



マチレット

令和6年度

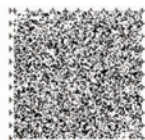
# Hello! くるベビー BOOK



久留米市イメージキャラクター

くるっば

久留米市



# はじめに

妊娠・出産は妊婦さん自身にとって、とても大きな出来事です。

これから赤ちゃんを迎えるにあたって、嬉しさ、驚き、不安・・・

いろいろな気持ちがあると思います。



久留米市  
イメージキャラクター  
**くるっば**

この「Hello!くるベビーBook」は、久留米の「くる」と、久留米に赤ちゃんが「来る、ようこそ!」

という意味を込めて、妊娠期から出産前後までのお役立ち情報を1冊にまとめました。

赤ちゃんの成長とともに、皆さんも少しずつ親になるためのヒントにしてほしいと思います。

こども子育てサポートセンターでは、妊娠中から子育て期まで様々なご相談に応じています。

お気軽にご相談ください。

久留米市

こども子育てサポートセンター(市役所16階) TEL 0942-30-9302 FAX 0942-30-9718

## 久留米市LINE公式アカウント

市民の皆さんの生活に役立つ情報を発信しています。  
受信設定メニューで「子育て・教育」を選択すると、  
子育てに役立つ情報を受け取ることができます。



友達登録を  
お願いします!

## もくじ

■ 子育て支援 年齢別チャート …………… 2	■ お産の流れ …………… 15
■ HAPPY!マタニティライフ…………… 4	■ 入院中の過ごし方 …………… 17
■ 妊娠期の食事と栄養 …………… 6	■ 赤ちゃんのお風呂「沐浴」 …………… 18
■ パパや家族にできること …………… 8	■ 授乳について …………… 20
■ 妊娠・出産でもらえるお金…………… 10	■ 産後1～2か月の生活…………… 22
■ 産後の手続き関係 …………… 11	■ 赤ちゃんのいる生活…………… 23
■ 入院・出産に向けた準備 …………… 12	■ 遊びの場、交流の場に行ってみよう! …… 24
■ 入院のタイミング …………… 14	■ よくある質問 …………… 26

※コンテンツの一部は、厚生労働省ホームページ(<https://www.mhlw.go.jp/>)の情報をもとに株式会社ジチタイアドが作成したものです  
※当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています

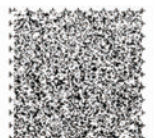


マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い  
情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に  
寄り添う「マチのブックレット」です。

