

～平成28年4月1日開設～

## 大田原市子育て世代包括支援センター

場所…子ども幸福課母子健康係内

電話…(23)8634



保健師が妊娠・出産への不安や子育てについての相談に応じ、安心して妊娠・出産・子育てができるよう、サポートいたします。秘密厳守・相談無料ですので、お気軽にご相談ください。

## たとえば、こんな時で相談ください

## 妊娠期

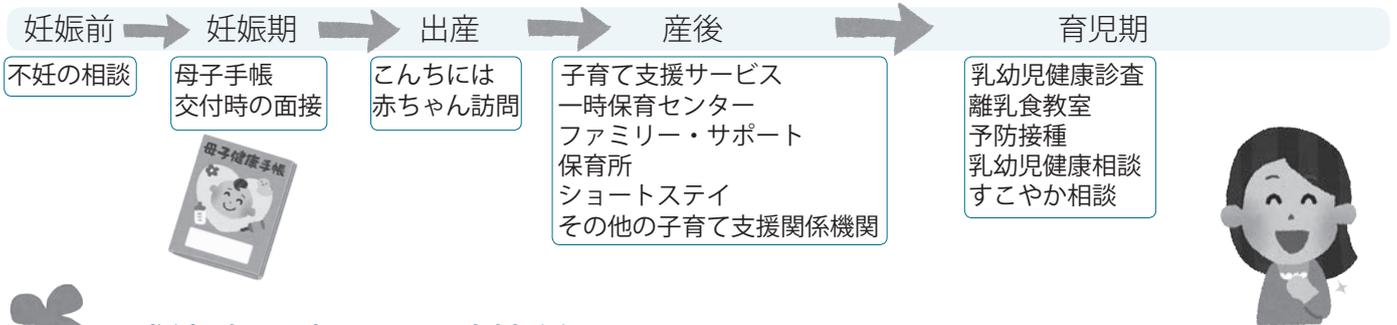
- ・ 出産するか迷っている
- ・ 初めての妊娠・出産で不安がいっぱい
- ・ 出産時に上の子を見てくれる人がいない



## 育児期

- ・ 赤ちゃんが泣きやまなくて困っている
- ・ 母乳やミルクは足りている？
- ・ イライラして赤ちゃんにあたってしまう

相談内容に応じ、利用できるサービスのご案内、関係機関との連絡調整などを行います。妊娠から出産、育児まで切れ目のない支援をめざします。



## 感染症予防 ～予防接種～

私たちは、日常生活の中に存在するさまざまな細菌やウイルスの、それぞれに対する抵抗力がないと病気(感染症)にかかってしまいます。

## 妊娠期

妊娠中は免疫力の低下やホルモンバランスの変化で感染症にかかりやすくなります。感染症は母体の健康を損なうだけでなく、「母子感染」として胎児への影響を及ぼす場合があるため注意が必要です。



## 幼児期

赤ちゃんは、お母さんがへその緒を通じてプレゼントした病気に対する抵抗力によって病気にかかりにくくなっていますが、生後数か月の間に自然と失われていくため、赤ちゃん自身で免疫をつくる必要が生じてきます。かぜなどにかかることで病気をやっつける学習をしていきますが、予防接種としてワクチンを接種し免疫をつくることにより、発病を予防したり、症状を軽くしたりすることとなり、免疫をつくる体験のひとつとなります。1歳ごろまでは抵抗力が弱く重症化してしまうこともありますので、この時期に予防接種をして、抵抗力をつけておくことが大切になります。



妊娠中の方や子どもたちを感染症から守るために、家族や地域、職場などすべての人が、日ごろから感染症の理解を深めるとともに、ワクチンの接種、手洗いやうがいなどの感染予防に努めましょう。

風しんやジカ熱など、妊娠中にその感染症にかかると、胎児に影響を及ぼす場合があります。



お子さんが大きくなるにつれ、外出の機会も多くなり、感染症にかかる可能性も高くなります。予防接種や感染予防対策をとることが大切です。



※市が実施する予防接種について、本紙6～7ページに掲載しています。

問 健康政策課 東1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。  
TEL(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おおたわら塾

康

# 大田原市の健康づくり

～妊娠期・乳児期編～



## 妊娠中から気を付けよう

赤ちゃんは、お母さんのおなかにいる期間、身体のみざまな部分(肺や脳や消化管など)の基礎が作られています。妊娠10か月に入る頃から、赤ちゃんは身体に脂肪を蓄え、抵抗力のもとになる免疫物質が増えてくるため、予定日近くまでお母さんのおなかの中にあることが望ましいとされていますが、これより早く生まれたり、小さく生まれる赤ちゃんが全国的に増えています。

本市では低出生体重児(出生体重2,500g未満)と呼ばれる赤ちゃんが約10人に1人の割合で生まれています。この原因としては、赤ちゃん側の理由(多胎、病気等)のほか、お母さん側の妊娠前の体格(やせ・肥満)や妊娠中の体重コントロールがうまくいかないこと、妊娠高血圧症候群、喫煙等があるといわれています。

本市の妊婦さんの状況(平成26年度)  
 やせ(BMI18.5未満) …14.2%  
 肥満(BMI25以上) …10.8%  
 喫煙 …16.1%

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

※BMIはBody Mass Index(体格指数)の略です。大人の体格の判定に使われます。

小さく生まれた赤ちゃんは、将来、生活習慣病になりやすいことがわかってきました。

赤ちゃんが元気に育つためには、赤ちゃんに必要な栄養と酸素が十分に届くことが大切です。赤ちゃんに十分な栄養は届いているか、またお母さんの体調は順調であるかを把握し、安心して出産を迎えられるよう妊婦健診を定期的に受け、お子さんの将来のために、妊娠前の体格に応じた適正な体重管理や禁煙等に心がけましょう。

妊娠中の推奨体重増加量  
 やせ(BMI18.5未満) 9～12kg  
 ふつう(BMI18.5以上25.0未満) 7～12kg  
 肥満(BMI25以上) 6～8kg

## 栄養と食事のコラム vol.2

### 『健康な食習慣は妊娠期から始まります』



育っていく赤ちゃんはもちろん、お母さんも妊娠中と産後は、食事の内容に気を付ける必要があります。お腹の中の赤ちゃんの栄養状態は、出生後にも関わりがあり、生活習慣病発症にも影響することがわかってきています。妊娠中の体重増加は、自分の体型にあわせて、適正にコントロールしていきましょう。

赤ちゃんが産まれたら、母乳やミルクでの授乳が始まります。新生児期には、授乳間隔も短く、朝晩の区別もない状態ですが、生後4か月くらいになると、授乳や生活のリズムが少しずつ整ってきます。生活リズムを整えることで食べるリズムもできてきます。

離乳食は、母乳やミルクから固形食へと練習する期間です。赤ちゃんが食べることが楽しいと感じること、いろいろな味があるということを知ることが大切です。いろいろな食べ物を経験することで、味覚や消化機能が発達します。味付けは素材の味をいかした薄味がおすすです。

妊娠期の食事や離乳食は、家族みんなの健康な食習慣を見直せる良いきっかけとなります。

- 「妊産婦の食生活指針」厚生労働省
- ・妊娠前から、健康なからだづくりを
  - ・「主食」を中心に、エネルギーをしっかりとする
  - ・不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
  - ・からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
  - ・牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
  - ・妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
  - ・母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
  - ・たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
  - ・お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだにゆとりのある生活から生まれます

