

宮城県子育て支援情報サイト 「みやぎっこ広場」



宮城県内のさまざまな子育て支援情報を集めたWEBサイト。親子で楽しめるイベントや遊び場の紹介、各種手当や助成金、予防接種、検診の案内など子育て家庭に役立つ情報が充実しています。

みやぎ結婚応援&子育て支援パスポート

結婚や子育てを応援する協賛店でパスポートを提示すると、お得なサービスや特典が受けられます。授乳やおむつ替えのスペース提供など、乳幼児連れの外出時にうれしいサポートも。パスポート申請、協賛店の検索はWEBサイト(QR)から。



アンケートご協力をお願い

「おはようBABY」を読んでのご感想、もっとこんなことが知りたい! といったご意見をお寄せください。ご回答いただいた中から抽選で各回50名・計100名さまに「アルコール配合ハンドクリーム&ハンドタオルセット」を差し上げます。下記QRをスマートフォンなどで読み取り、アンケートフォームからご入力ください。



応募締め切り

第1回/2023年8月31日(木)
第2回/2024年1月31日(水)

※どなたでもご応募いただけます
※ご応募は一人さま第1~2回抽選のうち1回とさせていただきます。
重複された場合は抽選の対象となりませんのでご了承ください
※プレゼントの発送をもって当選の発表にかえさせていただきます
(プレゼント提供元:JA共済連宮城、発送元:河北新報社)

おはようBABY 2023年度版 禁転載

編集・発行/河北新報社営業局 協賛/ JA・JA共済連宮城

宮城県・仙台市委託事業 一般社団法人 宮城県助産師会 助産師による妊産婦電話相談

ニコニコサンプ
Tel.090-1060-2232

■実施日時/月・水・金曜13:00~19:00
(祝日と年末年始を除く)

■対象/宮城県内在住または
県内で帰省分娩する妊産婦

経験豊富な助産師が、妊娠、出産、育児(授乳など)に不安を抱える妊産婦の電話相談に応じます。ぜひお気軽にご利用ください。



マタニティライフも応援

おはよう BABY

2023年度版

河北新報社

初めてママ・パパになる皆さんへ

妊 娠おめでとうございます。皆さんは今、赤ちゃんを迎える大きな喜びを感じるとともに、少なからず不安も抱えていることと思います。この冊子は、そんなプレママ・プレパパに少しでも安心をお届けできるよう、心を込めて作りました。かけがえのない時間を笑顔で楽しく過ごすためのヒントとしてお役立ていただければ幸いです。

CONTENTS

P.4~9

先輩ママ・パパ座談会

P.10~11

お金のハナシ

P.12~13

ママと赤ちゃんのためのお役立ちアイテム
準備スケジュール

P.14~15

手軽な食材でOK
産前産後のママにお薦め
らくらく簡単レシピ

P.16~17

防災士に聞く 備えが重要
妊産婦の防災

P.18~19

助産師に聞く 母乳・ミルク・混合
初めての授乳

P.20~21

わくわくドキドキ
赤ちゃんとの生活

P.22~23

ママの心身をサポートする
産前産後のケアサービス

P.24

宮城の子育て支援情報
アンケートご協力をお願い

出産予定日	年	月	日
かかりつけ医院	TEL		
パパの携帯	TEL		
ママの携帯	TEL		

先輩ママ・パパ座談会

初めての妊娠、出産、育児は楽しみな反面、不安や疑問がつきものです。4人の先輩ママ・パパを集めて開いた座談会では、笑いあり涙ありの体験談と力強いアドバイスが続出。ぜひ参考に見てみてください。



青谷 愛実さん

0歳の息子と夫、愛犬で毎日まったりと過ごしています。息子が大きくなったらみんなでキャンプに行くのが楽しみです。



滝田 江美さん

保育園に通う3歳と5歳の娘、夫の4人家族です。将来は家族でコンサートや海外旅行に行きたいです。



渡邊 夏樹さん

4月で2歳になる息子がいます。共働きなので、休日ではできるだけ家族みんなでいられる時間を大切にしています。



菊地 信平さん

昨年11月に娘が生まれ、1カ月ほど実家の両親にサポートしてもらいました。まだまだ勉強中です。

1 妊娠中の過ごし方



青:3~4カ月がつわりのピークでした。職場にいると少しは気が紛れますが、家に帰ったら「ソファで寝る」「トイレにこもる」の繰り返し。買い物と夕飯の支度は夫にお願いしていました。そのうち少しずつ食べられる物が増えて、いつの間にか症状が軽くなっていました。

滝:私もおつわりがありました。次女の妊娠中は長女のおむつを交換するときの臭いや、保育園から持ち帰ってくる給食用のタオルの臭いで気持ち悪くなってしまふこともあり、つらかったですね…。

渡:うちの妻もおつわりで臭いに敏感になることがありました。スーパーに行けないときもあり、買い物は私が担当することもありました。飲み物はルイボスティーが良かったようです。育児本にも目を通しました。

菊:私は自分に都合の悪い記憶を消したかもしれませんが、妻はいつもと変わりなく過ごしていたように思います。家の購入を考えていたので、大きいおなかで一緒に物件を見て回りました。

滝:大変さを理解してもらうために出産をテーマにした漫画を夫に薦めてみましたが「見ると怖くなるから」と断られ、失敗に終わりました(笑)。

渡:妊娠中は赤ちゃんの成長が分かるアプリを妻と共有していました。出産前には陣痛の間隔を計測するアプリ、産後は毎日の排せつや授乳時間を記録できるアプリが重宝しました。離乳食アプリも便利でした。

青:私は性格がまめではないので育児日記はつけられませんが、代わりに写真と簡単なコメントで赤ちゃんの成長を記録できるアプリを使っています。毎日ではなく好きなときに記録すればいいのがポイント。101日分以上になるとフォトブックにしてもらえるので楽しみです!

