

妊娠期の食生活

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育には、妊娠前からのからだづくりが大切です。妊娠前からしっかりと食事をとることを意識しましょう。若い世代の「やせ」が多いことなどの課題を受けて、10項目の指針が示されました。



妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針

- 🔪 **妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう**
若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。
- 🔪 **「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと**
炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。
- 🔪 **不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり**
各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。
- 🔪 **「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に**
たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせ、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。
- 🔪 **乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に**
日本人女性のカルシウム摂取量は不足しがちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

- 🔪 **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**
妊娠中の体重増加が不十分だと早産やSGA（妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態）のリスクが高まります。適切な体重増加量をチェックし、不安な場合は医師に相談しましょう。
- 🔪 **母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで**
授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。
- 🔪 **無理なくからだを動かしましょう**
妊娠中に、ウォーキング、妊娠水泳、マタニティピクスなどの軽い運動を行っても、赤ちゃんの発育に問題はなりません。新しく運動を始める場合や体調に不安がある場合は、必ず医師に相談してください。
- 🔪 **たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう**
妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。
- 🔪 **お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから**
お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、家族や地域の方など周りの人々の支えから生まれます。不安や負担感を感じたときは、一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師など専門職に相談しましょう。



Memo

→	←
→	←
→	←
→	←
→	←
→	←
→	←
→	←
→	←
→	←

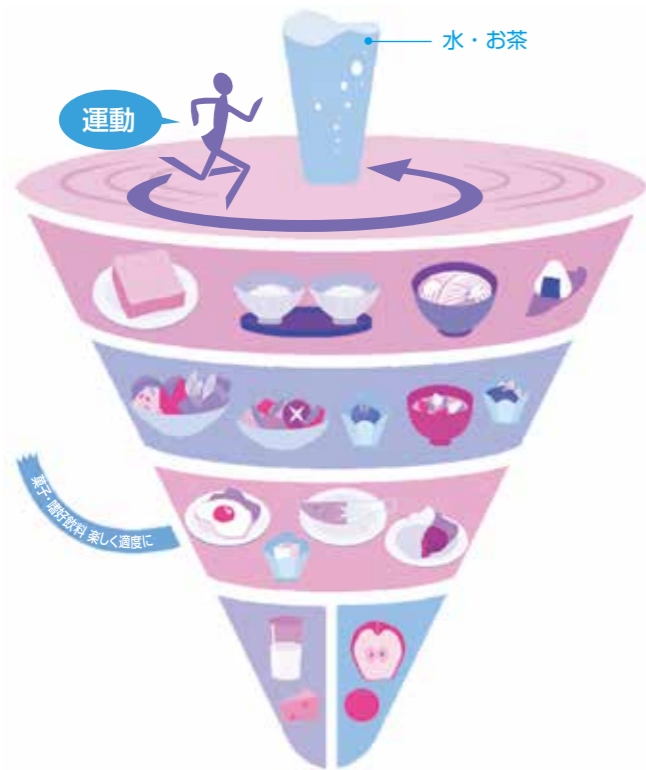
妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫?～

「食事バランスガイド」ってなあに?

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

このイラストの料理例を組み合わせるとおよそ2,000～2,200kcal。非妊産時・妊娠初期(18～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(Ⅱ)」以上の1日分の適量を示しています。



妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう

若い女性では「やせ」の割合が高く、エネルギーや栄養素の摂取不足が心配されます。主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえてしっかり食べられるよう、妊娠前から自分の食生活を見直し、健康なからだづくりを意識しましょう。



「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

炭水化物の供給源であるごはんやパン、めん類などを主材料とする料理を主食といいます。妊娠中、授乳中には必要なエネルギーも増加するため、炭水化物の豊富な主食をしっかりと摂りましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷり

各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻類などを主材料とする料理を副菜といいます。妊娠前から野菜をたっぷり使った副菜でビタミン・ミネラルを摂る習慣を身につけましょう。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!

1日付加量 つ(SV)	非妊産時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期 授乳期
主食 (ごはん、パン、麺)	5～7つ(SV)	-	-	+1
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)	5～6つ(SV)	-	+1	+1
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)	3～5つ(SV)	-	+1	+1
牛乳・乳製品	2つ(SV)	-	-	+1
果物	2つ(SV)	-	+1	+1
エネルギーの 目安(kcal)	2,000～2,200		+250	妊産後期+450 授乳期 +350

料理例

1つ = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ = ごはん中盛り1杯 = 2つ = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ

1つ = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きこのコンテ

2つ = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮ころかし

1つ = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一皿 = 2つ = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身

3つ = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック = 2つ = 牛乳瓶1本分

1つ = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半分 = 桃1個

「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に

たんぱく質は、からだの構成に必要な栄養素です。主要なたんぱく質の供給源の肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理を主菜といいます。多様な主菜を組み合わせると、たんぱく質を十分に摂取するようにしましょう。

乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

日本人女性のカルシウム摂取量は不足がちであるため、妊娠前から乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを摂るよう心がけましょう。

菓子・嗜好飲料

～楽しく適度に。1日に200kcal程度にしましょう～

100kcal	200kcal	300kcal
チョコレート(3粒) 15g 84kcal	串だんご(1串) 80g 158kcal	大福もち(1個) 70g 156kcal
練りようかん(4×3×2cm大) 25g 72kcal	コーラ・サイダー(清涼飲料) 350ml	ポテトチップス(1/3袋) 30g 162kcal
	コーラ 164kcal サイダー 146kcal	アイスクリーム(1個) 100g 178kcal
	ビスケット(2枚) 20g 102kcal	
		シュークリーム(1個) 100g 223kcal
	どら焼き(1個) 80g 225kcal	ショートケーキ(1切) 100g 314kcal
	ドーナツ(1個) 80g 294kcal	メロンパン(1個) 100g 349kcal

(8訂日本食品標準成分表)

食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望めます。

母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

授乳中に、特にたくさん食べなければならない食品はありません。逆に、お酒以外は、食べてはいけない食品もありません。必要な栄養素を摂取できるように、バランスよく、しっかり食事をとりましょう。

1日の食事例(非妊産時・妊娠初期)

朝食: ご飯、味噌汁、納豆、焼き魚、果物

昼食: ご飯、野菜炒め、味噌汁、焼き魚、果物

夕食: ご飯、野菜の煮物、味噌汁、焼き魚、果物

妊娠中期に追加したい量: 副菜、主菜、果物

妊娠後期・授乳期に追加したい量: 主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」に、食事摂取基準の妊産時・授乳期の付加量を参考に一部加筆

〈妊産婦のための食事バランスガイド〉(厚生労働省ホームページ)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000788598.pdf>

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。お母さん自身が禁煙、禁酒に努めるだけでなく、周囲の人にも協力を求めましょう。

