



THE JIKEI UNIVERSITY HOSPITAL

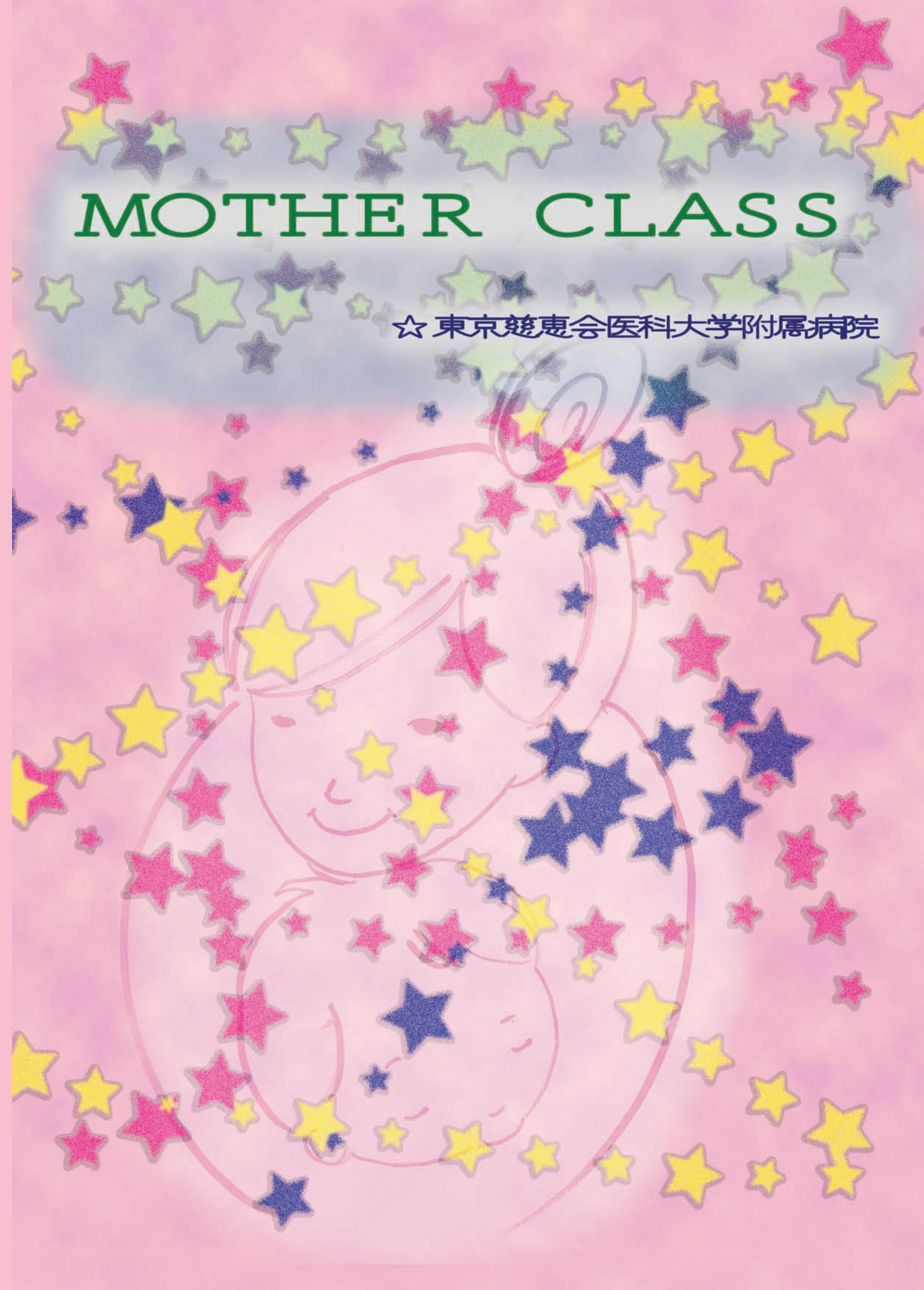
東京慈恵会医科大学附属病院

〒105-8471 東京都港区西新橋3-19-18

Tel : 03-3433-1111(代表)

MOTHER CLASS

☆ 東京慈恵会医科大学附属病院



御妊娠おめでとうございます

お母様のお腹の中で、小さな生命が芽生えてから、どのくらいたったでしょう。その成長を毎日ひしひしと実感されている事と思います。

当院の母親学級では妊娠・出産によって女性の心や体はどのように変化していくのか、また胎児や新生児の成長の様子を知っていただきたいと考えております。そして、新しい家族を迎える上で、スタッフ一同サポートさせていただきたいと思っております。

このパンフレットは、皆様がこれからの妊娠生活や出産について、わからない事や不安があった時、御参考にしていただけますように。。

電話をする場所

- 平日（月～土）の8時～16時 母子センター外来
- 休日、夜間（16時～翌8時）..... 代表にTEL、そして産婦人科当直につないでもらう

東京慈恵会医科大学病院

03-3433-1111（代表）

電話で伝える内容は、紙に書いて電話のそばに貼っておくとよいでしょう。
病院・タクシー会社・ご主人の会社・実家等の電話番号も。

ご面会について

ご面会時間：（月～土）14時～20時 日曜・祝日10時～20時

- 出産時はご面会時間外でも面会可能ですが、産後は病室面会時間内をお願いいたします。
- 出産後は約3時間おきの授乳や育児技術の習得があり、合間には身体の回復を促すためにも休息が必要となりますので、入院中のご面会は最小限をお願いいたします。
- 大部屋へ入院の方は、他に授乳中の方もいらっしゃいますので大勢でのご面会をお控えください。
- 母児異室へ入院の方は、新生児のご面会はガラス越しとなります。

●当院では、新生児および妊娠中・出産後の患者様の感染予防対策として病棟での面会制限をしております。以下に該当される方のご面会を原則的にお断りしております。

- ①感染症状のある方、インフルエンザにかかっている方
- ②麻疹、風疹、流行性耳下腺炎、水痘、等の患者に接触した可能性のある方
- ③12歳未満のお子様は、特に感染の機会が多いので病室内へのご面会をお断りしております。また、お子様の周り（幼稚園・学校・友人）で流行性の疾患がある場合もご面会をご遠慮ください。
- ④病棟内に入れるのは御本人、御主人、それぞれの両親、中学生以上の兄弟（赤ちゃんにとっての）までになります。それ以外の方はロビーでの面会となります

CONTENTS



「優しい母子医療を目指して」	2
“赤ちゃん今日は！”	3
妊娠中の栄養と食事	4
歯のはなし	10
ご妊娠おめでとうございます	14
妊婦体操	19
妊娠中に起こりやすい マイナートラブルと対処法	24
出産に向けて	26
入院中に必要なもの	30
母子同室・バースプランについて	32
おっぱいマッサージ	36
経膣分娩で行う可能性のある処置	37
お産の経過 1	38
お産の経過 2	40
〈経膣分娩のスケジュール〉	42
〈帝王切開のスケジュール〉	43
赤ちゃんに会う前に	44
入院時の連絡の仕方	48

「優しい母子医療を目指して」

産婦人科医より

「妊娠－出産」は、女性の生涯の中で最も大きな出来事のひとつであると思います。大多数の妊婦さんが特に異常なく経過してゆくことから、「妊娠－出産は自然の生理」と思われておりますが、実際のところはそれほど簡単なことではありませんし、まだまだその経過の中でわからないことも少なくありません。

しかし、このテキストを手にした方はひとつの関門である流産の時期を過ぎ、すでに妊娠中期の安定した時期に入っておられます。

これから出産まで、そして産褥期も母児ともに順調に経過していただく為に、私達慈恵医大の医師・助産師・看護師あるいは事務員をはじめとするすべてのスタッフは最善を尽くしてお手伝いをさせていただきます。

それは周産期医学・胎児医学をはじめとした最新の高度な医学を提供することに加えて、大切なのは心の通った「妊婦さんのための医療」を行うことにありと考えています。皆様に「慈恵医大病院にきて良かった」と思っていていただくことが私達の喜びであります。

今、大きな仕事を成し遂げつつある皆様のご家族に新たに元気な赤ちゃんが加わり、楽しく幸せなご家族を築かれることをお祈りいたします。



“赤ちゃん今日は！”

小児科医より

皆さん、赤ちゃんを授かりおめでとうございます。生命がお腹に宿り、何時もカンガルーのこどものように離れず、今日も赤ちゃん元気かなと語りかけ、赤ちゃんはお腹の中で飛び跳ねたり、居眠りしたり、外界のロックの音楽にびっくりしたりしています。

現在は超音波装置で赤ちゃんの状態が良く判り、今はお眠りの時間か、起きているのか、お腹の中から外の世界を聞き耳立てているのかわかります。お腹の中で臍の緒で繋がっている私のお母さんはどんな人なのか、など興味津々です。お母さんの調子が悪ければお腹の赤ちゃんも調子が悪くなり、お母さんの体調が良ければ赤ちゃんも調子が良いのです。

お腹に居る赤ちゃんに毎日語りかけてください。声はお腹を通して聞こえるのです。赤ちゃんは何時も幸福で優しい声が聞きたいのです。

お腹にいるあいだにも、赤ちゃんを可愛がり、楽しい音楽、会話を聞かせて下さい。赤ちゃんの脳の発達を促します。

では皆さん頑張ってください。





妊娠中の栄養と食事



1. 栄養を摂る目的は？

- ☆胎児の成長と安産のために
- ☆母子の健康を保つために
- ☆産後の体力回復、健康維持のために
- ☆母乳を十分に出すために

2. 妊娠中に必要な栄養素は？

妊婦・授乳婦の食事摂取基準（2015年度版より） 身体活動レベルⅡ：ふつう女子

普通活動 食事摂取 基準	推 定 エネルギー 必 要 量 (kcal)	推 奨 量 蛋 白 質 (g)	目 標 量 総 脂 質 エネルギー (%)	推 奨 量 ビタミン A 注1) (μgRE)	推 奨 量 葉 酸 注2) (μg)	推 奨 量 カルシウム 注3) (mg)	推 奨 量 鉄 注4) (mg)	目 標 量 食物繊維 注5) (g)	目 標 量 食 塩 相 当 量 (g)
18～29歳	1950	50	エネルギー比 20～30%	650	240	650	10.5	18以上	7.0未満
30～49歳	2000	50	20～30%	700	240	650	10.5	18以上	7.0未満
妊娠初期	+ 50	+ 0	—	—	+ 240	—	+ 2.5	—	—
妊娠中期	+ 250	+ 10	—	—	+ 240	—	+ 15.0	—	—
妊娠後期	+ 450	+ 25	—	+ 80	+ 240	—	+ 15.0	—	—
授乳婦	+ 350	+ 20	—	+ 450	+ 100	—	+ 2.5	—	—