滝:便利なアプリは一通りダウンロードした記憶がありますが、1人目の時はそれなりに活用していたものの、2人目の時は余裕がなくて途中から使わなくなってしまったような気がします(笑)。写真はたくさん撮っていたので、最近になってようやく整理し始めました。写真を選んでアップロードするだけでフォトブックが作れるアプリを利用しています。

青:私のスマホにも息子の同じような写真がいっぱい(笑)。エコー写真も形に残したいですね。

2 スマホアプリ活用術



3 お金のやりくり

▶ P.10・11参照



菊:うちは割とアバウトな方だと思いますが、妻の出産と家の購入が同じタイミングだったので、ライフプランナーに相談して2人の収入などを元に一度シミュレーションしてもらいました。勢いがなかったら実現しなかったと思います。

渡:私は新しく運用型の保険に加入しました。出産祝いや児童手当は子ども用の口座に全て入れるようにしています。

滝:育児中は比較的時間ができるので、20代前半のままになっていた保険を見直しました。大量に使う紙おむつは少しでも安く購入するために大手ECサイトで1枚当たりの価格を比較したり、セール期間を狙って購入したりしていました。

青:私も同じく、紙おむつはもちろんお尻拭きなどでもできるだけ安く購入するようにしています。妊娠中はマタニティー用の服をたくさんそろえようとするとお金が結構かかるので、普段用のゆったりしたワンピースなども活用していました。

滝:子どものお年玉は私が管理しているのですが、長女が最近気にするようになってきたので、お風呂の時間や寝る前にお金の勉強をしていますよ。

4 便利なアイテム

▶ P.12・13参照



青:完全母乳なのですが、分泌過多で3回も乳腺炎になってしまいました。産院では「食生活に気を付けていても体質によって発症する場合もあるから、思い詰めないで」と励ましていただきました。最近では母乳育児が軌道に乗ってきた気がします。

滝:1人目はとにかく寝ないし授乳もうまいかないし、ようやく寝たと思ったら15分くらいで泣き出すので、どうすればいいのかわかりませんでした。ミルクを足すなどあらゆる方法を調べてやり尽くした気がします。2人目も覚悟はしていたのですが、母乳がよく出るようになったのか、飲むと満足してすやすや寝てくれました。「あれ、暇だな。こんなに楽でいいのかな」って思うくらい、1人目の時とは全く違いました。

青:私は夫に頼んで入院中に搾乳器を買ってきてもらいました。必ず使うものではないと思うので、母乳の状況を見て検討するといいかもしれません。うちでは結構活躍しています。

滝:夫は夜、子どもが泣いてもほとんど起きませんでした(笑)。完全母乳だとしても、おむつ替えだけでも手伝ってもらえるとママは助かると思います。

渡:マタニティー服は、妻がその都度自分の体の状態に合わせて必要なものだけを購入していました。中でも普段から利用している生活雑貨店で購入したマタニティー用のデニムが、履き心地が良くてお気に入りだったようです。

滝:確かに最近、カジュアル衣料品店などでもおしゃれなマタニティー服が増えましたよね!

青:体形の変化に合わせて選ぶといいと思います。

渡:他にもホホバオイルをおなかに塗ったり、骨盤ベルトを装着したり、いろいろなアイテムを活用していました。産後は授乳しやすいように前開きの服を着ていましたね。

菊:うちでは授乳クッションやベビー布団が活躍しています。

滝:ベビーカーは店員さんに薦められたものを購入しました。バギータイプを使っていた友人がいたのですが、子どもを連れて一緒に出かけた時、私のベビーカーと違って段差があってもスムーズに移動できていたので、うらやましかったです。でもうちのベビーカーも2人目まで頑張って持ちこたえてくれたので、後悔はありません。

5 初めての授乳

▶ P.18・19参照



6 産後の変化

▶ P.20・21参照



菊:私の性格が妻をイライラさせてしまう原因でもあると思いますが、産後は女性ホルモンのバランスが大きく変化するためか、最近、精神的に不安定なように見えることが多々あるので、とにかく火種をつくらないように気を付けています。

渡:妻は産後3カ月くらいで髪の毛がごそと抜けてしまったので、薄くなった部分が目立たないようにいろいろと工夫していました。今はだいぶ元通りになりました。

滝:妊娠中は胃が圧迫されているからか、あまり食欲が湧かず空腹も感じにくかったのですが、産後は入院中から何を食べてもおいしく感じられるようになって、母乳育児なのになかなか元の体重に戻りませんでした(笑)。

青:私は妊娠中にマタニティーヨガをやっていたおかげか、出産でいきむ様子を見ていた助産師さんに「いい筋肉だね」と褒めてもらえました(笑)。入院中にベルトで骨盤をしっかり締めていたので体重は元に戻りましたが、おなかのぽっこりがまだ残っているので、産後も無理のない範囲でちょこちょこ頑張っています。

青:産後1カ月は里帰りしていたのでゆっくり休めましたが、自宅に戻った直後は張り切って無理をしてしまった気がします。掃除はロボット掃除機、洗濯は乾燥機付きの洗濯機、食器洗いは食洗機が頑張ってくれるので、子どもが寝たら自分も休むことを意識して過ごすようにしています。

