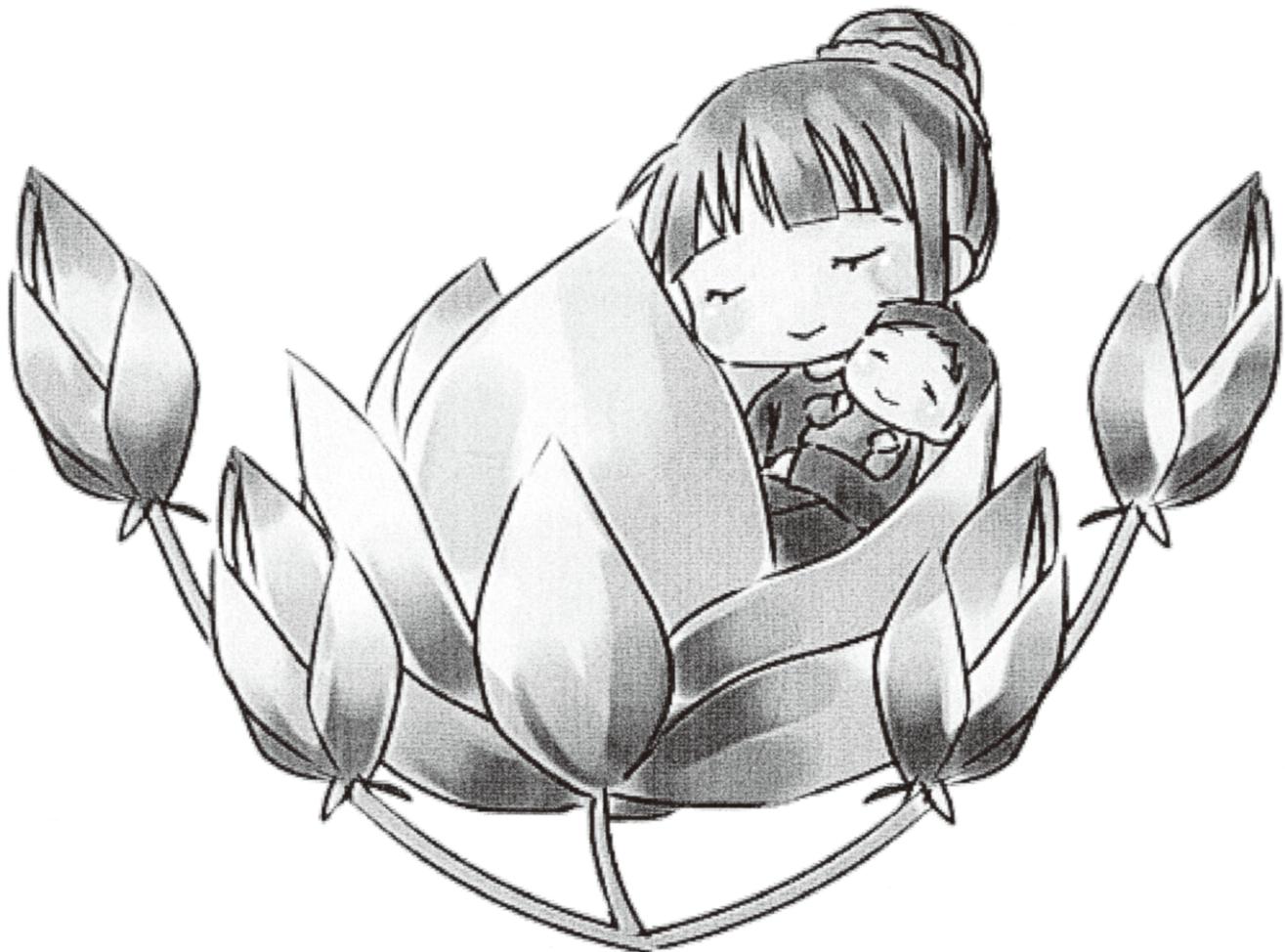


つぼみ

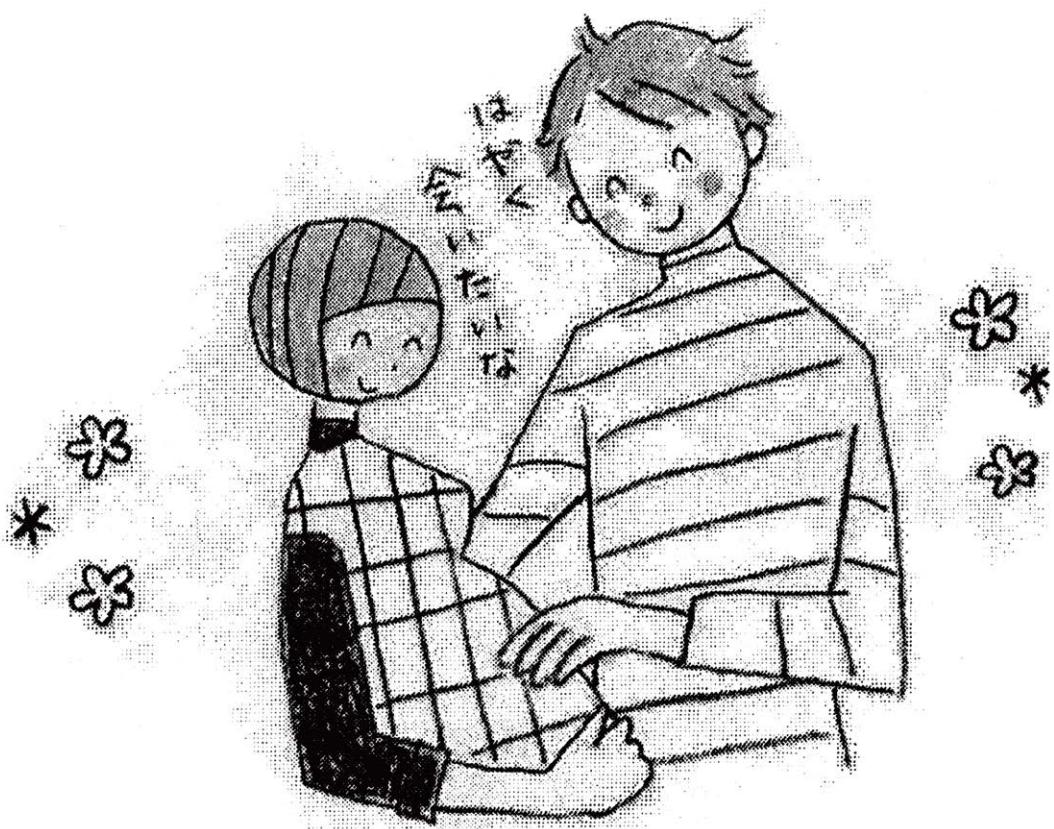
～大きくなあれ～



公立岩瀬病院

須賀川市北町20番地
TEL 0248-75-3111(代)

これは、あなたの妊娠中の変化や、
日常で心がけることなどについて作成したパンフレットです。
母子ともに健やかに過ごし、
よいお産ができるようご利用ください。



妊娠編もくじ

1. 妊娠週数カレンダー	P3
2. 妊婦健診を受けましょう	P5
3. 妊婦健診の流れ	P6
4. 助産師外来について	P7
5. 赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条	P9
6. 妊娠中の検査	P10
7. 入院期間と費用と制度について	P13
8. 母親学級のご案内	P15
9. 両親学級のご案内	P16
10. 立ち合い分娩を希望されるご夫婦へ	P17
11. 妊娠カレンダー	P19
12. 妊娠中の生活の心得	P21
13. 妊娠中の気になる症状	P25
14. 妊娠中の栄養について	P30
15. 妊娠中の姿勢、体操	P39
16. 母乳育児について	P47
17. パパになるあなたへ	P65
18. 赤ちゃん用品	P78
19. 分娩の入院時に必要なもの	P82
20. 10か月になりました	P86
21. 電話で話す内容	P87
22. 補助動作	P88
23. お産の経過と呼吸法	P90

妊娠週数カレンダー

月 数	週 数	日数:出産予定日から、逆に記入しましょう。 (月/日)							妊娠中に行われる検査と料金 (*印:必要に応じて行う検査)	
		0	1	2	3	4	5	6	検査内容	特記事項
2 ヶ月	4								・内診 ・超音波検査 *妊娠反応	
	5									
	6									
	7									
3 ヶ月	8								・超音波検査 (胎児心拍・ 予定日の確認)	予定日が決定したら、お 住まいの市町村から母子 健康手帳の交付を受け、 妊婦健診を公費の補助で 受ける事ができる妊婦健康 診査受診票をもらいます。
	9									
	10									
	11									
4 ヶ月	12								妊婦健診の回数 <1回/4週> ・検尿・血圧・体重・ 超音波検査(毎回測定) ・子宮がん検査 ・初期採血	・市町村によって妊婦健診 の補助内容が異なります。 ・妊婦健診の際は母子健康手帳 と受診票を毎回お持ちください。 ・母親学級前期を受講しま しょう。 ・初期採血 朝食は来院の <u>2時間前</u> <u>までに</u> すませましょう。
	13									
	14									
	15									
5 ヶ月	16								<1回/2週> ・超音波検査	・地域により戌の日に着 帯する風習があります。
	17									
	18								・スクリーニング超音波 検査	・赤ちゃんの状態を詳しく エコーさせていただきます。
	19									



	週数	0	1	2	3	4	5	6	検査内容	特記事項
6 ヶ月	20								<1回/4週> ・超音波検査	
	21									
	22									
	23									
7 ヶ月	24								<1回/2週> ・超音波検査	・育児用品をそろえましょう。
	25									
	26									
	27									
8 ヶ月	28								<1回/2週> ・超音波検査 ・中期検査 (採血・クラミジア検査) (28週頃)	母親学級後期、両親学級 を受講しましょう。 ・中期採血 朝食は予約の <u>3時間前までに</u> すませましょう。 ・つぼみを参考に入院準備をしましょう。
	29									
	30									
	31									
9 ヶ月	32								<1回/2週> ・超音波検査	
	33									
	34								・GBS検査 (35~36週頃)	
	35									
10 ヶ月	36								<1回/1週> ・超音波検査	・NST(NSTのある健診日は 予約の30分前に 受付してください)
	37								・採血(貧血の検査) (36週前後)	・入院の書類が渡されます。 記入して準備しておきましょう。
	38								・NST(38週~毎回)	・つぼみ最終ページの産科 入院問診表の記入をしてお きましょう。35~36週の 保健指導で確認します。
	39								・内診(39週~毎回)	
40週0日 (予定日)									<2回/1週> ・超音波検査 ・NST(毎回)	

★福島県以外の方は妊婦健康診査受診票が使えない場合があります。総合受付にご相談ください。

妊婦健診を受けましょう

☆母子健康手帳の交付について

住民票のある市町村の（市役所・町村役場・保健センター等）で妊娠届用紙に必要事項を記入し、提出してください。母子健康手帳と妊婦健康診査受診票が交付されます。

☆妊婦健康診査受診票について

「妊婦健康診査受診票」が交付されたら、受診票を使用して、血液検査、子宮がん検診（細胞診）、HTLV-1抗体検査、性器クラミジア抗原検査、妊婦健診が受けられます。
記入欄を全て記入しましょう。

里帰り分娩の方の血液型、不規則抗体検査、感染症（B型肝炎、C型肝炎、梅毒検査）に関しては、自己負担をしていただきます。

☆当院での妊婦健診

母子保健法に基づいた妊婦健診を行っていますが、特に妊娠20週頃には、
胎児の異常がないか、2週間ごとに綿密な診療を行っています。



リスクや状態に応じて診療頻度を決める等、患者さんに合わせた診療を行っています。

妊娠中の異常な症状はどんなもの？ ★ ★ ★

- ①お腹が張る、お腹が痛い、腰に来る痛みがある
→横になって安静にしてもなおらない！！
- ②出血（赤、茶、黒）がある！！
- ③胎動が減った！！もしくは、胎動がなくなった！！
- ④破水してしまった！！

※①②③の症状がある場合には常位胎盤早期剥離が疑われます。常位胎盤早期剥離とは
赤ちゃんがお腹の中にいる間に、胎盤が子宮から剥がれることをいいます。
大至急の対応が必要です。

