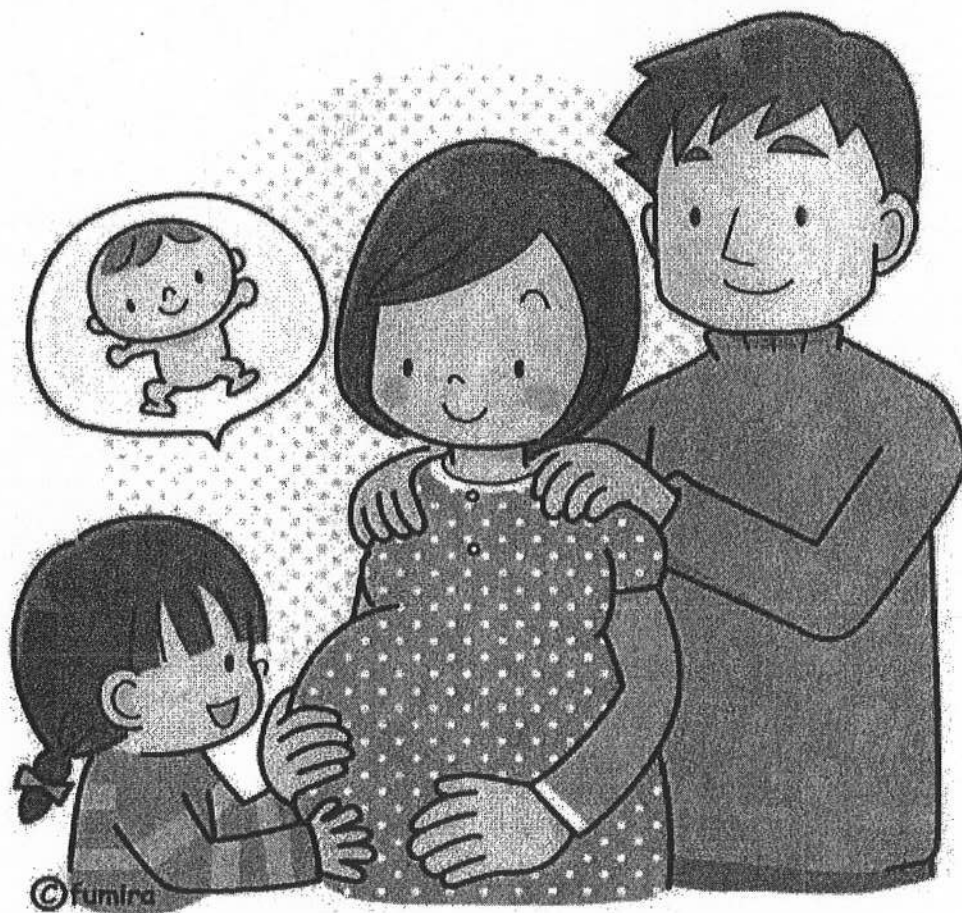


平成23年度 大分県子育てハッピースタート推進事業

# プレママ・プレパパ スクールテキスト

～赤ちゃんをむかえる心の準備～



一般社団法人 大分県助産師会

# I ママの身体と心の変化

週数	妊娠初期											妊娠中期											妊娠末期																																																																																							
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44																																																																	
月数	1ヵ月			2ヵ月			3ヵ月			4ヵ月			5ヵ月			6ヵ月			7ヵ月			8ヵ月			9ヵ月			10ヵ月			40週0日(予定日)																																																																															
赤ちゃんの成長	身長 0.4cm											3cm											9cm											16cm											25cm											30cm											35cm											40cm											45cm											50cm										
	体重											20g											100g											250g											650g											1,000g											1,500g											2,000g											3,000g																					
	他の動物の胎芽と区別しにくい。(竜のおとしご?)											耳・目・口が発生する。											外観が入らしくなる。 性別の区別が可能になる。											心拍動活発 皮膚にうぶ毛											頭部が全身の3分の1 爪が発生 運動活発											身体の均整が整う。 眼瞼が分離する。 眉毛・まつ毛											皮膚には皺が多く、老人顔貌 頭髪:0.5cm 指しゃぶり、肺呼吸をして、生きるための準備											皮膚は紅色で、老人様顔貌残る うぶ毛は全身に。											皮下脂肪増加 皮膚の紅色は薄くなる。 顔面と腹部のうぶ毛なくなる。											成熟児の徴候を示す。 生活現象活発										
	流産											胎盤完成											早期産											正期産											過期産																																																																	
ママの身体の変化	つわり ← ひん尿 ← 便秘 ← 膣分泌物の増加											胎盤完成											← 静脈瘤・痔核 ← 腰痛・背部痛											← ひん尿 ← 軽度の下肢浮腫 ← 膣分泌物増加											分娩の徴候																																																																	