菊:早めに帰宅できた時は娘と一緒に風呂に入っています。最初の頃はあまり表情がなくていろいろと戸惑うことも多かったのですが、最近はやさしく反応したり笑ったりしてくれるようになったので、ようやく実感が湧いてきました。妻に似た一重の目がかわいいです。

渡:息子は保育園で教わっているのか、話し方に優しさを感じる瞬間がたくさんあります。最近では自分の意思も伝えられるようになってきました。

滝:1人目の時は何かと頑張っていた気がします。離乳食もできるだけ手作りするようにしていましたが、中でもおかゆ作りがとて面倒でした。ご飯をふやかしてつぶすのも、その食器を洗うのにもとにかく大変だったので、2人目の時はおかゆをベビーフード一択にしました。

7 子どもとの生活



8 きょうだいの育児



滝:私自身きょうだいがいないので、姉妹である娘たちにとって何が正解なのかは今も日々悩んでいます。いつもうまくいってわけではありませんが、できるだけ“上の子ファースト”にするよう意識しています。2人同時に抱っこをせがまれた時はお姉ちゃんを先に、何か買ってあげるときもお姉ちゃんを優先するようにしています。

渡:2人で遊ぶこともありますか？

滝:お人形遊びやままごとをしています。仲良くいいなと思って見ていると、そのうち突然、奪い合いやけんかが始まることがあります(笑)。

青:2人目妊娠中は、つわりがひどくてもお姉ちゃんと遊ばなければいけない時期があったと思いますが、どのように乗り越えましたか？

滝:家の中ではできるだけ一緒に遊ぶようにしていましたが、夫が休みの日はお願いして外に遊びに連れて行ってもらいました。ご近所に同じ世代のお子さんが数名いるので、近くの公園で遊ぶ時は他のパパやママも協力してくれました。突然走り始める娘を制止してもらうこともあり、本当に助かりました。

菊:妻の職場に保育園があるので、復帰のタイミングでそちらを利用する予定です。

青:1歳になるタイミングで申し込む予定です。これから見学しに行こうと思っています。

滝:私は2人とも1歳になった頃に準備を始めました。自宅の近くに保育園が4カ所あり全て見学しましたが、小規模だったり布おむつ専門だったり、特徴はさまざま。一番通いやすいところを希望してどちらも入園できたので良かったです。

渡:うちは妊娠中に区役所へ行って資料を集め、それを基にお金の計算をしたり、見学に行ったりしました。入園は0歳児クラスからです。年上のお兄さんやお姉さんに憧れて年齢を偽ったり話し方をまねたりしている姿を見ると、社交性は身に付いているのかなと思います(笑)。

青:家ではやらないことも保育園ではできていたり、負けず嫌いの気持ちが芽生えたり、成長を感じますよね。入園1年目は2人とも頻繁に体調を崩し、そのたびに職場へ連絡が来てみるみる有休がなくなっていきましたが、2年目からは落ち着きました。

9 保育園入園に向けての準備



10 子どももあるある



渡:どこへ出かけても初めて見るものばかりなので、「あっち」「こっち」といながら自分の興味のある方へ行こうとするようになってきました。基本的には危なくなければできるだけ止めないようにしています。最近は車や電車、何を見ても「カッコいい!」ばかり言っています(笑)。

菊:ぐずついている赤ちゃんをあやす時は立っていないとだめ、という話は本当でした。こちらがいくら疲れていようが、絶対に座らせてもらえない。少しでも楽をしようすると必ず気付かれてしまうので、不思議ですね…。

青:お宮参りなど大事なお出かけの日に限って車の中でうんちを漏らしてしまうので、時間に余裕を持って動かなければいけないと思います。着替えもたくさん持ち歩かないと足りません。

滝:長女はここ2、3年「なぜなぜ期」が続いています。「これなに?」「なんでそうなの?」「どうして?」の繰り返しで、答えに困ってしまうことが多々あります。いかに今まで自分が物事の仕組みについて何も考えずに生きてきたかを露呈されているような気持ちになりますね(笑)。

青:産後1カ月は外に出られずほば家に閉じこもっていましたが、最近は徐々に授乳間隔が延びてきて、少しの時間なら友達に会ったり外食したりできるようになりました。最初は大変ですが、できることが増えてくれば、きっと楽しくなると思います!

菊:以前は子どもに泣かれると自分に“だめ出し”をされているように感じて落ち込むこともあったのですが、最近はようやく「まだ2カ月だから同じように年を取って一緒に成長していけたらいいのかな」と思えるようになりました。

滝:産後は、生まれる前に思い描いていた理想と現実のギャップを感じるものがたくさんあるので、夫婦で逐一話し合うことが大切だと思います。

渡:妻は産後、自宅を訪問した助産師さんから「ママすごく頑張っているね」と言われて涙が出たと話していました。夫である僕の協力ももちろん必要なのですが、第三者から褒められ、肯定されたのがうれしかったようです。育児をしていると夫婦だけでは気持ちの折り合いが付かないこともあるので、第三者の話を聞いたり、産後ケアサービスなどを利用したりするのもいいと思います。

11 プレママ・パパへ



子育てで
もらえる・かかる・蓄える

お金のハナシ

「子育てにお金はいくらかかるの?」「子どもが大きくなる過程で必要になるお金はどれくらい?」子育てにおいて、お金に関する不安は尽きないもの。そんなとき参考になる、お金に関する情報をまとめてご紹介します。