①②③④をはじめ、心配な症状があるときは、すぐ下記へ電話して相談してください。

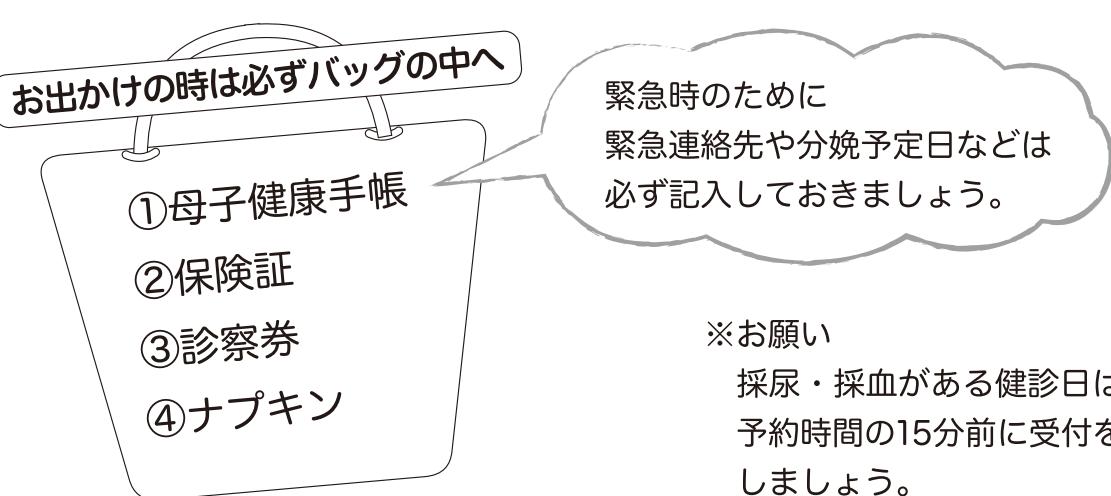
公立岩瀬病院 (代) 0248-75-3111

平日の8:30～17:00 産婦人科外来で対応させていただきます。
夜間・土日・祝日 産婦人科病棟で対応させていただきます。



《妊婦健診の流れ》

- ①外来棟1階の再来機に診察券を通すと、受診票が発行されますので黄色のファイルに入れてお持ちください。このとき前回受診時にもらった予約票も黄色のファイルにはさみます。
- ②検査科受付に黄色のファイルを出します。
- ③検査科受付から採尿カップをもらったあと、トイレで採尿し、尿カップ置き場においてください。採血がある方は、採血も行います。
- ④検査が終わったあと黄色のファイルを渡されるので、それを持って南棟3階産科婦人科外来までお越しください。
- ⑤産科婦人科受付の右隣のスペースで、血圧と体重を測ります。
(血圧測定用紙の余白に、氏名と体重の値を記入してください)
- ⑥黄色のファイルに、母子健康手帳、血圧・体重のメモ、妊婦健康診査受診票を入れて、産科婦人科受付に出してください。産科側の待ち合い室でお待ちください。
- ⑦38週以降の妊婦さんは胎児心拍モニターをNST室で行います。
- ⑧時期により内診を行います。(診察の関係で⑦⑧⑨⑩の順番が変わる可能性があります)
- ⑨順番に診察室へお呼びし、診察ベッドに横になっていただきます。気になる症状や、欲しい薬があればこの時にお伝えください。(診察の順番は状態により前後することがあります)
- ⑩医師または助産師の診察を行います。
(超音波で赤ちゃんの状態をみます。その後必要に応じて内診・処置なども行います)
- ⑪次回の妊婦健診の予約を取ります。
(必要時、お薬の処方があります。処方せんは黄色のファイルに入れたまま、会計へ提出するようになります)
- ⑫指導室で助産師と個別にお話をうかがいます。
時期は(1)予定日が決定した時(2)妊娠16週(3)30週(4)36週となります。
(多少前後することもあります)
- ⑬診察終了後、黄色のファイル、母子健康手帳、予約票を渡します。
- ⑭南棟1階受付で会計をします。
- ⑮お薬の処方があった方は、処方せんを院外の調剤薬局へ4日以内に持っていき、お薬をもらってください。



助産師外来について

助産師外来とは、助産師が行う妊婦健診のことです。

妊娠26週以降の健診は、医師の許可があれば、医師の外来と助産師外来を交互に受診していただくことができます。助産師外来では、超音波検査を行うほか、妊娠中の健康管理についてのアドバイスを受けることができたり、出産や育児に関するご相談をしていただくことができます。また、気になることや心配なことに関してゆっくりお話しができるよう、完全予約制になっております。

助産師外来を担当する助産師は、病棟でお産中のケア・出産後のケアも担当いたします。妊娠中から助産師と顔見知りになり、あなたらしいお産や育児ができるよう健康的なマタニティライフを送りましょう。

☆対象になる方：合併症がなく、医師からの許可がある方です。

☆健診日：一人30分の完全予約制

尿検査等を済ませ、予約開始時間の5分前には待合室でお待ちください。

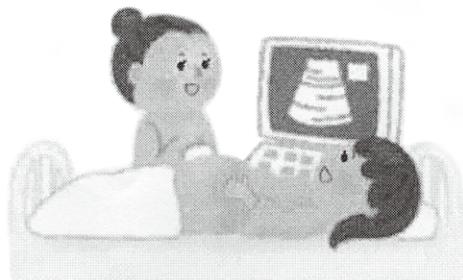
☆健診料金：通常の妊婦健診料と同額

(妊婦一般健康診査受診票を使用すると無料になります)

☆健診の内容：

- ・体重測定・血圧測定・尿検査・浮腫の有無
- ・腹部超音波：胎児心拍の確認、推定体重、羊水量など
- ・NST（胎児心拍モニター）：妊娠38週から行います
- ・内診：妊娠39週から行います
- ・保健指導：週数に応じた保健指導を行います。妊娠中の生活や体重のこと、乳頭の手入れや育児用品など、妊娠・出産・育児に関すること、なんでもご相談ください。

※必要があれば医師の診察を受けることができます。その場合、待ち時間が発生することがありますのでご了承ください。





☆ メモ ☆

赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5ヶ条

日本周産期・新生児医学会
日本産科婦人科学会

風疹ウイルス、サイトメガロウイルス、B型肝炎ウイルス、トキソプラズマなどの微生物は、妊娠中、分娩中、または産後に、お母さんから赤ちゃんに感染して、赤ちゃんに病気を起こすことがあります。

感染予防対策について、正しい知識を身につけておくことが大切です。

1 妊娠中は家族、産後は自分にワクチンで予防しましょう！

風疹、麻疹、水痘、おたふくかぜは、ワクチンで予防できます。^(注1) ただし、妊娠中はワクチンを接種できません。特に風疹は、妊娠中に感染すると、胎児に先天性風疹症候群を起こすことがあります。妊婦健診で、風疹抗体を持っていない、あるいは抗体の値が低い^(注2・3) 場合は、同居の家族に麻しん風しん混合ワクチン（MRワクチン）を接種してもらいましょう。（麻疹は流早産の可能性があります）

注1：妊娠中でもインフルエンザ不活化ワクチンは安全かつ有効とされています。

注2：HI法で16倍以下、EIA法で8 IU/ml 未満

注3：妊娠中の麻疹、水痘、おたふくかぜの感染の赤ちゃんへの影響はまだ分かっていません。妊娠前や産後に抗体を検査し、抗体を持っていない、または抗体の値が低いときは、ワクチンを接種することで感染を予防できます。

2 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に、食事の前にしっかり洗いましょう。

調理時に生肉を扱う時、ガーデニングをする時、動物（猫など）の糞を処理する時などは、使い捨て手袋を着けるか、その後、丁寧に手を洗いましょう。

3 体液に注意！

尿、だ液、体液などには感染の原因となる微生物が含まれることがあります。

ご自分のお子さんのおむつでも使い捨ての手袋を着けて処理するか、その後で、丁寧に手を洗いましょう。また、家族でも歯ブラシ等は共有せず、食べ物の口移しはやめましょう。妊娠中の性生活ではコンドームを着用し、オーラルセックスは避けましょう。

4 しっかり加熱したものを食べましょう！

生肉（火を十分に通していない肉）、生ハム、サラミ、加熱していないチーズなどは感染の原因となる微生物が含まれることがあります。妊娠中は食べないようにしましょう。生野菜はしっかり洗いましょう。

5 人ごみは避けましょう！

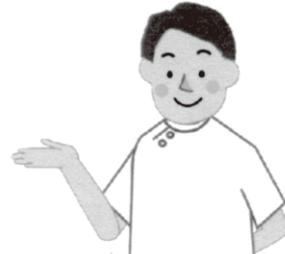
風疹、インフルエンザなどの飛沫で感染する病気が流行している時は、人ごみを避け、外出時にはマスクを着用しましょう。

子どもはいろいろな感染症にかかりやすく、子どもを介して感染する病気もあります。特に熱や発疹のある子どもには注意しましょう。

妊娠中の検査

Q1 尿検査…妊婦健診では、毎回尿をとって調べます。

- ケトン体（つわりの時・初期・中期の検査で調べます）
- 尿糖（糖尿病の有無や糖の過剰摂取の有無を調べます）
- 尿蛋白（妊娠高血圧の有無と程度を調べます）



Q2 超音波検査

- 超音波で赤ちゃんの状態や羊水の量をみます。妊娠中期の検査の日に経腔超音波で子宮の入り口の長さ（頸管長）を確認しています。

Q3 B群溶血性連鎖球菌（GBS）培養検査 …（妊娠35から37週）

- 膣と肛門を綿棒で触って、細菌培養を行い、菌を持っているかを調べます。
常在菌であり、妊婦さんの10人中1～2人はGBSを持っているといわれており、お母さんにはほとんど影響がないといわれています。しかし、産道を通るときに赤ちゃんが飲み込むと、100人に1人の赤ちゃんが肺炎を起こし重症化することがあります。お母さんがGBS陽性で経腔分娩の時は、分娩時にお母さんに抗菌薬を点滴し、産道感染を予防します。ただし、出産後7日目以降の髄膜炎などの遅発型感染症は予防できないこともあります。
出産後は、赤ちゃんの口や鼻、耳、肛門の細菌検査を行い、慎重に経過を看させていただきます。

Q4 NST（ノンストレステスト・胎児心拍モニタリング）

- 妊娠38週以降・予定日を過ぎた場合、またはお腹が張っている場合など観察が必要な方は、胎児心拍とお腹の張りをモニタリングします。
子宮収縮の間隔や胎児が元気かを確認します。

Q5 内 診

- 妊娠39週頃から、医師又は助産師が、子宮の硬さや位置、開き具合などをみます。



検査の内容

初期 (妊娠 12 週)	① 血液型と不規則抗体検査（血液中の抗体を調べます） ② 貧血の検査 ③ 血糖検査 ④ 梅毒検査 ⑤ B型肝炎ウイルス検査* ¹ ⑥ C型肝炎ウイルス検査* ² ⑦ H I V 検査* ³ ⑧ 風疹抗体検査* ⁴ ⑨ 子宮頸がん検査
中期 (妊娠27~29週)	① 貧血の検査 ② 血糖（糖水を飲んで1時間後に採血して上昇値をみる検査です） ③ 成人T細胞白血病ウイルスの検査（HTLV-1抗体の有無）* ⁵ ④ クラミジア検査* ⁶
後期 (妊娠35~36週)	① 貧血の検査（県外の方は対象外です） ② GBS検査

* 1 B型肝炎ウイルス (HBV)

陽性の場合、詳しく検査させていただき、母子感染を予防するために生まれた後に赤ちゃんに検査や注射をします。

* 2 C型肝炎ウイルス (HCV)

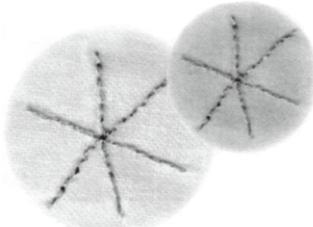
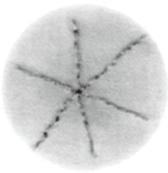
陽性の場合、詳しく検査させていただきます。産道や胎盤を経由して感染することがあります。長期的に経過観察が必要となります。

* 3 エイズウイルス (HIV)

結果は本人のみに報告して、個人の秘密は厳守します。
感染しても無症状の期間が長いので、精密検査を行い出産に備えます。
高次出産施設に紹介を検討します。

* 4 風疹ウイルス抗体

妊娠中に感染すると胎内感染（経胎盤感染）により、胎児も風疹ウイルスに感染することがあり、先天異常を生じる場合があります。
抗体価が低い方〈16未満〉は、人ごみや子供の多い場所を避ける、手洗い・うがいを厳重に行なう、マスクをかけるなどの予防と注意が必要です。出産後は、内科で早期に予防接種をすることをお勧めします。（授乳中も可能です）



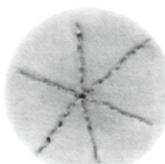
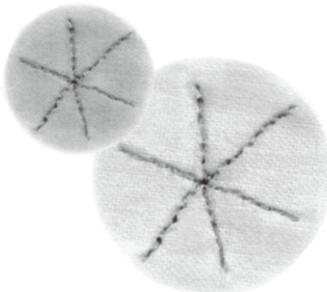
* 5 成人T細胞白血病ウイルス

成人(40歳以上)で発症するタイプの、白血病のウイルスです。発症率は低く2~3%と言われています。無症状であるため、ATLウイルスを持ったATLウイルス・キャリアとなり、次世代へ感染を移行させる可能性があります。

母乳によっても感染するため、授乳をする前に確認が必要です。

* 6 クラミジア頸管炎

性行為で感染します。感染が認められた場合は、抗菌薬で治療し再度検査を行ないます。この際、パートナーも併せて、泌尿器科で検査、治療を行う必要があります。赤ちゃんは産道感染し、新生児結膜炎、新生児肺炎等を起こすことがあります。



入院期間と費用と制度について

◆ 経腔分娩の場合・・・出産後5日目退院
(希望による4日目退院の際は午後退院となります)

◆ 帝王切開の場合・・・出産後7日目退院
(希望による6日目退院の際は午後退院となります)

費用：約 50～60 万円

出産育児一時金の直接支払制度について (妊娠36週頃に申し込み)

- ・妊婦の方がご加入されている医療保険者に、当院が妊婦の方に代わって出産育児一時金の請求をいたします。手続きについて手数料はいただきません。なお、家族出産一時金、共済の出産費及び家族出産費を含みます。
- ・この制度を利用なさらず、一時金を医療保険者から受け取りたい場合には、出産費用の全額を退院時に現金でお支払いいただくことになります。なお、利用なさらない場合でも、ご利用確認欄で「利用しません」にチェックして用紙を当院事務にご提出ください。

産科医療補償制度について (妊娠初期、紹介・里帰りの際に申し込み)

- ・分娩に関連して発症した重度脳性まひのお子様とご家族の経済的負担を速やかに補償するものです。(ご案内を参照してください)
- ・当院では、すべての妊産婦の皆様に加入していただきます。
- ・「登録証」は、母子健康手帳にはさみ込むなどして、出産後5年間は大切に保管してください。
- ・転院前の病院で登録されている方は、再登録が必要になりますのでお申し出ください。

高額医療費限度額適応認定証について (帝王切開で分娩予定の方など)

- ・妊婦の方がご加入されている医療保険者で事前申請をし、認定を受け、入院当日に保険証と一緒に認定証を提示いただくと、窓口負担が一定額(約9万円+食事代+部屋代)でお支払いができ、多額な現金でのお支払いをする必要がなくなります。

お支払いやその他のご相談につきましては、ソーシャルワーカー、または事務職員が対応いたしますので、相談をご希望される方は事務へお声かけください。

♣ 病室について

当院は、大部屋と個室があります。入院時にお部屋の希望をお伺いしておりますが、お部屋の空き状況で決定させていただきます。できる限り希望のお部屋を使用していただけるよう調整しますので、ご了承ください。

