



子育てはおなかの中から

～出産・授乳期までに気をつけたいこと～

妊婦さんが安心して過ごせる環境になるよう、周りの人たちみなでおなかの赤ちゃんの健康を守りましょう。



〈マタニティマーク〉

大切な妊婦健康診査

妊娠中は、心身にさまざまな変化が起こります。妊娠早期から定期的に健診を受診して母体と胎児の健康状態を確認しましょう。

妊婦健診の時期と回数は、妊娠23週までは4週間に1回、24週～35週は2週間に1回、36週以後は1週間に1回です。

蒲郡市では、妊婦健診を無料で受けられる受診票(妊娠中期・後期各1回分)を母子健康手帳と一緒にお渡ししていますので、ご利用ください。

みんなで赤ちゃんを守りましょう

赤ちゃんはお母さんのおなかの中においても周りの環境に敏感です。お母さんだけが気をつけるのではなく、家族や周囲の人も協力しておなかの赤ちゃんを有害なものから守りましょう。赤ちゃんにとって有害なもの代表は「たばこ」と「お酒」です。

たばこの悪影響 赤ちゃんの体や脳の発達を妨げます。授乳中も、ニコチンは母乳を通して赤ちゃんの血液に入るので慎みましょう。また乳幼児突然死症

候群(乳児が睡眠中突然亡くなる病気)の発生率も高まります。

アルコールの悪影響 赤ちゃんの発育や脳の発達に悪影響を与えます。アルコールは胃から即座に吸収され、胎盤を通過して赤ちゃんに入ってしまうです。授乳中も母乳に入り、赤ちゃんもアルコールを摂取してしまいます。少量でも危険です。飲酒はやめましょう。

たばこは、妊婦自身が喫煙しなくても、周囲の人が喫煙することによる受動喫煙を減らすことが大切です。喫煙者は、喫煙マナーを守り、協力しましょう。妊娠中だけでなく授乳中も禁酒・禁煙できるように心配りをし、妊婦さんと赤ちゃんの健康を守りましょう。

職場でできる協力

蒲郡市では、妊婦さんの約4割が仕事を持っています。妊婦さんが働いている場合、健康管理のために医師から受けた指導を職場に的確に伝えるときに使用する「母性健康管理指導事項連絡カード」をお渡ししています(母子健康手帳にも掲載あり)。他にも、妊娠中は申し出により軽易な業務への

転換、時間外労働や休日・深夜業の免除、通勤緩和、健診受診時間の確保や症状に対応する措置を受けることができます。

妊娠中はこまめに休息をとり、体調不良があるときには無理をせずに早めに主治医に相談できる体制が必要です。妊婦さんが安心して子どもを産み、育てることができる職場になるように周りの皆さんの協力をお願いします。

知っていますか、マタニティマーク

妊娠初期はおなかが目立たないので外見からでは妊婦さんだと判断できません。しかし、この時期には、多くの方が体調不良を感じています。

マタニティマークは、カバンなどにつけて妊婦さんであることを周囲に分かりやすく示すためのマークです。マークを身につけている人を見たら、席や順番を譲ったり、近くでは喫煙をしたりしないなどの心遣いをお願いします。マタニティマークはホームページ(http://www.city.gamagori.aichi.jp/hoken_center/boshi/matantymark.htm)からダウンロードできます。