



高知医療センター  
総合周産期母子医療センター

〒781-8555 高知県高知市池2125-1  
TEL : 088-837-3000 (代)  
URL : <http://www2.khsc.or.jp/>



# お腹の中にいる 赤ちゃんのために...

Because my child who loves...

お母さんが気をつけること



高知医療センター 総合周産期 母子医療センター



## 1.小さく生まれる赤ちゃんが増加しています

新生児死亡率などが年々改善し、日本は世界でも妊婦さんや赤ちゃんにとっても安全な国になっています。その一方で、少子化や妊産婦の高齢化が問題となっています。さらに、一般の方にはあまり知られていないことですが、日本では小さく生まれる赤ちゃん(出生体重2,500g未満)の割合が増加しています。

- ①出生体重2,500g未満の赤ちゃんが約10%生まれ、この30年間で約2倍に増えました。
- ②1,500g未満の赤ちゃんは軽度の増加ですが、1,500g~2,500gの赤ちゃんが増加しています。
- ③高知県では小さく生まれる赤ちゃんが全国よりも多いのです。

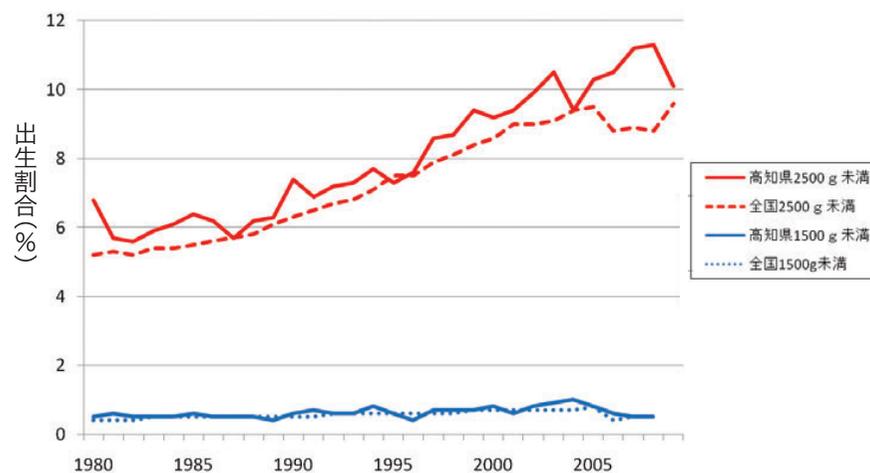


図: 低出生体重児の年次推移(年)

このパンフレットは、出生体重2,500g以上の健やかな赤ちゃんを産んでいただき、家族みんなが幸せになるために、作成しました。



- 2P 1.小さく生まれる赤ちゃんが増加しています
- 3P 2.小さく生まれた赤ちゃんはどうなるの?
- 4P 3.小さい赤ちゃんを産まないために  
妊娠中はどうすればいいの?

- 5・6P 4.きちんと食べるって?
- 7P 5.妊婦健診はいつ受けるの?
- 8P 6.お母さんの病気はどうするの?
- 9P 7.妊娠中に急いで受診する症状は?

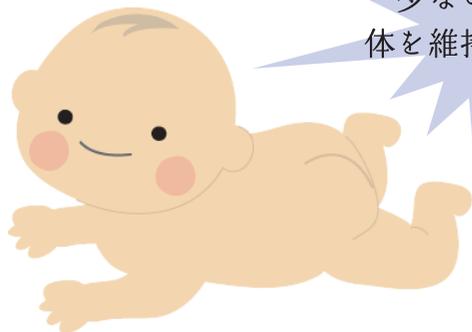


## 2.小さく生まれた赤ちゃんはどうなるの？

- ①出生体重1,000g未満の赤ちゃんは、亡くなったり、後遺症を起こしやすく、約15%の児は就学支援を必要とし、軽度発達障害の頻度も多いのです。
- ②最近では、少し早く生まれた赤ちゃん(妊娠34~36週台)や、2,000g前後の少し小さく生まれた赤ちゃんにも下記のような問題があることが注目されています。

### 子宮内の低栄養

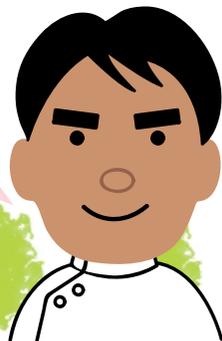
脳の  
発育発達障害



少ない栄養で  
体を維持する体質

- 軽度発達障害の割合が高くなる
- 糖尿病・肥満・高血圧など生活習慣病を起こしやすくなる

医療の進歩により、小さく生まれた赤ちゃんも後遺症なく元気に育つ割合は着実に増加してきています。しかし、お母さんをはじめ周りの大人がみんな協力して、赤ちゃんが小さく生まれないようにしましょう。



3P

## 3.小さい赤ちゃんを産まないために 妊娠中はどうすればいいの？

- ①タバコは吸わない(受動喫煙もダメです)
- ②きちんと食べる
- ③妊婦健診を受ける

ニコチン 一酸化炭素 化学物質

▼  
赤ちゃんの酸素不足・栄養不足  
流産・早産、先天異常  
乳幼児突然死  
身体発育や知的発達の遅れ  
キレやすい子ども  
女兒の不妊症



- ④早産しやすい体質や病気を持っている  
お母さんは特に注意しましょう!!

注意しても赤ちゃんが小さく生まれることはあります。その時は、私たちと一緒に育てていきましょう。社会にも支援・協力する体制がありますので、利用しましょう。



4P

## 4.きちんと食べるって?

### ①妊娠前の体重はどうでしたか?

日本の20～30歳代の女性は、肥満が少なく、反対にやせの割合が、最も高いのです。

BMIをご存知  
ですか?