妊娠中に心がけたい食生活のポイント

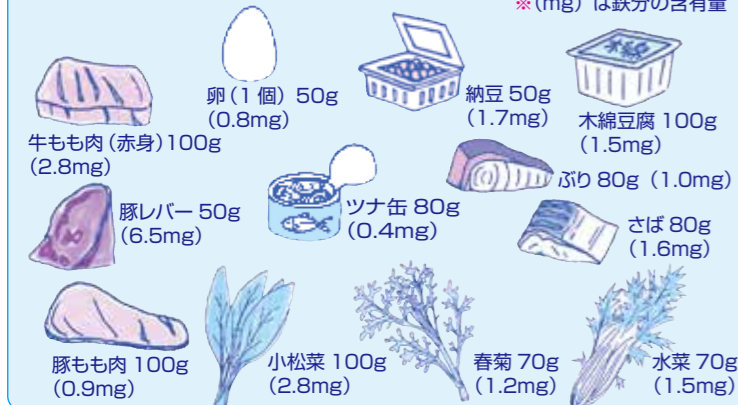
貧血を予防するために

- 規則正しい生活を心がけましょう。
- 偏食・欠食はやめ規則正しい食事をするように心がけましょう。
- 鉄分の吸収をよくするために、動物性たんぱく質やビタミンCも毎食とるように心がけましょう。



鉄分の多い食品

鉄分を多く含む食品には、次のようなものがあります ※(mg)は鉄分の含有量



動物性たんぱく質

肉、魚、卵、牛乳・乳製品など



ビタミンC

新鮮な果物や野菜など



便秘を予防するために

妊娠するとホルモンのバランスがかわり、子宮が大きくなり、大腸の動きが悪くなるため、便秘ぎみになりやすくなります。

- 食物繊維の多い野菜、果物、芋類、海藻類等を十分にとりましょう。
- 定期的に生活のリズムを身につけ、排便の習慣をつけるよう心がけましょう。
- こまめにからだを動かすように心がけましょう。

妊娠高血圧症候群に気をつけましょう

- 食事は1日3回規則正しくとりましょう。
- 食事ごとに魚、肉、豆腐などの大豆製品、卵、牛乳などの良質なたんぱく質を適量とりましょう。
- 新鮮な野菜、海藻類を十分にとりましょう。
- 砂糖、菓子類、し好みなどは控えましょう。

- 減塩のコツ
 - ◆味付けはうすめにしましょう。
 - ◆酢やレモンなどの酸味を上手に取り入れましょう
 - ◆汁ものは1日1回程度にしましょう。
 - ◆天然のだしを使いましょう。
 - ◆香りや風味を活かしましょう。
 - ◆新鮮な材料、旬のものを使うと、調味料が少なくてもおいしく食べられます。
 - ◆加工食品、インスタント食品、うま味調味料などは使いすぎないように



1日にとりたい鉄分の目安

妊娠前	18~29歳	10.5mg
	30~49歳	10.5mg
妊娠中期・後期	18~29歳	16mg
	30~49歳	16mg

日本人の食事摂取基準 (2020年版)

葉酸不足には妊娠前から気をつけましょう

葉酸は水溶性ビタミンB群のひとつで、妊娠初期における葉酸不足と胎児の神経管閉鎖障害(二分脊椎など)の関係が明らかになっています。葉酸は野菜・かんきつ類・レバーなどに多く含まれていますが、調理によって失われやすいことや利用率がよくないことなどから、妊娠可能な女性については、栄養補助食品(サプリメント)から1日0.4mgの葉酸をとることを推奨しています。ただし、過剰摂取については注意が必要で、1日1mgを超えるべきではないとされています。妊娠を計画している女性は、妊娠の1か月前から妊娠3か月までの間、葉酸をはじめとしたビタミンを多く含む栄養のバランスの良い食事をこころがけましょう。

魚介類

~妊娠中にはちょっと注意が必要~

健康的な食生活には、魚は不可欠です。ところが、魚には食物連鎖によって自然界に存在する水銀が取り込まれるため、偏った食べ方をすることで、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性が指摘されています。魚の種類と量を考えて食べる必要があります。注意が必要な魚については、下の図を参考にして食べるようにしましょう。

1週間に●(赤丸印：水銀量)1個までが目安です

お魚の名前	1週間に食べるお魚の献立例	
	例1	例2
刺身1人前、切身1切れに(それぞれ約80g)含まれる水銀量(●)		
キダイ マカジキ ユメカサゴ ミナミマグロ(インドマグロ) ヨシキリザメ イシイルカ クロムツ	キダイの焼物1切れ(約80g) ミナミマグロの刺身1人前(約80g)	マカジキの刺身1人前(約80g)
キンメダイ ツチクジラ メカジキ クロマグロ(本マグロ) メバチ(メバチマグロ) エッチュウバイガイ マッコウクジラ	なし	キンメダイの煮付半人前(約40g)
コビレゴンドウ	なし	なし
バンドウイルカ	なし	なし
キハダ ビンナガ メジマグロ ツナ缶 サケ アジ サバ イワシ サンマ タイ ブリ カツオ など	ツナサラダ 通常の量で差しつかえありません	サケの焼物 アジの開き 通常の量で差しつかえありません
特には注意が必要でないもの	目安の範囲内 合計 ●	目安の範囲内 合計 ●

健康的な食生活のためにお魚をバランス良く食べましょう。
厚生労働省ホームページ これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

リステリア食中毒に要注意 食品は十分に加熱してから食べましょう。

妊娠中は、一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は、食品を介して感染する食中毒菌で、塩分にも強く、冷蔵庫でも増殖しますが、加熱をすることで予防できます。リステリア食中毒の原因となりやすい、生ハムやスモークサーモン、ナチュラルチーズ、肉や魚のパテは、妊娠中には避けたほうがよいでしょう。

加工食品を上手に使いましょう

●種類

素材缶 冷凍食品	季節をとわず使用でき、また、下処理の手間が省けます。 他の新鮮な材料と組み合わせておいしく、うす味に仕上げましょう。
レトルト食品 冷凍食品 惣菜類 缶詰類	味もついていて、加熱または解凍しただけで食べられる食品です。だれの口にも合うように味付けが少し濃い目のものが多く食塩、糖分、脂肪の多すぎるものがありますので、注意が必要です。

ひと工夫でわが家の味に

●レタス、プチトマトなど野菜を添えて	
●レモン、おろししょうが・大根おろしをそえてさっぱりした味に	
●牛乳・だし汁で味をのばしたり、手近にある野菜を加え、濃い味をやわらげて	

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

妊娠中の体重増加が不十分だと早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まります。下記「妊娠中の体重増加指導の目安」を参考に適切な体重増加量をチェックしてみましょう。また、不安な場合は医師に相談してください。

野菜を手軽に食べましょう

野菜はゆでるのが大変……



野菜不足は気になるけど……

●電子レンジを上手に活用しましょう

小松菜
1/3束 100g
1分30秒

キャベツ
大きな葉1枚 100g
2分

かぼちゃ
正味 85g
2分

にんじん
小1本 100g
2分

※時間は目安

- 洗ったあと、ラップなどでくるみ、加熱します。
- 素材や電子レンジによっても加熱時間が変わるので、様子を見て、加減します。
- やわらかくなったら、野菜はすぐ水に入ると、色が鮮やかになります。

●まとめてゆでて保存を

- ブロッコリー、アスパラ、小松菜などの青菜は、ゆでてから水分を切り密閉容器に入れて、冷蔵庫で保存します。(保存した食材は早めに使い切りましょう)
- 青菜はゆでてから水気を絞り、ラップなどで小分けに包み冷凍庫へ。



●外食や買ったものはプラス“野菜”のひと皿を。

※不足しがちなものは家に帰って補いましょう。

- 外食なら… サラダなどを一品プラスして
- メニューを選んで… 種類なら具だくさんのものを選びましょう。
- 買ったものなら… おにぎりやパンだけでなく野菜中心の惣菜や乳製品も一緒に



妊娠前の体格指数(BMI)を知っていますか?

