生活で必要なもののありかや、やっておくことを教えてもらっておきましょう。とくにゴミ収集日や洗濯機の使い方、つくり置きおかずの食べ方などは、最低限教わっておいて。入院中、パジャマや下着などママが必要になるものがあるかもしれないので、それらの場所も頭に入れておきます。

最近では積極的に家事や料理をする男の人もふえてきているけれど、まだまだ少数派。「ゴミ出しきらいはやつてるよ」というパパは、もうちょっとだけがんばってママをもっと喜ばせてあげたいですね。

産後のママは心身ともにクタクタです。この時期から練習をしておけば万全にサポートできますよ。

9か月 (32 ~ 35 weeks)

POINT 3

**胃がもたれたら
食事は数回に分けて**

妊娠初期のつわりとはちがうけれど、胃がムカムカします。妊娠後期になると、赤ちゃんが子宮の中で大きくなり、ママの胃が圧迫されるためです。そんな時は、食事のとり方を工夫するだけで、張りが抑えられることも。食欲がなくなってくることが多いのですが、無理しない程度に少量ずつ数回に分けて、食べられるだけを食べましょう。



↓
158 ページ



↓
90 ページ



励ますよりも共感を

妊娠後期になると、さまざまな不快症状がママに降りかかります。「おなかが大きくなっている」と「赤ちゃんが生まれるとつらいのもなくなるみたいだからね、ボクもがんばらなくちゃ」と共感して元気づけてあげましょう。

ママになるんだからしっかりして! など、ハッパをかけられるのは、今のママにはキツいこと。ママがイライラしているときには、いっしょに音楽を聞いたりお茶をいれたり、散歩に出かけたりしてリラックスさせてあげましょう。

足のマッサージや、かがみにくくなったママのために、「足のつめ切り」や「シャンプー」もしてあげたら喜ばれるかも。重いものをもつ、ふとんの上げ下ろし、おふろ掃除、洗濯物を干すなどはパパの役目にならう。いつ生まれてもいいよう、大きな荷物は片づけ、部屋を整えておきましょう。

POINT 2

呼吸法はマスターしましたか?

お産が始まつて子宮口が開いてきた時、ママのからだが緊張していると痛みを強く感じ、子宮の開き具合が遅くなることも。お産は「自分で産む」という気持ちがあれば、すてきな体験になります。むやみに不安に思わず、からだをリラックスさせて。これまで多くの女性たちが経験してきたことです。大丈夫。



↓
174 ページ

POINT 1

精神的に安定していますか?

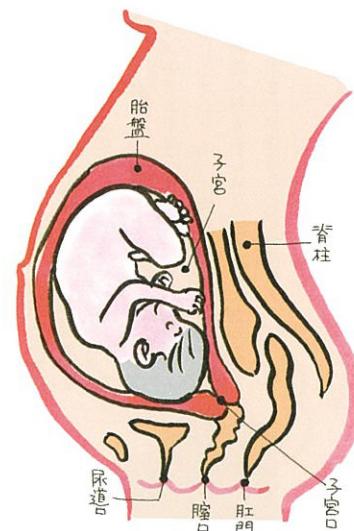
出産はすぐそこ。期待や不安で胸がいっぱいになってしまいます。ゆったりした気分で、のんびり過ごしましょう。

尿が近くなつたり、おりものがふえたり、おなかが大きくふくらむので胃がムカムカして食べられなかつたり。おなかが大きくて寝にくいやなど、不快な症状もこの時期人さまざま。気分が変わりやすいのは当然なのです。



↓
158 ページ

ママのからだ



**・動悸や息切れがひんぱんに
出る**

子宮底が最も長くなり、胸の骨のすぐ下くらいまでに達するので、心臓や肺が圧迫されてしまいます。そういうときは無理せず休息を。

・背中や腰が痛くなる

コルセットで背中や腰をしっかりと支えるとラクに感じます。パパに腰をもんでもらうのもいい方法。

・前駆陣痛が起こる

ときどきおなかが張る感じがします。

・おりものの量がふえる

産道がやわらかくなり、おりものの量がふえます。下着はこまめに替えましょう。

・尿が近くなる

・外性器がはっきり見える

男の子の陰嚢とペニス、女の子の外陰部が見えるようになります。

・赤ちゃんらしくなる

呼吸機能や飲む力がつき、皮下脂肪がついてくるので、からだ全体が丸みをおびてきます。体温調節機能などはまだ未発達です。

・ピンク色の肌になる

透明で血管が透けていた肌がピンク色になります。全身に生えていた産毛はなくなり、つやのある肌に。

・つめが指先までのびる

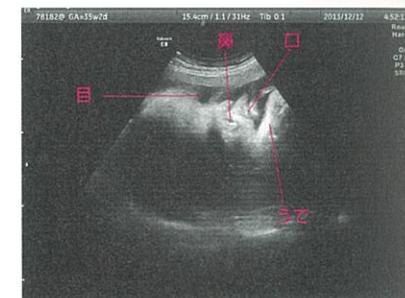
赤ちゃんのからだがほぼ完成切迫早産の恐れも、ここまでくればひと安心、と思ってよいでしょう。

**出産の準備は
できていますか?**

いつお産が始まつてもいいように、入院の際に必要なものが入っているバッグは、わかるところに用意されていますか? また、赤ちゃんといつしょに退院するのですから、赤ちゃんの下着やおむつ、ベビー服なども用意しておきたいですね。里帰り出産をする場合、これまでかかっていた病院から、ここままでおきたいです。

飛行機で移動する場合、予定日航空会社に確認を。前28日以内に搭乗する際は医師の診断書が必要なことがあるので、うスケジュールを立て、出産までにその病院で健診を受けておきましょう。