取材協力/JA共済連宮城

● 出産にかかる費用

▶ 産婦人科などの受診料

初診料の相場は1万円～2万円程度。以後、市町村から妊婦健診の補助券(助成券)が交付され、自己負担額は約5万円～7万円となります。

▶ 分娩(ぶんべん)・入院費

全国平均で約50万円。さらに個室利用、無痛分娩、帝王切開などになると加算されます。

ただし出産育児一時金の活用で、負担を減らすことができます。

▶ その他

産褥(さんじょく)ショーツや授乳用ブラ、母乳パッドといった入院中に必要なものは5000円程度でそろえられます。戌(いぬ)の日の安産祈願には、初穂料が3000円～1万円かかります。

● 出生時に必要な届け出

▶ 出生届 / 生まれた日から14日以内に 市区町村窓口へ提出

▶ 出生連絡票 / 産後速やかに 市区町村窓口へ提出。乳幼児健診や予防接種の案内が届きます

▶ 健康保険 / 1カ月健診前に手続き、加入

● 出産・育児に伴う手当など

▶ 児童手当

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

出生後、15日以内に認定請求書を提出すると、申請した月の翌月の手当から支給開始。年齢や条件に応じた一定額が支給されます。

▶ 出産育児一時金

申請先 / 産院または健康保険の申請先

健康保険や国民健康保険などの被保険者または被扶養者が出産したとき、一定の金額が支給されます。直接支払い制度適用の有無は出産予定の医療機関により異なるため、ご注意ください。

▶ 出産手当金

申請先 / 健康保険組合、協会けんぽ、共済組合など

被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合、産休中の生活保障を目的として適用されます。

▶ 育児休業給付金 申請先 / 勤務先

雇用保険に加入していることが条件。1歳未満の子どもがいる家庭を対象に支給されます。支給期間の延長(2歳頃まで)が適用される場合も。

▶ 乳幼児医療費助成

申請先 / 市区町村窓口

出生後なるべく早めに申請を。子どもが病院などを受診した際、保険診療による自己負担額から利用者一部負担金を除いた分を助成します。助成額は市町村により異なるためご確認ください。

▶ 医療費控除 申請先 / 税務署

出産費用を含め、家族全員の医療費が年間10万円を超えた場合、確定申告で税金が戻る制度。詳細は税務署にご確認ください。

▶ 高額療養費

申請先 / 健康保険の申請先

妊娠、出産、その他で健康保険が適用される治療を受けた際の支払い額が、1カ月の自己負担額の上限を超えた場合、超過分の金額が支給されます。

▶ 出産・子育て応援交付金

申請先 / 住民票を置く市区町村窓口

2022年4月以降に妊娠または出産した人と、その子どもの養育者に、子ども1人当たり計10万円相当が支給されます。詳しくは各市区町村へ。

● 幼稚園から大学までにかかる費用

	公立	私立
幼稚園	649,088円	1,584,777円
小学校	1,926,809円	9,592,145円
中学校	1,462,113円	4,217,172円
高校	1,372,072円	2,904,230円

出典:文部科学省 平成30年度子供の学習費調査の結果について

	国公立	私立文系	私立理系
大学	5,370,000円	7,035,000円	8,630,000円

出典:日本政策金融公庫 令和2年度「教育費負担の実態調査結果」

公立、私立、進学ステップごとの学費の目安

● 学校教育費以外にも

暮らしに欠かせない代表的な費目として食費、被服・履物費、医療費などがかかります。就学以降は学習塾や習い事、携帯電話代が増加する場合があります。

● 制度の変更にご注意ください

公立高校の授業料無償化制度が2014年から所得制限付きに。私立高校でも一定の条件で就学支援金が付きます。制度の変更にご注意ください。

● 先輩ママに聞く! 貯蓄Q&A

Q 月々の出費で金額が最も大きいものは何ですか?

A やはり家賃や住宅ローン、次に食費のようです。お子さまが生まれてからは毎日のミルク代をはじめ、任意(有料)の予防接種費用、さらにレジャー費が増えるといった声も聞かれます。

Q 子どもを出産したとき、どれくらい貯蓄していましたか?

A 出産にかかる費用を約50万円と想定し、100万円未満の貯蓄をされているご家庭が多く見受けられます。出産費用の大部分は出産育児一時金で戻ってきますが、予期せぬ出費に備えるなど計画的な用意が必要です。



Q 子どもの将来のためにどのように貯蓄していますか?

A 将来の学資金を学資保険や共済で、その他の費用を普通預金で、と目的ごとに備えている方が多いようです。

61.3%…普通預金 59.4%…学資保険・共済 18.8%…定期預金
6.0%…養老保険等の保険積み立て 1.1%…その他

Q 学資保険・共済は、どうですか?

