命を育むあなたへ

新しい命を授かる―。とても素晴らしいことです。
妊娠したその時から「赤ちゃんとのつながり」は始まっています。
赤ちゃんとのつながりをもう一度しっかり考えてみませんか。

両親学級より

妊娠すると、お母さんからの栄養や酸素を吸収し不要な物質を外へ排泄する胎盤が子宮の中に作られます。

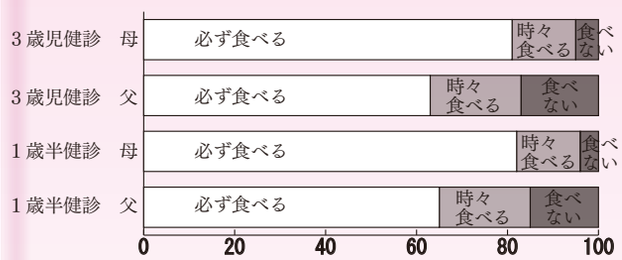
その胎盤を通してお母さんの体と赤ちゃんは密接につながっています。お母さんの生活がそのまま赤ちゃんに影響していきます。

新しい命を健やかに育むためにも、妊娠前からあなたの体のこと、生活のことをしっかりと考えましょう。

妊娠中からの栄養

赤ちゃんの発育に必要な栄養は、すべて胎盤を通して母体から与えられます。そのため母体にも十分な栄養が必要です。貧血がひどかったり、高血圧があったりすると赤ちゃんにも影響がでてきます。

【図1】 保護者の朝食の欠食



平成１７年度　１歳半健診・３歳児健診アンケートより

妊娠中はつわりがひどくて思うように食事が出来ない場合もあるかもしれません。お母さんの体をつくり、赤ちゃんの体もつくるためにも、妊娠前からなるべくバランスよく食べるよう心がけておきましょう。

産後はその食生活が、母乳にもつながっていきます。お母さんの食べたものが母乳をつくっていくのです。

2人目、3人目の妊娠を意識し始める1歳半健診、3歳児健診でのアンケート結果です。（図1）

親の世代での朝食の欠食が多いことがわかります。いろいろな事情はあるかもしれませんが、朝ごはんは1日の生活をスタートするために大切なものです。

周囲が朝ごはんを食べない環境では、こどもが生活のリズムを整えることはなかなか難しいでしょう。

バランスの崩れた食生活のままでは、親子で最近話題のメタボリックシンドローム（内蔵脂肪症候群）になりやすくなってしまいます。

親自身の生活を見直して、赤ちゃんを健やかに育む環境を整えましょう。

早寝・早起き・朝ご飯

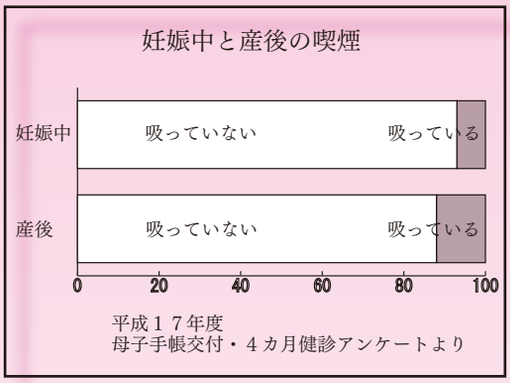
先ずは身近なことから家族みんなで取り組んでみませんか？お母さんはもちろん、ご家族の健康づくりについて、保健センターの専門スタッフがサポートします。お気軽にご相談下さい。

たばこから赤ちゃんを守りましょう

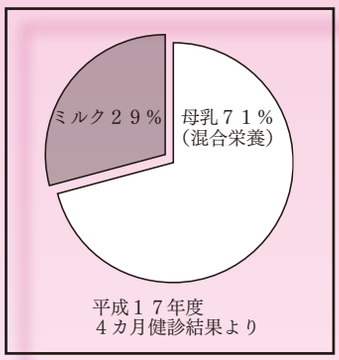
たばこの煙のなかには四千種類の化学物質が含まれており、その中にはニコチンや一酸化炭素、タールなどの有害物質が二百種類含まれています。特に一酸化炭素とニコチンの作用によりお腹の赤ちゃんは酸素不足状態になります。