起こり易い異常	← 流産											← 貧血											← 早産 ← 妊娠高血圧症候群																																																																																							
ママの心の変化	・両価的感情:妊娠を喜ぶ感情と否定的な感情が同居 ・たやすく傷つきやすい、身体はだるい、眠い、敏感 → 内省的・孤独											・胎動を感じる → 母性愛強まる → 母親的行動のまね ・ボディイメージの変化											・お産に対する不安・恐怖 ・奇形の心配 ・自分の身体についての心配											・落ち着いて分娩を待つ																																																																												
妊婦・夫・家族の取組み	・本人・夫・家族が妊娠を受容する ・つわりに適した食事 ・流産予防 ・動静に注意 ・性生活 ・ゆったりした衣服 ・妊娠届け→母子健康手帳を貰う											・バランスのとれた栄養(貧血・肥満予防) ・乳房の手入れ開始 ・適度な運動(妊婦体操等) ・赤ちゃん用品の準備 ・お母さん教室等への参加 ・上のお子さんへの配慮											・早産の予防 ・妊娠高血圧症候群の予防(塩分を控える) ・貧血の予防 ・分娩に対する心身の準備																																																																																							
※ 妊娠・分娩・産褥期はホルモンバランスの変化により、また、育児疲れ等も加わって、心身に変調をきたしやすいので、夫や家族の理解と協力が必要です。																																																																																																														

## II 新生児の保育

### 新生児期

#### 生後4週間までの赤ちゃん

##### 首

・グラグラしている  
生まれて3か月後くらいに首がすわる

##### 鼻

・黄色斑点→小鼻に黄色の斑点が見られる

##### 頭

・お産のため頭が細長くなっているが数日でなおる  
・大泉門→骨と骨の間があいている1年半くらいで自然と閉じる

##### 髪の毛

・髪の毛→濃かったり薄かったり抜けたりするが特に心配ない

##### 口

・十字反射 →空腹時に乳首を探す反射  
乳首が顔に触れると上下左右に顔が向く  
・吸てつ反射→乳首より乳を吸う反射

##### 新生児黄たん

・生後3~4日ごろよりやや黄色っぽくなるが、1か月ほどで消える

##### 目

・ぼんやり見える  
・神経が未発達なため、やぶにらみのように見えることもある

##### 胸

・お母さんからのホルモンの影響でお乳がふくらんでいることもある  
お乳が出ることもあるが一時的なもの

##### 腹

・腹式呼吸

##### 体形

・頭でっかちの四頭身  
体の割りに頭が大きい

##### へそ

・生まれて5~6日くらいで乾燥し、とれる  
いつまでもジクジクしていたり、血がにじんだりしている時は病院へ

##### 体重

・生まれたときは、約3,000g位  
・生理的体重減少  
生まれた直後より少し減る  
ほぼ1~2週間で戻る  
・3ヶ月で生まれたときの2倍  
1年で生まれたときの3倍