A 教育資金の準備のために検討候補として考えている方が多いようです。預貯金とは違い、契約者(親)に万一のことがあれば以降の保険料の払い込みが免除されるなどのメリットがあります。契約者やお子さまの万一の場合にも備えられ、早くから加入することで家計への負担が少なく準備できるという安心感もあるようです。



まとめ

教育プランについて早いうちから話し合い、産前・産後の予期せぬ出費にも備えて計画的に貯蓄していきましょう。

情報提供/JA共済「気になるお金の情報メディア みらいのねだん」 「先輩ママに聞いた子育てアンケート」(調査対象:1～5歳の子どもがいる母親400名)

ママと赤ちゃんの
ための


お役立ちアイテム 準備スケジュール

産前・産後用品をそろえたいけど、いつ何を準備すればいいかわからない…。そんなときは「アカチャンホンポ」のマタニティアドバイザーにお任せ。ママの体の変化と共に、お薦めの
お役立ちアイテムと準備スケジュールをご紹介します。
※準備する時期は目安です

マタニティアドバイザーとは

「アカチャンホンポ」の社内試験に合格し、接客のスペシャリストとして認定されたスタッフ。必要な物のリストアップや商品の詳しい説明など、ライフスタイルに合ったアイテム探しをサポートします。

ポイント・アプリ
会員募集中
詳しくはコチラから



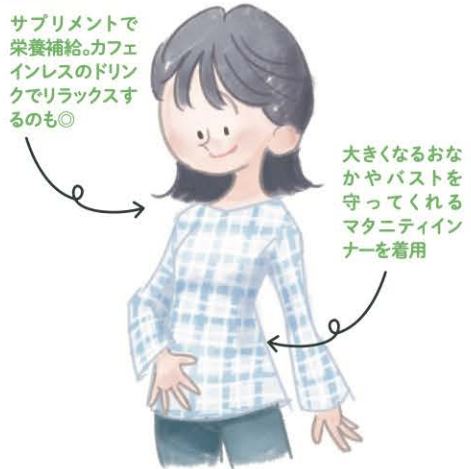
アイテム取材協力

アカチャンホンポ仙台泉店

仙台市泉区市名坂字新道31
Tel.022-772-3388
営/10:00～19:00
休/臨時休あり



妊娠初期 妊娠2カ月～4カ月ごろ



サプリメントで栄養補給。カフェインレスのドリンクでリラックスするのも◎

大きくなるおなかやバストを守ってくれるマタニティインナーを着用

吐き気などつわりの症状が現れたり、月経が遅れたりすることで妊娠に気がきます。乳房の張りや乳頭の黒ずみなどが見られる人も。4カ月ごろになると少しおなか膨らんでいきます。

妊娠中期 妊娠5カ月～7カ月ごろ



敏感になったり乾燥しやすくなったりする肌をクリームで保湿

妊婦帯でおなかをしっかり支え、ゆったりとしたウェアで過ごして

乳房が大きくなり、体重が増えておなかの膨らみが目立つようになってきます。妊娠線が現れることもあるので、早めの対策がお勧め。早い人で5カ月ごろから胎動を感じ始めます。

妊娠後期 妊娠8カ月～10カ月ごろ



キャミソールやタンクトップなどのカップ付きインナーで快適に

骨盤を支えるマタニティベルトを装着し、骨盤や腰への負担を軽減

赤ちゃんの位置が定まり始め、おなか大きくせり出します。動悸(どうき)や息切れを感じたり、脚のむくみが出たりします。10カ月ごろには胃の圧迫感がなくなり、食欲が出てきます。

産後 産後0カ月から



出産により骨盤が緩んだ状態。体調に合わせてつつ、早めに骨盤ベルトで固定を

ホルモンバランスが大きく変化し、心身共にデリケートに

子宮から分泌物が排出される、生理のような出血(悪露)が約1カ月続きます。その間は家事や外出を控え、授乳時以外は体を休めることが大切。体形を整える産後リフォームは無理せず行いましょう。

産前産後用品

- ★サプリメント
妊娠前から授乳期にかけて不足しがちな栄養を手軽に補うことができます。日頃からバランスの良い食事を心掛けた上で、必要に応じて取り入れましょう。
- ★マタニティショーツ
妊娠が分かっただけからできるだけ早めにそろえましょう。大きくなるおなかを締め付けずにしっかりと包み込み、ママと赤ちゃんを冷えから守ります。
- ★ハーフトップ
バストが大きくなってきたらマタニティブラを用意。ノンワイヤータイプなら、つわりで体調が優れないときも快適です。産後は授乳にも活躍します。

産前産後用品

- ★ボディークリーム
肌トラブルが起こりがちな妊娠中は、早めのスキンケアが大切。しっかり保湿してきれいな肌をキープしましょう。赤ちゃんにも使えるタイプが便利です。
- ★妊婦帯(腹帯)
おなかを支え、冷えや衝撃から守ります。初めてのママには、柔らかく蒸れにくい素材の腹巻きと、前で止めるタイプのサポートベルトのセットがお勧め。
- ★マタニティウェア
授乳口のあるトップスや前開きタイプのワンピースは産後も着回せて便利。おなか周りがゆったりしていて動きやすいものを選びましょう。

入院準備用品

マタニティパジャマ、産褥(さんじょく)ショーツ、骨盤ベルト・サポーターなどがあると便利。産院で準備されている場合もあるので、事前に確認してからそろえましょう。

産後用品

ウエスト・骨盤ニッパー、リフォームガードルは、悪露(おろ)が落ち着く産後1カ月ごろから使用するの、用意しておくとお安心。おなかやウエスト、ヒップをサポートします。

新生児用品

短肌着、コンビ肌着、ドレスオールといったベビーウェアは必須。ガーゼハンカチは何枚あっても重宝します。沐浴(もくよく)に使うベビーバスや湯温計などもお忘れなく。

授乳・調乳用品

粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、消毒グッズ、搾乳器などは、母乳の状態や赤ちゃんの飲む量、ライフスタイルに応じて買い足していくと良いでしょう。