妊娠中の適切な体重増加は、健康な赤ちゃんの出産のために必要です。体重増加には、個人差があります。また浮腫(むくみ)が起こると、体重が急に増えることもあるので、不安な場合は医師に相談して下さい。

BMIとは?

BMI(Body Mass Index)は、身長と体重から算出される肥満や低体重(やせ)の測定に用いられる指標です。

計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

例 身長160cm、体重50kgの人のBMIは? $\rightarrow 50(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 19.5$

妊娠中の体重増加指導の目安 ※1

	妊娠前の体格 ※2	体重増加量指導の目安 ※2
低体重(やせ)	BMI18.5未満	12~15kg
ふつう	BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	BMI30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

※1 「増加量を厳格に指導する根拠は必ずしも十分ではないと認識し、個人差を考慮したゆるやかな指導を心がける」産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 CQ 010より
※2 日本肥満学会の肥満度分類に準じた。

栄養成分表示をよく見てみましょう

容器包装に入れられた加工食品及び添加物には、栄養成分表示が表示されています。

栄養成分表示 (100g当たり)	
熱量	62kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
食塩相当量	0.1g



表示の見方

食品の内容量と栄養成分表示の食品単位(100g、1食、1袋など)を確認しましょう

このジュース1本(500ml)飲むと200kcal
おにぎりと同じカロリーになるのね

内容量 500ml

実際に飲む(食べる)量に計算を

100ml 当たり エネルギー 40kcal	500ml 当たり エネルギー 200kcal	1個 当たり エネルギー 200kcal
------------------------------	-------------------------------	----------------------------

比較

望ましい体重増加量に



やせすぎは、妊婦の貧血、低出生体重児のリスクにつながり、それがさらに子どもの生活習慣病にも影響する可能性があると言われています。
太りすぎは、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、分娩時の異常を起こす可能性が高くなります。

体重増加は適正に!

体重をはかりましょう

妊娠前	妊娠(週)	妊娠(週)	妊娠(週)	出産後	出産3か月後	出産6か月後
kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

はじめて 父親になるあなたへ

父親になることは大きな喜びですが、同時にストレスもあります。子育ての難しさをうまく乗りきる方法を早く見つけ出し、かけがえのない子どもとの絆を深めましょう。

夫婦二人の生活から「子どものいる生活」へスイッチしていくことが育児を楽しむ大切なポイントです。妊娠がわかった時から、夫は父親になり、妻は母親になります。夫婦の新しい関係性をつくっていきましょう。

子どもは生まれたと思ったら歩きはじめ、ことばを話し、学校に行き……。子どもの成長・発達、あっという間です。だからこそ、父親として子どもの成長・発達を意識し子育てを楽しむ気持ちが大切です。なんでも母親と同じようにする必要はありません。妊娠、出産、授乳が母親にしかできないように、父親しかできないことがあります。夫婦で育児に取り組みましょう！ 子どもはいつも「両親が笑顔でいる」ことを望んでいます。

父親として、「母親が笑顔でいられるように」「子どもが笑顔でいられるように」育児を楽しみましょう！



さんきゅうパパ準備ブックより引用

生まれるまでも、大切な時間

妊娠初期（～13週）

ママの体の変化

つわりによる体調不良や流産の心配も。



つわりのつらさを知ろう

時期や症状に個人差はあるけれど、つわりのつらさは本人にしかわからない。体調を気づかい、サポートしよう。

家事分担の見直し

ママが体調不良の場合は特に、いつもより積極的に家事を。また、今後の生活に向けて、少しずつできる家事を増やしていこう。



妊娠中期

体調が安定し始め、



両親学級への参加

両親学級などへ参加し、二人で育児をする準備を始めよう。



（14週～27週）

胎動を感じられるように。



ポイント！ 出産後について話し合う

入院時の対応や、出産後の時間の使い方、ママがパパを頼れないときどうするかなど、祖父母や外部サービスの手を借りることも視野に入れて、夫婦で具体的に話し合っておこう。

できるだけ早く帰宅する

早く帰って、ママに安心してもらう。

おなかの赤ちゃんに話しかける

7か月頃から赤ちゃんの聴覚が発達し、胎動も活発に。話しかけは、ママが安心してくれる効果も大。

妊娠後期（28週～）

おなかがますます大きく重く。動悸や息切れを感じる場合も。

二人だけで過ごす時間をつくる

出産後は二人だけの時間が減るので、ママの気分転換も兼ねて、無理のない範囲で楽しもう。



ママの体への気づかい

妊娠中は体のコリや、背中・腰の痛みなど体調を崩しがち。そんな時は、やさしく撫でたりさすってあげて。

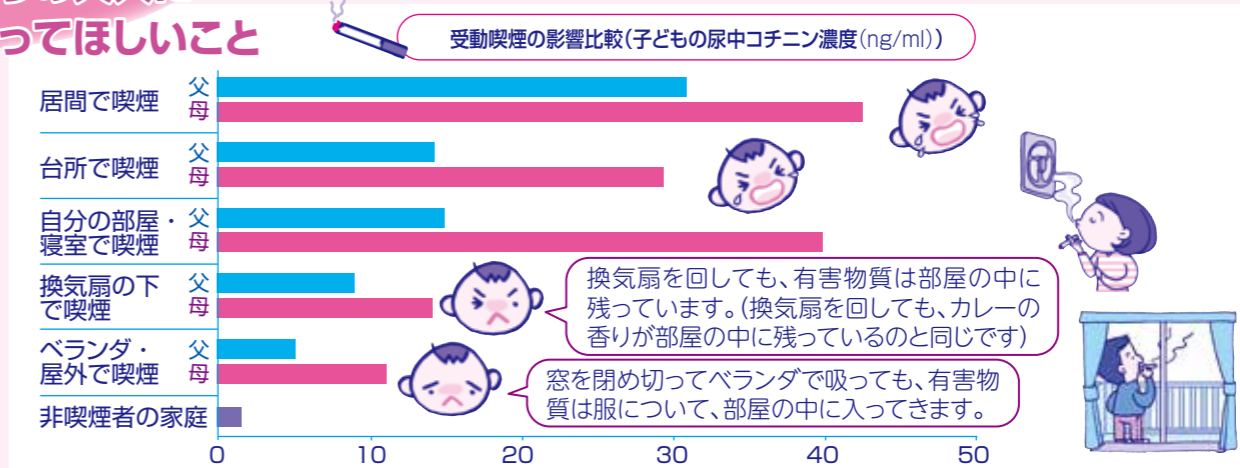
ワーク・ライフ・バランスの計画を立てる

労働時間の見直しを含め、効率的に仕事ができるように計画を立てよう。また、産後の休暇について職場にも相談を。



周りの大人に 守ってほしいこと

●子どもを受動喫煙から守る



先天性風しん症候群の予防

○自分自身がうけた風しんの予防接種を記録で確認し、うけていなければ予防接種をうけましょう。(先天性風しん症候群についてはP.38 参照)