- ・一日の個室代金について（非課税）

特別個室 15,000円

個室B 6,000円

個室C 6,250円

※個室B・Cの選択はできません。

構成市町村（須賀川市・鏡石町・天栄村・玉川村）にお住まいの方は2割引きとなります。

♣ 面会について

〈面会時間〉

13:00～20:00

午前中は検査・処置の時間になっております。入院・退院・分娩・緊急以外の面会は13:00以降にお願いいたします。また20:00以降は病棟入口を施錠させていただきます。

大部屋に入院する方は、同室の入院患者さんのプライバシーを考えて、ラウンジでの面会になることもあります。ラウンジで面会する際は、赤ちゃんを新生児室でお預かり致します。

当院では、妊婦さんや抵抗力の弱い赤ちゃんの安全を考えて、面会について以下の協力をお願いします。

〈面会可能な方〉

- ・新生児の父親と、兄弟姉妹、祖父母
- ・中学生以上の面会希望者

※発熱や流行性感染症の恐れのある方、兄弟姉妹以外の小学生以下の面会は
お断り致します。

※感染症の流行シーズンではご家族の面会を制限させていただく可能性があります。

♣ 面会時間外の付き添いについて

産婦人科病棟では付き添いは必要ありません。

付き添いは分娩時のみとさせていただきます。

上のお子様の病室のお泊りもできません。ご了承ください。

♣ 駐車券について

入院日・退院日・分娩日のみご家族の駐車場の無料処理をさせていただいております。面会の方には、無料処理は行えませんのでご了承ください。

♣ 臨床実習について

当病院では付属高等看護学院があり、学生に臨床実習の期間があります。学生の実習は病棟師長はじめ専任教員、指導担当スタッフの監督のもとに行われています。また、当院は臨床研修及び、研修医の臨床研修、各種職種の実習及び消防署員の実習が行われますので、ご協力をお願いします。

母親学級のご案内

- 妊娠からお産まで安全に過ごし、楽しく育児をしていただくために行なっています。初産婦さんはもちろん経産婦さんにも、できる限り受講していただくことをお勧めします。妊婦さん同士のお友達の輪も広がりますので、ぜひご参加ください。

日 付	内 容	
前 期 第1土曜日 (妊娠12~30週)	妊娠中の栄養について 妊娠の経過、気になる症状について 母乳育児について	栄養士 助産師
後 期 第3土曜日 (妊娠30週以降)	入院のタイミング 出産の経過と補助動作 出産後の生活と母乳育児について 病棟見学	助産師

- ・時 間 14:00~16:00 *
- ・会 場 南棟3階 支援室
- ・申し込み 産科外来で予約します
- ・持 参 物 母子健康手帳 つぼみ 筆記用具
- ・受 講 料 1回受講 550円
- ・支 払 方法 当日、救急外来受付で支払いをしていただきます
- ・集合場所 救急玄関より入り、お支払いを済ませたあと、外来棟2階
眼科外来待合室に、13:50までにお集まりください



*母親学級の後期は、予定人数をオーバーした場合のみ、午前中の時間帯を指定させていただく場合があります。ご希望には沿えないこともあるのでご了承ください。

☆当日は動きやすい服装でお越しください。

☆当日キャンセルする方は、公立岩瀬病院 0248-75-3111 に電話をかけて、
産科婦人科病棟へつないでもらって、その旨をお伝えください。

☆駐車場をご利用の方は、駐車券の無料処理を行いますので必ず駐車券をご持参ください。
☆お子様のご参加はできません。

両親学級のご案内

- 夫婦そろって赤ちゃんを温かく迎えるために、出産や育児に関しての学級を開いています。パパも出産のイメージを持って、一緒に立ち会いましょう。
- 出産をぜひ夫婦で経験して、パパも積極的に育児を行いましょう。

日付	内容
第2・4土曜日 (妊娠35週まで)	自己紹介 出産の経過と夫のサポートについて 赤ちゃんのだっこ練習 病棟見学

- ・時 間 14:00~16:00 *
- ・会 場 南棟3階 支援室
- ・申し込み 産科外来で予約します
- ・持 参 物 母子健康手帳 つぼみ 筆記用具
- ・受 講 料 1回受講 1100円
- ・支 払 方法 当日、救急外来受付で支払いをしていただきます
- ・集合場所 救急玄関より入り、お支払いを済ませたあと、外来棟2階
眼科外来待合室に、13:50までにお集まりください

*第4週の両親学級は、予定人数をオーバーした場合のみ、午前中の時間帯を指定させていただく場合があります。ご希望には沿えないこともあるのでご了承ください。

☆当日は動きやすい服装でお越しください。

☆当日キャンセルする方は、公立岩瀬病院 0248-75-3111 に電話をかけて、産科婦人科病棟へつないでもらって、その旨をお伝えください。

☆初めての出産で立ち会いを希望する方は、できる限り両親学級への参加をおすすめします。
又、次のページの注意事項を必ず読んでください。

☆駐車場をご利用の方は、駐車券の無料処理を行いますので必ず駐車券をご持参ください。

☆お子様のご参加はできません。



立ち会い分娩を希望されるご夫婦へ

☆当院での立ち会い分娩室・陣痛室への入室は原則ご主人（パートナー）のみとなります。ご主人（パートナー）不在時のみ、実母などのご家族1名の陣痛室の入室となります。

☆うまれた赤ちゃんと産婦さんのご家族（上のお子様も）の面会は、分娩後2時間後以降、面会時間内での病室での面会となります。

1. 夫立ち会い分娩の目的

ご主人（パートナー）や家族とともに分娩期を過ごすことで、リラックスでき、産痛緩和に効果があります。また、出産に対して積極的かつ前向きとなり、医療介入が少なく良好に分娩が経過するといわれています。

ご主人（パートナー）と赤ちゃんの誕生を一緒に迎えることで、家族の絆が深まり、父性の芽生え、育児のスタートとなります。心身ともに安楽で満足な出産を迎えられるように、当院では夫立ち会い分娩を支援しています。

2. 夫の立ち会い分娩の条件について

立ち会いの条件としては、以下の事が必要です。

(1)できれば両親学級を受講していること（上のお子さんの妊娠時に受講していれば、今回は受講の必要はありません。また、上のお子さんの立ち会い分娩を経験した方も受講の必要はありません）

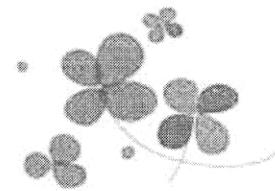
理由：分娩の流れが分る事で、奥様と共に陣痛を乗り越えられるためです。また、産痛緩和や呼吸法など支援法を学ぶことで、奥様の苦しみを少しでも和らげるサポートが出来ます。

(2)ご夫婦の同意があること

理由：2人で分娩について話し合い、両者が納得した上で立ち会い分娩をしてほしいからです。

3. 夫の立ち会い分娩が出来ない又は中断する条件について

- (1)緊急を要する医療行為がある場合
- (2)医療従事者の指示が守られない場合
- (3)医療従事者が判断した場合



4. 夫立ち会いを行うメリット・デメリット

メリット

- ご主人（パートナー）がいることで安心感が生まれる。
- 父親としての自覚が芽生える。
- 夫婦・親子の絆が強まる。
- ご主人（パートナー）が育児に協力的・積極的になる。

デメリット

- 奥様の痛がる姿を見るのが辛い。
- 血を見たりすることで、気分が悪くなってしまう方もいる。
- 出産後の夫婦生活に影響を及ぼす事がある。

このデメリットを乗り越えるために、一緒に両親学級で出産のイメージを持ち、奥様と一緒に考えていきましょう。

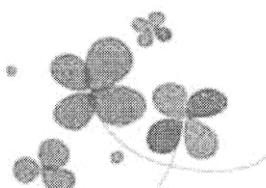
ご主人（パートナー）へのお願い

- ◆ 分娩時間が長くなることも予想して、自分の分も水分や食料を持参しましょう。
- ◆ 楽で清潔な身支度でお越しください。
- ◆ 奥様に優しく沢山声をかけてあげてください。
- ◆ 奥様が希望する場所をさすったり、マッサージしてあげてください。緊張がほぐれ陣痛が和らぎます。マッサージは力のあるパパが適任です。
- ◆ 汗を拭いてあげてください。
- ◆ 水分を沢山取らせてください。
- ◆ 呼吸法を一緒に行ってください。



注意事項

- 診察時は廊下でお待ちいただきますので、医療従事者の指示に従ってください。
- 緊急を要する処置が必要である場合は、立ち会えないこともあります。
- 出産直前、出産の処置中のカメラ・ビデオ撮影はお断りいたします。撮影は奥様と赤ちゃんの身支度が済んでから（処置が終わってから）お撮りください。
- 出産時は奥様の頭側に付き添ってください。足元の移動はご遠慮ください。
- 出産後は、検査や処置がありますので、終わるまで廊下で待機していただきます。
- 駐車場をご利用の方は、駐車券の無料処理を行いますので、必ず駐車券をお持ちください。



妊娠カレンダー



時 期	前 期				
月 数	2 ケ 月	3 ケ 月	4 ケ 月	5 ケ 月	
週 数	4 5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19	
妊婦健診	← 4 週 間 に 1 回				
子宮の発育					
身長	約 3 cm	約 8 cm	約 15 cm	約 25 cm	
体重	約 4 g	約 20 g	約 100 g	約 250 g	
赤ちゃんの発育	<ul style="list-style-type: none"> ●頭と胴の区別がつく ●耳・鼻・口がわかる 	<ul style="list-style-type: none"> ●内臓が発達してくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●羊水の中で運動を始める ●骨・筋肉が発達する ●うぶ毛が生えてくる ●心臓の音が確認できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎盤完成 ●活発に動き始める ●髪の毛が生え始める 	
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●月経が遅れる ●つわりが出始める ●基礎体温の高温層が3週間以上続く ●頭痛やイライラが出ることがある ●トイレが近くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ●尿の回数が増える ●乳白色のおりものが増える ●疲れやすい ●おっぱいが出る（大きくなる） 	<ul style="list-style-type: none"> ●つわりが軽減し、食欲が出てくる ●乳房が大きくなってくる ●おりものが増える 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎動を感じ始める ●体重が増えてくる 	
▶ 注意 ● 準備	<ul style="list-style-type: none"> ●アルコール・タバコは止めましょう ●家族の方もタバコを止めましょう ●サプリメント・内服薬・レントゲン撮影は必ず主治医に確認しましょう 	<p>▶服装や食事に注意しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ●妊娠届を出して、母子健康手帳をもらいましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ●母親学級前期へ参加しましょう 	<p>▶おなかをしめつけないゆったりとした服装で、靴はヒールが3cm以内の安定したものを着用しましょう</p>	
備考	<p>○産前・産後休暇についてや勤務形態（軽作業への）変更が可能か事業主と相談しておきましょう。</p>				



中 期		後 期		
6 ケ月	7 ケ月	8 ケ月	9 ケ月	10 ケ月
20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40
→↔2週間に1回			→↔週に1回→	
約 30 cm	約 35 cm	約 40 cm	約 45 cm	約 50 cm
約 650 g	約 1100 g	約 1500 g	約 2500 g	約 3000 g
<ul style="list-style-type: none"> ●皮膚は胎脂でおおわれ、しわが多い ●羊水の量が増え位置が変わりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ●脳が発達する ●エコーで男・女の区別がつく 	<ul style="list-style-type: none"> ●聴覚がほぼ完成 ●皮膚に赤味がつく ●体が丸みをおびてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●肺の機能が整う ●しわが少なくなり皮膚につやがでてくる 	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮外での生活に十分対応できる
<ul style="list-style-type: none"> ●胎動がはっきりしてくる ●初乳が出始める ●お腹の膨らみが目立ち始める 	<ul style="list-style-type: none"> ●胎動が頻回になる ●足にむくみ、静脈瘤を起こしやすい ●便秘・痔になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠線が出始める ●胃が子宮に圧迫され、食事がつかえる 	<ul style="list-style-type: none"> ●胃や心臓が子宮に圧迫され、胸やけ息切れが起こりやすい ●尿の回数が増す 	<ul style="list-style-type: none"> ●児頭が骨盤内に下降し胎動が少なくなる ●胃や胸の圧迫感がなくなってくる ●おりものが増える
<ul style="list-style-type: none"> ●入院用品、赤ちゃん用品の準備を始めましょう ●乳頭の手入れを始めましょう 		<ul style="list-style-type: none"> ●呼吸法の練習を始めましょう ●入院用品、赤ちゃん用品の準備完了しておきましょう ●母親学級後期・両親学級へ参加しましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ▶性生活をひかえめにしましょう ●産前休暇に入ります ●乳頭の手入れを増やしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ▶遠出はさけましょう ●栄養、休養、睡眠を充分とり、お産に備えましょう ●入院手順や持ち物を再確認しましょう

妊娠中の生活の心得

1. 心（感情）の変化

妊娠とわかった時から、ほとんどの方に感情の変化がみられます。妊娠によって急激に増加する種々のホルモンが、自律神経に影響を与え、この頃はじまるつわりと重なって精神状態を不安定なものにします。

このような状態は妊娠がすすむにつれて安定していくのが普通です。しかし、対人関係や経済問題などの悩みが解消されなければ、喜びと不安の入り混った不安定な状態がつづきます。こういう時こそ、ご主人・パートナーやご家族の応援を得て、生まれてくる赤ちゃんのために、お母さんになる自覚を持ちましょう。

2. たばこ・お酒

妊娠中の喫煙は、切迫早産、前期破水、常位胎盤早期剥離を起こりやすくし、胎児の発育に悪影響を与えます。妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙は乳幼児突然死症候群(SIDS)と関係することが知られています。