室内用品

新生児は一日の大半を寝て過ごします。ぐっすり眠れるように、快適な環境を整えてあげましょう。スウィングベッドやバウンサーは寝かしつけにも役立ちます。

お出かけ用品

チャイルドシートは車での移動時に必ず装着。抱っこひもは外出時だけでなく室内で赤ちゃんをあやす時にも活躍します。ベビーカーは試乗させてから選ぶのがお勧め。



手軽な
食材でOK

産前産後の ママにお薦め



子ども料理研究家
佐藤 渚さん

郡山市出身。4歳児と7歳児のママ。離乳食・
幼児食教室「irotori(イロトリ)」主宰。現在は
オンラインや出張によるレッスンを中心に活
動している。

★離乳食・幼児食教室「irotori」WEBサイト
<https://www.irotorigohan.com>

らくらく 簡単レシピ

スーパーやコンビニエンスストアで
手軽に購入できる食材を使ったヘル
シーで栄養満点のメニューは、産前産
後のママにぴったり。料理に不慣れな
パパでも簡単に作れるものばかりな
ので、ぜひ挑戦してみてください。

※体調やアレルギーの有無などを考慮して、
使用する材料は調整してください



産前

産前は主食、主菜、副菜をバラ
ンス良く取ることが望ましいとされ
ています。しかし、さまざまなトラ
ブルやホルモンの変化などもあり、
なかなか難しい場合も。そんな
時はビタミンやミネラルを意識す
ると良いでしょう。また、赤ちゃん
の臓器などをつくるタンパク質や、
ママのお通じを促す食物繊維な
どを豊富に含んだ食材を積極的
に取り入れましょう。

生鮭のレンチン蒸し

材料(1人分)

- ・生鮭……………1切れ
- ・冷凍ほうれん草……………ひとつかみ
- ・えのき……………1/5袋
- ・醤油……………適量

作り方

耐熱皿に下から、冷凍ほうれん草、えのき、生鮭の順に載せ、
ラップをしてレンジで3分加熱。鮭に火が通れば出来上がり。
醤油をかけて召し上がれ。

POINT

塩分が気になる方は、醤油の代わりにこしょうやレモン汁
などをかけてもOK。さっぱりしておいしいですよ。

ネバネバうどん

材料(1人分)

- ・冷凍うどん……………1玉
- ・冷凍おくら……………ひとつかみ
- ・水……………大さじ2
- ・麺つゆ……………適量
- ・納豆……………1パック
- ・めかぶ……………1パック
- ・いりごま……………ひとつまみ

作り方

耐熱容器に冷凍うどん、冷凍おくら、水を入れ、レンジで2分
加熱。麺つゆを加え、納豆、めかぶを載せて、いりごまをふり
かければ完成です。

産後

産後は授乳やおむつ替えで
あっという間に時間が過ぎ、「い
つご飯を食べたかな?」と1日が終
わってしまうことも。栄養素に対
してあまり神経質にならずに、1日3
食、和食を中心に取らしましょう。
もちろん栄養素をまんべんなく摂取
するのも大切ですが、体力回復の
ためのエネルギーも必要になるの
で、炭水化物やタンパク質も意識
すると良いでしょう。

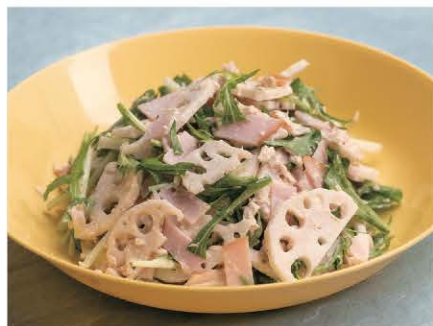
レンコンとハムのサラダ

材料(1人分)

- ・ハム……………5枚
- ・水菜……………1株
- ・レンコンの水煮……………100g
- ・ノンオイルツナ缶……………1缶
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・こしょう……………少々
- ・お好みで粒マスタード……………小さじ1/2

作り方

ハムと水菜をお好みの
大きさに切り、全ての材
料を混ぜて完成。



煮豆でおにぎり

材料(1人分)

- ・パウチの煮豆……………スプーン1杯
- ・パウチの切り干し大根……………箸ひとつかみ
- ・ご飯……………1膳

作り方

水分を切った切り干し大根をはさみで細かくカット。豆、ご
飯と混ぜておにぎりにすれば出来上がり。



防災士に
聞く

備えが重要

妊産婦の防災



佐藤 美嶺さん

主に乳幼児親子を対象に、防災・減災に関する講座やワークショップなどを行うママ防災士。自身の経験を生かした母親目線のアドバイスが好評。

妊産婦は一般的な防災対策の他にもさまざまな備えが必要。経験がないからこそ正しい知識を身に付け、意識を高めることが大切です。防災士でありママでもある仙台市の佐藤美嶺さんにお話を伺いました。

メッセージ

災害が起きたら不便な生活にシフトするのではなく、いかに日常に近い生活を送るかということに視点を置き、備えることが大切です。妊婦さんは「病気ではないから」と無理をしてしまいがちですが、**災害時には間違いなく特別な支援が必要です。**上手に周りの助けを借りながら、ご自身とおなかの中の赤ちゃんを守ってあげてください。

家族で考える
防災・減災は
コチラ



災害時の避難場所

避難所はプライベートなスペースを確保するのが難しいため、ご自宅が安全な場所であれば在宅避難がお勧めです。ご実家や親戚宅、友人宅なども検討しておくとうれしいでしょう。