女性にとって妊娠中から産後は、心も体も大きく変化する時期。妊娠・出産の知識を得ながら、ママの気持ちに寄り添って、パパが活躍するチャンスです！

予防接種制度については
横浜市 風しん対策 検索

※「ママの体の変化」については、産婦人科医の協力を得て作成しておりますが、それぞれ個人差があります。また、紹介している内容はあくまで一例です。各ご家庭で話し合ってみましょう。

※妊娠時期の定義は、「産婦人科診療ガイドライン-産科編2020」(日本産科婦人科学会、日本産婦人科医会)に基づいています。

はじめて父親になるあなたへ さあ、さんきゅうパパになろう

無事に出産を終えたら、いよいよ本格的にパパの出番。産後すぐは、ママの体が思うように動かず精神的にも大変なとき。いつ休むかも計画して、全面的にサポートしよう！

出産

ママの体の 変化

産後、授乳トラブルや後陣痛がある場合も。

休暇を取ろう！

出産日



**赤ちゃん誕生！
ママに感謝の言葉を
伝える**

頑張ったママをねぎらい、心から感謝しよう。無事に生まれてきた赤ちゃんに祝福を！

退院に向けて準備する

家の中を片付けて、ママと子どもを迎える準備を。また、出産直後は特に体がしんどいので、ママが休めるように家事をしよう。

休暇を取ろう！

退院日



**二人で子どもの世話を
する**

夫婦で育てるという意識を持って、赤ちゃんにたくさん触れて、スキンシップをとろう。

**夫婦の
コミュニケーションを
増やす**

毎日の家事や育児、保育園探いやママの職場復帰など、これからの家族のことを話し合おう。

**職場に出産を報告し、
周りの理解を得る**

職場の協力も得ながら、より効率的に働こう。週1日は定時で帰るなど、具体的な目標を立てて。周囲のママ・パパに話を聞くのもいいね。

休暇を取ろう！

出生届

出生届を出す

出生の日から14日以内に提出しよう。

産後～8週間

子宮が元の大きさに戻るのに約8週間、体の回復にはもっと時間を要します。無理のない範囲で生活を。

たくさんの「はじめて」を楽しんで

子どもが生まれると、毎日の生活はもちろん、夫婦の関係性や地域とのつながりなどが変化する。周囲の人々の手も借りながら、新しい生活を楽しもう！

ママにリラックスタイムを

産後のママは、慣れない育児で疲れやすい。リラックスできる一人の時間をつくってあげよう。



ママへの気づかいを

産後のママは、ホルモンの急激な変化によって、精神的に不安定になりやすい。約1割の女性が「産後うつ」になると言われている。ママの話に耳を傾けるなど、精神面のサポートも、パパの大切な役割。(P.50参照)



休暇を取ろう！

産後健診日



産後の健診に付き添う

新生児との外出は不安なもの。定期健診などで病院へ行く際は、付き添いがあるとママも安心。

パパに知ってほしい

地域の 子育て

地域の父親向けプログラムに参加してみよう！

市内の各地域で、父親向け講座・イベントが開催されています。父親同士が気軽に話し合う交流の場、父親と子どもと一緒に体を使って遊ぶふれあい運動、工作や料理などプログラムは盛りだくさん。webサイト「ヨコハマダディ」でプログラムを検索して子どもと一緒に地域へ出かけてみませんか。

最新情報はここから [ヨコハマダディ](#) [検索](#)

でかけてみよう！ 親子の居場所&地域子育て支援拠点

主に未就学のお子さんと保護者が、一緒に遊んで過ごせる場所です。子どもと安心して遊びたい、子育ての地域情報を知りたい、よその子どもとも触れあってみたい。時間を見つけて、ほっと一息くつろぎませんか？

最新情報はここから

[横浜 地域における子育て支援](#) [検索](#)

[横浜 地域子育て支援拠点](#) [検索](#)

プレイパークに遊びに行こう！

プレイパークは、木登りや泥んこ遊びなど日常なかなかできなくなった外遊びができる場所です。子どもの冒険心や自主性を育み、いきいきと成長していく子どもの姿を親が感じることでできる発見と喜びの場でもあります。子どもとともに遊びを創るプレイリーダーが配置されています。(市内24団体により実施)

最新情報はここから [横浜 プレイパーク](#) [検索](#)

<https://www.yokohama-playpark.net/>

妊婦体操

順番はありません。
どの運動からはじめてもかまいません。

妊娠後半期になると、足や腰が痛くなり、姿勢も悪くなりがちです。妊婦体操を日課にとりいれましょう。お産に備えて関節や筋肉がやわらかくなってくる20週をすぎた頃から始めると効果的です。おなかのはる、むくみがある、血圧が高い、その他体調に不安があるときは主治医に相談してからはじめましょう。

首の運動

あぐらを組み、肩の力を抜く。
①右→左→前→後に曲げる。
②時計回り、反時計回りにぐるっと回す。



内股の筋肉を強め、産道を軟らかくする運動

足のうらをあわせる。
①深呼吸をする。
②両膝を外側に押しつける。



肩、腕、手、指の運動

腕を前でクロスする。
息を吐きながら膝に向かって手をずらし、上体を前にたおす。
息を吸いながらもとにもどす。



両手を肩にのせて、前から、後ろから肩を回す。



両手をのばし、頭上で合わせる。
息を吸いながら上にのびる。
息を吐きながらゆるめる。(両脇をよくのばす)

腹筋の運動

赤ちゃんの重みを支え、分娩時の腹圧を強める運動



横向きで、肘をたて頭を支える。
足をゆっくり上げておろす。(50cm位)
向きをかえて反対側も同じようにする。

ネコ体操

お腹の筋肉を強め、骨盤の弾力を高める運動



四つんばいになる。
①息を吸いながら首を曲げて背中を丸める。
息を吐きながら首を上げて背すじをまっすぐにする。
②からだをゆっくり前後にゆする。

産道を軟らかくし、お腹の筋肉を強くする運動

あおむけに寝て、両手を離す。



膝を立てて右側へたおす。(左側も同様)



