

## 妊娠7、8か月を迎える皆さまへ～



いかがお過ごしですか。お腹が目立ち始め、胎動を感じるが増えてきていると思います。おなかの中の赤ちゃんと会える日も近づいてきています。

そこで、すこやかな妊娠・出産のための生活のためのポイントや妊娠7、8か月に必要な入院の準備や産後の生活についてご案内します。

ぜひ、ご家族とも一緒に確認していただき、うまれてくる赤ちゃんの誕生を楽しみにしてお過ごしください。

妊娠を継続していない方にこのご案内が届いた場合は、大変申し訳ありません。

気持ちがつかなく相談したいなどありましたら、相談先までお電話ください。

### ★妊娠中の体重増加量の目安を知り、体重を上手に管理しましょう

### すこやかな妊娠・出産のための 生活のポイント

#### ◎体重が増えすぎってしまう場合

→妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、難産などのリスクが高まります

#### ◎妊娠中にもダイエットを続け、十分に体重が増加しない場合

→低出生体重児の確率が高くなり、その子が成人後に生活習慣病にかかりやすくなります

体重増加量の目安は、妊娠前の体格(BMI)を基準にします

BMI(kg/平方メートル)の算出方法:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### 妊娠期の体重増加量の目安

妊娠前の体格	体重増加量の目安
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)

### ★無理なくからだを動かしましょう

#### ★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

#### ★妊娠中や産後に不安や負担感を感じたときは一人で悩まず、家族や友人、地域の保健師などに相談しましょう

## 入院に向けての準備

☆妊娠後期になると、今までお仕事などでなかなか準備する時間のなかった方もお休みに入り、時間を取りやすくなると思います。下のリストを参考にチェックしてみてください！

- 入院準備 ・病院の案内にそって準備しましょう ・荷物はまとめて、他の家族にもすぐわかる場所へ  
・出産予定日の1か月くらい前までには準備しておく目安です  
※母子手帳と母子保健のしおりを忘れずに！
- ベビー用品 ・母子手帳交付時にお渡したリーフレット「何が必要？どう選ぶ？」を参考にしてみてください  
・ベビー服は1度、洗剤をいれずに洗濯しておきましょう
- お産が始まった時に病院にどうやって行くのかの交通手段の確認
- 2人目以降の場合、出産や産後で入院中の上の子の預け先について



## 赤ちゃんとお母さんが過ごすお部屋の準備

☆どこにベッドや布団を置くかを考えます

◎スペースづくりのチェックポイント

- 風通しがよく、直射日光が当たらない
- テレビなどから離れていて静か
- エアコンの風が直接当たらない
- 布団の上などに物が落ちる心配がない



お母さんの手の届くところにおむつなど  
育児用品を置いておくといいですよ



妊娠中に遠方に里帰りして出産をされる方へ～

お母さんと赤ちゃんの安全を最優先して、  
振動が少なく一番楽な交通手段を選び、  
家族に付き添ってもらって帰省しましょう。

## 赤ちゃんがうまれたら

☆必要な手続き

- 出生届**(里帰り先の市区町村役所でも提出できます)

☆赤ちゃんが受ける健診など

- 生後2週間健診(病院によって実施していないところもあります)
- 1か月健診** ※お母さんの健診もあります。「母子保健のしおり」を忘れずに！
- 赤ちゃん訪問**(生後2か月ころ、訪問スタッフから訪問の日程について携帯電話で連絡があります)  
※携帯番号の中4ケタは[7715]です。対応をお願いします。  
赤ちゃんとお母さんの健康状態をお伺いし、育児相談を行っています。  
うまれた赤ちゃん給付金についてもご案内しますので必ず受けてください。



☆利用できるサービスについて

- ファミリー・サポート・センター事業** 問い合わせ:カブツキーランド内(0761-58-1212)  
対象者:出産後2か月以内の方 ※事前の会員登録が必要です  
支援内容:食事の準備や後片付け、掃除、洗濯、買い物、沐浴のお手伝い
- 赤ちゃん紙おむつ定期便** 問い合わせ:小松市子育て支援課(0761-24-8073)  
対象者:生後3か月から1歳の誕生日までの子ども  
月1回、ご希望の紙おむつを無償で配達します



妊娠中に出産後のことを考えて不安になった...  
出産後に体調が戻らない...  
赤ちゃんのお世話で不安になる...

困ったときにはひとりで抱え込まずに  
相談してください。

◆相談先◆ 小松市すこやかセンター  
TEL (0761) 21-8118  
\* 8:30～17:00(土日・祝日除く)