9か月のエコー写真



9か月の3Dエコー写真

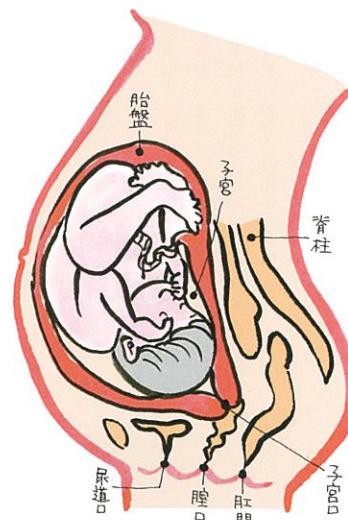


赤ちゃんの様子

10か月以降

(36week 以降)

ママのからだ



・食欲が戻る

赤ちゃんの位置は出産に向けて下がりぎみになるので胃の圧迫感がとれます。胃がすっきりしてきます。

・下半身が突っ張る

赤ちゃんはますます大きくなり、反り返ったママの背中はますます反り返ることに。背中から下半身が突っ張る感じになり腰痛は相変わらず。適度に動かし、マッサージをしてもらいましょう。

・頻尿や便秘になりがち

膀胱や直腸は赤ちゃんが下がってくるので、いっそく圧迫されます。トイレが近くになります。

・胎動が少なくなれば出産間近

胎児の頭が骨盤にすっぽり入り、固定されるとあまり動かなくなります。

・器官や神経系が成熟

内臓や神経系のはたらきもしっかりしてきます。

・からだが4等身になる

さらに皮下脂肪もついて、ピンク色の健康そうな肌になります。からだは丸々とした4等身。もういつママのからだから出でても生きていけます。

・準備万端

生まれたらすぐに呼吸や体温調整をし、おっぱいを飲む準備が整っています。

・出産のしるし

頭が骨盤にすっぽり入って固定されると、それまでママに感じられていた胎動も少なくなって、いよいよ出産の時を迎えます。

あわてないで
陣痛がきいても
あわてないで
陣痛がいつ起こっても大丈夫な
ように、出産準備は万全に。病院
の時間外の受付の場所や、夜間電
話番号なども確認しておきます。
車でいく場合 滑滞する時間帯
はいつか、どこのタクシー会社に
頼むなどを調べておきます。
パパが立ち会う予定の人は、細
かく打ち合わせをしておきます。
また、陣痛が始まつても焦らな
いように。おしるしがあると、多
くは1~3日以内に1時間に6回
くらいの規則正しい陣痛が始ま
ります。初産では出産まで平均14~
15時間。定期的な陣痛が始まつて
も、シャワーを浴びたり、サンド
イッチなどの軽食を食べたりして
から出かけても間に合います。
予定日を超過した場合にはリス
クが上昇するので、予定日を1週
間過ぎるころから入院管理になる
ことが多いです。

POINT 1
リラックスしていりますか？
健診も異常なし、とくに注意されるようなことがなければゆったりした気分で、出産のしるしを待ちます。これまで続けていた運動や散歩も続けて、ふつうに家事もを行い、心身ともに健康な状態で出産を迎えるものです。
予定日より遅れている場合は慎重に管理が必要です。

POINT 2
こんな兆候がありますか？
胎動が少なくなる。
下腹部が張つたり痛んだりする。
胃がすっきりして食欲が出る。
おりものがふえる。
不規則だった陣痛が、1時間に6回以上の規則正しい陣痛になる。
おしるし（少量の出血）がある。
おしるしがなくて破水する場合もあります。

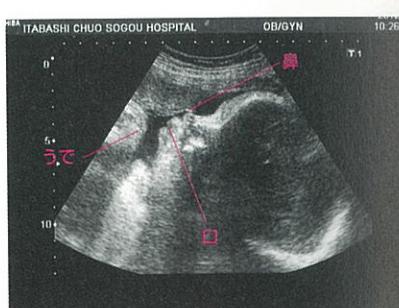
POINT 3
家を空ける準備はしましたか？

里帰り出産をする予定のママは1~3ヶ月、自宅近くで出産予定の人は1週間程度、家を空けることになります。前もって予定を立て、留守に備えた準備をします。パパや同居している家族には、何がどこにあるかを教えておくと安心ですね。また、食材が傷まないよう、冷凍できるものは早めにしておきます。産後のためには、何がどこにあるかを教えておくと安心ですね。また、食材が傷まないよう、冷凍で食事を作って冷凍しておくのも。

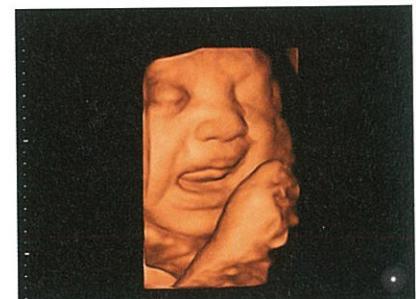
↓
174 ページ

↓
178 ページ

10か月のエコー写真



10か月の3Dエコー写真



Dear PAPA



パパもスタンバイしてください

出産本番では、パパのサポートは大きな力になります。ママといっしょに呼吸法を練習したり、リードの仕方を覚えたりしておきましょう。

また陣痛の間は、いきみたいけれど、いきんではいけない時間がありママにとってはとてもつらい時。そんなときは、テニスボールなどで肛門周辺を圧迫すると少し楽になるママが多いようです。パパが親指のつけ根などで押すという方法もあるので、事前にシミュレーションしておくとよいでしょう。腰やおしりのマッサージの仕方も頭に入れておきます。

そのほかにも、留守中にすることをママに聞いておく、ママが入院したら誰に連絡するか決めておく、なども大切です。

パパは、本番まで自分がついているから大丈夫、とどっしり構えておきましょう。