注1) RE：レチノール当量

注2) 葉酸：付加量は場合によりサプリメントの使用も考慮し、リスクを低くする。

注3) カルシウム：付加量は設けないが、推奨量を摂取することを勧める。

注4) 鉄：妊婦・授乳婦は「月経なし 女性」を用いる。

注5) 食物繊維：成人基準量は10g/1000kcalの摂取目安量とすることが適当である。

◎葉酸…妊娠の可能性のある女性は、非妊娠時の少なくとも1ヶ月前から、毎日0.4mgは必要である。(2002.04より母子健康手帳記載)

3. 妊娠中に多くとりたい栄養素

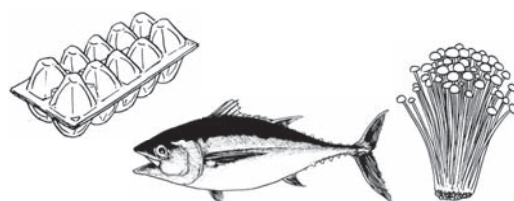
☆エネルギー……妊娠中は母体の基礎代謝の増加や胎児の発育によって1日に必要なエネルギー量が増加しますので妊娠時期に応じてエネルギー量を付加します。

☆たんぱく質……筋肉や血液、骨や歯などからだをつくるもとになります。肉、魚、乳製品、大豆製品に多く含まれています。

☆カルシウム……赤ちゃんの骨や歯の成長に欠かせません。不足しないことが大切ですが、カルシウムだけをたくさん摂取しても骨や歯は丈夫になりません。ビタミンDやマグネシウムもバランス良くとることが必要です。

カルシウムを多く含む食品

牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク、鶏卵、わかさぎ、煮干、桜海老、しらす干し、あさり、しじみ、生揚げ、豆腐、高野豆腐、油揚げ、納豆、小松菜、干しひじき、かぶの葉、大根の葉、切り干し大根、干しわかめ



ビタミンDを多く含む食品

魚介類、卵、きのこ類

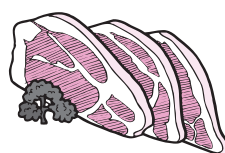
マグネシウムを多く含む食品

玄米、ナッツ類、ごま、海藻類、緑黄色野菜、バナナなど

☆鉄分……血液の材料になります。母子ともに血液を作るために必要です。妊娠中は貧血になりやすいので十分にとりましょう。鉄分は蛋白質やビタミンCと一緒にとると吸収が良くなります。

鉄分を多く含む食品

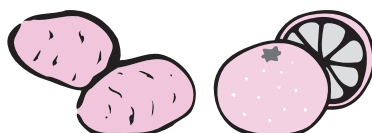
レバー、赤身の肉・魚、大豆製品、ほうれん草、小松菜、春菊、ひじき、牡蠣など



☆葉酸……胎児の神経系や細胞の増殖、脳の発達に必要なビタミンで造血作用もあります。

葉酸を多く含む食品

ほうれん草、アスパラ、ブロッコリー、きゃべつ、さつまいも、オレンジ、バナナ、メロン、レバー、大豆など



4. 妊娠中の体重について

妊娠中に体重が増えすぎると妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病などの合併症にかかるリスクが増えます。産道に脂肪がつきすぎることによって分娩に時間がかかり難産になりやすくなります。反対にやせすぎや体重増加不足は子宮内胎児発育不全や低出生体重児になりやすくなります。

体重増加の目安はまず、非妊娠時のBMI（肥満度）を計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}\}$$

BMIはいくつでしたか？ BMIをもとにした分娩までの体重増加の目安です。全期間を通して週300～500g以下になるようにしましょう。



BMIが18.5未満（やせ）の場合
10～12kg増

妊娠中は赤ちゃんにも十分な栄養を送るためにもしっかりと食べましょう

BMIが18.5～25未満(標準)の場合
7～10kg増

質と量を考えてバランスよく食べましょう

BMIが25以上（肥満）の場合
5～7kg増

妊娠中はあまり体重を増やし過ぎないように注意しましょう

私のBMIは、_____

体重増加は、_____ kgまで

5. バランス良く食べましょう

妊娠中は質の良いバランスの取れた食事をとることが大切です。多すぎても少なくてもよくありません。食事は1日3回できるだけ決まった時間にとるようにし、間食は食事でもとりきれなかった物をとるようにします。妊娠後期はすぐにお腹がいっぱいになってしまうので少量ずつに分けて食べるようにすると良いでしょう。

1日に食べる量の目安

		非妊娠時 (ミルク授乳 の場合も)	妊娠初期 (非妊娠時 + 50kcal)	妊娠中期 (非妊娠時 + 250kcal)	妊娠末期 (非妊娠時 + 450kcal)	授乳期 (非妊娠時 + 350kcal)
18～29歳		1950kcal	2000kcal	2200kcal	2400kcal	2300kcal
30～49歳		2000kcal	2050kcal	2250kcal	2450kcal	2350kcal
1群	肉	鶏ささみなら小2本 (約60g)				
	魚	切り身小1切れ (約60g) 小魚大さじ1～2杯				
	大豆・ 豆製品	豆腐なら約1/3丁 (約100g)		納豆なら1パック	納豆なら1パック	
	卵	鶏卵小1個 (約50g)				
2群	乳・ 乳製品 海藻	牛乳コップ1杯 (約200ml) または 牛乳コップ1/2杯 (約100ml) と 無糖ヨーグルト (約100g)			牛乳コップ1/2杯または 無糖ヨーグルト (約100g)	
3群	緑黄色 野菜	小松菜・人参など (約100g)		ほうれん草など (約50g)	ほうれん草など (約50g)	
4群	その他 野菜	キャベツ・大根など (約200g)		きゅうりやナス など (約100g)	きゅうりやナスなど (約100g)	
	きのこ	生しいたけなら3～4個 (約10g)				
	果物	りんごなら1個 または みかんなら3個 (約150g)		りんごなら1/2個 またはみかんなら 1～2個	りんごなら1/2個 または みかんなら1～2個	
5群	穀類	ご飯軽く4杯 (約400g)* 食パン6枚切1枚 (約60g)			ご飯なら1日1杯または 食パン6枚切り1枚	
	いも類	じゃがいもなら中1個 (約100g)				
	砂糖	砂糖なら大さじ2またはジャムなら 大さじ1 (約20g)				
6群	油脂類	植物油なら大さじ1 (約10g)		バターなら 大さじ1(約10g)	マヨネーズなら大さじ1 (約10g)	

*うどん、そば、パスタ1人前とはご飯軽く2杯 (約200g) と同じ

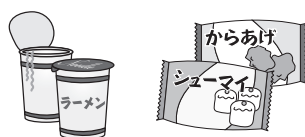
6. 妊娠中に注意したい事と予防について

- 貧血……………妊娠中は栄養や酸素を運ぶために血液循環量が増えるので、妊娠していないときよりも鉄分の必要量が増加します。鉄分が不足すると鉄欠乏性貧血になります。

予防……………鉄分を多く含む食品をとりましょう。たんぱく質、ビタミンCを組み合わせる食べると吸収がよくなります。

- 妊娠高血圧症候群…高血圧、たんぱく尿が主な症状です。むくみを伴うこともあります。重症になると危険な病気ですので初期から予防につとめましょう。

予防……………減塩をこころがけましょう。
1日の塩分は7.5g未満を目安に。塩分の多い食品や外食を控えたりすぎないように注意しましょう。



塩分の多い食品

干物、塩鮭、ハム・ソーセージ類、練り製品、塩蔵品、漬物・佃煮類、インスタント・冷凍食品、スポーツドリンク、野菜ジュースなど

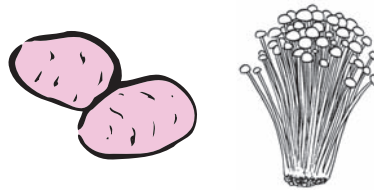
- 肥満……………妊娠中は皮下脂肪を蓄えようとするため太りやすくなっています。体重の増えすぎは妊娠高血圧症候群や難産、産後の肥満につながる場合があります。

予防……………塩分、糖分、水分、脂肪分のとりすぎに注意しましょう。果物は糖分が多く野菜の代わりにはなりませんので気を付けましょう。スナック菓子やファーストフードには動物性脂肪が多く含まれていますので食べすぎないようにしましょう。



- 便秘……………ホルモンの影響や大きくなった子宮に圧迫されて腸の働きが低下するため便秘しやすくなります。

予防……………水分や食物繊維を十分にとりましょう。野菜や豆類・いも類・きのこ類・海藻類・こんにゃくなどに多く含まれています。



- 骨粗鬆症……………赤ちゃんの骨や歯に必要なカルシウムですが、摂取量が足りないと母体からカルシウムが優先的に移行してしまいます。そうすると将来、お母さん自身が骨粗鬆症になりやすくなります。カルシウム・マグネシウム・ビタミンDをバランス良く摂るようにしましょう。ビタミンDを合成してくれるので日光浴もお勧めです。