妊婦自身の禁煙はもちろんのこと、お父さんなど周囲の人も、妊婦や赤ちゃんのそばで喫煙してはいけません。

出産後に喫煙を再開してしまうお母さんもいます。出産後もお母さん自身やお子さんのために、たばこは控えましょう。

また、アルコールも胎児の発育（特に脳）に悪影響を与えます。妊娠中は、全期間を通じて飲酒をやめましょう。出産後も授乳中の飲酒を控えましょう。

3. 休養と睡眠

妊娠中は代謝が盛んなため、エネルギーの消費が激しく疲れやすくなります。

睡眠時間は非妊時より1時間ふやし、最低8時間はとるようにしましょう。

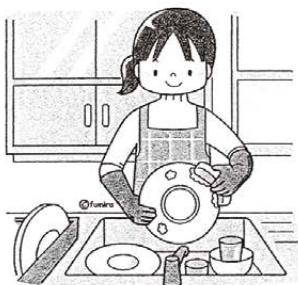
家事や仕事の合間にも1日30~60分位横になり、休むようにしましょう。



4. 運動と仕事

1) 家事

- 無理をしないで、楽しく行ないましょう。
- 長時間の立ち仕事や荷物を運ぶ仕事はさけ家族の協力を得ましょう。



2) 仕事

- 長時間の同一姿勢での仕事はさけましょう。
- 妊娠がわかったら早目に職場に報告しましょう。
- ふだんより休息を多くとるなど無理をせず、家族や職場の人に協力してもらいましょう。
- 労働基準法では産前6週間、産後8週間の休暇が認められています。
- 多胎妊娠の場合は産前14週間、事業主に請求することにより、休業できます。
- 必要時「母性健康管理指導事項連絡カード」を活用しましょう。

3) スポーツ

妊娠中は、運動不足になりがちです。適度な運動はお産に必要です。スポーツには、ストレス解消、便秘、腰痛、肩こり、手足のむくみ、食欲不振などを軽くしたり、お産に必要なリラックスすることが身につくなどの効果があります。

マタニティスポーツには、スイミング、エアロビクス、ヨガ、妊婦体操などがあります。

- 医師の許可を得て行いましょう。
- 施設選びに注意しましょう。(専門の指導者が常に指導しているところ)

5. 体の清潔

1) 入浴・洗髪

- 妊娠中は汗をかきやすく、おりものも増えるので毎日入浴しましょう。

2) 歯の衛生

- 妊娠中は、ホルモンのアンバランスや唾液の分泌が多くなることから虫歯ができやすくなります。毎食後うがいや歯みがきを行い、口の中を清潔に保ちましょう。
- 妊娠中に歯科健診・治療を受けましょう。
- 虫歯や歯周病は切迫早産のリスクを高めます。

6. 服装と身だしなみ

1) マタニティウェア

- 体（特に胸・おなか・腰）をしめつけないゆったりとした着脱の容易なものを選びましょう。

2) 肌 着

- 汗をかきやすく、おりものも多くなるので吸湿性、通気性に富んだものが良いでしょう。毎日、清潔なものを身につけましょう。
- ブラジャーはワイヤー式を避け乳房を圧迫しない、乳房の大きさにあったゆとりのあるものが良いでしょう。
- 下着は、お腹を包み込むマタニティショーツが良いでしょう。ゴムの跡が強く残らないものを使用しましょう。

3) はきもの

- 安定性のある、はき慣れたものをはきましょう。
- ローヒール（2～3cm位）や足の甲までスッポリ入るもの、また裏にすべり止めがあるものが良いでしょう。
- 厚底やサンダル、ハイヒールなどは適しません。

4) パーマ・化粧・ネイル

- パーマ・カラーリングは体調の良い日にしましょう。
- 長時間待たなくともすむように予約しておきましょう。
- 化粧は薄化粧を心がけ、皮膚をいたわりましょう。
- マニキュアやジェルネイルは、妊娠後期にはきちんと落としておきましょう。

5) アクセサリー

- 妊娠後半になると指輪がきつくなり、はずれないことがあります。入院時ははずしてもらうため、ピアス・指輪・ネックレスなどのアクセサリー類はあらかじめはずしておいてください。

7. 薬

- 医師より処方された薬だけ飲み、自分の判断で勝手に飲まないようにしましょう。
- 内服量と期間は医師の指示に従い正しく服用しましょう。
- 妊娠前から、内服している薬については主治医に相談しましょう。



8. のりもの

- 体調と相談しながら運転しましょう。
- ラッシュ時はさけ、時間に余裕をもたせましょう。
- シートベルトは正しく着用しましょう。
- バイク・自転車は振動が激しく転びやすいのでやめましょう。

9. 旅行・里帰り分娩

- 里帰り分娩の方は、里帰り先の病院とよく相談のうえ、計画的に帰省しましょう。
妊娠32週～34週までが一般的です。
- 乗り物に乗る時は、長時間同じ姿勢をとらないようにしましょう。
- 1人ではなく、誰かに付き添ってもらいましょう。
- 旅行に行くときは、必ず、医師に相談しましょう。

10. 夫婦生活（性生活）

妊娠すると、母親になるという意識で、おなかの赤ちゃんを保護しようとして、セックスに消極的になります。妊娠中のセックスは特に問題ありません。ただし妊婦はおなかが大きくなるので無理なセックスはせず、お互いの思いやりの気持ちが必要になります。

注意点

- 体を清潔にしてから、行いましょう。
- コンドームを使用しましょう。
膣内に細菌が入るのを防ぐ効果があります。細菌に感染すると赤ちゃんを包んでいる膜が弱くなり、破水することもあります。また、精液には子宮を収縮させる物質が含まれています。
- 腹部を圧迫する体位、深く挿入する体位は避けましょう。

11. 腹帯

戌の日に、赤ちゃんができたことを祝い、安産を願って腹帯を巻く習慣があります。犬は安産の守り神であるという日本の伝統にあやかったものだといわれています。さらしや、市販の腹巻き式の腹帯がありますが、必ず着用しなければならないということはありません。



妊娠中の気になる症状 産科医師より

❖ つわり

- 妊娠初期の症状で、食べ物の嗜好が変わったり、胸やけ、吐き気などがあらわれる症状に差はあるが12~13週頃には良くなることがほとんどです。
- 食べたい時に好きなものを食べましょう。
- 水分補給はまめにとるようにしましょう。
→水・スープ・牛乳など少量ずつ、まめに飲むようにして脱水に気を付けましょう。
- 症状が強いとき、体重が減り続けるときは、医師の診察を受けましょう。

❖ 胸やけ

- 胃が子宮により圧迫されます。
- 妊娠中は食道（口から入った食物の通り道）と胃のつなぎ目がゆるみやすいです。
★食後はすぐ横にならずに、しばらく座位を保ちましょう。
★ひどいときは相談を。

❖ 便秘

- 妊娠中はホルモンの影響や、子宮による圧迫で便秘になりやすいです。
→水分摂取、食物繊維の摂取を。
- 食生活に気をつけても便秘が続く場合は下剤を処方します。
→便に水分をふくませて軟らかくする薬など。
- 便秘による痔の悪化も。

❖ 痔

- 妊娠中期以降には約4割の妊婦が痔を合併します。
- 痢は妊娠経過とともに悪化することが多いが、分娩後は大多数が数週間のうちに軽快します。
→便秘をしないこと。
→シャワーで優しく肛門を洗い流して清潔を保つ。
→指で肛門粘膜を押し込み還納させる。
★つらいときは薬を処方するので遠慮なく相談を。



❖ 頻尿

- 妊娠中は膀胱が圧迫され頻尿になりやすいです。
- 妊娠中は膀胱炎や腎盂炎をおこしやすいので、排尿を我慢しないようにしましょう。
→血尿、排尿時痛、普段よりも頻尿、発熱等に注意。

❖ 出血（初期）

- 子宮口のびらん（炎症）、ポリープによるものや流産のはじまりである場合もあります。

❖ 出血（妊娠中期～末期）

- 異常のサイン！
- 切迫早産の兆候の場合もあるので、病院に連絡をしてください。

❖ 下腹痛

- 張りからくる痛み
切迫流産・切迫早産のための張りは子宮が収縮して硬くふれます。
→病院に連絡を。
- 子宮を吊り上げている韌帯が伸びる違和感（足の付け根）は心配ないことが多いですが
判断に困る時にも連絡を下さい。
- 便秘、尿管結石、腸炎などでも腹痛がおこることがあるため注意。

❖ 胎動の変化

- 16週～20週頃から感じられます。
- 胎動がいつもより激しい
→全く問題なし、元気な証拠。
- 10カウント法。
→10回胎動を感じるのに何分かかるか。
(およそ20分くらいといわれています)
- いつもは元気に動くのに、1～2時間たっても動かないときは病院に連絡をしましょう。



❖ おりもの

- 妊娠するとおりものの量は増えます。
- 痛みや痒みを伴う場合は相談をしましょう。
- カンジダ膣炎になりやすくなります。
- 破水かどうかに注意。
→水っぽい、持続的に流れる等あればすぐに病院に連絡をしてください。

❖ インフルエンザは？

- 妊娠中もインフルエンザの予防接種が推奨されています。
- インフルエンザ予防接種も治療も週数は問わず行います。
- インフルエンザの症状は38°C以上の高熱、関節痛などあるが症状がないこともあります。
- まずは、かかりつけの病院に電話で相談をしましょう。
- インフルエンザが悪化すると、母体もおなかの赤ちゃんも生命の危険にさらされる可能性があるため、我慢せずに受診をしましょう。

❖ その他感染症について

- 発熱、息苦しさ、咳、味覚障害など気になる症状がある場合には電話で相談をしましょう。ネットで調べると不安なことばかり載っているかもしれません。うのみにせず、かかるべき所に相談をしましょう。

❖ 腰痛、背部痛

- 妊娠子宮をささえるため、背骨が後ろに反り、重心を支えるために背中・腰の筋肉が緊張します。
- 骨盤ベルトで改善することが多いです。
- 腰を曲げたり伸ばしたりの体操も効果的です。

❖ 皮膚のかゆみ

- 妊娠によって起こる皮膚のかゆみや赤みは多くの妊婦にみられます。
- 妊娠後期に多いです。
- お産すると1～2週間でよくなる場合が多いです。
- 症状が強くない場合、普通のローションやクリームを塗ってみましょう。
- 症状がひどくてつらい、眠れないなどの時は薬の相談をしてください。

メモ



❖ 妊娠高血圧症候群

- 妊娠20週以降、分娩後12週まで高血圧が見られる場合を妊娠高血圧症候群と言います。
- 原因
はっきり分かっていません
 - ・母体・胎児・胎盤系の免疫機構の障害
 - ・胎盤の形成不全
 - ・妊娠末期の子宮内圧の上昇などによって、血管内膜の細胞を傷つける物質が放出され、血管の痙攣が起こります。その結果、胎盤の血流障害、血圧上昇、腎臓の障害などが起こるのではないかと考えられています。
- どんな人がなりやすいか
 - ・初産婦
 - ・糖尿病、高血圧、腎臓病のある方
 - ・妊娠高血圧症の既往歴がある方
 - ・肥満
 - ・過度のストレス
 - ・高齢出産
 - ・多胎妊娠
- 予防方法
 - ・ストレスを溜めない生活を送ること
 - ・適度な睡眠・休息を取ること
 - ・適度な運動をすること
 - ・塩分を摂りすぎず、体重も増加しずぎないようにしましょう。
 - ・きちんと妊婦健診を受診し、血圧上昇の傾向がないか確認しましょう。
- 治療方法
 - ・健診での血圧が高い場合には血圧手帳をお渡ししますので朝・夕自宅で血圧測定を行って記入し、健診にご持参ください。
 - ・医師が必要と判断した場合は降圧剤の投与を行います。
 - ・高血圧が続く際には、お母さんと赤ちゃんの管理のために入院が必要となる場合もあります。重症化や合併症を引き起こした場合、早めにお産をする必要が出てくる可能性もあります。

様々な要因が原因で引き起こす可能性があります。
誰もが初産を経験するのですから、誰でもなり得ます。



❖ 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病とは、妊娠をきっかけとして糖尿病の症状(血糖値が高くなる)が発症することをいいます。妊娠中に糖尿病の症状を発症するのが「妊娠糖尿病」で、もともとの糖尿病患者が妊娠することを「糖尿病合併妊娠」といいます。

妊娠12週（初期採血）・妊娠28週頃（中期採血）に血液検査を行い、発見します。

血糖は高くても自覚症状はありませんが、以下のように母児に影響がでます。

普通の場合は、妊娠糖尿病は妊娠中にのみ発症する一時的な病気ではありますが、血糖値が高い状態が続くと本物の糖尿病のように発展するおそれも出てきます。

● 母体・胎児へのリスク

母体…・流早産

・妊娠高血圧症

・感染

・巨大児による難産

・糖尿病合併症の悪化
(網膜症・腎症・低血糖)

胎児…・子宮内発育遅延

・羊水過多

・巨大児

新生児…・低血糖

・高ビリルビン血症

・低カリウム血症

・呼吸窮迫症候群（RDS）

● 治療

食事療法、血糖コントロールが基本です。

医師が必要と判断した場合は自宅での血糖測定やインスリン注射をすることがあります。

● 分娩時・産後のこと

分娩後は赤ちゃんが低血糖となるリスクがあるため、出生直後は赤ちゃんの血糖値を複数回測定します。

お母さんは必要があれば産後血糖を測定します。1カ月健診時に糖負荷検査を行い、血糖が正常化しているか確認します。この時に血糖に異常がなくとも、一度妊娠糖尿病と診断された方は、正常血糖だった方と比べてなんと7.4倍将来糖尿病になる危険があると言われています。産後も内科でフォローを受ける必要があります。

妊娠中の栄養について



妊娠中の食事の重要性

赤ちゃんは、発育に必要な栄養を、胎盤を通して母体からとります。妊娠中の栄養は、赤ちゃんの正常な発育と母体の健康維持のため、また産後の経過を良くするために重要です。



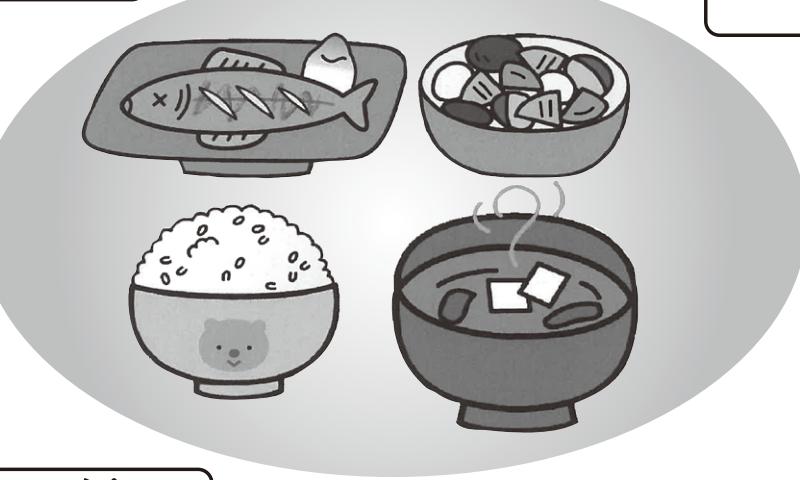
バランスの良い食事とは？

特定の食品に偏らず、いろいろな食品を上手に組み合わせ、バランスの良い食事をとる必要があります。その為には… “主食・主菜・副菜をそろえること” が大切です。

毎食、主食、主菜、副菜（副菜のみ2品程度）をそろえましょう。また、1日1回、果物、乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ等のどれか1品）をとりましょう。また、3食きちんと、決まった時間に摂取することが大切です。