BMIとは…肥満の判定に用いられる指標で、BMI 22 を標準としています。

※BMI(Body Mass Index)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
BMI<18.5:やせ 18.5≤BMI<25:普通体重 BMI≥25:肥満

### ②やせ過ぎも肥りすぎもいけません

妊娠前にやせている女性(BMI<18.5)は、赤ちゃんが小さかったり早く生まれやすいと言われています。妊娠前や妊娠中のお母さんが低栄養だと赤ちゃんは大きくなれません。

体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分別	推奨体重増加量
低体重(やせ):BMI 18.5未満	9～12kg
ふつう: BMI 18.5以上25.0未満	7～12kg
肥満: BMI 25.0以上	個別対応

### ③バランスのよい食事が大切

お菓子や菓子パン、ジュースなどで偏った食事をとっていませんか?赤ちゃんは、胎盤を通してお母さんから100%栄養をもらい発育します。まずは、1食に主食、主菜、副菜の3品を組み合わせましょう!!



### ～特に必要な栄養～

- ★カルシウム★赤ちゃんの骨や歯をつくるのに必要な乳製品・小魚・小松菜・海藻類を食べましょう
- ★鉄★分★赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう
- ★葉酸★緑黄色野菜を積極的に食べましょう  
(妊娠初期の葉酸不足は、神経管閉鎖障害の危険因子です)

### ④お酒、コーヒー等の嗜好品は

- お酒は、赤ちゃんの発育や母乳分泌に影響を与えるため控えるようにしましょう
- お茶やコーヒーに含まれる苦味成分タンニンが、鉄分の吸収を少し阻害します
- 食事中や食事直後は、ほうじ茶や麦茶など、タンニンを含まないお茶を飲みましょう



## 5.妊婦健診はいつ受けるの？

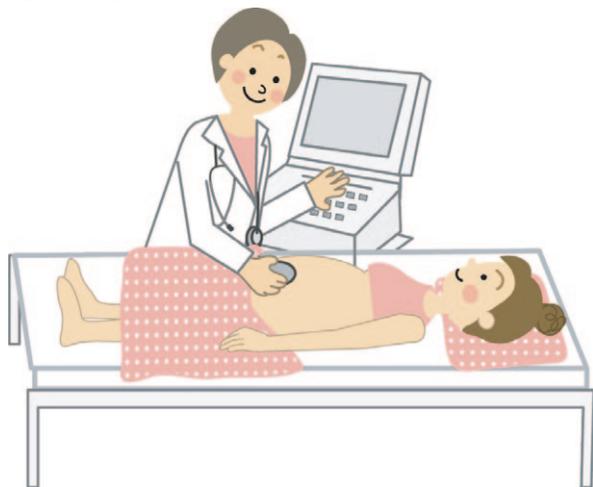
①かかりつけ医を決めて妊娠初期から健診を受けましょう

- 正常妊娠と診断されたら妊娠届が発行されます
- 妊娠届により母子手帳の交付を受ければ  
健診料のほとんどが公費負担されます



②妊娠初期は3~4週ごと、妊娠28週頃からは2週間ごと、  
妊娠36週頃からは毎週

- 妊娠週数によって健診のポイントが変わり、妊娠経過と共に母体にも赤ちゃんにも変化がみられるため、定期的継続的に健診を受けましょう。



妊娠は病気ではありませんが、注意深く経過をみておかないと、思わぬ異常が進行し母子共に危険な状態になることがあります



## 6.お母さんの病気はどうするの？

①糖尿病、高血圧、腎臓病などのお母さんの病気は、安定していない状態で妊娠すると、妊娠を継続することが母体の生命を脅かす結果を招くことがあります。



- 妊娠を考える前に必ず内科主治医と相談してください。

②子宮頸がん・子宮筋腫・卵巣腫瘍など、婦人科腫瘍は妊娠経過に影響を及ぼすことがあります。

- 妊娠して初めて産婦人科を受診するのではなく、妊娠前でも定期的な婦人科健診を受けておきましょう。
- 子宮筋腫手術や子宮頸部円錐切除術を受けた方も妊娠中の危険度が高まる場合がありますので、産婦人科主治医とよく相談してください。



お母さんの健康が元気な赤ちゃんの基です。慢性の病気や婦人科の病気があるお母さんは、主治医と相談して、病気をできる限りよい状態に保ってください。

## 7.妊娠中に急いで受診する症状は？

- ①周期的な腹痛(痛みを伴って子宮が硬い)
- ②性器出血
- ③暖かいお水が降りる(破水)
- ④目がちかちかする  
高血圧かも？血圧計があれば測定してみましょう
- ⑤みぞおちが痛く吐き気もある

### 救急受診はどうすればよいの？

★まずかかりつけ医に電話( )

普段からかかりつけ医の連絡先は確認しておきましょう

★かかりつけ医に連絡がつかない場合

救急医療情報センター(088-825-1299)に電話すれば、  
受診できる医療機関を紹介してくれます

夜間でも①～⑤の  
症状があれば  
我慢しないで  
相談してください。



We're looking forward to the new life.

この小冊子は高知新聞社の命の基金により作成しました。  
書かれている基本的なことを守って安全・安心の妊娠  
分娩を心がけましょう。  
そして家族で力を合わせて健やかな家庭を築いて下さい。  
新しい命はみんな高知県の宝です。

(2011年3月)