歯のはなし

赤ちゃんへ丈夫な歯をプレゼントできるのはあなたです。
健康な歯を保つためにどうしたらいいのか
一緒に考えていきましょう。

1 妊娠したら口の中はどんななるの？

変 化

歯肉が腫れやすい
出血しやすい
不潔になりやすい
健康な歯に痛みを
感じることもある



原 因

唾液が酸性に傾く
ホルモンのバランスが崩れる
食生活の変化
嗜好の変化
食べる回数の増加

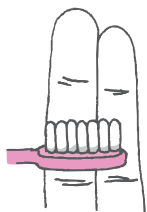
2 どうすればいいの？

口の中を清潔に保つ

- 食後の歯磨きがよい
(歯垢は時間がたつと取りにくくなる)
体調がすぐれない時は
- 食後のうがいだけでもやろう

●歯ブラシの選択

大きさ (小さめ)・ナイロン毛



●特に注意して磨くところ

噛み合せの溝



歯と歯の間

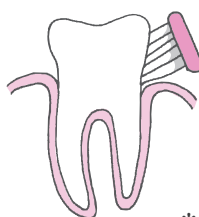


歯と歯肉の境

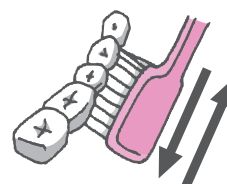


●歯磨き方法

毛先を歯面にフィットさせる



5mm 程度の幅で振動させる



* その他デンタルフロスや歯間ブラシで清掃する



3 ママは大丈夫！－子どもの生活はママ次第－

あなたの生活

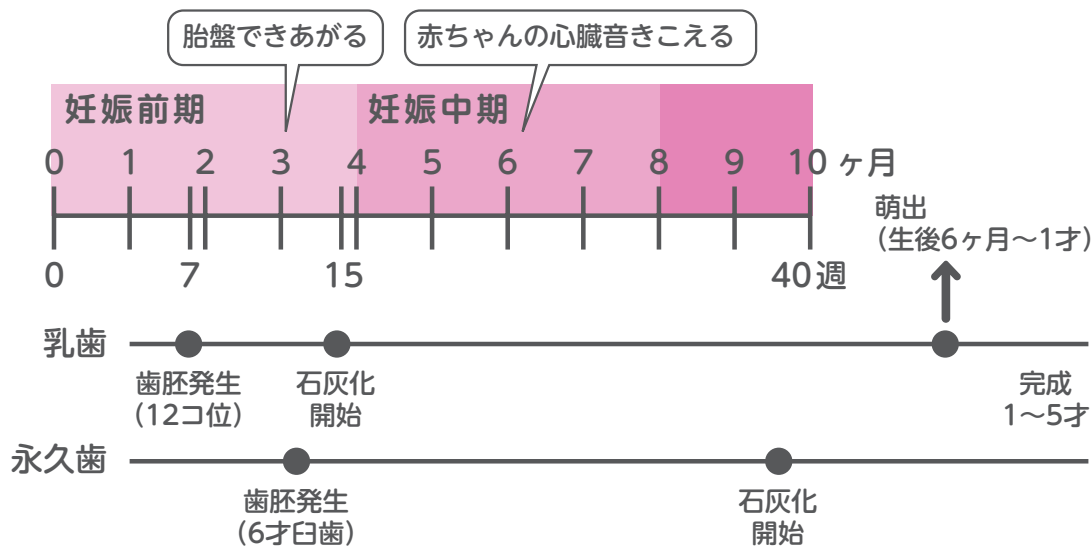
- 規則正しい生活（1日3食）
- 食事は30食品目標にバランスよく
（たんぱく質、鉄分、カルシウム、ビタミン）
をしっかりと摂る
- 歯磨き習慣をつける

赤ちゃんへ

- 母親が吸収した栄養は胎児の
歯の質・成長に影響する
- 赤ちゃんの頃に発達した味覚は
大きくなっても変わらない
（甘党にしない）



赤ちゃんの歯－こんなに早くからスタンバイ－



MEMO

- ママの歯からカルシウムはとられない
- むし歯は遺伝しない（生活習慣が問題）
- 安定期なら歯科治療可能です



どうして虫歯になるのでしょうか？

【虫歯の発生】



ママの歯からカルシウムは取られない。でも妊娠すると歯がボロボロになると言われるのはなぜ？



口の中にいる常在菌
(主にミュータンス菌)



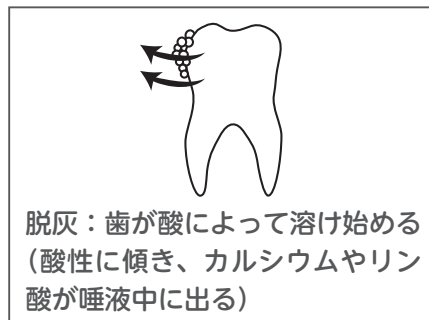
糖、炭水化物を摂取するたびに
デキストランを作り歯面にこびりつく



食物の中の糖分



食後3時間位たつと**プラーク**が形成される
プラーク(細菌の塊):へばりつく・酸を作る



脱灰:歯が酸によって溶け始める
(酸性に傾き、カルシウムやリン酸が唾液中に出る)

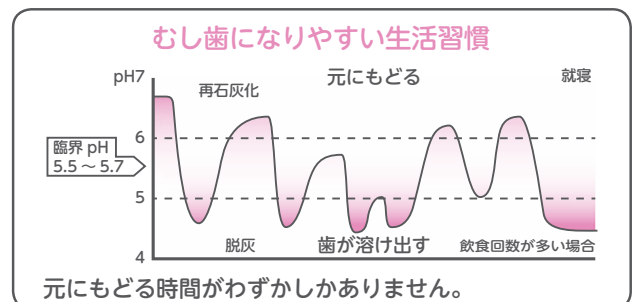
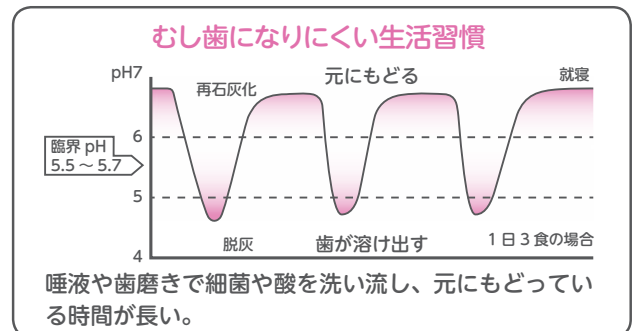
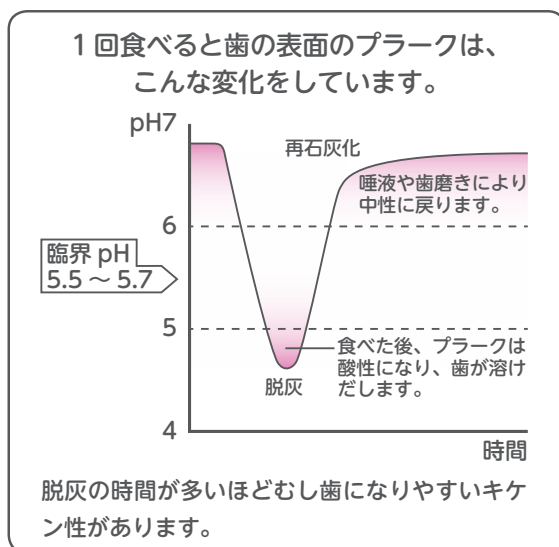


穴があいて
虫歯となる

☆歯肉炎、歯周炎もプラークが原因で
起こる病気である

1. 飲食回数が多いと脱灰時間が長くなる、つまり虫歯になりやすい。
おやつは補食と考えて、糖分の多いお菓子飲み物は控え、時間を決めましょう。
2. 睡眠中、唾液分泌は低下する。つまり洗い流し(自浄作用)されないのので寝る前には必ず丁寧な歯磨きを行いましょう

むし歯になりやすい生活習慣とは





ご妊娠おめでとうございます

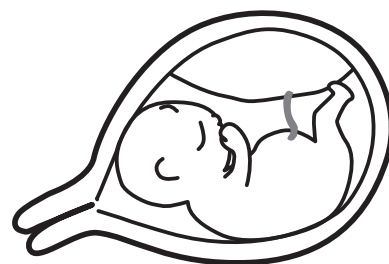
これから安定した妊娠生活を送り、安全に出産するためには、妊娠・出産に対して正しい知識を持ち、妊婦健診をしっかり受診することが大切です。

疑問に思ったことや心配なことがあったら、担当の医師や助産師になんでもお聞きください。

<健診のご案内>

■ 妊娠初期（～15週）

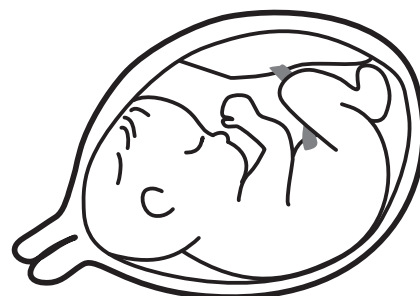
妊娠初期の検査をします。血液型、感染症、貧血や血糖値などを調べます。合併症をお持ちの方は、担当医と助産師に病気の経過についてお伝えください。妊娠によってさまざまな体の変化が現れます。頭痛や吐き気、動悸、軽い腹痛、乳房の張りなどです。少量の出血や軽い腹痛は、安静にしておさまるようなら様子を見て問題ないことがほとんどです。



月経2日目のような腹痛を伴う出血があるときは、電話で受診の相談をしてください。つわりで食事がとれないときは水分をしっかりとって、心身の安静を心がけましょう。水も飲めない時には点滴を受けるべきかご相談ください。

■ 妊娠中期（16週～28週）

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の早期発見のため、以降は血圧測定、尿検査を毎回行います。妊娠中期の検査では、貧血や血糖値、クラミジアを調べます。また、20週と30週前後に赤ちゃんに先天的な病気がないか、胎盤の異常がないかなどを超音波検査で



調べます。16週からはいわゆる安定期に入ります。マタニティビクスやヨガ、スイミングをご希望の方は、担当医にご相談ください。

■ 妊娠後期（28週～）

妊娠後期の検査では貧血、血糖値、HTLV（成人T細胞白血病ウイルス）検査、膣内の細菌検査、心電図検査などを行います。体重が増えやすくなりますので、食事のとり方に気をつけ、適度な運動を心がけましょう。この時期、赤ちゃんは1週間で100～200gずつ体重が増えてゆき、おなかも張りやすくなります。遠方に里帰りする方は、早めに担当医と相談しましょう。転院のタイミングは34週頃までがよいでしょう。



■ お産が近くなってきたら（37週～）

10ヶ月に入ったら妊娠健診では毎回内診を行います。必要に応じて分娩監視装置によるノンストレステストを行います。産道を開き、柔らかくするために散歩や体操、おっぱいケアなどが効果的です。おっぱいケアをすることで脳から陣痛を促すホルモンが分泌されます。したがって37週未満からケアを開始すると早産のリスクが高まるので37週以降から開始するようにしましょう。陣痛や破水があったら病院にご連絡ください。おしるし程度出血は自宅で様子を見てもよいですが、明らかに流れるような出血や血液の塊が多量に出るときはすぐにご連絡ください。また、腹部に持続的な強い痛みがある場合はご連絡ください。

注意すべき主な産科疾患

切迫流産・切迫早産：

22週未満、37週未満で子宮が間欠的に収縮し、早い時期に出産がおこりそうな状態をいいます。無理な運動やストレス、子宮の炎症などによっておこってきます。子宮口が開きやすい体質の頸管無力症という病気もあります。治療は安静と張り止めの薬で、場合により子宮頸管部を糸でしばる手術（頸管縫縮術）が必要なこともあります。診断は内診、経膈超音波、子宮頸管部の炎症の検査などで行います。食後や就寝時は張りやすくなるので、多少の張りは安静にして様子を見ましょう。1時間に5-6回以上の周期的な張りがあるとき、出血を伴うとき、破水が疑わしいときは病院にご連絡ください。



妊娠高血圧症候群：

高血圧、蛋白尿が現れます。自覚症状は頭痛、むくみ、全身倦怠感などです。重症化すると子癇（全身のけいれん）や腎障害、肝障害、常位胎盤早期剥離などをおこします。安静、食事管理、血圧を下げる薬で治療しますが、症状の強さや発症の時期によっては緊急の帝王切開が必要なこともあります。リスクとして遺伝的素因、肥満症、高齢妊娠、不規則な食生活などがあげられます。適度な塩分制限と安静を心がけましょう。