主菜（おかずの中心）
<タンパク質>
肉、魚、卵、大豆製品

副菜（つけあわせ）
<ビタミン、ミネラル食物纖維>
緑黄色、淡色野菜、海藻、キノコ類



主食
<炭水化物>
ご飯、麺類、パン

* 妊娠初期（4週～15週）の食事



妊娠初期の食事は、つわりの克服がポイントです。栄養バランスよりも、食べられる食品、吐気を誘発する食品を見極めることが大切です。食べやすい食品を、食べられる時間に摂取するようにしましょう。

つわり対策

- 食べられる物を少しづつ
→食べられる物を探し、無理して食べず小分けにして少しづつ摂取する
- 胃を空にしない！（空腹時は症状が強くなりやすい）
→あめやガム等を持ち歩くとよいでしょう
- 水分補給はこまめに
→においてムカムカする時は嘔吐している場合、脱水症になりやすいので水分はこまめにとりましょう
- 温かいものは冷やしてから食べる
一度冷やすと、においが気にならなくなったり加熱しなくても食べられる料理にしましょう

妊娠前から妊娠初期に特に摂取してほしい栄養素は、葉酸です。妊娠初期には食品からの葉酸摂取に加えて、サプリメントから1日400μgを摂取すれば神経管閉鎖障害の発症リスクを下げ、それ以降も細胞分裂や貧血の予防に役立ちます。1日の葉酸の推奨量は、480μgです。上限量は、1000μgになっています。サプリメントを用いる場合は注意しましょう。下表の食品以外にも、緑黄色野菜、果実、豆類、レバーにも多く含まれています。

<葉酸を多く含む食品>

食品名	目安量	可食部重量(g)	葉酸含有量(μg)
<野菜>			
ほうれん草	2株	70	150
ブロッコリー	3～4房	70	150
グリーンアスパラ	3～4本	70	135
チンゲン菜	1株	70	50
かぼちゃ	4cm角2切れ	70	30
<豆類>			
納豆	1パック	40	50
<果物>			
いちご	5粒	100	90
オレンジ	1個	120	45



カルシウムについて

カルシウムは、骨や歯を形成したり、多くの生理機能を調節したり、心臓の収縮や神経伝達にも関わるなど、重要な働きをしています。

以前は、妊娠中や授乳中は胎児の発育や授乳のためにカルシウムを多く摂取するよう、付加量が設定されていました。しかし、妊娠中や授乳中は非妊娠時よりもカルシウムの吸収率が高まることが分かってきたため、現在、付加量は設定されていません。ただし重要な成分であることに変わりはないので、推奨量は摂取することが必要です。人々、日本人はカルシウム摂取量が低いとされています。この機会にカルシウムについて見直してみましょう。

カルシウムの推奨量は650mg/日、耐用上限量は2500mg/日です。

<カルシウムを多く含む食品>

食品名	100g 含有量 (mg)	1回使用量	
		目安量	含有量(mg)
牛乳	110	コップ1杯(200g)	220
ヨーグルト	120	1個(70g)	84
プロセスチーズ	830	1切れ(20g)	166
いわし缶（味付け）	370	2尾(60g)	222
木綿豆腐	120	100g	120
小松菜	170	1回量(70g)	119

ビタミンAについて

ビタミンAは、目の健康や、皮膚・粘膜の健康を維持する働きがあります。欠乏症になると免疫が低下して感染症にかかりやすくなったり、成長が遅れるなど、不足には注意が必要な栄養素ですが、妊娠中、特に妊娠初期に摂り過ぎると胎児の先天性異常の原因になるなど、過剰摂取は問題になります。ビタミンAについてはバランスのよい食事を心がけることで適量摂取し、サプリメントなどに頼ることは控えましょう。

ビタミンAの推奨量は650～700μgRAE/日、耐用上限量は2700μgRAE/日です。

なお、緑黄色野菜に多く含まれるβカロテン（カロチン）は、ビタミンA同様の働きをしますが、摂り過ぎても皮膚が黄色くなる（柑皮症といいます）程度で胎児への影響はありません。

<ビタミンAを多く含む食品>

食品名	100g 含有量 (μgRAE)	1回使用量	
		目安量	含有量(μgRAE)
アンコウの肝	8300	1切れ(30g)	2490
うなぎのかば焼き	1500	1串(100g)	1500
銀だら	1500	1切れ(80g)	1200
鶏レバー	14000	焼きとり1本(30g)	4200
マーガリン	1800	大さじ1	234

* 妊娠中期（16週～27週）の食事



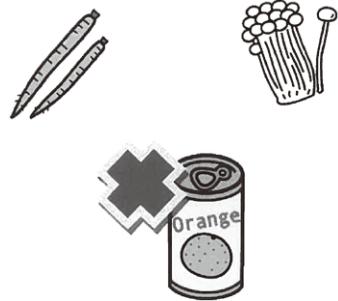
妊娠中期の食事のポイントは、体重管理と便秘、貧血対策です。

つわりの時期が過ぎたら、徐々にバランスのとれた食事に切りかえていきましょう。

今までと同じ食事を続ければ、体重が増えやすくなってしまいます。どうしてもお腹がすいてしまう時は、お菓子類ではなく、乳製品や果物を適量摂取するようにしましょう。

♣ 便秘対策

- 野菜は1日350g以上とりましょう。
- 食物繊維の摂取（20g/日）を心がけましょう。
→食物繊維を多く含む食品
ごぼう、切干大根、きのこ類、芋類、こんにゃく
海藻（ひじき、昆布等）、豆類（納豆、おから等）、
押麦、ライ麦パン、そば
- 欠食しないようにしましょう。
→糖分の多いジュースや清涼飲料水はほどほどにしてお茶や水にしましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 冷えやストレスは大敵
→体を冷やさないよう心がけ、お風呂でリラックス。
- 適度な運動をしましょう。
→ウォーキングなど少しでも体を動かすことで腸が活発に。



メモ

♣ 貧血対策（鉄分の摂取）

お母さんの体内の血液を通して赤ちゃんに栄養や酸素を送るため、血液がたくさん必要です。出産前に鉄分を蓄えておくことが大切です。

鉄分の推奨量は、妊娠初期で9.0mg、中期・後期は21.5mgです。上限量は、40mgです。下表を参考に、鉄分の多い食品を摂るよう心がけましょう。また、植物性食品の鉄分は体に吸収されにくいため、ビタミンCを多く含む芋類や緑黄色野菜、かんきつ類等と一緒に摂取すると吸収が良くなります。



<鉄分の多い食品>

食品名	目安量	可食部重量 (g)	鉄含有量 (mg)
<動物性食品>			
鶏レバー	焼き鳥1本	30	2.7
牛もも肉(脂身なし)	約1枚	70	1.9
あさり	約10個	30	1.1
<植物性食品>			
ひじき(乾燥)	大さじ2/3	10	5.8
小松菜	1/3束	70	2.0
切干大根	1/4カップ	10	1.0
ほうれん草	1/3束	70	1.4
高野豆腐	1個	20	1.5
納豆	1パック	40	1.3
たまご	1個	50	0.9

* 妊娠後期（28週～39週）の食事 *



妊娠後期のポイントは、体重管理と妊娠高血圧症候群予防(減塩)です。

妊娠後期になると、子宮の膨らみにより、胃や腸を圧迫するため、一回に食べられる量が少なくなってしまうことがあります。その際は、1回に食べる量を減らし、食事の回数を1日3食から4回～6回食へ増やしましょう。ただし、菓子類ではなく、簡単な食事または乳製品や果物で補うようにしましょう。



例)
8:00 朝食
12:30 昼食
19:00 夕食

←	10:00 ヨーグルト
←	15:00 果物
←	21:00 チーズ





妊娠高血圧症候群予防（減塩）

塩分は控えめに（7～8g/日に抑えましょう）

減塩の工夫

- 味付はうす味にしましょう。
- 塩分の多い漬物や練り製品、加工食品は控えて、野菜はおひたしや酢の物、サラダにして食べましょう。
- 麺類を食べる時は汁は残し、汁物は1日1回まで。
- 香味野菜（しそ、生姜、ねぎ）
- 下味はつけず、表面に味付けをする。
- お酢などの酸味を使用しましょう。
- ソースなどの調味料はかけないで、つけて食べるようになります。



妊娠中の週数に合わせてポイントをしっかり押さえ、食生活を見直してみましょう。

妊娠中の体重増加について



妊娠中は体型に応じた体重管理が必要です。

妊娠中の体重増加が大きいほど、巨大児の発症や帝王切開の頻度が高くなったり、妊娠高血圧症候群の可能性が高くなります！！

産道にも脂肪がついて、より産道が狭くなり赤ちゃんが下がりづらくなります。また陣痛が来ても収縮が有効的に働くかず、微弱陣痛になることがあります。そうなると分娩時間が長引いたり、出血量が増える事もあります。

BMI18.5以下のやせの妊婦で体重増加が不十分（9kg以下）な場合、早産や低出生体重児の増加が指摘されています。

妊娠中の体重増加について

妊娠中における望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠前の体型（BMI）を計算してみましょう。



例) 身長160cm、体重55kgの方の場合

$$\rightarrow 55(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) = 21.5$$

→ 体格区分で“ふつう”にあたるので、望ましい体重増加は7～12kgの範囲になります。

表1 体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	BMI	推奨体重増加量
低体重（やせ）	18.5 未満	9～12kg
ふつう	18.5 以上 25.0 未満	7～12kg
肥満	25.0 以上	個別対応（目安として5kg）

表2 体格区分別 妊娠中期から後期における1週間あたりの推奨体重増加量

体格区分	BMI	1週間あたりの推奨体重増加量
低体重（やせ）	18.5 未満	0.3～0.5kg／週
ふつう	18.5 以上 25.0 未満	0.3～0.5kg／週
肥満	25.0 以上	個別対応

♣ 体重コントロールのポイント

- 味付けが濃いと食欲が増し、食べる量も増えてしまいがちです。妊娠中は薄味を心がけていきましょう。
- 炭水化物のとりすぎには注意が必要です。パンやパスタのみとならないように、白米を中心としたバランスのよい食事を意識しましょう。
- 果物は糖分が多く、知らないうちに体重増加の原因となることもあります。食べすぎには注意しましょう。カロリー消費できるように3時のおやつまでに摂るとよいでしょう。
- 安産の秘訣は適度な運動です。20分以上週3回の運動が理想です。運動量には個人差があるため体調にあわせながら無理のない範囲で続けましょう。水分摂取と適度の休息をとりながら時々お腹の張りの確認もしてみてくださいね。
- BMIが25以上の方は、体重を減らす必要はありませんが、体重を増やさないことが目標です。今までの食生活や運動など振り返りましょう。
- 同じ食材でも「揚げる」「油を使って焼く」よりも「蒸す」「ゆでる」等の調理法だとカロリーをおさえることができます。

♣ やせ過ぎてはいけません！！

体重の増やしすぎはいけませんが、増えてはいけないわけではありません。やせ型や標準体重の方で体重増加の少ない場合、低出生体重児を出産する確率が上がります。



- バランスのいい食事をしましょう。
- 食べられない方は少しづつ分けて5～6回の食事でまかないましょう。

♣ 食事記録法について

- 体重が増えてしまいがちな方は、食事記録法がお勧めです。
1日で食べた物をすべて書き出す方法です。妊娠をきっかけに食生活の見直しをしてみましょう。
- 食べた物をすべて書き出すだけの方法です。食べた時間・量・内容をすべてノートに書き出してみましょう。
1日の中で食べた物を全て書き出すことで、食べ過ぎや食事のバランスなどを客観的にみる事ができ、自然にバランスの良い食生活に改善していく方法です。
沢山食べているつもりがない、という方も、書き出してみると、案外たべている事が自覚でき無駄な間食が減ってきます。
- 何かが食べたいという気持ち=食欲が起こるのは、お腹が空いたからではなく、単に口がさびしい時、退屈である時がとても多いようです。
食事記録をしていくと、食欲に振り回されるのではなく、「野菜が必要」などといった、からだにとって本当に必要なものが分かるようになってきて、バランスの良い食事がとれるようになってきます。一日の終わりに記録したメモをみて、一日の振り返りをしてみましょう。
- 食生活を見直し今以上に増やさないようこころがけていきましょう。

