

こんにちは保健師です

おおきなあれたけおっ子!③

～妊娠中を楽しく健康に～

産婦人科の母親学級に 参加しましょう!

妊娠中の栄養や気をつけるべきことなど
医師や助産師から大事な話があります。

ママ友を作る良い機会にもなりますよ。

タバコは吸わないで!

お母さんがタバコを吸うと、赤ちゃんに
酸素や栄養が届きにくくなり、早産や
低出生体重児のリスクになります。

お父さんや周りの人の配慮も必要です。

山口 未穂子

荒川 靖子

一丸 明子

お父さんもイクメンを 目指しましょう!

市では年に3回両親学級を開催しています。
妊婦体験や赤ちゃんの沐浴体験、栄養士
からの話などがあります。

安全なお産のためには、健診で早
期に異常を発見し、適切な保健指
導や治療を受ける事が重要です。
特に、妊婦健診を受診しないま
ま、陣痛が始まって初めて病院で受
診する「**飛び込み分娩**」は**大変危険**
です。母体と胎児の情報が不十分
では状況把握に時間がかかり危険
も増します。病院で受け入れがす
ぐにできない場合もあります。

貧血を予防しましょう

貧血では、疲れやすく気分がす
ぐれず、食欲が落ちます。**産後の回
復が遅れ、母乳不足になる**ことも
あります。
1日3食きちんととり、鉄分の
多い食品(レバー、緑黄色野菜な
ど)をとるようにしましょう。鉄分
吸収を促すビタミンC(新鮮な野
菜、果物など)も一緒に摂ると効果
的です。

無理なダイエットは×

体重増加が極端に低い妊産婦か
ら生まれる赤ちゃんは、体重が小さ
くなりがちです。
武雄市では生まれる赤ちゃんの
約1割が低出生体重児(2500
g以下)となっていますが、そのよう
な赤ちゃんは**将来糖尿病などの生
活習慣病になりやすい**ことがわ
かっています。

妊婦健診は 必ず受けましょう

【有料広告】

●理学療法学科 ●看護学科 3年課程 各学科40名(男・女)

共に学ぼう!

3期生募集

学校説明会 平成25年2月24日(日)
【内容】各学科説明・学内見学・病院見学・資料相談 受付9:30 / 開始10:00～終了12:00

後期B 入試願書受付中
願書受付:1月30(水)～2月13日(水) 入試日:2月16日(土)

学校法人 福岡保健学院
武雄看護リハビリテーション学校
〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大字富岡12623番地

お問い合わせ TEL0954-23-6700(代表) www.takeo-nurse-reha.jp 武雄看護リハビリテーション学校 検索