片側の膝を立てて、内側に少したおしてもどす。続いて外側に十分たおして、もとにもどす。(反対側も同様)



息を吸いながらお腹をつき出し、背中でトンネルをつくる。息を吐きながらもとにもどす。(肩とおしりは床につける)



息を吸いながら、お腹の筋肉をひきしめ、腰をうかす。(1、2、3、4、5)
息を吐きながらおろす。(1、2、3、4、5)

しゃがむ体操

足腰を強め、骨盤の弾力を高める運動

足を肩幅ぐらい広げて立つ。
腕を組み、ゆっくりと腰をおろす。
1、2、3、と反動をつけてお尻から先に立つ。



骨盤の運動

腰痛を防ぐ運動



肩幅ぐらいに足を開いて腰に手をおく。
腰を時計回りにゆっくり回す。(反時計回りも同様に)

足指、足首の運動

足の疲れやふくらはぎの痛みを防ぐ運動

椅子にすわる。
①指を曲げたりのばしたりする。
膝を組む。
②足首を曲げたりのばしたりする。
③足首を時計回り、反時計回りに回す。(反対側も同様に)



足と腕の運動

足のつかれを防ぐ運動

壁に向かって立つ。
①肩幅ぐらい足を開き、上体を壁にかけ、おしもどす。
②右足をふみ出し、左足をぐっとのばす。リズムをつけて、左足のかかとを上下させる。(反対側も同様に)



もうすぐ出産

安産のために、こころとからだの準備と必要な物を用意しておきましょう。

心と体の準備

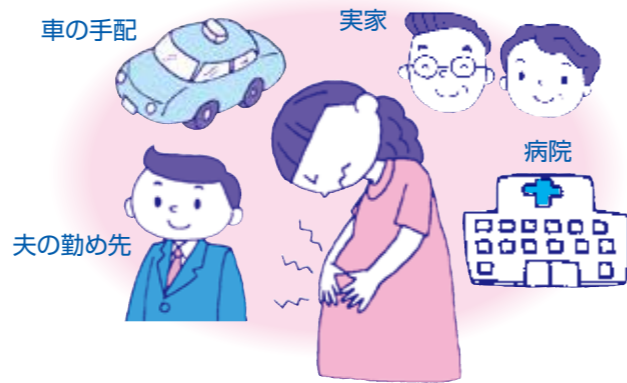
- お産に備え睡眠を十分にとり、体力をたくわえておきましょう。



- 安心して入院できるよう、退院後に休養ができるよう、家事やきょうだいのお世話を代わりにしてくれる人を決めておきましょう。退院した後のお母さんの負担は大変重いため、帰宅した後、どのようにサポートしてもらいたいかを、あらかじめ家族や関係者に伝えておきましょう。



- 緊急時にあわてないよう、連絡先や連絡方法を確認しておきましょう。産院までの移動手段も確かめておきます。



- 入院に備えて、マニキュア、化粧、指輪、ピアス等はずしておきましょう。



- 出産について主治医や助産師と話し合っておきましょう。リラックス法や呼吸法の練習をしておきましょう。



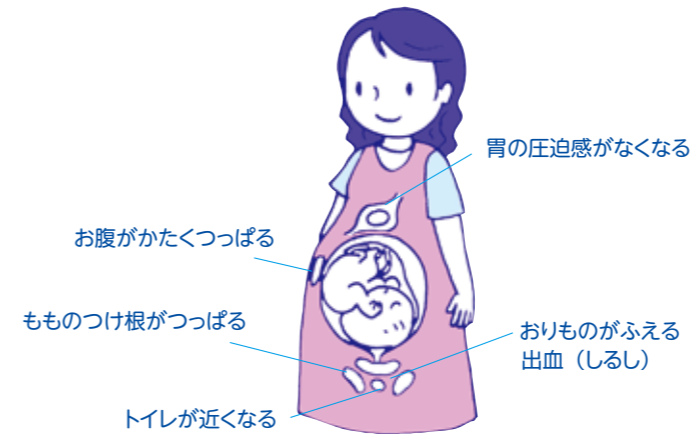
入院用品の準備と退院後、すぐに必要なもの

25~30週頃までに準備し、家族にわかるようにしておきましょう。入院時必要なもの、退院時必要なもの、もそれぞれの施設によって違います。あらかじめ確認しておきましょう。



お産の近づいたしるし

出産の2~3週間前になるとこのような兆候がみられます。いつ入院してもいいように準備をするとよいでしょう。



お産へのチェック項目

次のことなどを記録しておくといよいでしょう。



- 予定日 ○月○日
- おしるし ○日○時頃
- 陣痛が10分おきになったのは ○日○時頃
- 破水 ○日○時頃
- その他

お産の始まり・入院へ

一般的には、お腹の痛みが規則正しく10分おきになった時。

次のことがあったら直ちに連絡すること

- 破水したとき
- お腹の痛みが休みなく続くとき
- 出血のあったとき (月経量より多いとき、サラサラした出血のあるとき)
- その他異常を感じたとき

お産に必要な3つの要素

お産は3つ条件がそろってはじめてうまくいきます。

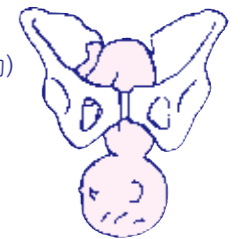
1. お母さんの生み出す力 (子宮収縮と腹圧)



2. 赤ちゃんが、通り抜ける広さ (軟産道・骨産道)



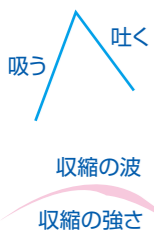
3. 赤ちゃんの生まれ出る力 (胎児の回旋運動)



お産の経過

お産のしくみや経過を理解して、補助動作や呼吸法を身につけておくと、安心してお産の準備ができます。

赤ちゃんがお腹から出てくる、その動き(収縮)に合わせてリズムをとり、吸う、吐く、の動作を続けます。



お産の所要時間

第1期(開口期)

初産婦 10~12時間
経産婦 4~6時間

陣痛が始まり、徐々に赤ちゃんが子宮口に向かって押し出され、子宮口が開いていきます。心地よい姿勢やマッサージなどで、痛みを和らげるようにしますが、痛みが強くてつらいときは医師・助産師に相談しましょう。

第2期

(娩出期) 初産婦 2~3時間
経産婦 1~1.5時間

子宮口が完全に開いた状態になって赤ちゃんの頭が十分見えたら、医師・助産師がいきむよう指示します。陣痛とともにいきんで胎児を押し出し、陣痛が治まれば休めます。出産に伴う裂傷の予防、赤ちゃんへのストレス軽減を目的として、必要に応じて会陰切開が行われます。

第3期(後産期)