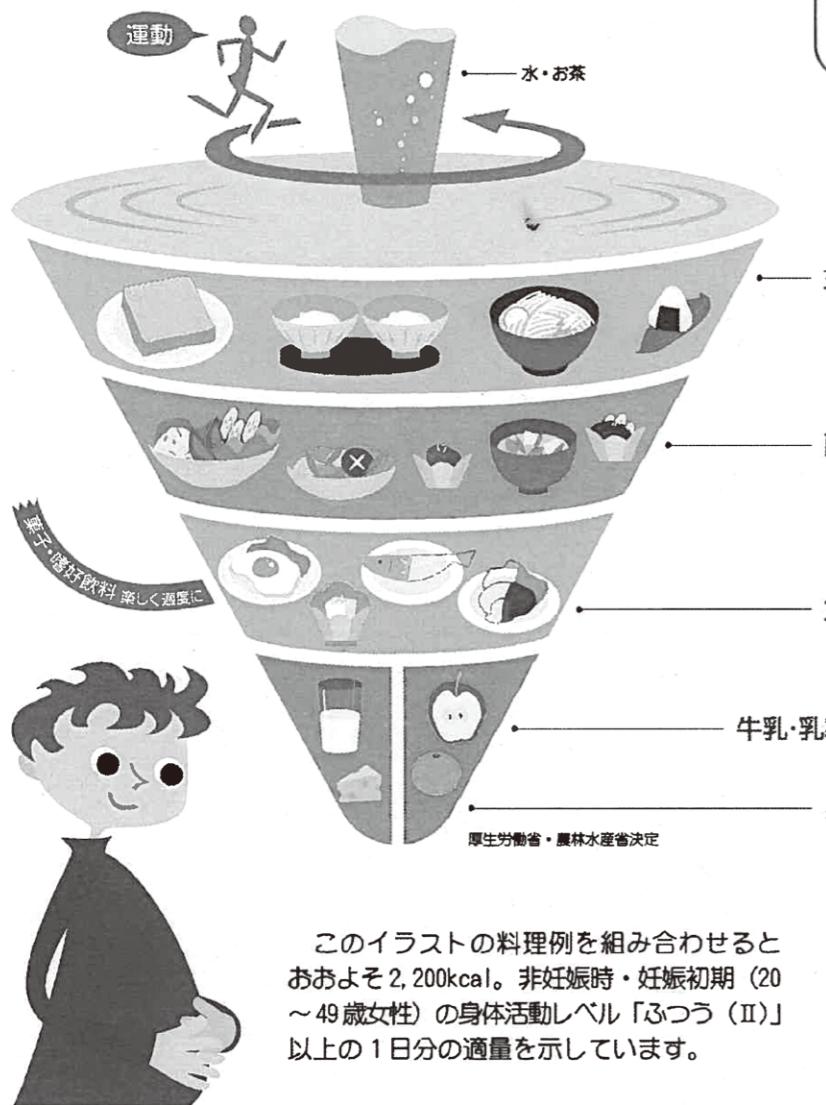
食事の問題が見えてきたら、次のページの食事のバランスガイドから1日の食事の目安を！！

妊産婦のための食事バランスガイド

～あなたの食事は大丈夫？～

「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせてとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。

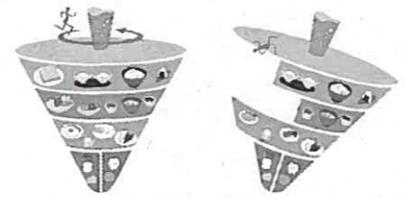


このイラストの料理例を組み合わせると
あおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20
～49歳女性)の身体活動レベル「ふつう(II)」
以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加筆

妊娠前から、 健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。

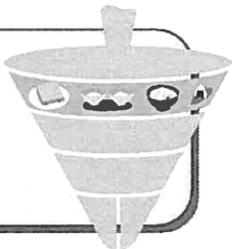


【バランスの良い例】

【バランスの悪い例】

「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

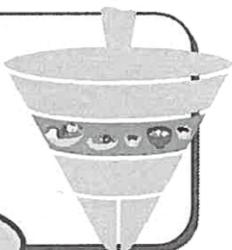
妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。



不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害発症リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用するのも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!



からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。



1日分付加量				
非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期	
5～7 コ(SV)	—	—	+1	
5～6 コ(SV)	—	+1	+1	
3～5 コ(SV)	—	+1	+1	
2 コ(SV)	—	—	+1	
2 コ(SV)	—	+1	+1	

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。
食塩・油脂については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていますが、実際の食事選択の場面で表示される際には食塩相当量や脂質も合わせて情報提供されることが望まれます。

たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。



<食事バランスガイドの詳細>
<http://www.j-balanceguide.com/>
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuji.html>

牛乳・乳製品などの多様な食品 を組み合わせて、 カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。



母乳育児も、バランスのよい 食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



妊娠中の姿勢、体操

正しい姿勢を知りましょう。

美しい姿勢=腰が反りすぎず、真っ直ぐすぎない。

姿勢の見直し

①耳と目
左右の高さが水平

②肩
左右の高さが水平

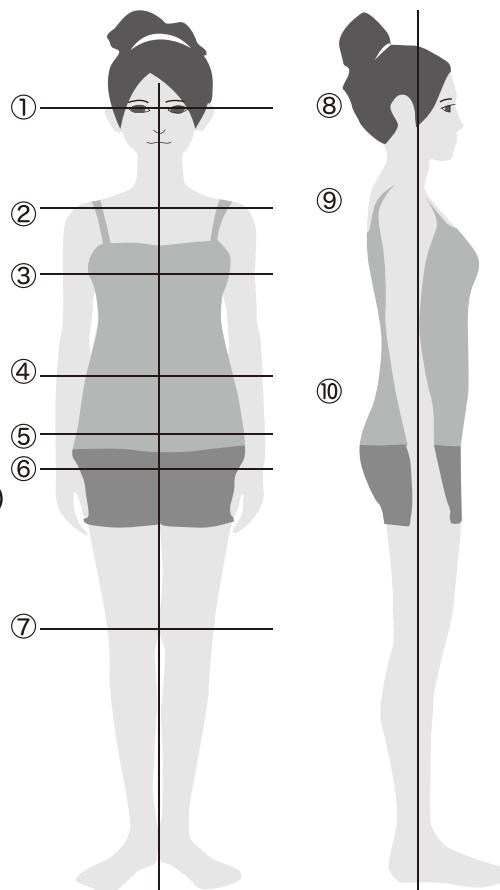
③乳首
左右の高さが水平

④おへそ
左右の高さが水平
体の真ん中

⑤骨盤(最も出っ張っている骨)
左右の高さが水平

⑥股関節
左右の位置が水平

⑦膝
左右の位置が水平



姿勢のクセはありませんか？

悪い姿勢のクセが、美しさと健康の大敵です。

チェックしてみましょう！あなたの姿勢はどのタイプ？

チェックポイント：

壁に背中をつけて立ち、肩と腰の位置をチェックしましょう。

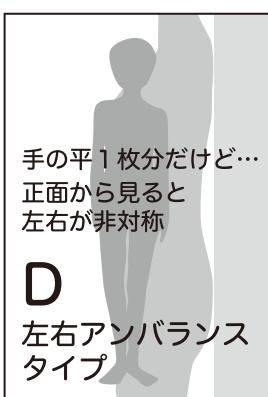
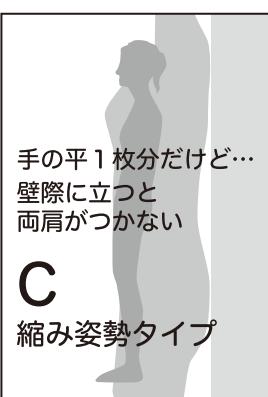
肩腰と壁との隙間を見ます。

まず、腰と壁の間に手の平を入れてみましょう。

ちょうど片手の平1枚分入るのが理想です。

壁と腰の隙間に片手の平1枚に入る

Good!



タイプ別に姿勢のクセを詳しく見ましょう》

A 猫背・反り腰タイプ

猫背は太ももの後ろ・お尻の筋肉をゆるめ、骨盤を前傾させてしまいますが、それを防ぐために、腰を反らしている姿勢です。日本人にはとても多いタイプの姿勢です。この姿勢を続ければ、胸やお尻がたれたり、お腹がぽっこり出でてきます。

正しい姿勢を意識すると姿勢が美しく変わってきます！

お尻や太ももの後ろのゆるんで弱くなった筋肉が正常になると、ヒップアップします。猫背は肩甲骨まわりの筋肉がポイントです。しっかりとほぐして猫背をなおすと胸の張りがアップします。



- 頭が前に出ている
- 頸が上がる
- 肩が上がっている
- 肩が前に出ている
- 胸がたれる
- お腹が
ぽっこりしている
- 背中が丸い
- 腰が反っている
(骨盤が前傾)
- お尻がたれる

—— ゆるんでいる筋肉
—— 緊張している筋肉

B 平背タイプ

腰椎が平らになっていて脊柱の自然なカーブがありません。この姿勢は腰に強い負担がかかります。この姿勢を続けると、骨盤が後傾したり、下腹部の筋肉が縮んできます。

正しい姿勢を意識すると姿勢が美しく変わってきます！

意識して腰のカーブを保ちましょう。カーブが出ると、女性らしいラインになるだけでなく、腰への負担が軽くなります。骨盤の後傾も防げます。ウエストが引き締まります。



- 頭が前に出ている
- 背中が平らで
カーブがない
- 骨盤が後傾
- 下腹部の筋肉が
緊張している

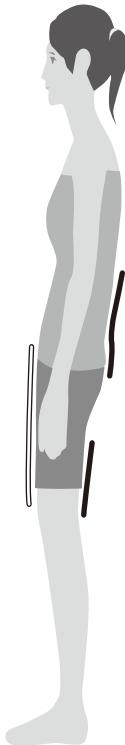
—— ゆるんでいる筋肉
—— 緊張している筋肉

C 縮み姿勢タイプ

背筋が伸びず、骨盤が前に、上半身が後ろに傾いてしまっている姿勢です。ひざに体重をのせています。常に疲れがたまっている人がなりやすい傾向にあります。この姿勢を続けると、お尻がたれたりひざが痛んできます。また、心肺機能に影響が出ることもあります。

正しい姿勢を意識すると姿勢が美しく変わってきます！

お尻を締める、骨盤を正しい位置に戻す、胸を張る、ひざをのばす→お尻・お腹の弱くなっている筋肉が引き締まります。体幹のコアマッスルが再生して正常に体重を支えられるようになります。



- 頭が前に出ている
- 四十肩・五十肩
- 背中が丸い
- 骨盤が前方に
ずれている
- 腹筋が弱い
- ひざで体重を
支えている
- ひざが曲がりぎみ

—— ゆるんでいる筋肉
—— 緊張している筋肉

D 左右アンバランスタイプ

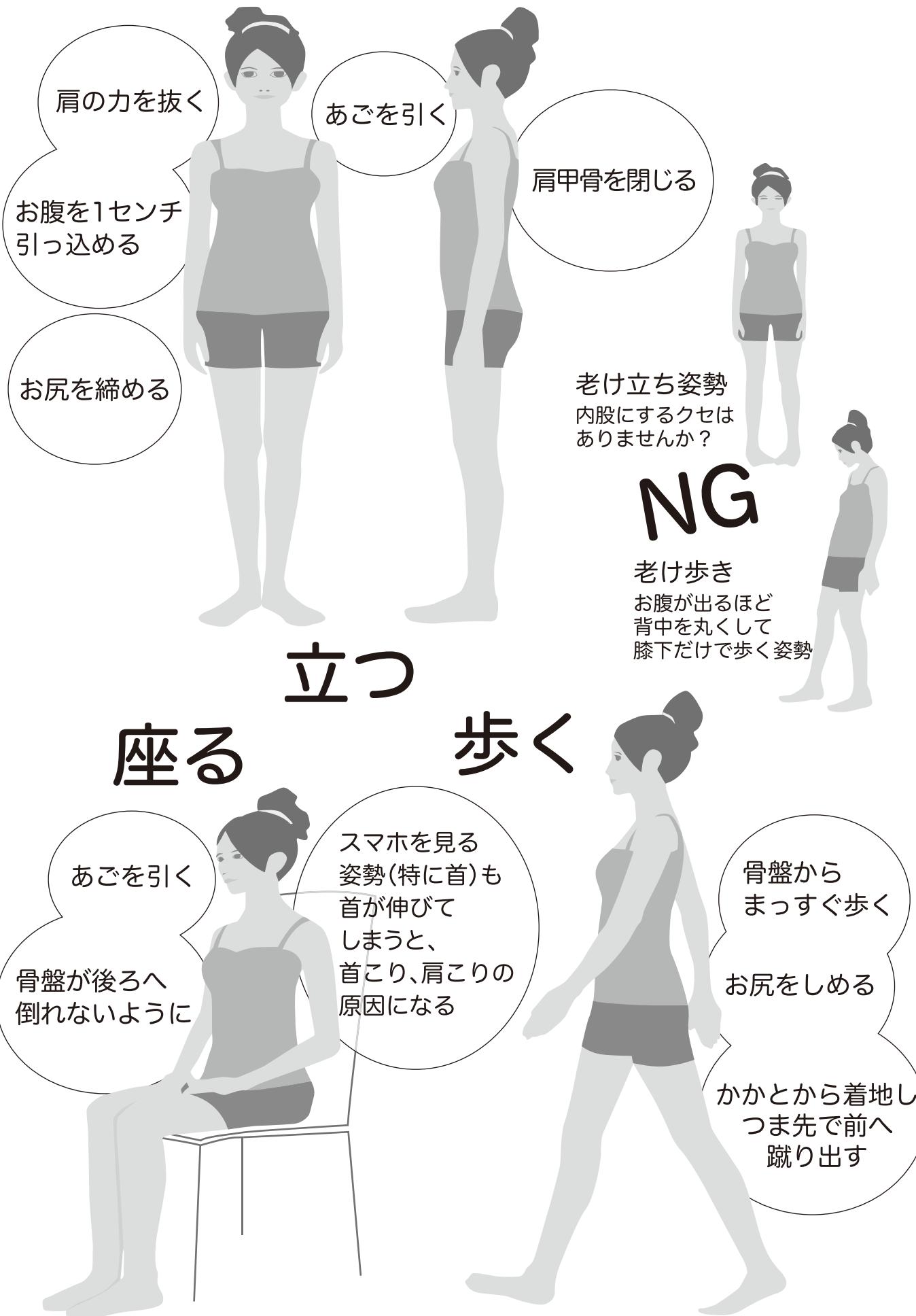
左右のバランスが崩れている姿勢です。左右・高さのズレが生じているのが見た目にわかります。片脚に体重をかけてしまうことが多いなどの生活習慣から、脊柱が複雑にゆがんでいます。この姿勢を続けると、つらい肩こりやお尻外側の疲れなどがあります。