在宅避難のための備え

地震による家具の転倒を防ぐため、固定しておくとうれしいです。寝るスペースが確保できれば、余震が起これる危険な状況下で無理に避難所などへ移動する必要がありません。



非常持ち出し品の準備

母子手帳があれば他の市区町村でもさまざまなサポートが受けられるので、必ず持ち歩きましょう。検診の記録のページを撮影し、携帯電話に残しておくのもお勧めです。

保存用飲料水の種類

つわりのひどい方は脱水になりやすいため、経口補水液を備蓄しておきましょう。ミネラルウォーターは軟水がお勧め。硬水をミルクに使うと赤ちゃんが消化不良を起こしてしまいます。

食料の備蓄

つわりなどで食べられるものが限られている方は日頃から多めにストックを。離乳食を始めたばかりの赤ちゃんであれば、無理せずいったん母乳やミルクに戻していいと思います。

避難時の注意点

おなかが大きかったり、赤ちゃんを抱えていたりすると足元が見えづらくなります。高齢者と同じ「警戒レベル3」のタイミングを目安に、早めに行動を開始しましょう。



避難生活のポイント

避難所では妊産婦であることや、どのような支援が必要かなどをしっかりと伝えましょう。在宅避難の場合も避難所とコンタクトを取っておくことが大切です。家族や近所の方に代わりに足を運んでもらい、在宅避難していることを知らせたり、困ったことがあれば相談したりするといいでしょう。

非常持ち出し品リスト

なるべく軽量・コンパクトにまとめてリュックサックへ。ヘルメットなどと一緒ですぐ持ち出せる場所に置いておきましょう。携帯電話や財布など毎日の必需品も忘れなく。

※ご家庭によって必要なものは異なりますので、あくまでも参考としていただければ幸いです



- 母子手帳・保険証・免許証・通帳などのコピー
- 感染対策用品
- タオル、バスタオル
- 歯ブラシ
- 携帯用簡易トイレ
- 救急セット
- ホイッスル
- 懐中電灯
- ラジオ
- 携帯電話の簡易充電器、予備のバッテリー
- 乾電池
- 筆記用具
- うちわ、防寒シートなど（暑さ・寒さ対策）
- 飲料水
- 非常食
- ビニール袋
- 眼鏡、処方薬など生活に欠かせないもの

乳幼児のママはこちらも用意

- ミルク…液体ミルクも便利
- 哺乳瓶…使い捨てのものがお勧め
- 紙コップ…哺乳瓶が使えないときに
- 授乳ケープ、母乳パッド…母乳育児の場合は必須
- おむつ…ワンサイズ大きいものを用意しておくとうれしい
- おしり拭き…入浴できないときは体拭きにも代用できる
- ティッシュ・トイレトペーパー…何かと出番が多い
- 離乳食…瓶詰めのものの方が便利
- お菓子…食べ慣れたものを用意
- 絵本や音の出ないおもちゃ…子どもの心の安定剤に。手遊びなども覚えておくとうれしい

助産師に
聞く

母乳・ミルク・混合

初めての授乳



藤田 愛さん

医学博士、助産師、看護師、山形大医学部看護学科臨床看護学准教授。「のびすく仙台」(仙台市青葉区)のプレパパママ教室や大和町の母親学級で講師を務める。

出産当日から始まる赤ちゃんへの授乳。母乳はうまく出るか、ミルクは必要か、混合でも大丈夫か…。初めてだからこそ知っておきたいさまざまな疑問について、助産師の藤田愛さんにお話を伺いました。

メッセージ

不安なこともたくさんあると思いますが、思うようにいかないのが育児です。抱っこをして授乳し、飲んでる顔に癒やされながら一心にその子のことだけを考えていられる時間は、一生のうちでごくわずか。母乳でもミルクでも混合でも、授乳する時間を大切にしてほしいと思います。

みやぎ開業
助産師
MAPはコチラ



Q1 出産直後～入院中の授乳について教えてください。

母乳は赤ちゃんの腸内環境を整えるなど栄養学的な面で大きなメリットがあり、特に産後初めて出る「初乳」には免疫物質がたくさん含まれているので、積極的に飲ませることをお勧めします。生後1日目の赤ちゃんの胃袋はサクランボ大で約5～10cc、3日目はクルミ大で約30cc(大きさ2杯程度)ですので、1回で母乳やミルクをたくさん飲めなくても大丈夫です。



Q2 母乳とミルク、それぞれのメリットは？



どちらも赤ちゃんにとっては大切な栄養です。母乳を飲ませることには妊娠で大きくなったママの子宮の戻りを促進する作用があり、災害時には母乳が赤ちゃんの食料になるとともに、親子の心の安定剤にもなるといったメリットがあります。また、ミルクはママ以外の方が授乳できること、母乳に不足気味なビタミン類が入っていることがメリットとして挙げられます。

Q3 授乳について妊娠中から準備できることがあれば教えてください。

母乳はママの血液からできています。妊娠中はバランスの良い食事を基本に、ビタミン類や鉄分の多い食材を積極的に取り入れましょう。妊娠中に初乳が出る方は乳頭に汚れがたまることもあるので、入浴時に石けんで優しく洗い流してください。乳頭のマッサージは、おなか張ることもあるので妊娠37週以降に行うと良いでしょう。出産後に乳房は刻々と変化し、赤ちゃんも成長します。授乳の便利グッズなどがありますが、産後の状況に合わせて購入する方が経済的です。



Q4 授乳時に気を付けるべきことはありますか？

出産時期により、お部屋の温度を調節してください。肩を出しての授乳はママの冷えの原因にもなります。赤ちゃんの抱き方は、ママの乳房の形や赤ちゃんの口の開き方などによりさまざまな方法があります。出産後に助産師がお伝えしますので、ご安心ください。また、最初から上手に授乳しようとせず、赤ちゃんに合わせながら授乳すると良いでしょう。



