



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです。  
今回のテーマは「胎教」です。

—— 知って得するまめ知識！ ——

「胎教とは」



みなさんは「胎教」といえば、赤ちゃんが生まれる前から英才教育を始めること、と思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

実は胎教とは妊娠中にママがストレスなく過ごし、お腹の中の赤ちゃんが良い環境で健やかに育つように穏やかに日々を送ることです。

赤ちゃんはママのお腹の中で成長しています。いわば母体そのものが赤ちゃんの胎教になっており、ママの体調や精神状態が大きく影響を与えます。

ですから赤ちゃんにクラシック音楽を聞かせることだけが胎教ではありません。

胎教についてわかりやすくまとめると、次のようになります。

- ・ 音楽を聴いてリラックスして過ごすこと
- ・ きれいな花をみて「きれいだなあ」と感じる
- ・ お腹の中の赤ちゃんに話しかけること
- ・ またそのことによりママ自身の気持ちが穏やかになること

ママの気持ちや伝わり、赤ちゃんもママと同じように穏やかな気持ちになります。



また、パパもお腹の中の赤ちゃんに話しかけることで家族を迎える気持ちが高まり、夫婦の絆も強くなっていきます。

そして、胎教にはいつ始めるという時期はありません。妊娠したらお腹の赤ちゃんに話しかけてあげてください。まだ小さくお腹も目立っていませんが、新しい命がママのお腹で確実に育っています。

「おはよう」や「今日はいい天気だよ」

・ などなんでも結構です。お腹をなでながら話しかけてみましょう。



胎動を感じるようになるのは妊娠5か月くらいですが、個人差があります。パパにもお腹に触れてもらい、胎動を感じて赤ちゃんの成長を共に喜びましょう。

赤ちゃんは、感覚のなかで聴覚が最もはやく発達します。妊娠7か月ごろにはママとパパの声が聞き分けられるようになると言われています。

- ・ ママが穏やかな気持ちで過ごせるようにサポートする
- ・ 優しい言葉をかける
- ・ ママの話を聴く
- ・ 夫婦で赤ちゃんが生まれてからのことについて話し合う
- ・ お腹に手を当てて、赤ちゃんに話しかける

…など、胎教はママだけでなく、パパにできることもたくさんあります。

## ちょこっとコラム⑫

—— 妊娠中の食事と

これからの食中毒予防について ——

ママの健康と赤ちゃんの健やかな発育のために食事はとても大切です。

1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかがかわかるように**食事バランスガイド**に掲載されています。気になる方は、厚生労働省が作成しているパンフレットをご紹介しますので、こちらからご覧ください。



また、これからの時期は食中毒に注意が必要です。少しずつ室温も高くなってきますので、調理したあとの保存方法には十分気を付けてください。

特に、妊娠中は免疫機能が低下して食中毒など食べ物が原因で病気がかりやすくなっており、赤ちゃんに影響が出ることがあります。

ナチュラルチーズや生ハム等が原因食品とされているリステリア菌は食品を介して感染し、塩分にも強く冷蔵庫でも増殖します。

先ほど保存方法について触れましたが、冷蔵庫内保管についても過信せず期限内に使う・十分な加熱を心がけましょう。



～ みなさんへ ～

妊娠届出時に交付した母子健康手帳の後方ページは読んでいただいているでしょうか？  
妊娠から出産、育児期まで大切な情報や知識がたくさん載っています。

今回のコラムも母子健康手帳に掲載されているものを参考に作成しています。

みなさんも興味のあるページを開いて読んでみてくださいね。