##### 身長

・生まれた時は、約50cm位  
・1年で生まれたときの1.5倍

##### 姿勢

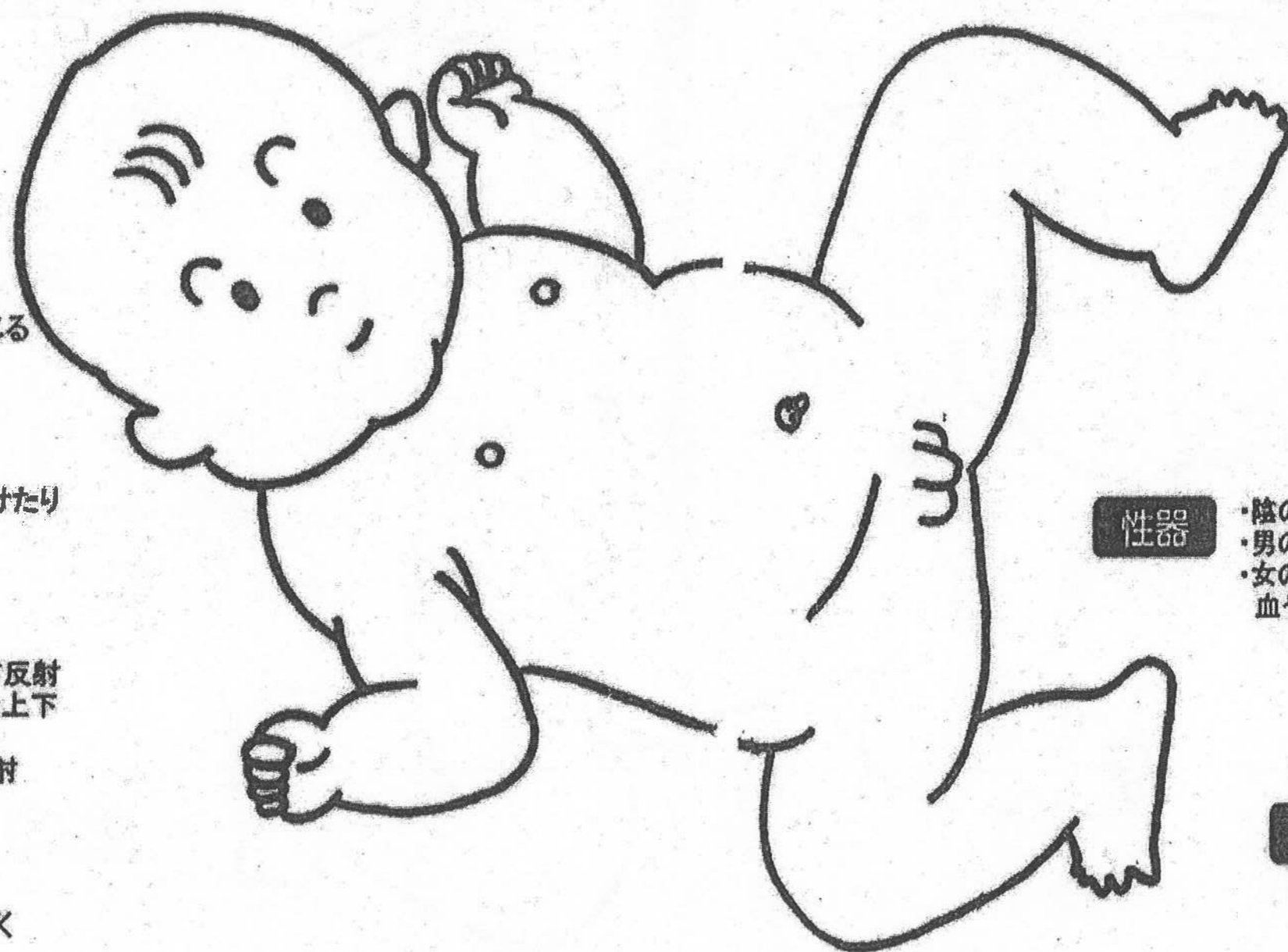
・四肢の関節が曲がった姿勢(カエルの様)

##### 生殖器

・陰のうや陰唇は体の割にふくらんでいることが多い  
・男の子は睾丸が陰のうの中に2つ下がっている  
・女の子はお母さんのホルモンの関係で月経様の出血や帯下があったりすることもある

##### お尻

・青あざ→蒙古斑とも呼ばれる青あざが見られることがあるが、大きくなるとともに消える



### Ⅲ ママが嬉しいサポート

アンケート結果 (大分県内の産婦・乳幼児の母親 100人に聞きました)