妊娠糖尿病：

妊娠により血糖値は上がりやすくなります。随時（空腹時）血糖が基準値を超えた場合には糖負荷試験を行います。さらに基準値を上回るときには栄養指導や、インスリンの投与が始まります。リスクとして遺伝、肥満、高齢妊娠、不規則な食生活などがあげられます。血糖コントロールが悪いと巨大児、羊水過多、新生児低血糖などが発症し、赤ちゃんにも影響してしまうのでしっかり食事をコントロールしていきましょう。

常位胎盤早期剥離：

通常、胎盤は出産後に剥がれて出てきますが、出産前に胎盤が剥がれてしまうことがあります。赤ちゃんの状態は急激に悪化し、母体にも血液凝固異常などをきたす危険な状態です。緊急帝王切開や吸引分娩が必要になります。自覚症状は持続的な強い腹痛、子宮からの出血などです。



前置胎盤：

子宮口を覆うように胎盤が低い位置にある状態をいいます。超音波で胎盤の位置を確認することで診断されます。時に大出血を起こし輸血が必要となることもあります。出産方法は基本的に帝王切開になります。大量出血に備え、ご自身の血液をあらかじめ貯蔵する自己血貯血を行うこともありますので担当医と相談しましょう。

弛緩出血：

出産後、5－10分ほどで胎盤は子宮からはがれて出てきます。その後、子宮は急激に収縮することで胎盤剥離面からの出血は抑えられます。この分娩後の子宮の収縮が不十分であると大量出血することがあります。リスクとして遷延分娩や子宮筋腫、多胎分娩、双角子宮、血液凝固異常などがあります。場合により輸血や子宮摘出などの処置が必要となります。そのため分娩後には子宮のマッサージや子宮収縮剤を投与して予防に努めます。

妊婦健診をきちんと受けていただければ、早期発見、早期予防もある程度は可能です。しかし、何の前兆や原因もなくこれらの疾患が突然発症することもあります。外来での妊娠経過も分娩の進行も順調だった方が、突然に緊急帝王切開が必要になることもしばしばあることです。その時にあらかじめ、妊娠・出産について正しい知識を持っていれば、冷静に受け止めることができ、治療もスムーズに行えると考えています。妊娠・出産を理解した上で快適な妊娠生活を送り、分娩を穏やかな気持ちで迎えることが大切です。皆様が幸せに出産の時を迎えられるようスタッフ一同努めてまいります。

妊婦体操

誰にでも運動は必要です。妊娠しても運動が心身の健康にとって必要なことに変わりはないのですが、どんな運動でもよいという事ではありません。妊娠による身体の変化を知り、自分にあった運動をすることが大切です。

妊婦体操の目的

- 1 姿勢の変化による腰痛・足の痛みなどのトラブルの予防と軽減
- 2 体重増加のコントロール
- 3 安産のための心と身体のトレーニング

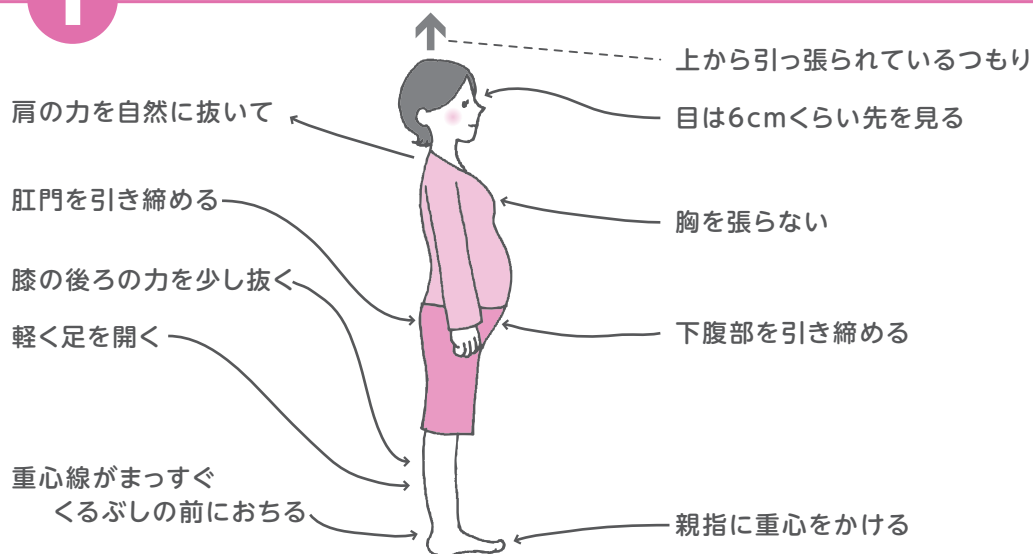
始め方・行い方

- 1 妊娠初期からスタートできますが、妊娠19週(5ヵ月)頃までは足の運動やストレッチなどの軽い体操から始めて、徐々に量を増やしていきます。
- 2 毎日の日常生活に取り入れ、続けることが大切です。
- 3 腰痛や肩こりなどトラブルがあれば、それに効果のある体操を積極的に行ないます。

注意点

- 1 流・早産の恐れのある方、医師より安静の指示のある方は止めます。
- 2 体操中、お腹が張ってきたら直ちに中止し、安静にして休みます。
- 3 無理をせず、マイペースで行います。

Lesson 1 よい姿勢：鏡に向かって自分の姿勢を確かめてみます。



Lesson 2 リラックスの姿勢：仰向けに寝るのはかえって苦しいようです。



Lesson 3 足の運動

1 足の血行をよくする(むくみや静脈瘤の予防)

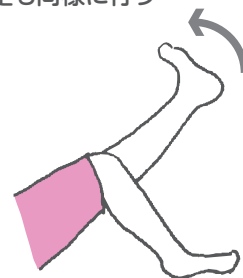
① 仰向けで膝を立て深呼吸する



② 息を吐きながら右足つま先をピンと伸ばして高く上げる



③ 足首を数回曲げ伸ばしする
ゆっくり足をおろす
左足も同様に行う



Lesson 4 首と肩の運動

1 肩まわし



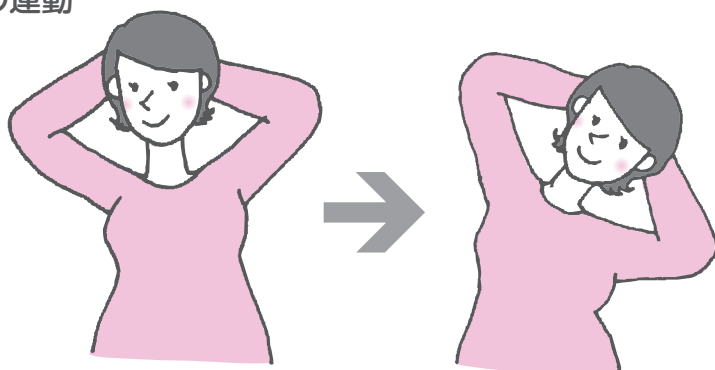
あぐらをかいったり、椅子に座って行う。指先を肩につくように曲げて、肘を外側に回す。リラックスしてから、次に内側に回す。

2 首のアイソメトリック



手を組んで、後頭にあてる。頭と手で押し合う。同じように、指を組んだ手のひらを額にあて、額と手を押し合う。

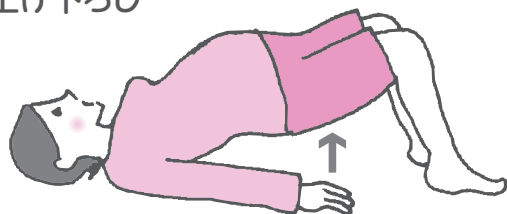
3 側腹筋の運動



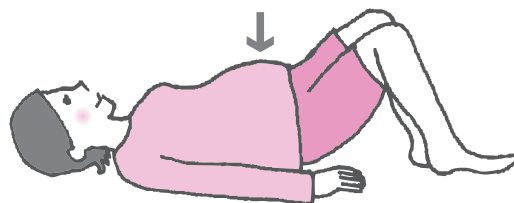
- ① 頭の後ろで指を組む
- ② そのままゆっくり左に倒す
戻してリラックスしたら、次は右に倒す

Lesson 5 骨盤底筋の運動：産後の尿失禁の予防になります

1 腰の上げ下ろし

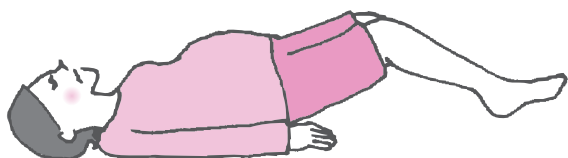


- ① 仰向きに寝て、背中をぴったり床につけ、両膝は軽く立て、足の裏を床につける。両手は手のひらを下にして、両脇に置く。



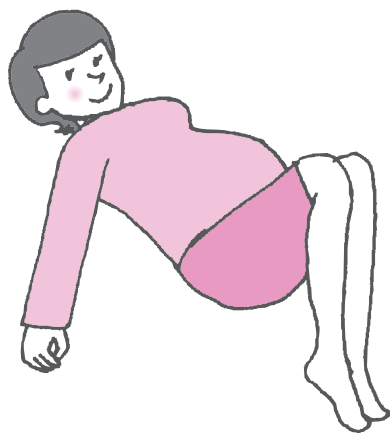
- ② 腰を床につけたまま肛門を引き締め、息を吸い、次にゆっくりと吐きながら腰を上げ、一息入れて、息を吐きながら腰を下ろす。

2 肛門の引き締め

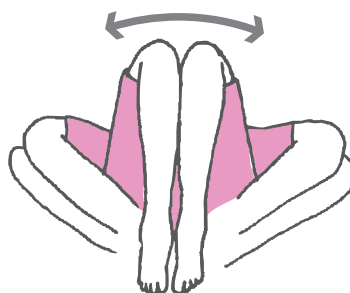


仰向きに寝て膝をつけて軽く曲げる。お尻の筋肉と肛門をギュッと締める。リラックス・締めるを繰り返す。立ったり・座ったりの姿勢でも行える。

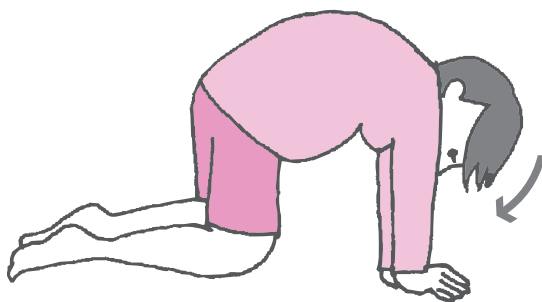
Lesson 6 骨盤を傾ける運動



- ① 両膝をぴったりつけて立てる。
- ② 膝をつけたまま左右にゆっくり、できるだけ床にまで倒す。
リズムカルに半円を描く。
両肩は常に床から離さないように。



Lesson 7 腹筋の運動



- ① 両手・両膝をつき、息を吐きながら腹筋を締め、背中を丸くして十分伸ばす。



- ② 一度息を吸って、次に息を吐きながら腹筋を緩め、顔を上げ胸を張って、重心を前に移す。

ママその調子!