酸素不足の状態は、赤ちゃんの正常な成長を妨げてしまうことにもなり、流産や早産の原因ともなります。

また、たばこは乳幼児突然死症候群（ＳＩＤＳ）の発症の大きな危険因子です。



右は平成17年度妊娠中と産後の人へのアンケートです。産後たばこを吸っている人が増えているのが気になります。



また産後の喫煙状況を見ると、たばこを吸う人の中で母乳を飲ませている人の割合が71％にも上ります。

産後たばこを吸うとニコチンが母乳中に分泌され、赤ちゃんがニコチン中毒になることがあります。赤ちゃんはたばこの味のする母乳を飲んでいることになります。

また授乳中の人の禁煙はもちろんですが、ミルクの人も赤ちゃんの身近にたばこがあれば少なからず影響はあります。

赤ちゃんには安心できる環境で母乳やミルクを飲んでもらいたいものです。

産後のことも考えて、妊娠がわかった時にしっかりと禁煙しましょう。

周りの人もご協力を！

自分がたばこを吸わなくても、周りの人が近くで吸うとその煙を吸い込むことにより害を受けることになります。妊娠中はもちろん、赤ちゃんの前でたばこを吸うのは厳禁です。

また、妊娠したからたばこをやめたいと思っても、周りで吸っている人がいたら禁煙するのはなかなか難しいものです。なるべく周りでたばこを吸わないようにしましょう。

お母さんと赤ちゃんとのつながりが大きいことはもちろんですが、お母さんだけで生活のことを見直すのは難しいです。

家族や周りの人も気を配ることが大切です。

妊娠・子育ては自分と家族の生活を見直すよいチャンスです。

この機会に自分の健康、こどもの将来への健康を考えて、生活リズムを整えることに取り組んでみましょう。

健やか子育て応援事業

母子健康手帳交付

母子手帳は八代市保健センター、八代市鏡保健センターで交付しています。

手帳の交付時に妊娠中の過ごし方や、妊娠・出産・育児についての様々な制度などをお話します。病院から案内があったら早めにお越し下さい。

両親学級

お父さんも一緒に参加し、父親の役割、お風呂の入れ方などを勉強します。

妊婦体験を通して、お母さんの大変さや気持ちを感じて下さい。（要予約）

乳幼児の家庭訪問

子育てに関する不安や心配、お母さんの心と体に関する不安などを軽減するために、保健師や助産師が家庭訪問を行っています。

★その他、赤ちゃん広場などの教室の実施、電話や来所での相談も受け付けています。お気軽にご相談下さい。

赤ちゃん広場の様子

乳幼児健康診査

赤ちゃんの健康状態や体格面など発育状態を確認し、子育てについて不安なことなどを相談できる場として乳幼児健診を実施しています。

発育発達の節目である4カ月、7カ月、1歳6カ月、2歳（歯科のみ）、3歳の時期に行っています。

もぐもぐ教室

離乳食のこと「何を与えていいのかわからない」「時期にあった硬さや量がわからない」など悩んでいませんか。

赤ちゃんの保護者や祖父母などを対象に離乳食についての教室を行います。（要予約）

★お住まいの地区で会場が異なりますので、ご確認下さい。

旧八代市・坂本町の人
（八代市保健センター）

鏡町・千丁町・東陽町・泉町の人
（八代市鏡保健センター）

健やか子育て応援事業に関する詳しいお尋ねはこちらまで

健康増進課（八代市保健センター）
☎３２－７２００
鏡支所　（八代市鏡保健センター）
☎５２－５２７７
坂本支所（健康福祉課）
☎４５－２２１３
千丁支所（健康福祉課）
☎４６－１１０１
東陽支所(東陽地域福祉保健センター)
☎６５－３７７７
泉支所　（健康福祉課）
☎６７－２１１３