協力が得られ嬉しかったこと	困ったこと、傷ついたこと
<p>①・家事全般(洗濯・掃除・炊事)を助けてもらった事 ・休みの日に、夫が食事を作ってくれたこと</p>	<p>①・実家が遠方で来てもらえず、夫は帰宅時間が遅く大変困った。 ・産後、義母がいつまで家事をやらせるのかと言ったこと</p>
<p>②・子どもを「お宝さん」と言って可愛がってくれた ・良く子守りをしてくれた事 ・夫や祖父母が、上の子の面倒をよく見てくれた ・私在家事や仕事の時、PTAの時、病気の時など、又上の子が病気の時など、いろいろと面倒を見てもらって助かった ・沐浴をしてくれた事 ・母が身の回りの事をすべてしてくれ、不安なことも話せたので、安心して赤ちゃん中心の生活ができた</p>	<p>②・姑が子どもを抱きすぎるので、取られる気がした ・子どもが泣くとすぐ抱く ・上の子に対して厳しい態度を取る ・孫かわいさに時間を気にせず訪問してくる ・寝ているときも抱いて起こしてしまう ・「子どもは母親が見るものだ」と言われた</p>
<p>③・アドバイスはしてくれても基本は私(母親)のしたいようにさせてくれた ・困ったとき、相談に乗ってくれた。 ・祖父母は心理的な支えとなった。「育児は皆やってきたこと、あまり難しく考えないで…」と声をかけてくれた ・産後きつかったので、自分を肯定してくれる言葉が一番嬉しい。「頑張らなくていいよ」と…</p>	<p>③・時間にルーズなおやつを与える。やたらに菓子を与える ・漬物や味の濃いものを与えてしまう ・プレゼント攻撃をするのはやめて欲しい ・子どもの様子に対して口を出す ・子どもに対して、私がダメだと言っても祖父母がわがままを聞き入れてしまうこと。 ・「昔はこうだった。そんな事はしなかった」と昔の育児論を言われるのが辛かった ・「抱き癖がつくよ」と言われたこと ・薄着をさせたいのに、厚着を勧める</p>
<p>④・夜泣きをされて私が半ベソ状態でいたら、付き合ってくれた ・夜中のオムツ替えや夜泣きのとき、手伝ってくれた</p>	<p>④・子どもが泣くと「親がイライラするから」と言われ非難された ・子どもが泣くと「あんまり泣かせるな」「うるさい、どうにかしろ」と言われ涙が出た</p>
<p>⑤・母乳が出なくて不安だったが、実母の経験聞いて心強く感じた。</p>	<p>⑤・子どもが泣くと「おっぱいが足らんのかな？」とよく言われたこと ・「母乳の出が悪いから、ミルクにしたら」と言われたこと ・「あなたのおっぱい張ってないけど出てるの？」と言われたこと ・母乳が順調でないときに、輪をかけたように「母乳で育てないとダメ」と言われたこと</p>
<p>⑥・一日の出来事を、夫がよく聞いてくれた事 ・夫は、おっぱい以外の事は何でも積極的にしてくれたのでとても助かった ・夫は、育児に忙しくしている私を見て、自分にできることを進んでやってくれた。また、できないこともやろうとする努力をして、少しでも休めるように頑張ってくれた。 ・夫は仕事でほとんど居ないが、休みの時は子どもの面倒を見てくれ、私一人の時間を作ってくれるので、ストレス解消になる ・夫は3人目ができたら、子どもが可愛いと言ってくれ、協力してくれるようになった</p>	<p>⑥・夫の帰りが遅く、悩み事などが言えず困った ・夫は言わないと分かってもらえず、それでも言えばやってくれるけれど、気持ち良くやってくれたらと思う ・いくら祖父母がいても、赤ちゃんにとって父親である夫にして欲しいことがたくさんあった ・初め何をどうすればいいか分からず、赤ちゃんと一緒に泣いていた。夫も初めてで喧嘩ばかりしていた ・夫は、休みの日も付き合いとかでゴルフに行ったりして自分一人好きな事をしてるのに、私は育児に縛り付けられて他のことは何もできない</p>