Lesson 8 胸筋の運動



- ① 背筋を伸ばして座り、両肘をつかんで、肩の高さまで上げて、矢印の方向へ押す。
(押す時は肩の力を抜く)
- ② ①の姿勢で両掌を合わせ、息を吐きながら押し合う。
押す時は胸を張り、5秒くらいで力を抜く。

Lesson 9 あぐらのポーズ



- ① あぐらを組み、背筋を伸ばし、両手を膝頭にのせる。
- ② 両手で膝頭を静かに下方に押し、一呼吸して手を緩める。

Lesson 10 足のアーチを保つ運動

土踏まずのマッサージ



土踏まずを指圧する

ママお疲れさま



妊娠中に起こりやすい マイナートラブルと対処法

妊娠によるホルモン・身体的変化によりマイナートラブルがみられてきます。
予防・対処方法を知り、楽しい妊娠ライフを送りましょう。

症 状	原 因	改 善 ポ イ ン ト
便 秘	●大きくなっていく子宮は周りにある直腸を圧迫をします。 ●妊娠によるホルモンの変化で腸の動きが低下します。	●水分、新鮮な野菜を十分に取りましょう。果物やジュースの取りすぎには注意しましょう。 ●朝食後の排便習慣をつけましょう。 ●適度な運動をしましょう。 ●改善されなければ医師に相談し下剤を処方してもらいましょう。
痔	●大きくなった子宮は周りの腸や血管を圧迫し、血流が滞りやすい状態になります。 ●子宮の重さや排便時の怒責によって肛門周囲の血管に負担がかかります。	●肛門の血流をよくするために、足浴するかカイロをおしりにあてるとよいです。 ●締め付ける下着は避けましょう。 ●便秘を予防し、清潔に保ちましょう。 ●痔になった時には医師に相談し薬を処方してもらいましょう。
おりもの	●妊娠中はホルモンの影響で自然におりものは増えます。 ●正常は白色～クリーム色です。茶色のおりものや出血があった場合には外来受診しましょう。	●正常なものであれば清潔にしておきましょう。 ●かゆみや量が増えるようであれば医師に相談しましょう。 ●水っぽいおりものは破水の可能性もあるため、早めに受診しましょう。 ●ショーツは綿素材で通気性の良いものを使用しましょう。 ●おりものシートなどを使用する場合はまめに交換しましょう。
腰背部痛	●お腹が前に大きくなるので自然に背骨は引っ張られる状態になります。 ●妊娠によるホルモンの変化で筋肉や靭帯がのびやすくなっています。 ●身体のバランスを保つために腰の負担は大きくなります。	●姿勢を正しく保つよう意識しましょう。 ●長時間立ったままでは避けて、座ったり伸びをしたり休息をとりましょう。 ●バランスを保つためには3cm位の低めのヒールの靴を選びましょう。 ●きつすぎないガードルや腹帯を使用すると腰が支えられて楽になります。 ●妊婦体操やマッサージをしましょう。
睡 眠	●妊娠によるホルモンの変化で自律神経が不安定になります。 ●身体は筋肉を緩めて身体を休ませようと働きます。 ●いつもおなかに大きな荷物を抱えている状態になるため、睡眠が浅くなりがちです。	●神経をリラックスさせるために、軽い運動をしたり、温かめのお風呂に入りましょう。 ●1日のうち短時間でも身体を横にして休息を取る時間を作りましょう。 ●妊娠後期は短い睡眠を数回にとるようにしましょう。
動悸・息切れ	●大きくなった子宮は、横隔膜を押し上げ、胃や肺は挙上されます。 ●心臓は左上方へ押し上げられます。そのため呼吸が浅くなりやすくなります。	●時々、意識的に深呼吸をしましょう。 ●息切れを感じたら腹式呼吸にすることで呼吸が楽になります。 ●貧血症状の時もありますので、症状があった時は医師に相談しましょう。

症 状	原 因	改 善 ポ イ ン ト
貧 血	●妊娠すると血液量は増えますが、酸素を運ぶ赤血球の量は増えないため血液が薄まった状態になります。 ●自覚症状がない事が多いため、進行すると胎児の発育や分娩時の出血、微弱陣痛の原因にもなります。	●鉄分の多い食品を摂りましょう ●大豆製品、貝類、海藻、小松菜、ほうれん草には沢山の鉄分が含まれています。 ●レバーの摂りすぎはビタミンA、脂質の取り過ぎになります。 ●ビタミンCと一緒に摂取すると吸収率が上がります。 ●健診の採血で貧血があった場合は鉄剤が処方されます。
めまい	●妊娠により自律神経が不安定になることや大きな子宮が血管を圧迫しているため、急な動作や人ごみを歩いている時など血圧の変動を起こしやすくなります。	●時間に余裕をもってゆったり行動しましょう。 ●めまいが起きたら直ぐに休息をとしましょう。 ●頻繁に起こる時は医師に相談しましょう。
胸やけ	●妊娠に伴うホルモンの作用により、胃腸の運動性が低下します。 ●子宮が増大することによって、胃が押し上げられるために起こることがあります。	●1回の食事量を減らし、回数を増やして食べましょう。
静脈瘤	●増大する子宮によって腹部の静脈が圧迫され、下肢からの血液の還流が悪くなることで起こります。 ●妊娠に伴うホルモンの変化による、筋肉の弛緩作用により、血管壁の膨張や血管壁のカルシウム不足、ビタミンC不足も関係するといわれています。 ●重圧感、疼痛があり、膝のうしろ、足のつけ根、外陰部、腠壁に見られることがあります。	●長時間の立位、座位は避け、足を少し高くした姿勢で休息や睡眠を取りましょう。 ●起床時に着圧ストッキングを使用すると良いでしょう。 ●入浴や軽いストレッチ運動をし、全身の血液循環を良くしましょう。
下肢の痙攣 こむら返り	●増大する子宮によって下肢の血液の還流が悪くなり、筋肉や血管を圧迫して痙攣を起こします。 ●カルシウムが不足しても筋肉が痙攣しやすくなります。	●痙攣を起こしたら足をまっすぐに伸ばし、膝頭を押し下げるようにしながら、足関節を背屈させましょう。 ●ふくらはぎのストレッチをしましょう。 ●足を冷やさず、マッサージをしましょう。 ●カルシウムを多く含む食品やビタミンDを摂ることで予防になります。
浮腫むくみ	●腹部の増大によって大動脈が圧迫されたり、毛細血管の透過性の亢進やナトリウムの貯留によって、浮腫が起こりやすくなります。 ●500g／週以上の体重増加、他に高血圧、尿タンパクなどの症状を伴う場合は妊娠高血圧症候群の可能性がありま。妊婦健診をしっかり受けましょう。	●長時間の立位、座位は避け、休息や睡眠時はクッションを使用し、脚を高くして休みましょう。 ●血液の循環を良くするためには足首のストレッチも効果的です。 ●塩分の摂りすぎには注意しましょう。 ●身体を冷やさないようにしましょう。
頻尿 尿漏れ	●増大した子宮、児頭が下降し膀胱が圧迫されることで、膀胱の容量が小さくなることで起こります。そのため、くしゃみや身体を動かした時に尿が漏れることがあります。 ●頻尿以外に排尿時痛、残尿感、尿混濁などの症状がある場合は膀胱炎の可能性がありま。水分を多めに摂り、排尿させましょう。症状が改善されない時は受診しましょう。	●尿意を感じたらトイレに行くようにしましょう。 ●夜間頻尿での不眠を予防するために、就寝の2～3時間前は多量の水分摂取を控えましょう。 ●キーグル体操（肛門引き締め運動）をし、骨盤底筋を鍛えましょう。 ●尿漏れは妊娠終了後には治ってきます。

出産に向けて

32週近くなったら、そろそろ出産に向けて準備をしていきましょう。出産に向けて身体も色々なサインを出します。いつでも出産が迎えられるよう、必要な物品も準備していきましょう。

時々お腹が張る

生理痛の軽い痛み、またはお腹が動作に関係なく不規則に張ってきます。持続的にお腹が張るときには受診しましょう。

胃が楽になる

胎児が子宮口のほうに下降するための圧迫がなくなり、食がすすみます。体重増加には注意しましょう！

排尿回数が 多くなる

お産の近づいたしるし

「赤ちゃんにもうすぐ会える」サインが身体に色々現れてきます。
サインが出たら心の準備もしておきましょう。
(症状には個人差があります)

帯下 (おりもの)が増える

帯下は増えますが、かゆみや痛み、不快感はありません。不快な症状が強いときは受診しましょう。(膣炎を起こしている可能性があります)

胎動が鈍く 感じるようになる

胎児の動きが鈍くなっても、動かなくなることはありません。胎動がないときは必ず受診しましょう。

腰痛や下腹部痛・ 恥骨部痛が現れる

お産が始まったしるし

おしるし（少量の出血）

褐色、ピンク色、赤色など個人によって様々ですが、お産が始まったしるしです。日常生活は普通にしてください。陣痛がくるのを待ちましょう。持続的な子宮の収縮（おなかの痛み）、胎動の減少、生理2日目程度より多めの出血、持続的な出血がある際には受診しましょう。

破水

胎児は卵膜に包まれ、羊水の中で生活しています。その膜が何らかの原因で子宮口近くで破れて、羊水が膈からでることをいいます。

～破水が分かったとき～

- 大きめのナプキンをあて、シャワーには入らないようにし、出来るだけ安静にして、入院の準備をしてすぐに受診しましょう。
- 破水が疑わしいとき（尿漏れのような感じがある際）も連絡をしましょう。
- 破水した時間をメモしておきましょう。（色、においなど）
- 破水したら、体温を測って下さい。

陣痛

お産が始まると陣痛は規則的になって、その間隔が明確になります。時間を見て、10分以内（1時間に6回以上）になるのが確認できたとき、連絡しましょう。日常生活は普通にしています。

- 陣痛が10分以内の間隔になった時間を必ずメモしておきましょう。
- 痛みを感じることもありますし、おなかが硬くなるだけの人もいます。そのような症状がでてきたら、間隔を測ってみて下さい。

〈経産婦の方へ〉

- お産の開始時期や兆候は前回のお産の経過と異なることが多いようです。どのような場合でも落ち着いて対応できるようにしておきましょう。
- 陣痛は15～20分間隔に規則的になったら、連絡しましょう。
- 前回の分娩時間が5時間以内の方は、今回は陣痛の自覚後は早めに連絡をしましょう。
- 破水時は陣痛がなくても入院となります。破水後すぐに陣痛がくることがありますので、すぐに連絡しましょう。