正しい姿勢を意識すると姿勢が美しく変わってきます！

意識して体重をかける脚を時々変えてみましょう。左右のバランスが整ってきます。また、つま先とかかとに半分ずつ体重を乗せるような気持ちで立ってみましょう。



- 顔に左右の差
がみられる
- バストが
左右非対称
- 脊柱が歪んでいる
- 腰やお尻の
片外側が張る
- 片脚に体重を
乗せがち

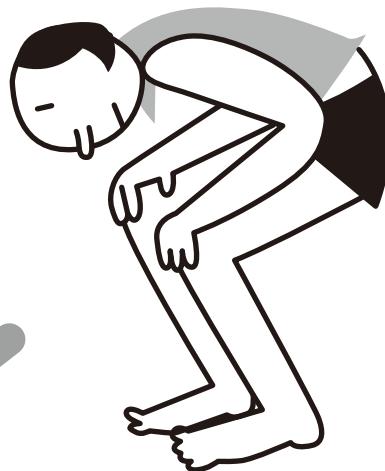


深呼吸

背骨の柔軟性を高めて、胸郭を広げる呼吸法をマスター。最初に背中を丸めた姿勢をとるのがコツ。胸と背中が気持ち良～く広がるのを実感して。

1

両脚を肩幅くらいに開き、背中を丸めて前かがみの姿勢をとる。立った状態でも、いすに座ったままでもいい。



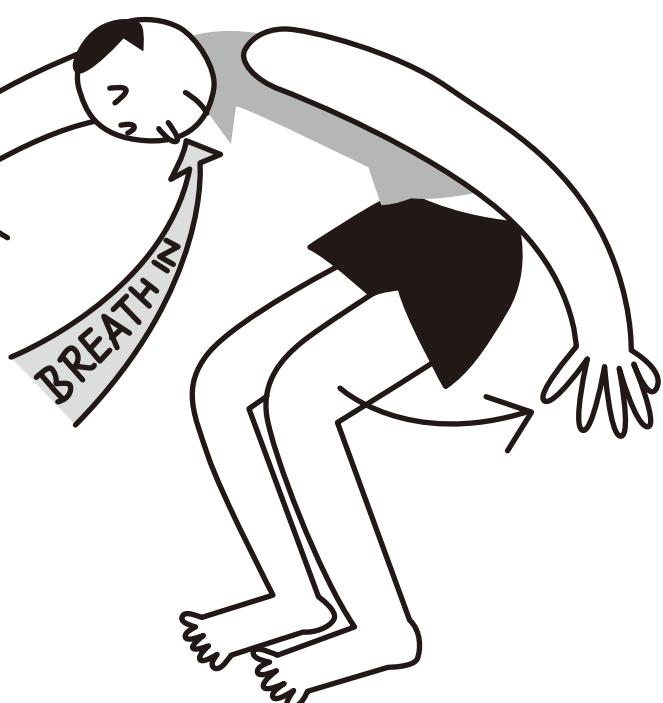
2

なるべく背中を丸くするよう意識しながら、両手をクロスさせて息を吐ききる。口で吐いても、鼻で吐いてもいい。



3

息を吸いながら、両手を広げていく。背中が気持ち良く広がるのを感じとりながら両手を広げきる。この深呼吸を3回以上繰り返す。

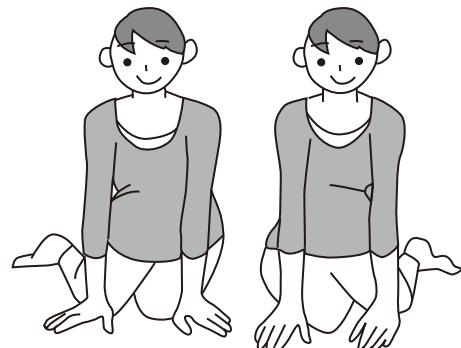


横ずわりのしつぽ探しの操作法

胎児の下がり過ぎを予防したり、子宮収縮を抑えたり、骨盤から腰椎周囲の筋肉の凝りをとり、逆子や胎児の姿勢を改善させます。妊娠全期で行える体操です。

はじめに

正座を横座りに崩してみる。左右どちらが
楽でしょうか？
楽に感じる方から始めます。



1. 楽な方に横ずわりをして、足を流した方に向かって、お尻についたしつぽを探すつもりで振り返る。
呼吸は止めずにそのまま5~10秒キープする。



2. 正座に戻して、吐く息とともにふわっと脱力する。
そのまま5~10秒ほどリラックスする。
呼吸は止めないで1→2を合計3回行う。



3. 反対側に横ずわりをして、1→2同様の動きで脱力しリラックスする。

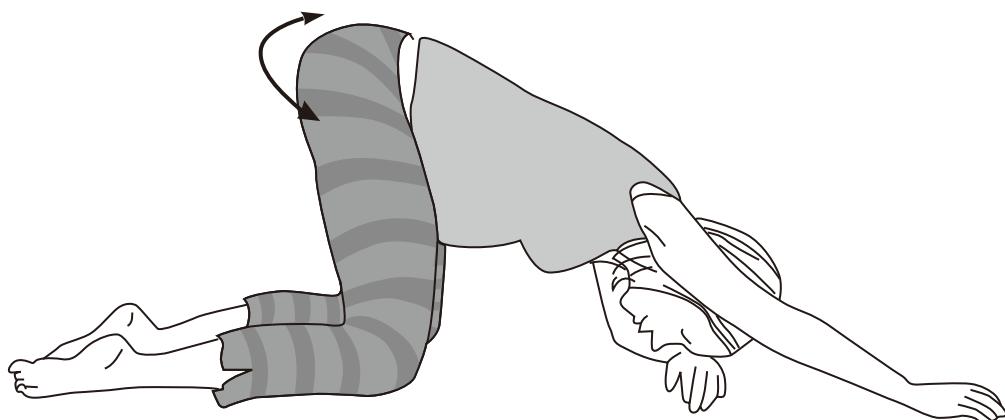


骨盤の歪みを整える安産体操

おしりふりふり片手伸ばし運動

赤ちゃんが産道をとおりやすくなり、お産が進む。お産の進行が止まった時の仕切り直しに最適。

四つん這いになり、両肘を床につけてお尻を左右に振る。
この動作を続けながら片手をまっすぐにのばす。
8カウントしたら、手を戻して8カウント。
次にもう片方を伸ばして8カウントのばす。
左右で3往復程行う。最低30分以上はゆすり続けるとよい。



できない時は

正座して両手をついた状態でお尻を少し浮かせ、お尻を左右に振る。
クッションを抱えたほうがやりやすければ、それでも良い。
最終的には肘についてお尻を高くできるのを目指す。

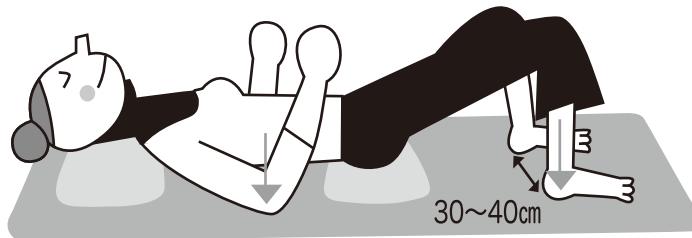
／できないときは／



産後の体も整える体操

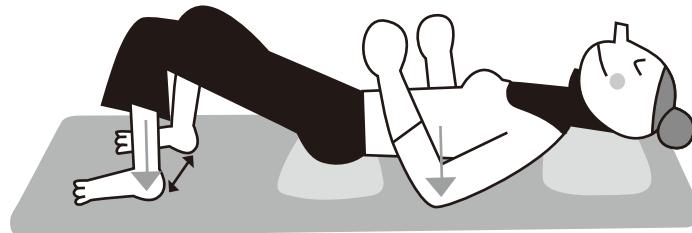
首から背中、腰、骨盤までオールマイティーにほぐし、調整することができる体操。1日の凝りをゆっくりほぐすことで、体の凝りを明日に持ち越さず熟睡することができる。

四種混合運動



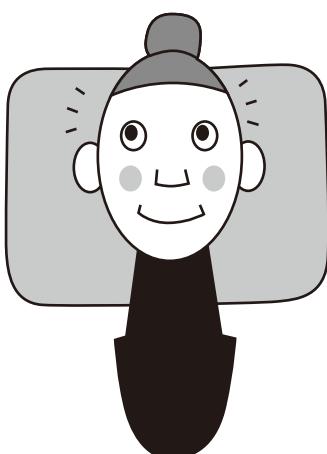
1 右のひじと足で床を押す

ひざを立て、左右のかかとは30~40cm開く。折りたたんだバスタオルをお尻の下に敷いてもよい。好みの枕があれば使ってもOK。この姿勢で右のひじと足で床をじわーっと押す。すると、右のお尻が床から浮き上がる。



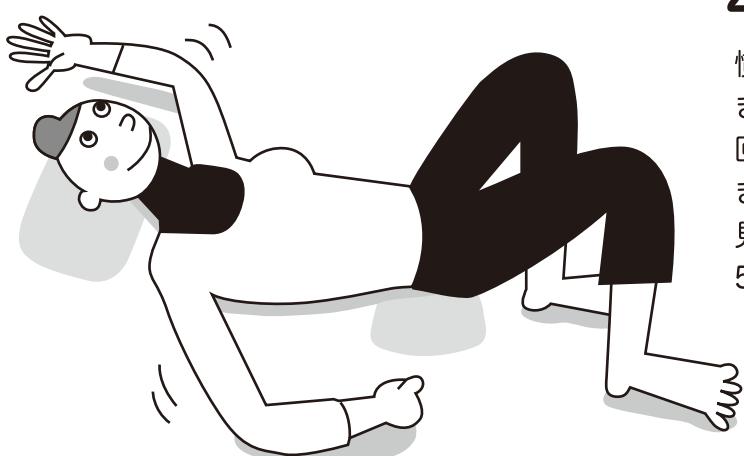
2 左のひじと足で床を押す

左のひじと足で床をじわーっと押す。すると、左のお尻が床から浮き上がる。これを左右交互にすると、ゆらゆらと首から下が動く。



3 見やすいところを見る

うまく動けるようになったら目をパッチリ開いて、見づらいところはどこか、見やすいところはどこかを調べる。見やすいところや見たいところを見ながら動き続ける。



4 腕を自由に動かす

慣れてきたら腕を自由に動かす。操作法が好きな人は操作法的にする（やりやすい方に3回、やりづらい方に1回）とより効果的。動きがラクにできるようになり、目がはっきり見えるようになって、体が温まってくるまで、5~20分ほど続ける。

ひざをもってくるくる

安産に効く理由

股関節周囲や内ももの筋肉をほぐして両膝を開きやすく、お産の体位を取りやすくする。産道を柔らかく、広くする。

1. 仰向けになり、両手で膝をもつ

仰向けになり、両手で膝をもつ。

この体勢を取ると産道のスペースが最も広くなり、赤ちゃんが進みやすい。



両手が膝に届かない人は

片方ずつ手が膝に届いたら、その姿勢で小さく膝をゆするだけでも良い。

膝に手が届かないときは、太ももの内側を下から上にやさしくさする。

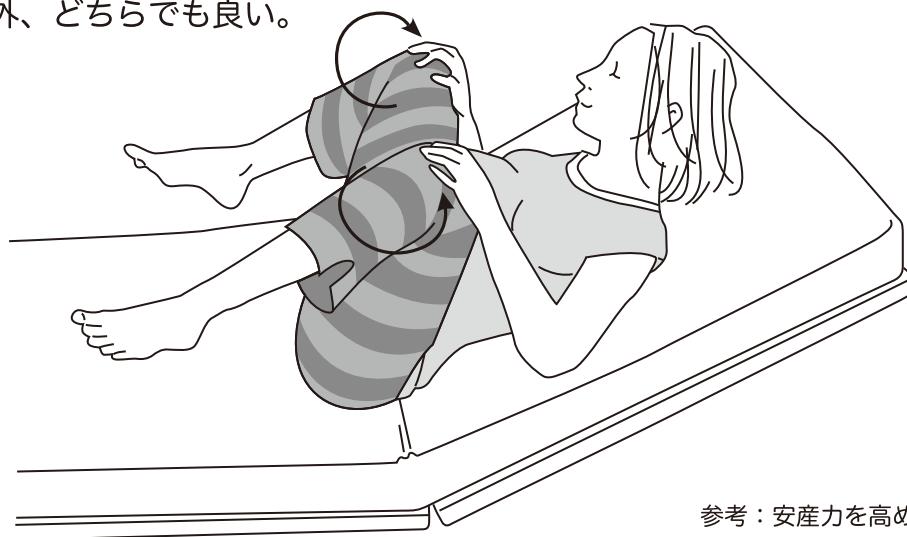
太ももの前後、内側、外側も上に向かってさすると脚が上げやすくなる。

20~30回さすると、手が膝に届きやすくなる。



2. 両膝を開いてくるくる回す

両膝を開いて、手を誘導しながらくるくると10回ほど回す。回す方向は、外から内、内から外、どちらでも良い。



参考：安産力を高める骨盤ケア 上野順子

母乳育児について

母乳育児について

当院では、母乳育児を推進していますが、今や、「母乳で育てる」ということは、ミルクか母乳かという育児方法の選択肢ではなく、禁煙や予防接種と同様にWHO（世界保健機構）によって世界的に推奨されている健康戦略です。

最近では、お母さんの母親（赤ちゃんにとっておばあちゃん）世代に、粉ミルクで育てた経験を持つ人が多いことから、母乳育児に対する意見の相違が起こり、母乳育児が続けにくいという問題もあるようです。しかし、人類が誕生してからこれまで、母乳育児は「健康にとって、普遍的に大事なもの」であり続けてきました。私たちは、お母さんと赤ちゃんが母乳の恩恵を受けて、健康で幸せに生活できるように、母乳育児のスタートをお手伝いしたいと考えています。

お母さんの母乳育児成功のための5カ条

- 妊娠中に母乳育児の利点と授乳方法を学びましょう。
- 出生後30分以内におっぱいをあげましょう。
- 赤ちゃんと同室でいつでもほしがるときに授乳しましょう。
- 赤ちゃんにはできるだけ母乳以外の水分を与えないようにしましょう。
- 赤ちゃんにはできるだけゴムの乳首やおしゃぶりを使わないようにしましょう。

母乳育児 たくさんの自然のプレゼント

❖ お母さんへ

- 産後のからだの回復を早めてくれます。
- 体重が減りやすく自然のダイエットになります。
- 乳がんや卵巣がん・子宮がんの予防になります。
- 骨粗鬆症にかかりにくくなります。
- 夜間もからだを起さず授乳することができます。
- 出かけるときに荷物が少なくて楽です。

