

WINTER

冬の  
妊娠生活・  
出産・産後について

安全に快適に



# 年末年始の過ごし方について（妊婦さん）

- **体重**が増えすぎないように
- **塩分**を摂りすぎないように
- 注意が必要な食物があります

- 外出時は**防寒対策**を

年末年始はイベントが多く、味が濃いものを多く食べたり、体重が増えがちです。



非加熱のチーズや生ハム・サーモン・ローストビーフなど。肉はよく加熱をして。

詳細：厚生労働省HP「これからママになるあなたへ」

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/dl/ninpu.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anken/suigin/dl/100601-1.pdf>

換気で窓を開けていると場所によっては冷えることも



# 年末年始の過ごし方について (妊婦さん・家族)

- ・ 移動時は**感染予防対策**を万全に



- ・ **インフルエンザ**の予防接種



パパも！

- ・ 忘年会・新年会などの飲食・お酒の席はよく考えて

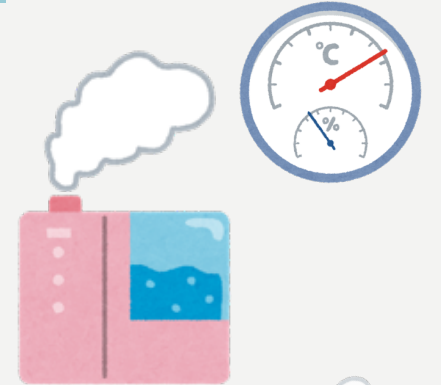
お酒を飲むと声が大きくなったり、気持ちが大きくなって感染予防対策がおろそかになりがちです。赤ちゃんが生まれると夫婦でゆっくり過ごす時間はなかなかとれません。家でゆっくりと二人の時間を楽しむのも良いでしょう。



# 冬に赤ちゃんを迎える準備のポイント

## • 湿度の確認

冬季：18℃～23℃程度 湿度：60%程度  
温湿度計は赤ちゃんのそばに置きましょう。



## • 赤ちゃんの肌の保湿対策

冬は空気が乾燥していて  
赤ちゃんの肌にとっても  
春夏生まれよりも

より乾燥しやすい環境です。  
ローションタイプもよいですが  
乳液やクリームタイプがよいよいでしょう。  
ベビー用ワセリンなどもあります。



## • 退院時の赤ちゃんの防寒

あたたかい  
おくるみなど



## • 家具の固定：

冬とは関係ないですが、赤ちゃんの日中・夜間寝てる場所の  
家具の固定や防災対策もこの機会に！地震は突然やってきます。  
(キッチンの食器棚の固定やお皿が落ちて割れないように工夫等も)



# そのほかに (今のうちにできることを)

- ゆっくり**湯船**に入る (妊婦さん)

○産後 1 ヶ月健診までは湯船に入れません。



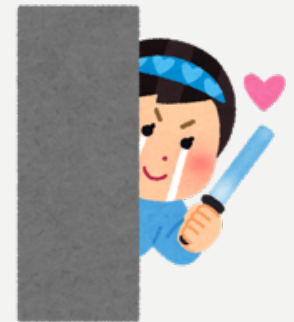
- **長時間継続**してできることを楽しんでおく

○赤ちゃんのお世話で様々なことが途中中断されます。  
今のうち集中してじっくりできることを。



- **好きなこと**はそのまま継続できるように

○自分にとって楽しみはとても大事なこと。息抜きや  
自分への充電のためにも、産後も大切に。



- お互いの好きな食べ物や気持ちが充実できる  
アイテムを知っておく

○お互いが疲れた時の回復アイテムとして。



# そのほかに

- ・ 外出時は必ず**母子手帳**・**病院の診察券**・**保険証**を持っていきましょう。
- ・ 帰省、外出などで健診病院を離れる場合は、**外出先で何かあった場合に受診できる病院や相談先**を必ず確認しておきましょう。  
(土日・年末年始も含めて)
- ・ 母子手帳に「**分娩予定日**」を必ず記載しておきましょう。
- ・ **年末年始**になにかあった時の連絡先を確認。
- ・ 移動後はお腹が張ったりすることがあります。  
当日夜や翌日はゆっくりしましょう。