〈帝王切開を予定されている方へ〉

赤ちゃんが骨盤位（逆子）や多胎妊娠の方、胎盤の位置が低いと指摘されている方、子宮の手術後の方などは、既に帝王切開の予定を主治医と決めているかもしれません。

●帝王切開の流れ

①手術前日

- ・基本的に前日入院になりますが、行動の制限はありません。
- ・手術の準備として、切開する周囲の剃毛をします。
- ・夕食後の夜21時以降は絶飲食になります。
- ・分娩監視装置をつけ、赤ちゃんの状態をみます。

②手術当日

- ・起床後、着替えと血栓予防のストッキングを履きます。
- ・分娩監視装置をつけ赤ちゃんの状態をみます。
- ・状況により、車イスまたは歩いて手術室へ行きます。
- ・ご家族の方は手術室前のソファでお待ち頂きます。

③手術後

- ・お母さんよりも先に赤ちゃんが手術室から出てきます。
ご家族の方は一緒に病棟へ戻り、赤ちゃんの身長・体重を計測します。
- ・お母さんは病棟へ戻ったら、翌日指示があるまではベッド上安静になりますので、スタッフの指示に従って下さい。
- ・母児同室の部屋であれば、術後当日から添い寝できます。

***経膈分娩の方も、分娩停止や赤ちゃんが苦しいサインを出している場合には、緊急帝王切開になることもあります。**

***予定帝王切開の方はもちろん、経膈分娩の方も手や足のマニキュアやジェルネイルは落としておきましょう。**



－入院中に必要な物－

入院中に必要なものが色々あります。妊娠後期になるとお腹も大きくなり準備も大変になるので、32週を越える頃には入院に必要なものをそろえておきましょう。また、思いがけなくお産になることもありますので、最低限のものは必ず準備しておきましょう。

お母さんに必要なもの

必 要 な も の		チェック	必 要 な も の		チェック
パジャマ（授乳のしやすいもの）	2～3枚		乳帯 又は ブラジャー（ワイヤーのないもの）		
生理用ショーツ または、 産褥ショーツ	2～3枚		母親学級パンフレット		
			時計		
タオル	2～3枚		母子手帳		
バスタオル	2～3枚		診察券		
食事に必要なもの （箸・コップ・スプーン等）			保険証		
			小銭		
洗面用具			印鑑		
ティッシュ			必要な方 洗剤 （洗濯機、乾燥機は病棟にあります。）		
スリッパ					
シャンプー・リンス				ウェストニッパー	

※携帯電話は病室内では使用できません。専用エリアでお話していただきます。

※入院中に使用する、パット類、おむつ、Baby服は病棟で用意しています。不足したらご購入下さい。

お産セット（Lパット、Mパット、Sパット、産褥ショーツ1枚、母乳パット、洗浄綿）は病棟でおわたします。

34週以降は全てのサプリメントを飲まないで下さい

退院時

赤ちゃんに必要なもの

必要なもの		チェック	必要なもの		チェック
肌着(短長肌着)	1枚		オムツ	3～4枚	
上着	1枚		おくるみ	1枚	

赤ちゃんの衣類を選ぶときの注意

- 1 赤ちゃんが手足を自由に動かせる、ゆとりのあるもの
- 2 肌に優しい天然素材のもの。肌触りがよく、吸湿性、通気性、保湿性に富み、洗濯が簡単で丈夫な木綿が良い
- 3 上着類は実用的なもので必要なだけそろえる
- 4 小さいサイズは着る機会が短いので少なめに
- 5 お祝いは衣類が多いので、準備は最小限に

荷物はひとまとめにして、
家族の方にも分かるように
しておきましょう。

保険について 注意

出産時には以下の健康保険が適用されます。各自、提出時期、必要書類を確認しておいて下さい。

- 1 帝王切開：保険適用になるので各保険会社の指定用紙
- 2 出産育児一時金：通常、健診や入院は全額自己負担になっています。その負担を少なくするものである直接支払い制度を希望される場合は、外来で合意書をお渡ししますので、一時金の申請用紙は不要です。
- 3 出産手当金：出産のために仕事を休んでいる期間、生活費として支給される給付金

母子同室・バースプランについて

母児同室のシステム

- 入院時に、個室か大部屋（4人部屋または6人部屋）のどちらかを選ぶことができます。（状況により、ご希望に添えないこともあります）
- 出産の当日より、赤ちゃんの診察が終わり次第、お部屋にお連れすることが出来ます。赤ちゃんのベットの、母のベットの隣に置くことになります。（個室・母児同室の方）
- 母児同室の時間は、10時～21時です。シャワーなどお部屋を空けるときの夜間は新生児室で赤ちゃんをお預かり致します。
- 夜間の授乳は授乳室で行ないます。
- 授乳は、時間を決めてするのではなく赤ちゃんが欲しがった時に直接おっぱいをあげて頂きます。赤ちゃんのペースで吸われることで分泌が良くなります。
- おっぱいのお手入れや、ミルクを足した方が良いのかななどの心配なことは、いつでも担当のスタッフにご相談にのります。
- 母児同室（大部屋）では、他のお母さんと交流を持つことで育児を通しての悩みや喜びについて共有していくことができます。
- 帝王切開後の方でも状態をみて母児同室できます。
- お部屋の空き状況によっては、母児同室に入れないこともありますが、母乳ケアについてはお部屋の担当のスタッフにご相談にのります。

当院では、

母乳育児 母子同室を推進しています

これからの赤ちゃんとの新たな生活に向けて、楽しく育児に取り組めるよう早期から赤ちゃんとお過ごせる環境を作っていきたいと思っております。聞き慣れた母親の声がいつも側にあることにより、赤ちゃんは安心して新しい環境に適応でき、母親もいつでも赤ちゃんの泣き声に応えられ、母子ともにすこやかな生活が送れるようにとスタッフ一同協力させて頂きたいと思っております。

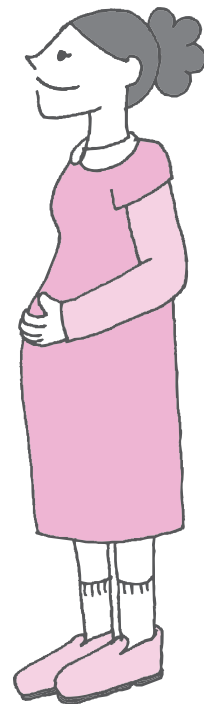


母子同室の効果

- 育児をスタッフからの助言を得て繰り返し行っていくことで、退院後の現実の生活にむけてイメージをもて、自信が生まれてきます。
- いつでも赤ちゃんの泣きに応えられ、また直接母親に抱かれ肌を接触させることで、赤ちゃんへ情緒的な安定感をもたらします。
- 母親はいつでも赤ちゃんの側にいることができ、母性を育むことができます。
- 母乳栄養の確立がはやくなります。

母乳栄養の効果

- 赤ちゃんの栄養に必要な栄養素をほとんど含み消化も良く、赤ちゃんのからだに優しい。
- 胸に抱かれることで愛情が伝わり、安心感を覚える。
- 母乳を飲むことで免疫力を高める。
- 子宮収縮が促され、母体の産後の回復が早い。
- ミルクアレルギーのリスクが少ない。
- 費用がかからない。
- SIDS(乳幼児突然死症候群)のリスクが低くなるといわれている。

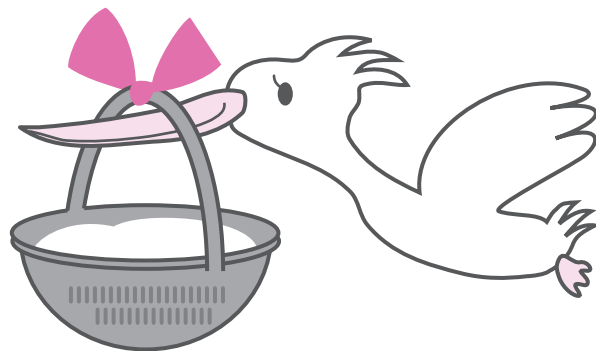


バースプランとは？

だんだんお腹が大きくなり、お産も近づいてきました。バースプランとはこういうお産がしたいという計画のことをいいます。お産の主演はお母さんと赤ちゃんです。私たちスタッフはお母さんがどのようなお産を望んでいるのか要望を聞かせてもらい、できるだけ思いに沿った関わりをしていきたいと考えています。また、自分がどのようなお産を望んでいるのか、考えをまとめてプランをたてていくことがお産に対して積極的に取り組み前向きな気持ちにつながるというメリットにもなります。

漠然でもかまいません。どんなお産にしたいか、家族や医療者にどのように関わってほしいか、出産後どんな風に過ごしたいか、授乳についてどう考えているかなどについてご自分で考えたり、ご家族と話し合ったりしてみましょう。

バースプランは、入院時にお預りします。内容によっては受け入れられない場合もありますので、相談しながら進めていきます。



注 意

当院では陣痛室、分娩室でのビデオ撮影は、陣痛室にほかの患者様がいらっしゃる場合もあり、プライバシーの問題もあるため御遠慮させていただきます。赤ちゃんが産まれて体重測定を別室でする際は使用できます。また、立会い分娩を希望される場合は、足元側は処置等を行うため、お母様の頭側に立っていただきます。



一生に数度
のお産を自分で演
出するために、御夫婦や
家族で話し合って良いお産
にしましょう。私たち
スタッフも皆様のバース
プランに沿った援助を
させていただきます。

夫立会い分娩について

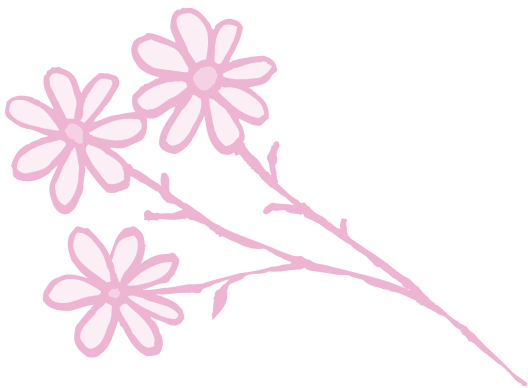
ご主人以外のご家族の方は分娩室への入室をお断りさせていただきます。

立会い分娩の利点

- ① 夫の妻への分娩への協力。
- ② 夫の育児への早期参加。
- ③ 夫婦の絆が強くなる。
- ④ 夫がそばにすることで、安心して出産することが出来る。

夫が分娩に立ち会う意義

- ① 陣痛室で妻に付き添うことで、精神的な支えとなる。
- ② 父親として、我が子の出生に立会い、父性を確立することが出来る。



立会いの際の注意点

1. 母親学級未受講でも、本やパンフレットで学習していたら可能です。
2. 立会いを希望される場合は、当院にその旨をつたえて下さい。
3. 帝王切開の立会いは行っていません。
4. スタッフの指示に従えない場合は立会いをお断りすることもあります。