初産婦 15~30分間
経産婦 10~20分間

出産後5~30分後くらいに陣痛がおこり、胎盤が娩出されます。

胎児の進み方



陣痛の間隔



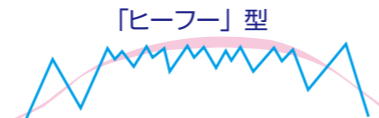
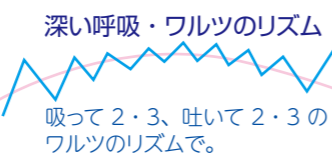
目的

- ①呼吸に意識を集中し、産痛を緩和すること。
 - ②息を吐くことで、副交感神経を優位にすること。
 - ③呼吸により筋肉の緊張を和らげること。
- どの呼吸法を選択するかは実際に分娩を行う医療機関の医師または助産師の指導に従ってください。

具体的な方法

ラマーズ法

静かに長く吐いていきます。吸うのは、自然にまかせて短く。吸うことを意識する必要はありません。吐くのをやめると空気は自然に入ってきます。



ソフロロジー式呼吸法

ゆっくりと細く、長く吐くことがポイントです。息を吐くことだけに集中し、息が吐けなくなったら自然(無意識的)に吸います。

マッサージ ・4本揃えた指の腹で腹部全体をマッサージする。

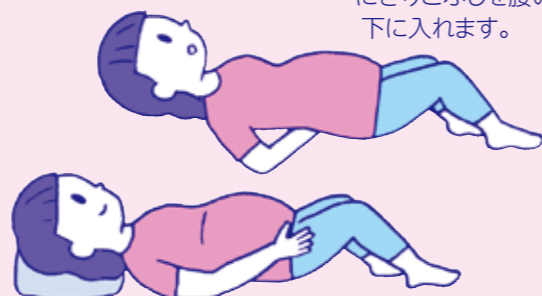


リラックス

- ・自宅でお風呂・洗顔などで様子を見る。
- ・陣痛の間隔は手足の力をぬいて楽にします。

圧迫 ・両手の親指で

- ・にぎりこぶしを腰の下に入れます。



腰骨の内側を強く圧します。

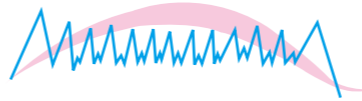
- ・いきみが少しずつできます。できるだけいきまないようにしましょう。



リラックス

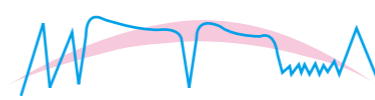
軽いきみ

「フー、ウン」(または「アン」)



「ヒ、ヒ、フー、ウン」(または「アン」)
ウンの反動で息は自然に吸いこまれるので、吐く方に注意を集中。強い収縮と軽いきみを上手にのがす。

いきみの呼吸

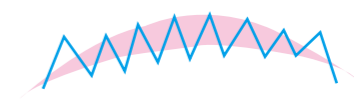


目を閉じないで、正しい方向にいきむ。
2回深呼吸をして3回目にぐつと吸いこみ後、長くいきむ。

後期

(赤ちゃんの頭が見え始めてから生まれるまで)
赤ちゃんの頭が見えかくれる。
練習のときは、いきまないで息をとめるだけにします。

赤ちゃんが出てくるときの、力の抜き方



赤ちゃんが出てくるときは、けっしていきんではいけません。ゆっくりと赤ちゃんを出してあげてください。フー・フーの呼吸法は基礎呼吸法によく似ていますが、もっと徹底して、深く、ゆっくりと全身の筋肉の力を抜き切るようにして、息を吐きます。

おめでとうございます!



赤ちゃんと感激の対面です

マッサージ法

腹部、腰、大腿部など気持ちのよいところを呼吸法とあわせてマッサージします。

圧迫法

腸骨の内側や腰を、吐く息に合わせて親指で強く圧迫します。

リラックス法

不安や緊張をやわらげるために欠くことのできない訓練です。
どの筋肉も部分的に緊張や弛緩ができるように練習しておきましょう。

産後の経過

産後の経過

母体が妊娠前の状態に戻るには6~8週間ぐらいかかります。経過が順調であると思われるときでも、1~2か月頃には医師の診察を受けましょう。

バランスの良い食事と休息を上手にとりながら家事と育児のリズムを早く見つけてください。

特に心の変化として出産前後にかけて、一時的に、涙もろい・不安・いらいら・頭痛・不眠等の症状が出やすくなります。慣れない育児で疲れやすく、気苦労の多い時期です。症状が長引いたり、苦痛の強いときは、主治医などに相談しましょう。



	子宮の回復	悪露の変化と手当	乳房の変化と手当	生活の目安
1週間		血性悪露 <ul style="list-style-type: none"> ●悪露は子宮内部の傷からの出血と子宮頸管、膣からの分泌物の混じったおりものです。 	初乳 <ul style="list-style-type: none"> ●2~3日頃から硬く張って痛くなります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●病院のスケジュールに従いましょう。 ●お産当日はぐっすり眠り、その後も十分休養をとりましょう。 ●尿意を感じにくくなることもありますが、3~4時間ごとに排尿しましょう。 ●医師の許可があればシャワー浴ができます ●腹帯はゆるんだ腹壁の回復を図るためしっかりしめます(産後4週間)。 ●入院中に育児等の退院後の生活指導を受けましょう。 ●5日前後で退院です。
2週間		褐色悪露 <ul style="list-style-type: none"> ●会陰の痛みや腫れが強くなったり、膿性分泌物がある場合、悪露のにおいが強くなったり、大量の出血がみられた場合、38度以上の発熱があった場合は主治医に相談しましょう。 	成乳 <ul style="list-style-type: none"> ●乳首、乳輪を柔らかくし、乳管開通します。 ●初乳はできるだけ与えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんの世話と自分の身のまわりの生活にとどめます。 ●ふとんを敷き心身共に安静にしましょう。 ●産後も体操でシェイプアップしましょう。
3週間	<ul style="list-style-type: none"> ●お産がすむと子宮は急に小さくなり、産後10日目には腹壁上から触れなくなります。 ●子宮が収縮するため産後数日は下腹部痛(後陣痛)が起こります。 ●産後数日は外陰部の腫れや痛みがありますが、4週間ぐらいで膣や会陰は元に戻ります。座浴で症状を和らげたり、座るときに枕やドーナツクッション等を利用します。 ●6~8週間で妊娠前の状態に戻ります。 	黄色悪露 白色悪露	<ul style="list-style-type: none"> ●1日平均体重増加量が25~40gであれば、母乳は十分足りています。 ●この時期の新生児は、寝たり起きたりをくりかえし、夜間の授乳回数も増え、1日10~15回の授乳になることもあります。 	<ul style="list-style-type: none"> ●食事の支度や部屋の整理等を少しずつ行いましょう。(疲れたら横になりましょう)
4週間			<ul style="list-style-type: none"> ●近くでの買い物はできますが、長時間の外出は控えましょう。 ●産後の健診を受けましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ●悪露が消失し、産後の健診で異常がなければ性生活を始めてよいのですが、避妊をしましょう。
5~8週間			<ul style="list-style-type: none"> ●ほぼ規則的な授乳になります。 	