2024年3月発行

発行:久留米市

編集・デザイン:株式会社ジチタイアド



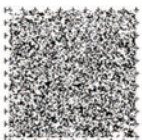


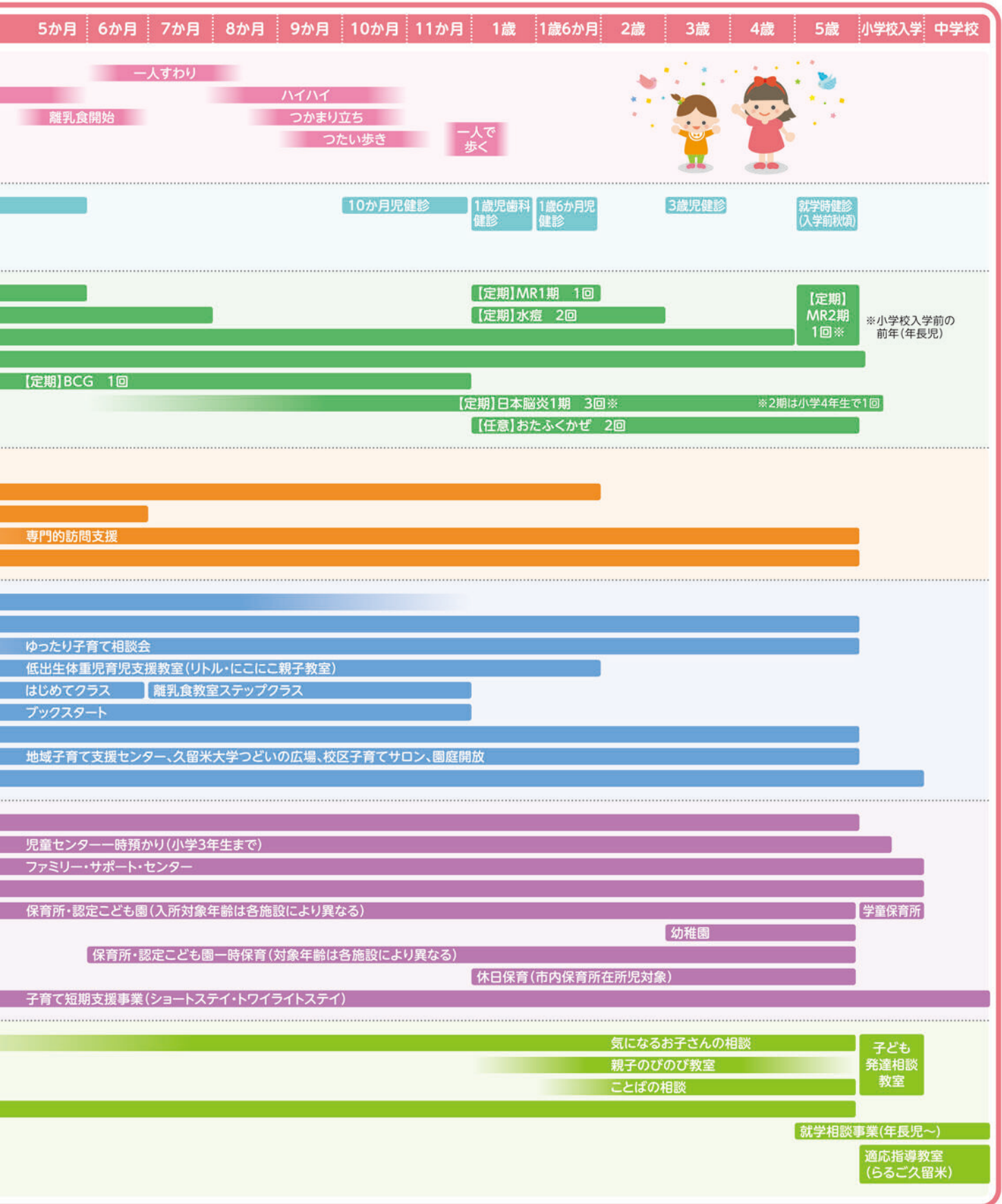
# 子育て支援 年齢別チャート

	妊娠	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	出産	1か月	2か月	3か月	4か月	
<b>成長・発達など</b>		つわりが始まる 妊娠届出・親子(母子)健康手帳交付			貧血になりやすい 胎動を感じ始める 足がつりやすくなる			動悸や息切れを感じるようになる	出生届 健康保険の加入 児童手当 出生連絡票提出 子ども医療費助成				首すわり 寝返り	
<b>健診</b>		4週間に1回 妊婦歯科健診(1回)			妊婦健診(補助券あり)	2週間に1回	1週間に1回		新生児聴覚検査(補助券あり) 産婦健診(補助券あり) 2週間健診 1か月健診				4か月児健診	
<b>予防接種</b>		詳しいスケジュールは「こどもの予防接種・健康診査特集号」をご覧ください。										[定期]B型肝炎 3回 [定期]ロタ 2回または3回 [定期]ヒブ・小児用肺炎球菌 4回 [定期]四種混合 4回		
<b>訪問支援</b>		妊婦訪問(希望者または必要に応じて) 産前産後サポート事業(多胎児家庭向け) 産前産後ヘルパー(エンゼル応援隊)派遣								新生児訪問				地域子育て支援センター
<b>集える場 相談・教室</b>		ママパパきもち楽々相談 マタニティ食事教室 すこやかマタニティ教室 プレパパママ教室 マタニティ交流会									産後ケア事業			子育て交流プラザぐるん(健康相談・離乳食相談あり) 児童センター
<b>預ける</b>													くるるん一時預かり 病児保育	
<b>発達支援など</b>													発達支援事業(幼児教育研究所)	

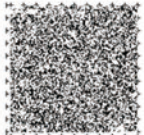
子育て支援 年齢別チャート

\*エンゼル応援隊派遣はお子さんが多胎児、低出生体重児の場合、2歳になる日までに最高90日利用できます。





子育て支援  
年齢別チャート

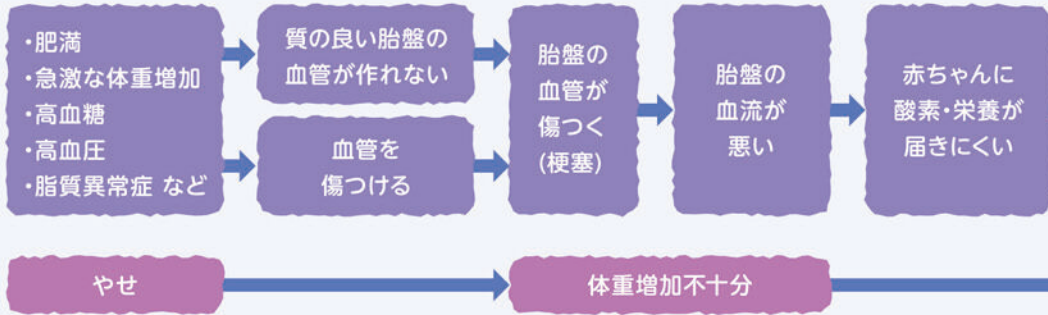


# HAPPY! マタニティライフ

ママの“からだづくり”が赤ちゃんの成長に影響します。

赤ちゃんのためにも、まずは妊婦さん自身の健康管理からはじめましょう!

栄養が足りないと  
赤ちゃんが自ら外に  
出ようとしています。



**小さく産んで大きく育てる?**

低出生体重で生まれた赤ちゃんは、大人になってから高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発症するリスクが高まります!