さあ、
始めましょう！

おっぱいマッサージ

母乳で育てる準備を！

母乳は赤ちゃんにとって、最も理想的な栄養です。母乳には必要な栄養素がそろっているだけでなく、免疫物質も含んでいるので赤ちゃんを感染から守ります。赤ちゃんが生まれたら母乳で育てることができるよう、36週頃から乳首・乳房のマッサージ・ケアを始めていきましょう。ただし、早産の恐れがあり医師から禁止されている方は行いません。また乳首や乳房に触っておなかが固くなったり、子宮が収縮するような時は中止しましょう。早産の恐れがある場合は、37週を過ぎたら行いましょう。

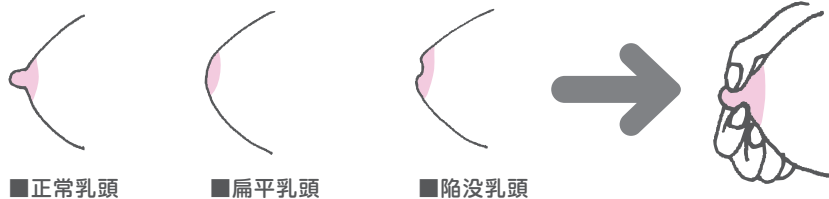
帝王切開の予定の方は、行わないで下さい。

おっぱいマッサージ・ケアの実際

開始は妊娠36週頃からです。毎日行ないます。入浴後・寝る前などリラックスした時に行なうと良いでしょう。

1 まず初めに、お母さんの乳頭の形をよくみましょう

乳頭は、人によって様々です。赤ちゃんが吸いやすい乳頭か疑問があるときは、助産師・看護師に1度チェックしてもらい相談していきましょう。



乳首をつまんで
テストをしてみましょう！
つまんでも乳首が出てこないときは
陥没乳頭の疑いがあります。

2 乳首・乳輪部のマッサージ

このマッサージをすることによって乳首・乳輪部に柔らかさと伸展性を与え赤ちゃんが吸いやすくなります。また、乳管を開通させましょう。

1. 構 え



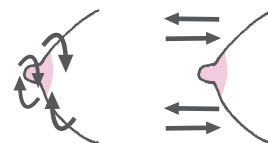
片方の手でおっぱいを保護・マッサージする手の親指・人差し指・中指で乳首をつまみ、普通で3秒、乳首が硬ければ5～10秒かけて少しずつ圧を加えながら圧迫する。

2. 圧 迫



最初はゆっくり乳頭・乳輪部を位置をかえながら圧迫する。

3. もみずらし



乳頭・乳輪部をつまみ、横方向にもみずらし。次に縦方向にもみずらし。

ママFight!

➡ 圧迫からもみずらしまで2～3分間が目安です。
爪を短く切っておき、乳首を傷つけないように指の腹でマッサージ！



乳垢の 除去方法

乳管開通をスムーズにさせるため、入浴の15分前位より乳首に、オリーブオイル・又はコールドクリームなどを塗り、サランラップでおおい入浴時に洗い流し、乳垢を除去しておきましょう。

経膣分娩で行う可能性のある処置

1 浣腸・導尿

- 尿や便がたまったままの状態では、分娩の進行とともに産道が圧迫されてしまいます。そのため、赤ちゃんが降りてきやすくするために行うことがあります。

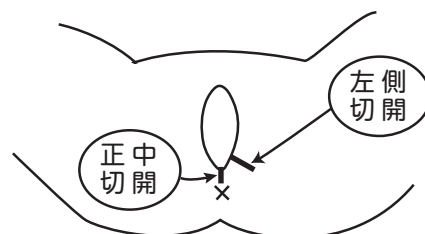
2 子宮口を広げる処置

- 子宮口が硬くて開きにくいとき、計画分娩や無痛分娩をする前日の処置などで行います。
- 軟らかくするためには、ラミナリアという海藻を乾燥させた細長い棒や、メトロという水風船のようなものを入れます。



3 会陰切開

- 赤ちゃんが苦しいサインを出しているときや吸引分娩などで急いで赤ちゃんを出してあげる必要があるときに行うことがあります。
- 全員に行なうわけではありません。
- 会陰切開した傷は自然に溶ける糸で縫いますが、傷が治癒する過程で出血することもあります。ただし、鮮血が垂れ流れるくらいの出血や鎮痛剤を飲んでも動けないほどの痛みがある場合には、診察させていただきますので、入院中はもちろん、退院された後も気になる症状がありましたら受診して下さい。



4 吸引分娩

- ゴムのような素材の小さなカップを膣に挿入して赤ちゃんの頭に吸着させ、圧をかけて赤ちゃんを引っ張り出します。
- 赤ちゃんが苦しいサインを出し早く出してあげる必要があるときや、赤ちゃんの頭が下降せずに分娩が進行しないとき、微弱陣痛やママの疲労で十分な努責がかけられないときなどに行ないます。

お産の経過 1

●分娩 第1期●

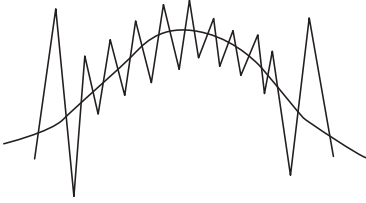
規則的な陣痛開始から子宮口が児頭が通るくらい（10cm）に開くまで

時 期	準 備 期
子宮口の大きさ	○-----0~3cm-----○ 3cm
陣 痛	●陣痛（子宮収縮）：20~30秒 ●間けつ（休み）：8~10分おき
身 体 の 変 化	●血性のおりもの（おしるし） ●生理痛のような痛み ●軽い吐き気 ●寒気
呼 吸 法	普通呼吸がつかなくなったらはじめます できるだけゆっくりと
補 助 動 作 過 ぎ し 方	●一番楽な姿勢で休みましょう ●できるだけリラックスしてエネルギーを蓄えましょう ●食べたいものを適度に食べましょう ●十分な睡眠をとりましょう ●音楽などで気分転換
夫 の 役 割	●妻を励ます ●マッサージ ●陣痛の測定 (何分おきに何秒続くか)



初産婦：10～12時間

経産婦：5～6時間

進 行 期	極 期
	
●陣痛（子宮収縮）：30～40秒 ●間けつ（休み）：5～6分おき	●陣痛（子宮収縮）：50～60秒 ●間けつ（休み）：2～3分おき
●吐き気 ●寒気 ●筋肉のつり ●背部痛 ●腰の痛みがだんだん下に移る ●圧迫痛のようになる	●深い眠気がくる ●しゃっくり、げっぷがでる ●手足がしびれる ●汗をかく ●腰の痛みが強くなり、時々いきみたくなる
 1・2のリズム 深い呼吸がづらくなったらはじめます 収縮のピークで少し速い呼吸に変えましょう	
●落ちついてリラックス ●陣痛が来たら呼吸法を ●背中、腰が痛いときは圧迫法を	●いきみたくても呼吸法でいきみをのがしましょう
●励まし ●マッサージ ●腰の圧迫 ●呼吸法のリード ●陣痛の測定	●励まし ●マッサージ ●腰の圧迫 ●呼吸法のリード ●陣痛の測定 ●水分摂取を促す ●汗を拭く

お産の経過2

子宮口が10cm開いてから誕生まで

初産婦：約2～3時間

時 期	分 娩 第 2 期
赤ちゃんの様子	
陣 痛	●陣痛（子宮収縮）：60～90秒 ●間けつ（休み）：40秒～2分おき 間隔があいているからといって異常ではありません。
身 体 の 変 化	●子宮口全開大 ●破水 ●いきみ感 ●陣痛と下腹部が引っ張られるような強い痛み ●陣痛がくると会陰部から赤ちゃんの頭が見え、陣痛がおさまると引っ込む（排臨） ●陣痛がおさまっても頭が見える（発露）
呼 吸 法	
補 助 動 作 過 ぎ し 方	●呼吸法をしながら、陣痛をのりこえることだけに集中しましょう ●陣痛のないときには、全身の力をぬいてリラックス ●医師、助産師から声がかかったら、陣痛にあわせていきみます。 ●いきむタイミングを間違えると産道を傷つけてしまうことがあるので、合図があるまでいきみをのがすようにします 『いきみ』のポイント 1. あごをひく 2. 目はあけておへそのほうをみる
夫 の 役 割	●呼ばれたら分娩室へ ●一緒に呼吸法を行う ●汗を拭いてあげる ●励ましの言葉をかけてあげる ●首を支えるなど、いきみの姿勢を助けてあげる



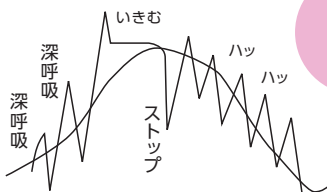
経産婦：約1時間

分娩第3期 胎盤が出るまで10～20分

分娩第3期

- 会陰部が焼けるような感じがする
- 赤ちゃんが生まれると、お腹が軽くなり楽になる

- 赤ちゃんが生まれた後の一瞬は、体がとても楽になる
- 赤ちゃんは完全に母体から出たあとも、まだへその緒で母体とつながっている
- 再び軽い陣痛のように下腹部が張る
- 胎盤が出てくる ●寒気がすることもある
- ほっとしてとても幸せな気分



短息呼吸

- 急におなかの力が抜けて、赤ちゃんが生まれたのが分かります。
- 赤ちゃんの頭がでてくるときは、医師、助産師から合図があるので、短息呼吸をします

- うまれたばかりの赤ちゃんとお腹の上で対面
- お母さんの肌と赤ちゃんの肌を直に接触させてカンガルーケアをすることができます。
- お産の後は、お傷の状態をみるためそのままの姿勢でまちます