Q5 母乳育児で予想されるトラブルと手軽な対処法を教えてください。



乳腺炎は自己判断により悪化することもあるので、勝手に授乳をやめたりせず、症状があれば産院や助産院などに相談してください。日頃からバランスの良い食事を取ることで、休息と活動のバランスを取ることで、気持ちを穏やかにすることでトラブルを回避できます。休息は10分でもいいので目を閉じて休んでみましょう。同じ姿勢で育児をしていることが多いので、ストレッチなどで体を動かすことで母乳の出が良くなることもあります。

Q6 母乳育児に関する不安や悩みは、どこに相談すれば良いですか？

乳腺炎の場合はお産をした病院などで診てもらってもいいですし、ほかにも授乳や育児について相談できる場所はたくさんあります。宮城県助産師会のWEBサイトから閲覧できる「みやぎ開業助産師MAP」などを参考にしてみてください。また、匿名での利用が可能な助産師による妊産婦向けの電話相談もあります。1人で抱え込まずに、まずはお気軽にご相談ください。



わくわく
ドキドキ

赤ちゃんとの生活



取材協力
佐藤 由美子さん

出張専門助産師。仙台市新生児訪問指導員の他、宮城野区や多賀城市の両親学級講師などを務める。助産師有志によるオンライン母親教室も実施。

出産を無事に終えたら、いよいよ待ちに待った赤ちゃんとの生活が始まります。ママの心と体はどんな風に変化する？ パパができるお世話とそのコツは？ 初めてだからこそ感じるさまざまな不安や疑問を解消し、安心してその日を迎えましょう。

メッセージ

産後は赤ちゃんのお世話で忙しくなるので、妊娠中に産後の生活をイメージし、準備しておくことで安心です。特に生活リズムが整い始める3カ月ごろまでは周囲のサポートが必要です。パパや家族の協力はもちろん、産後ケアや産後ヘルパーなど、受けられるサービスはたくさんあります。自分の気持ちを周囲に伝え、自分に目を向ける時間も大切にしながら初めての育児を楽しみましょう。

WEBサイトは
コチラ



ここがポイント

新生児のお世話

抱っこ

おなかの中にいた時と同じような、背中を丸めた姿勢が落ち着きます。肘の内側で首を支え、もう片方の手でお尻を包む横抱きが基本。顔が見える向きで優しく引き寄せ、密着させると安心します。



おむつ替え

赤ちゃんの肌は傷付きやすく敏感。かぶれ防止のためにも頻繁なおむつ交換が必要です。脚だけを持ち上げると股関節に負担がかかるため、お尻を持ち上げておむつを抜き差しし、優しく押さえるように拭きましょう。



授乳

ペースをつかむまでの1~2カ月間は、昼夜を問わず頻繁な授乳が必要。赤ちゃんが寝ている間はママも休みましょう。母乳もミルクも、赤ちゃんの顔を見て優しく声を掛けながら授乳することが大切です。



Q1 妊娠中のママは どんな状態？

赤ちゃんを育てるための体に変化していきます。おなかがかせり出してくると、腰や背中に負担がかかりやすくなります。マイナートラブルと呼ばれる体の不調を感じることもありますが、体温が上がることで冷え性が改善するなど、体調が良くなるケースも。また、喜びや不安など、さまざまな感情を伴う時期でもあります。

Q2 産後、ママの 体はどうなる？

赤ちゃんを育てる役目を終えた子宮は出産直後から収縮を始め、約2カ月で元に戻ります。その間、無理は禁物です。また、骨盤が緩むほか、骨盤を支える筋肉も弱まるので、ベルトを装着したり体操で鍛えたりすると良いでしょう。母乳をつくる体に変化していきますが、軌道に乗るまで1~2カ月かかる方も多くいます。

Q3 産後、ママの 心はどうなる？

ホルモン変化の影響に加えて寝不足などで疲れがたまると、落ち込んだり涙が出たりと情緒不安定になることがあります。1人で抱え込まずに、周囲の協力を得るようにしましょう。本人には気付けない場合もあるので、パパや家族の配慮が必要です。気になる状況が続くようであれば、専門家へ早めに相談しましょう。

Q4 赤ちゃんとの 過ごし方は？

新生児は一日の大半を寝て過ごすと思われがちですが、1回の睡眠時間は短く、昼も夜も寝たり起きたりの繰り返しです。寝かしつけはもちろん、寝ている間も抱っこが必要な赤ちゃんもいるので、睡眠より抱っこをしている時間の方が長く感じられる場合も。周囲のサポートも受けながら、しっかり休みましょう。

Q5 パパや家族が できることは？

母乳育児の場合は特にママが赤ちゃんのお世話をする時間が長くなるので、その分、家事を頑張ってほしいですね。また、授乳は代われなくてもおむつ替えや寝かしつけはママ以外でもできるので、ぜひ積極的に挑戦してみてください。「頑張っているね」「ありがとう」というお互いへの声掛けも大切です。

Q6 初めての育児 楽しむコツは？

育児は24時間営業なので、気分転換も必要です。できないことを悩むより、できていることを見つけて自分で自分を褒めてあげましょう。困った時は育児書やインターネットを閲覧する前に、まずはかわいいわが子をたくさん観察してみてください。1人で解決しようとせず、人の手も借りながら少しずつ慣れていきましょう。

あつという間に成長

生後6カ月までの赤ちゃん

※あくまでも目安であり、個人差があります