産後に気をつけたい症状

~こんな時はすぐに医師に相談しましょう~

体の異常

出血

・大量の出血や出血量の増加

発熱・腰痛・腹痛

・38度以上の発熱
・新たに出現した強い腹痛



局所の感染など

・帝王切開や会陰裂傷の傷が腫れて赤くなってきたり、膿のようなものがみられる
・悪露に悪臭がある
・強い排尿痛や尿失禁



こころの不調

P.50・P.51へ

乳房・乳頭のトラブル

・乳房の強い腫れや痛み、乳頭からの出血や亀裂



頭痛・むくみ

・強い頭痛や視力の変化
・足の痛みや腫れ、むくみが新たに出現した



産後は最初から避妊を

二人で何人の子どもが良いか、きちんと話し合っておきましょう

子どもを望まない時期には**確実な避妊をすることが大切です**。母乳をあげていたり、一般に月経がない間は妊娠しないと思っている人もあるようですが、これは間違いです。月経の前に排卵があることを忘れてはいませんか。

最初の排卵があるのは授乳の状態や個人の体質によって違います。

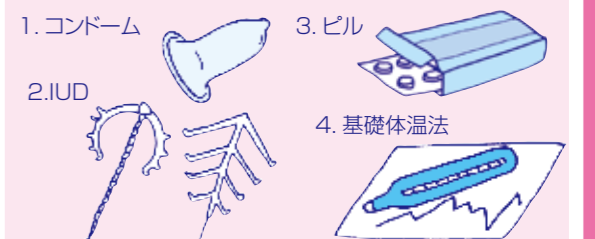
受胎調節を確実にしようと思えば、たとえ月経がなくともはじめての性生活から避妊をおこないましょう。

会陰切開の傷の痛みも治まる3か月頃からは、医師が特に禁じている以外は問題ありません。

産後間もない時期の避妊の方法は**コンドーム**を使いましょう。

各種の避妊法

1. 精子を膣内に入れない方法(コンドーム/女性コンドーム)
2. 子宮内避妊具(IUD)
3. 経口避妊薬(ピル)※授乳中の方は飲んではいけません
※膣外射精は、避妊法ではありません。また、基礎体温法も確実性に乏しいとされています



産後のお母さんのメンタルヘルス

心配なときは、
区役所の助産師や
保健師に
相談してください



「子どもが泣き止まなくて本当につらい」「涙が出て止まらない、不安で頭がいっぱい」「よく眠れない、ささいなことでイライラする」…産後のお母さんがこんな気持ちになることはめずらしくありません。産後うつは誰にでも起こりえますし、決して恥ずかしいことではありません。適切な対応で、その多くがよくなるといわれています。一人で悩まないで、パートナーや家族など、身近な相談しやすい人、専門家に援助を求めましょう。この時期の子育てで一番重要なのは、お母さん自身へのケアであることを忘れてはいけません。

産後うつとは？

産後のお母さんが非常に強い不安や悲しみ、激しい疲労感を感じて、ふつうの日常活動も難しくなるような状態をさします。産後のお母さんの10%以上におこるといわれています。

産後うつの原因は？

様々な要因が重なって起こります。女性ホルモンの急激な低下や、産後の体力の回復に必要な安静が十分取れないこと、睡眠不足が続くことによる疲労や不快感、母親としての自信不足や完璧主義、出産前の生活の喪失感などが産後うつの症状に関係しています。

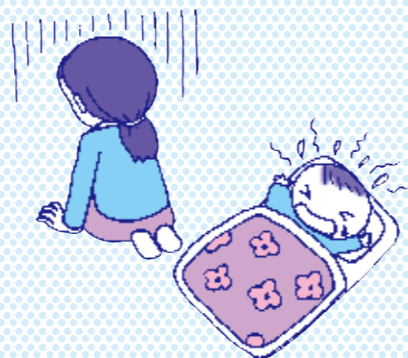
いわゆるマタニティブルーとはどう違うの？

マタニティブルーは産後数日間に見られる、感情の揺れ、不安や悲しみ、いらいら、食欲不振、突然泣き出す、などの症状です。ほとんどが1週間ぐらいで軽快し、治療の必要はありません。産後うつはより長く続き、症状も重く、産後1年ぐらいのどの時期にも起こる可能性があります。

産後うつの症状は？

こんな症状が見られたら、かかりつけの医師や助産師、区役所の助産師や保健師に相談してください。

- いらいらする。落ち込む。怒りっぽい。
- 悲しい気持ちになる。希望がない。打ちのめされる。
- 涙もろい。
- 気力がない。何もやる気が起こらない。
- 食欲がない、またはたくさん食べすぎる。
- 睡眠が不足している、または極端に寝すぎる。
- 集中力や判断力が低下している。
- 物覚えが悪くなった。
- 自分を価値のない人間だ、申し訳ないと思う。
- 以前は楽しめていたことに、興味がわかない。
- 友達や家族から遠ざかろうとする。
- 頭痛などの体の痛みや胃部不快感などが続く。



こんな時にはすぐに受診しましょう。

- 2週間たってもよくなる。
- だんだん症状が悪くなる。
- うつ症状がひどく、自分自身の生活や子育てに大きな支障がある。
- 自分自身や子どもを傷つけてしまいそうになる。

家族やパートナーはどのように援助すればよいのでしょうか？

産後うつの症状に一番初めに気づくことができるのは家族です。(本人は自分の症状がうつだということに気づかないことが多いものです) 家族から専門家に相談するよう勧めましょう。パートナーは精神的なサポートとともに、子どもの世話を積極的に行うなど、お母さんの負担を少なくしてあげましょう。

産後うつをそのままにしてしまったら？

もし適切に対応されなければ、症状が長期にわたって続き、お母さんは自信を失い、罪悪感を感じることで、さらに病状が悪化する危険があります。お母さんの健康だけでなく、母子関係にも影響するといわれており、その結果赤ちゃんの睡眠や食事、行動、発達などに影響を及ぼす可能性があります。

産後の運動で、気分をリフレッシュ

産後に適度な運動を行うことは、お母さんに活力を与え、良い睡眠をもたらします。骨盤底筋群を鍛えるとともに、ストレスを軽減し、産後うつの予防にも効果があるといわれています。軽い有酸素運動(少し汗ばんで脈拍が早くなる程度)を「約150分/週」を目安に行います。短い時間のウォーキングも気分転換になります。