3. ひざを開き赤ちゃんがとおりやすいように産道をひろげてあげる

- 生まれたばかりの赤ちゃんとお腹の上で対面
- 妻にねぎらいの言葉をかけてあげる
- 赤ちゃんを抱っこする

〈経膈分娩のスケジュール〉

入院病日	分娩前日	分娩当日	産褥1日目	産褥2日目	産褥3日目	産褥4日目	産褥5日目
日時	自由	産後2時間ベッド上安静 →看護師と一緒に初回歩行	医師の診察後 シャワー可	/	/	/	/
活動	*計画分娩の場合は、自宅での入浴を済ませてきて下さい。 (破水後入浴不可)					ご退院 (経産婦) (お部屋は11:00 までに退室お願い します)	ご退院 (初産婦) →
食事	病院食 ●無痛分娩の方は21:00以降絶食	●汗をかきますので水分はこまめに取りましょう。 ●無痛分娩の方は7:00以降絶飲食 (点滴を行います) ●産後2時間は絶飲食	授乳婦食 (15時補食) ●体の回復と母乳の分泌のために水分は積極的に摂りましょう。		夕食 お祝い膳		
検査	分娩監視モニター (採血)	分娩監視モニター	(採血)		採血 (朝食前) 体重測定 尿検査		(朝食前) 体重測定 尿検査
治療処置	点滴ルート確保 場合によって前処置	内診 (必要時浣腸・導尿・点滴)	医師の診察、点滴除去 処置室にて行います。(硬 膜外カテーテル除去)		退院診察 (退院前日又は退院当日) 処置室にて行います。		
薬		産後内服薬 ●鎮痛薬 ●胃薬	(必要時鎮静剤)				
指導説明	入院案内 分娩の説明	持続的な子宮収縮、破水感、出血の増量や、不安なことがありましたらすぐにお知らせください。	新生児室の使い方の説明 授乳・搾乳・育児技術の説明			*退院前に以下をご確認ください。 ●出生証明書・母子手帳・提出書類の受け取り ●部屋鍵・体温計の返却	
ベビー	母子手帳 (・バースプラン・提出書類など) をご提出ください。	授乳開始 (体調を見ながら) → 新生児チェック K2シロップ内服 (出血予防薬)			●新生児聴覚検査	(退院前日) 退院診察 ●先天性代謝異常検査、黄疸検査 ●K2シロップ内服	

☆沐浴指導：水／土 11:00 から新生児室

★沐浴実施：退院前日 新生児室 (日) には変更の場合あり・時間相談)

★調乳指導：月／木 11:00 から母親学級室 (自由参加)

☆退院指導：火／金 11:00 から母親学級室

各指導の日には新生児室のホワイトボードにお名前が書かれます。ご確認ください。

沐浴実施は基本的にはママのみの実施ですが、ご主人と一緒に等希望があれば当日新生児室のスタッフと相談してください。

パパと一緒にの場合、平日 (14:00 ~ 16:00) 日・祝日 (10:00 ~ 16:00)

〈帝王切開のスケジュール〉

入院病日	手術前日	手術当日	産褥1日目	産褥2日目	産褥3日目	産褥4日目	産褥5日目	産褥6日目
日時	自由シャワー可	手術室入室(:) ベッド上安静	歩行開始後、シャワー可 《看護師と初回歩行した後はどんだん体を動かしましょう》	夕食 お祝い膳	退院 （お部屋は11:00までに退室お願いします）			
食事	病院食 ●21:00以降絶食 （明朝6:00まで500mlまで飲水可）	●6:00以降絶食 ●帰室8時間後から状態良ければ飲水可	昼から食事開始 （流動食→全粥→授乳婦食《15時補食》） ※食事形態が一般食になるまでは病院食以外は摂らないようにしてください。					
検査	分娩監視モニター 採血 （レントゲン・心電図）	《入室前》 分娩監視モニター	採血	《朝食前》 体重測定・尿検査	《朝食前》 体重測定・尿検査	《朝食前》 体重測定・尿検査		
治療処置	麻酔科医診察（タ方） 剃毛	●必要時浣腸 ●弾性ストッキング着用 ●術後こまめに血圧測定、パット交換などをしていきます。	トイレ歩行ができるようになったらお小水の管を抜くことができます。 《産褥2日目の朝まで尿量を測定します》 （点滴抜去）					
薬		点滴	産後内服薬 ●鎮痛薬 ●胃薬					
指導説明	入院案内 手術の説明		新生児室の使い方の説明 （体調を見ながら行います） 授乳・搾乳・育児技術の説明					
ベビー	母子手帳（・バースプラン・提出書類など）をご提出ください。	新生児チェック K2シロップ内服 （出血予防薬）	●新生児聴覚検査	●先天性代謝異常検査 ●K2シロップ内服 ●退院診察				

☆沐浴指導：水／土 11:00から新生児室

★沐浴実施：退院前日 新生児室（日には変更の場合あり・時間相談）

★調乳指導：月／木 11:00から母親学級室（自由参加）

☆退院指導：火／金 11:00から母親学級室

各指導の日には新生児室のホワイトボードにお名前が書かれます。ご確認ください。

沐浴実施は基本的にはママのみの実施ですが、ご主人と一緒に等希望があれば当日新生児室のスタッフと相談してください。

パパと一緒にの場合、平日（14:00～16:00）日・祝日（10:00～16:00）

赤ちゃんに会う前に

1 赤ちゃんの誕生日

- 予定日：最終月経の開始日から計算して、満280日、満40週0日となる日です。
- 正期産：37週0日～41週6日
- 早産：22週0日～36週6日
- 過期産：42週0日～



2 赤ちゃんの誕生後からお母さんのところに行くまで

赤ちゃんの状態を確認するために、一度インファントウォーマー(開放型保育器)に移動します。

- 1 羊水をふき取り、保温します。(沐浴《お風呂》はしません。)
- 2 飲み込んだ羊水を吸引します。(あまり飲みこんでいなければふきとる程度です。)
- 3 呼吸が苦しそうな場合や、顔や体の色が良くない場合は、酸素を吸わせます。
- 4 ヘその緒を切り、クリップをつけます。
- 5 赤ちゃんの状態が落ちついていれば、お母さんの胸の上で、肌と肌をあわせて抱っこすることができます。(赤ちゃんはモニタリングしています。)
- 6 落ち着いたところで赤ちゃんの体重、身長、頭囲、胸囲をチェックします。
- 7 一通りの観察が終わったら、お母さんの元にいきます。

必要があれば、小児科医がお産に立ち会います。

3 赤ちゃんの体重

初産、経産、男の子、女の子で正常範囲が異なりますが、正期産であれば、平均2500～3500gぐらいです。生後2～3日ぐらいで、200gぐらい減少します。これは、生理的体重減少といって、心配いりません。生後1週間から10日ぐらいでもとに戻ります。

4 赤ちゃんの特徴

1 呼吸

おなかのなかの赤ちゃん

空気のない羊水中に浮かんでいます。肺は羊水で満たされているので、呼吸はできません。(呼吸の練習のような動きはあります。) 胎盤を通してお母さんから酸素をもらい、二酸化炭素を返しています。

Weight



Feature

生まれたあと

お母さんの体の外に出てくると、まず、息を吸って、空気が肺に入り肺が開きます。次に「オギャー」という産声を出すときに、肺をさらに膨らませて、赤ちゃん自身が自力で呼吸をはじめます。生まれてすぐには、不安定でも、徐々に安定してきます。

2 栄養

赤ちゃんは、生まれてすぐに、口に触れたものを吸おうとする反射があります。嗅覚、味覚もすでに備わっています。

- 1 完全母乳
- 2 混合栄養（母乳とミルクの混合）
- 3 ミルクのみ



どれを選択するかは、お母さんと赤ちゃんの体調によって相談して決めましょう。

母乳育児のメリット

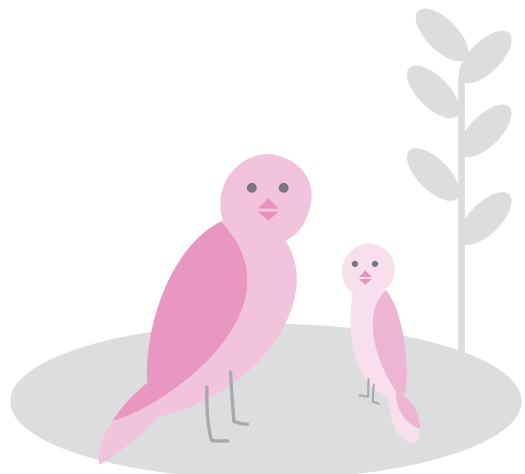
- 免疫物質が入っているため、感染症にかかりにくく、アレルギーや病気から赤ちゃんを守ります。
- 乳児突然死症候群の予防するといわれています。
- ミルク、哺乳瓶が要らず、経済的です。
- 赤ちゃんにとって消化・吸収に優れ、便秘になりにくいです。
- 産後のお母さんの子宮の回復をよくします。



生まれたばかりの赤ちゃんの胃はまだ小さく、呼吸と嚥下（ミルクを飲むこと）のタイミングがうまくできるまでには、時間がかかります。げっぷ時の嘔吐、いつ乳（口もとから垂れる程度の嘔吐）、あるいは、1日3回程度の嘔吐があっても、機嫌よく、またすぐに飲みたがるようであれば、心配いりません。

3 頭・目・耳

せまい産道を通るため、生まれたあとに頭の形が変形していることがありますが、自然に治ります。骨と骨の隙間が空いているので、頭のてっぺんに大泉門というやわらかいところがありますが、生後1年半頃までに、閉じてきます。赤ちゃんは、生まれてすぐに、音が聞こえ、目は光を感じ、30cmぐらいの距離であれば、ぼんやり見えています。



5 1ヵ月健診前に小児科に受診する必要がある場合

- ① おっぱい、ミルクを飲まない。
- ② 元気がない。
- ③ 熱がある (38℃以上) 赤ちゃんの平熱は高め、36.5～37.5℃ぐらいです。
- ④ 安静時でも呼吸が苦しそう。顔や体の色が悪くなる。
- ⑤ 体が大きくなる。
- ⑥ 皮膚や目の黄色味がどんどん強くなる。
- ⑦ 哺乳のたびに勢いよく吐く。
- ⑧ ウンチの色が白っぽい。血便がでる。

6 そのほか

① チャイルドシート

6歳未満の幼児を同乗させる場合、義務化になりました。
月齢にあったタイプを用意して下さい。
運転する人と赤ちゃんをみる人の2人が同乗することが理想です。



心配なことがあれば、いつでも、小児科医に声をかけて下さい。

ママになる準備は整っていますか？

妊娠中、悩みを相談できる人はいますか？

産後はどこで過ごすかを考えていますか？

産後に家事や育児を手伝ってくれる人はいますか？

自分の住んでいる地域の子育て支援は知っていますか？

『赤ちゃんの成長、ママだけではなく 家族・地域みんなで見守ろう』

もちろん、私たちもサポートします！！





入院時の連絡の仕方



① 自分で必ず病院に電話をする

② 医師が判断し、入院の決定

入院の時期（電話をするタイミング）

① 陣痛がきたとき

● 初産婦：8分間隔程度

● 経産婦：10～15分間隔程度

★あくまで目安です。

病院までの距離等を考慮して下さい。

② 破水したとき

③ 生理2日目以上の出血

④ 赤ちゃんが小さいと言われている方、血圧が高いと言われている方は、担当医師に病院へ連絡するタイミングを事前に確認して下さい。



電話で伝える内容

① 名前

② 診察カードのID番号

③ 妊娠週数

④ 初産婦か経産婦か

⑤ 症状（出血・破水の有無、陣痛の間隔など）

⑥ 病院までの所要時間

★必ず自分で電話をしましょう。ご本人以外の方だときちんと症状が伝わらないことがあります。

