

# 目次

## ・はじめに

### I. 妊娠について

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 妊婦健診について          | P 4 |
| 2. 母子健康手帳の活用方法       | P 8 |
| 3. 「学び・集い」の場の紹介      | P 9 |
| 4. 院内助産システムについて      | P10 |
| 5. バースプランについて        | P11 |
| 6. セルフチェックシート        | P12 |
| 7. 妊娠カレンダー           | P17 |
| 8. 身体の変化と日常生活における注意点 | P19 |
| 9. 妊娠中の性生活           | P22 |
| 10. 妊娠中の主な異常         | P23 |
| 11. 妊娠期の不快症状と対処法     | P26 |

### II. 妊娠中の栄養

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1. 適正な体重コントロール       | P30 |
| 2. 妊娠中の食事の基本         | P31 |
| 3. 1日に必要な栄養量         | P32 |
| 4. 妊産婦のための栄養バランスガイド  | P33 |
| 5. 貧血を予防しましょう        | P34 |
| 6. カルシウムをしっかりととりましょう | P36 |
| 7. 減塩の工夫             | P37 |
| 8. 妊娠中に避けた方がいい食べ物    | P38 |

### III. お産について

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 1. 妊娠期の身体づくり            | P39 |
| 2. お産に備えての準備            | P45 |
| 3. お産の経過と過ごし方           | P49 |
| 4. 早期母子接触について           | P55 |
| 5. 入院案内（周産期センターについて）    | P56 |
| 6. 入院中のスケジュール（自然分娩された方） | P58 |

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 7. 帝王切開について .....           | P60  |
| 8. 病院に着く前のお産 .....          | P63  |
| <b>IV. 産後について</b>           |      |
| 1. 産後の健康 .....              | P65  |
| 2. 産後の生活 .....              | P67  |
| 3. 産後の手続きについて .....         | P71  |
| 4. 産褥体操 .....               | P72  |
| <b>V. 赤ちゃんについて</b>          |      |
| 1. 新生児期の赤ちゃん .....          | P74  |
| 2. 赤ちゃんをむかえる環境 .....        | P78  |
| 3. 赤ちゃんの検査・お薬について .....     | P79  |
| 4. 赤ちゃんの栄養 .....            | P80  |
| 5. 沐浴について .....             | P89  |
| <b>VI. 産後のサポート</b>          |      |
| 1. 育児サポート外来のご案内 .....       | P94  |
| 2. 出産後2週間健診のご案内 .....       | P95  |
| 3. 産褥1ヶ月健診のご案内 .....        | P96  |
| 4. 乳児1ヶ月健診のご案内 .....        | P97  |
| 5. 産後のメンタルヘルスサポートについて ..... | P98  |
| 6. 退院後の連絡 .....             | P100 |

・おわりに