妊娠中の健康管理は、安全な出産だけでなく、生まれてくる赤ちゃんの将来の健康のためにとっても大切です。

にんぶけんしん

## その1. 妊婦健診を必ず受けましょう!

妊婦健診で、妊婦さんの健康状態や、お腹の赤ちゃんの育ち具合を定期的に見ています。定期的に見ることで、病気などに早期に気づき、早く対応できます。

妊婦健診の基本的な項目は下記の通りです!あなたの値もみてみましょう!

毎回行う検査							必要に応じて行う検査			
赤ちゃんの育ちをみる		赤ちゃんを育てる妊婦さんの身体の状況を知る					赤ちゃんや妊婦さんの身体状況を知る			
子宮底長	腹囲	血圧	浮腫	尿蛋白	尿糖	体重	その他の検査			超音波検査
子宮の上端までの長さ	おへその位置でお腹まわりを測る	正常値 上 140mmHg未満 下 90mmHg未満	正常値 (-)	正常値 (-)	正常値 (-)	妊婦さんによって様々。医師や助産師に確認しましょう	Hb (ヘモグロビン) 正常値 11g/dl ~	空腹時血糖 正常値 ~91 mg/dl	血算 (血球算定) 白血球 感染症の確認 血小板 出血傾向の確認	超音波検査 お腹の中の様子を画像でみる 臍内やお腹の上から超音波をあてることで、

### 妊娠高血圧症候群

血圧があがることによって血管が収縮し、胎盤へ血液が流れにくくなるので、赤ちゃんに十分な栄養・酸素が送れなくなります。むくみや尿蛋白も血管の痛みによって出てくる症状でもあるので、よく結果をみておく必要があります。

### 妊娠糖尿病

お母さんの血糖値が高すぎると、糖が赤ちゃんに移行し、赤ちゃんも高血糖になり、巨大児になります。また、生まれてから低血糖になりやすくなります。

### 貧血

赤血球中にあるヘモグロビンの主成分は鉄であり、この鉄に酸素がくっついて体中に運ぶ役割をします。ヘモグロビンが少ないと、十分に酸素が送れず、赤ちゃんは十分育つことができません。

将来の糖尿病や高血圧の発症リスク↑

妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群を発症した場合、産後、いったん血糖値や血圧は改善しても、5年後にはそれぞれ約5人に1人が糖尿病や高血圧を発症すると言われています!



## 妊娠中の体重について

妊娠すると胎児、胎盤、羊水、子宮や乳房・血液量の増加、さらに出産や育児に備える貯蓄脂肪で体重は増加します。妊娠中の適切な体重増加により、低出生体重児や妊娠出産時のトラブルを避けることができます。

◎妊娠前の体格をもとにした体重増加の目安を参考にしましょう。

### ●妊婦の体重増加量によっておこる影響

著しく多い場合	著しく少ない場合
巨大児、難産、 妊娠糖尿病、 妊娠高血圧症候群	低出生体重児、 将来の生活習慣病リスク、 貧血、早産、母乳不足

### ●妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	BMI	推奨体重増加量
低体重(やせ)	18.5未満	12~15kg
ふつう	18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満(1度)	25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満(2度以上)	30.0以上	個別対応(上限5kgまでが目安)

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) ※体格区分は妊娠前の身長・体重から求める。

## その2. お酒はやめましょう!

妊娠中の飲酒には、自然流産を引き起こすおそれや、知能障害・発育障害を伴う『胎児性アルコール症候群』の赤ちゃんが生まれるなどのリスクがあります。影響は学童期以降にも及び、学習・衝動コントロール・対人関係などの障害につながることもあります。妊娠中は禁酒するようにしましょう。



きつえん

## その3. 喫煙は早産の原因となります!

タバコの煙にはニコチンなど多くの有害物質が含まれており、赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼします。また、血管収縮作用があるため、妊娠中にタバコを吸うと切迫早産などが起こりやすくなります。妊婦自身の禁煙はもちろん、お父さんなど周囲の人とも協力して、妊婦や赤ちゃんのそばでは喫煙をしないようにしましょう。

### 電子タバコ(加熱式タバコ)

電子タバコ(加熱式タバコ)にも、ニコチンや発がん性物質などの有害物質が含まれています。決して無害ではないので、妊娠中の使用は控えましょう。

し か けんしん

## その4. 歯科健診を受けましょう! ~妊娠中から始まる子どものお口の健康~

妊娠中は歯ブラシを口に入れるだけで気持ち悪くなったり、きれいに歯を磨くことが難しかったり、ホルモン分泌の変化により、歯肉が炎症を起こしやすくなります。歯周病は流産・早産のリスクを高めることが分かっています。妊娠中にぜひ歯科健診を受けておきましょう。

### 助産師コラム

妊娠すると、何が分からないのかも分からず、ちょっとしたことでも聞いてみたいと思うことがありますよね。そんな時は出産施設の助産師・看護師や、こども子育てサポートセンターの担当保健師へお気軽にご相談してみてください。安心して妊娠中を過ごせますよ。

