

出産前に
知って
おきたいこと
ワークシート

NPO法人助産師みらいSHINJUKU編

※注意：こちらに挙げているものが必要なもの全てではありません。
更に必要なものは最新情報をご確認ください。

出産前に何を知っておけば よいですか？

この資料は、新型コロナウイルス感染症が流行し、各地で母親学級・両親学級が中止となる中で作成した資料です。すでに2022年より学級を再開しているところも多くなりました。新型コロナウイルス感染症が2023年5月より5類になりますが、引き続き情報を更新し掲載していこうと思っております。

当法人では出産前に知っておくとよいと思われることをピックアップしてみました。

もちろんこれが全てではありませんし、最低限というわけでもありませんが、ご出産前の確認のためのワークシートとしてよかったですらお使いください。

ご自身でお調べになってみて、わからないことは病院や保健所などに確認してみましょう。（ネットの情報は誤ったものもありますのでご注意ください。）



母子手帳をもらった
時に一緒にもらった
「母と子の保健バッグ」
にも産後必要な情報の
資料がたくさん
入っています。



知っておきたいこと

妊娠中のこと

□妊娠中の食事・栄養

- ・避けたほうがよい食べ物は？
- ・意識して摂取したほうがよい栄養素は？
- ・おやつを食べすぎ注意

□お産にむけての**身体の変化**

- ・マイナートラブル

□どんな時に病院に連絡すればよいか

- ・常に**母子手帳を携帯**しましょう。
- ・横になってもおさまらない定期的なお腹の張り、出血、破水感 等。（特に37週前はすぐに連絡を）
- ・連絡するときは「診察券」も準備。



タバコの赤ちゃんへの影響



※注意：こちらに挙げているものが必要なもの全てではありません。
更に必要なものは最新情報をご確認ください。

知っておきたいこと

わからないことは
病院のスタッフや
保健センターの
スタッフに聞いてみて
ください



お産のこと

□お産の流れについて（経膣分娩・帝王切開分娩）

- ・分娩所要時間は平均どのくらい？
- ・お産の始まりは？
- ・和痛、無痛分娩という選択肢
- ・どんな経過を経て赤ちゃんは生まれる？
- ・帝王切開分娩について（どんな流れになる？）
- ・陣痛時はどんな姿勢が良いか、痛みを逃す方法や呼吸は？ 等

※東京都助産師会のYouTubeチャンネルはおすすめです。

□**どんな時**に病院に連絡すればよいか

- ・陣痛とは
- ・破水とは
- ・胎動カウント
- ・37週前は特に注意
- ・「すぐに連絡する・受診する」のはどんな時？

□お産での入院の**準備**について

- ・病院によって方針が異なります。必ず確認を。立ち会い、荷物、母子同室、面会等

※注意：こちらに挙げているものが必要なもの全てではありません。
更に必要なものは最新情報をご確認ください。

知っておきたいこと



産後早期のこと（～1ヶ月） 1

□産後のところとからだの変化

・ホルモンの大きな変化・産後の様々な痛み・出血はいつまで続く？・産後のママのお風呂は？

□1ヶ月健診までの相談先

・24時間いつでも相談できる場所の電話番号は？　・1ヶ月健診以降の夜間の相談先は？

□赤ちゃんがいる生活（1日の流れ）

・赤ちゃんの授乳回数は？　・どのくらい泣くの？　・飲んだら寝るだけ？

□赤ちゃんの抱っこの仕方・授乳・お風呂

※東京都助産師会のYouTubeチャンネルはおすすめです。

※注意：こちらに挙げているものが必要なもの全てではありません。
更に必要なものは最新情報をご確認ください。



知っておきたいこと

産後早期のこと（～1ヶ月） 2

□地域の産後サポートについて ←

産後はここが重要！！！！

- ・感染症の流行で実家のサポートが得られない場合も考えておく
- ・お住まいの市区町村のサポートや民間のサポート
- ・事前に登録できるものは済ませておく（産後に登録すると利用するまで時間がかかることが多いです。）

□家族の育休の有無について

□産後の手続きについて

- ・たくさんあります。何を、どこで手続きするのか確認しておきましょう。期限があるものもあります。必要書類を入院中に病院に申請する場合がありますので加入保険などの書類も目を通しておきましょう。

※注意：こちらに挙げているものが必要なもの全てではありません。更に必要なものは最新情報をご確認ください。

キーワード

- 健診費用や検査費用
- もし切迫早産で長期入院の場合
- タクシーの利用
- 出産費用（個室・夜間休日料金）
- 和痛・無痛分娩のプラス費用
- 出産育児一時金
- 出産手当金
- 育児休業給付金
- 民間保険の内容チェック

番外編

マネープラン



資料 1

□妊娠中の食事について



厚生労働省「これからママになるあなたへ」のページ

- 避けたほうが良い食品
- お魚について
(ちょっと注意が必要)



- 意識して摂るもの **カルシウム・鉄・タンパク質**

資料 2

赤ちゃんが泣き止まない 泣きへの対処と理解のために

産後、赤ちゃんがどうしても泣き止まない・・・
どうしたらいいのか事前に
知っておきましょう。



厚生労働省ホームページ



東京都助産師会 YouTubeチャンネル

お産の経過についてや、お産に向けてのからだづくり、赤ちゃんのお風呂の入れ方、抱っこの仕方、泣きの対処法などなど
ご自宅で動画を見て知ることができます。



オンライン
母親学級は
必見！



MATERNITY MEMO

(近くで目印になるものは?)

分娩予定日： 年 月 日 自宅住所・連絡先：

病院連絡先： _____ 病院・クリニック 日中 Tel: _____ /夜間Tel: _____

診察券番号： _____ 主治医名：

緊急連絡先： _____ (続柄：) Tel: _____ 陣痛タクシー会社 _____ Tel: _____
_____ (続柄：) Tel: _____ _____ Tel: _____

アレルギー：

妊娠経過中の特記事項（診断されているもの等）：

保健所（センター）の連絡先： _____ /担当保健師さん
（産前産後の支援・相談先）

※出生通知書を投函後、赤ちゃん訪問の助産師から訪問日を決めるお電話（個人の携帯電話）があります。

産後ケア・サポート先・連絡先

①	Tel: _____	②	Tel: _____
③	Tel: _____	④	Tel: _____

産後の手続き一覧

加入民間保険：