産後うつへの対応のヒント

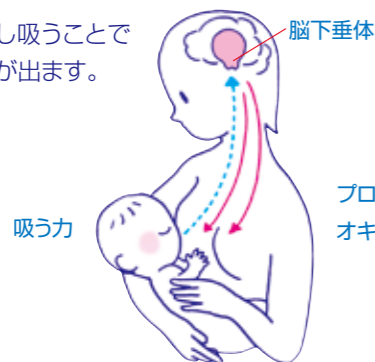
～自分に合うものから始めましょう～

- できるだけ安静をとります。赤ちゃんが眠っているときには、お母さんも睡眠をとるようにします。
- 完璧に何でもやろうと思わないことです。
- パートナーや家族、友人に頼りましょう。ベビーシッターなどを活用して、リラックスするのもいいでしょう。
- 健康的な生活習慣、ウォーキングなどの運動習慣を心がけ、アルコール摂取などは避けましょう。
- 外出する機会やパートナーと二人きりでゆっくりする時間を持ちましょう。
- あなたの気持ちをパートナーや家族に話しましょう。
- 独りぼちになる時間を減らしましょう。
- お母さんどうし体験を話し合うのも助けになります。
- 妊娠中や産後の生活の激変(引っ越しなど)を、できるだけ避けましょう。どうしても避けられない場合は援助を求めて十分準備をしましょう。

赤ちゃんの授乳について

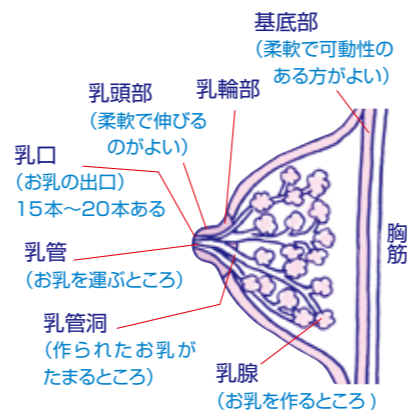
母乳の出るしくみ

赤ちゃんがくりかえし吸うことでお乳を作るホルモンが出ます。



プロラクチン (母乳を作るホルモン)
オキシトシン (母乳を送り出すホルモン)

乳房の構造



母乳の利点

- 免疫物質が赤ちゃんを病気から守ります。
- 赤ちゃんが飲む努力をすることで、かむ力の発達のために大切です。
- スキンシップによって赤ちゃんは安心と信頼をつちかっています。
- 新鮮で適温、いつでもどこでも与えられます。
- 子宮収縮し、母体の回復を早めます。
- 授乳は産後の肥満防止になり、乳がん発症の危険性の減少に関係するといわれています。
- 赤ちゃんのSIDS (P.68 参照) や肥満防止にも役立つと報告されています。



母乳で育てるには

あせらずにゆったりとかまえば、赤ちゃんもお母さんもコツをつかんでうまくいきます。



1. 赤ちゃんが生まれたらできるだけ早くから、授乳しましょう。くり返し吸わせることによって出るようになります。
2. 赤ちゃんが欲しがるとき、母親が飲ませたいときはいつでも母乳を飲ませられるようにしましょう。
3. 夜間も授乳するため睡眠不足になりがちです。時間を工夫して、休息を十分とりましょう。
4. 精神的にゆったりした気分は、母乳分泌をスムーズにします。授乳中はテレビ、携帯メール等を消して、ゆったりした気持ちで赤ちゃんに向き合しましょう。イライラしたり心配ごとは母乳の出を悪くします。家族も協力して心の支えになってあげましょう。
5. 乳房をしめつけないような乳帯やブラジャーをつけましょう。
6. 搾乳器を使用する際は、注意事項をよく読み、適切な利用に努めてください。
7. はじめは乳房が張ってきてから与えていた母乳も、吸われることで張ってなくても出るようになります。

与え方とポイント

うんちをしているなど、必要があればおむつを替え、手を洗いましょう。

1. いすや壁に寄り掛かるなど姿勢を楽にして、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんを向かい合わせに抱っこする。



2. 乳房のつけ根を持ち上げるようにしてもつ。



3. 赤ちゃんが口を開けたときに、赤ちゃんを乳房の方に引き寄せてふくませる。



4. 片方だけで満足した場合は、次の授乳のときに反対側からふくませてみる。

5. 母乳を直接飲んでいると、げっぷが出ないこともある。げっぷをさせるには、飲み終わったら立て抱きにして静かにさするとよい。



母乳の保存

- 搾乳する前に手を洗いましょう。
- 搾乳した母乳を保存するための清潔な、密閉できる容器(市販の母乳バッグなど)を用意しましょう。
- 健康な乳児であれば、冷蔵庫に保存した母乳(冷蔵時間は24時間まで)をあげてもよいでしょう。
- 冷蔵庫保存の母乳を24時間以内に使用する予定がない場合は、冷凍します(冷凍期間は2週間まで)。容器に必ず搾乳した日付を入れましょう。
- 母乳を冷凍庫に保存する場合は、冷凍庫の一番奥で、温度の低い場所に保存し、冷凍庫の温度設定を最も低くします。
- 冷凍母乳の容器に、さらに搾乳した母乳を足したりしてはいけません。
- 解凍は、冷蔵庫もしくは湯せんで行います。解凍や温めるのに電子レンジは使わないようにします。(電子レンジでは加温が均一にならず、母乳成分が損なわれる可能性があるため)
- 湯せんで解凍した母乳は直ちに使用します。冷蔵庫で解凍した母乳も、24時間以内には使用します。
- 解凍した母乳の再冷凍をしてはいけません。
- 飲み残した母乳は捨てます。



粉ミルクの作り方・飲ませ方

お母さん自身の病気や飲んでお薬の影響で母乳を与えられない時、母乳の出が十分でない時などは、粉ミルクや保存しておいた母乳、乳児用液体ミルクを活用しましょう。

● ミルクの作り方

水を完全に沸騰させてから70度ぐらいに冷ましたお湯で粉ミルクを溶かします。溶かしたミルクはすぐに流水の下などに置き、適温に冷ましてから飲ませます。粉ミルクの濃度を医師の指示なしに勝手に変更したりしてはいけません。

日本製の粉ミルクは、国内の水道水で溶かすと最も母乳に近づくように作られています。どうしても水道水が使えない場合に市販のペットボトルの水を使うことも可能ですが、成分をよく確かめて、ミネラル成分の少ないものを選びましょう。また、ペットボトルの水も必ず、沸騰させてから使いましょう。

● 飲ませ方

赤ちゃんを抱いて乳首を深く含ませ、乳首が常にミルクで満たされるように哺乳瓶を傾けます。1回の哺乳時間が10~15分程度で終わるように、赤ちゃんの月齢や吸う力を考慮して乳首を選びましょう。勢いよく飲むと、飲み込む空気の量が多くなりがちです。飲ませた後は、母乳の時と同じようにげっぷをさせましょう。

インターネット等で販売される母乳について

インターネット等で販売されている母乳については、HTLV-1等の感染性のあるウイルスが含まれている可能性もあり、搾乳方法や保管方法によっては、細菌などが混入する危険性もあります。母乳の安全性を確認することは非常に難しいと考えられますので、母乳が出ないことで悩んでいる方は、購入する前に、医師や保健師、助産師に相談しましょう。