❖ 赤ちゃんへ

- 免疫が多く、病気やアレルギーにかかりにくくなります。
- 将来、生活習慣病のリスクを下げます。
- 乳幼児突然死症候群（SIDS）の予防になります。
- ほしいときに赤ちゃんがほしい分飲めます。いつでも新鮮な母乳がのめます。
- 顎の発達を促し、丈夫にします。
- 不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富で、脳や神経系の発達を促します。
- お母さんに抱っこされ、安心しながら育ち、情緒が安定します。
- 生後6ヶ月間は成長に必要な栄養が含まれています。
- 母乳は消化がよく、胃腸に負担をかけません。
- 授乳のはじめと終わりで味が変わります！のみはじめは糖分と水分が多く、飲み終わりは脂肪が多く、フルコースのような変化があり、味覚の発達を促します。

❖ 地球へ

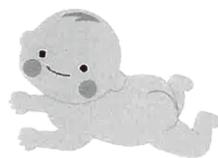


- ゴミが少なくなります。
- 災害があってもどこでも授乳でき、赤ちゃんの命を守ることができます。
- ミルク代や消毒代、ガス・水道代もかからず、地球にも家計にもやさしいです。

* 妊娠中の乳房の変化とお手入れについて *

妊娠中からおっぱいのお手入れをすることによって・・・

- 乳首が柔らかくなり、赤ちゃんに吸いやすいおっぱいを準備できます。
- 母乳育児に対するモチベーションが上がります。



❖ おっぱいの変化

- 妊娠中サイズがアップします：きついブラジャーは避けましょう。
- 乳輪・乳首の色の変化：色が濃くなることで、皮膚が強くなります。赤ちゃんが自然とおっぱいを注目してくれるようになります。
- モントゴメリーライン（乳輪の周囲に腺が目立ち黒っぽくなります）が大きくなります。モントゴメリーラインは、皮膚を酸性にして、菌の繁殖を防いでくれます。
- 初乳の分泌がはじまります：個人差がありますが、早い方だと妊娠15週くらいから初乳が分泌されます。

❖ 自分の乳首の状態について知っておく

妊娠4ヶ月以降、どんどんおなかが大きくなっていく時期で、おっぱいも少しづつ準備を始めています。マッサージを続けて行くうちに、赤ちゃんが吸いやすい乳首になります。

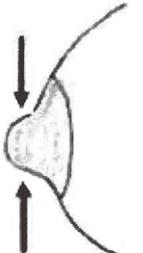
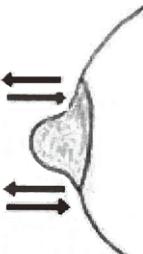
✿ お手入れ ✿

- カスとり 妊娠16週頃から

乳輪・乳首は石鹼を使わず、タオルなどで入浴時軽く乳頭をこります。薄皮が少しづつとれ、汚れと、皮膚を柔らかく強くします。

- 乳首のマッサージ 妊娠20週頃から

乳首のマッサージ：赤ちゃんの胎動を感じるくらいからはじめましょう。入浴したときに柔らかくします。お腹が強く張る方や頻繁に張る方、張り止めを内服されている方は妊娠10ヶ月以降に行いましょう。

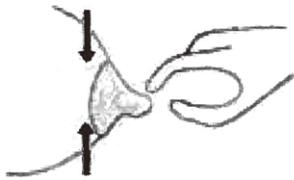
	<p>片手でお乳を支え、もう一方の手の親指、人差し指、中指の3本で乳輪から乳頭をやさしくつまみます。 まずは1・2・3で徐々に圧を加え、5~10秒圧迫します。 一方向1分位で方向を変えながら圧迫します。</p>
	<p>次に縦方向にもみずらします。方向を変えながら、両方の乳房で1~2分程度行います。</p>
	<p>次に横方向にもみずらします。方向を変えながら、両方の乳房で1~2分程度行います。</p>

● 乳管開通

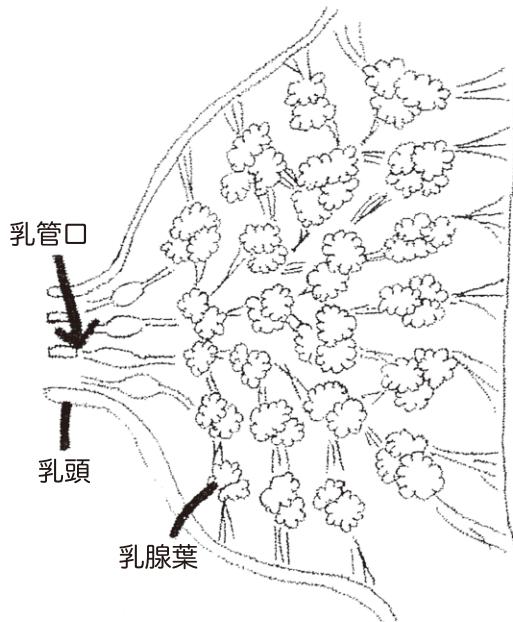
妊娠 36 週から

乳首が柔らかくなって、おっぱいの線が開いて、おっぱいがにじんできます。

出産まであと少し！ 柔らかくマッサージをして、切れない丈夫なおっぱいをめざしましょう。

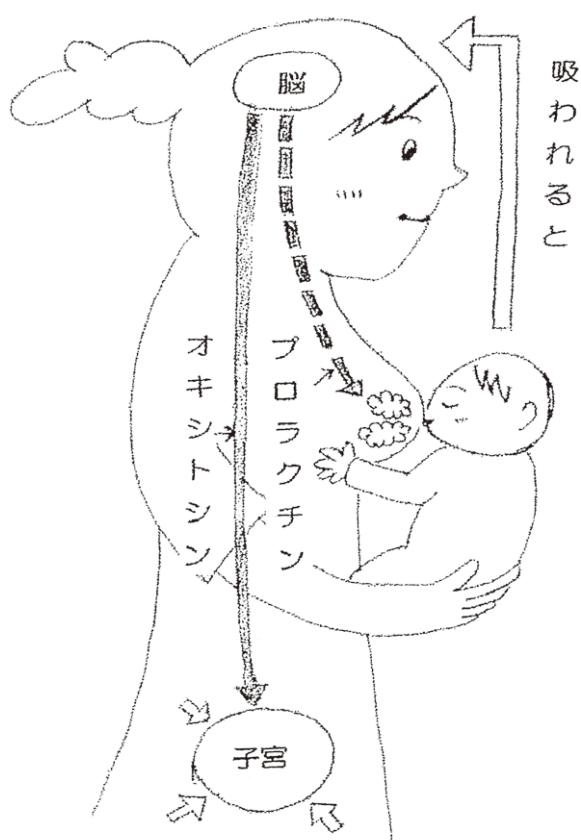
	乳輪と乳頭の境界線に沿って乳房と反対側の手の親指・人差し指・中指（以下、3指とします）で乳管部を強く押します。
	乳管部を押した3指の指を、中で合わせるようにしてつまみます。
	3指の腹で乳頭を縦につまんだまま乳頭の開口部に向かって指をすり合わせ、引き伸ばすようにしながら指を離します。
	乳管部を3指で乳頭に対して直角になるようにして持ちます。3指の腹で乳頭を、こよりをよるようにして少しづつ力を加えていき、繰り返しもみます。

* * * * * * * おっぱいが出る仕組み * * * * * * *



母乳はお母さんの血液から乳腺葉でつくられ
乳管口から分泌されます。

乳頭の刺激によりお母さんの脳から、
プロラクチン
オキシトシン
というホルモンが分泌されます。



◆プロラクチン◆

乳腺に働きかけ、母乳を作る働き。
お母さんの心に母性を作ります。

◆オキシトシン◆

乳腺の周りの小さな筋肉を収縮させ、
母乳の出を促すホルモン。
(射乳反射を起こします)
さらに子宮の戻りを助けます。

プロラクチンは、お産後乳頭への刺激がないと1週間で妊娠前の状態に減ってしまいます。プロラクチンのレベルをさげないためには、出産後すぐから3時間ごとに授乳・搾乳する事がポイントです。

＊ お産後の母乳育児とおっぱいの変化



❖ 早期母子接触 (early skin-to-skin contact : STS)

- 分娩後すぐに、赤ちゃんを胸の上で抱っこし、赤ちゃんとお母さんの肌が直接触れあうようにします。そうすることで、お母さんのぬくもりが赤ちゃんにも伝わり、赤ちゃんの気持ちが落ち着いて穏やかになり、安心して泣き止みます。体温・脈拍・呼吸を早く安定させ、エネルギーの消耗を防ぐことができます。
- お母さんが持っている常在菌が赤ちゃんに定着します。
赤ちゃんに病原菌が定着するのを防いだり、感染症を防いだりします。
- 母と子のきずなが強く結ばれる助けになり、母親になった幸せを感じることができます。子宮が元に戻るのを助けます。
- 皆さんの希望をお聞きし、無理のないように進めます。



○ 早期授乳

分娩後30分～1時間くらいすると、赤ちゃんが、おっぱいを捜して、もぞもぞと動き出します。授乳開始のサインです。

お母さんは、分娩台に休んでいる状態ですので、状態を見ながら、私たちが授乳のお手伝いをします。

お産の後から赤ちゃんと一緒に過ごします。

お母さんと赤ちゃんが一緒にいることは自然なことです。お母さんにとっては母親になっていくため、赤ちゃんにとってはお母さんを信頼できる人だと認識するための大切な時間です。

赤ちゃんと一緒に過ごすことによって絆が深まります。赤ちゃんの生活リズムが分かり、赤ちゃんの欲求が分かるようになります。赤ちゃんが寝ている間に一緒に眠ることができます。赤ちゃんがほしがるときに授乳できるので母乳分泌が良くなってきます。

❖ 睡眠不足と疲労について

妊娠後半から産褥にかけて睡眠は細切れになってきて、昼間眠くて夜寝をする女性がほとんどです。お母さんの睡眠時間は、赤ちゃんと24時間一緒に過ごすのと、別々に過ごすのでは、あまり差がありません。

生後2ヶ月までの85%以上のヒトの子は夜間に活発になり、昼間は眠りがちであることが知られています。体内時計が昼夜の区別をするようになるまでには2～3ヶ月かかるといわれています。赤ちゃんが眠っている間に、一緒に休息をとりましょう。



❖ お産後のおっぱいの変化

はじめからたくさんおっぱいができる方はいません。赤ちゃんに何度も吸われることで少しづつ量が増えていきます。赤ちゃんがほしがる度に吸ってもらう事が大切です。初めは母乳の量も少量ですが、赤ちゃんの胃の大きさに合っており、量は必要としません。

★出生後の赤ちゃんの胃の大きさ

24時間まで ビー玉

3日目 ピンポン玉

10日 Lサイズの鶏卵



赤ちゃんはお母さんのおなかからお弁当と水筒をもってうまれてくるので、お母さんのおっぱいができるようになるまで待てるようになっています。

お弁当と水筒が少ない赤ちゃんには水分を補充しながら母乳の量が増えてくるのを待ちます。

❖ 赤ちゃんがおっぱいをほしがるサイン

- おっぱいを探すようにしている
- 口に手をもっていく
- 吸うときのように音をたてる
- やわらかい声を出す
- 泣く



赤ちゃんが泣くのを待たず、ほしがるようなサインがあったら、いつでも吸わせてみましょう。赤ちゃんは、量ではなく、おっぱいの温かさや、安心感を求めています。赤ちゃんが安心して寝付くまで、長く吸っています。



授乳回数

1日8～20回くらい 母乳は消化がよく、1時間半くらいで消化されるので、頻繁におっぱいをほしがります。

赤ちゃんの標準的な授乳の状況

- 1ヶ月くらいまでは平均20～40分ずつ飲みます。(成長によって短くなっています)
- 生後6週くらいまで1日8～12回飲みますが、もっと多いこともあります。授乳が集中する時間があり、夕方から夜にかけて多くなります。
- 片方の授乳で満足することもあります。
- お母さんのおっぱいは産後数週すると、以前よりおっぱいの張りが少ないと感じるようになってきます。産後のホルモン分泌調整がついた証拠で、赤ちゃんの事を考えたり、授乳の乳頭刺激でおっぱいがわいてくるようになります。分泌が減ったわけではないので安心して下さいね。



授乳の方法

●横抱き

お母さんが一番楽な姿勢を取ります。

赤ちゃんのお腹とお母さんのお腹がぴったり密着するように抱っこします。

赤ちゃんの頭をお母さんの肘の内側に乗せ、その同じ腕で児のお尻を支えます。このときに赤ちゃんの耳・肩・お尻がまっすぐ一直線になるようにします。

おっぱいを「C」の形で支え、赤ちゃんが大きく口を開けたタイミングで赤ちゃんを引き寄せて、赤ちゃんの舌の上に乳輪までかくれるくらい含ませます。



●交差横抱き

お母さんが赤ちゃんの授乳に慣れていない時期に、首の部分をお母さんの交差した手で支える抱き方です。おっぱいへの吸いつきが難しいときに適しています。

しっかり密着させ、深くしっかり飲ませることができます。



●脇抱き（フットボール抱き）

お母さんは赤ちゃんをフットボールを抱くように、脇から抱え込むように赤ちゃんを支えます。

赤ちゃんを支えていない方の手で、おっぱいをささえ赤ちゃんに含ませます。

赤ちゃんの体が反ってしまわないように、しっかりお母さんの体に密着させます。乳首が短く吸わせづらいときや、飲み残しを予防します。



●縦抱き

赤ちゃんのお尻をお母さんの太ももに座らせて足を開かせます。

おっぱいと同じ手か反対の手で赤ちゃんの頭を支え、赤ちゃんとお母さんが向かうようにし、おっぱいを含ませます。

眠りがちな赤ちゃんも、目覚めてしっかり吸ってくれます。



●添い乳

お母さんと赤ちゃんが向かい合いになるように、お互い横向きに寝て下になっている方のおっぱいを赤ちゃんに含ませます。

反対を飲ませたいときには赤ちゃんを抱き抱え寝返ります。きちんと吸いついたのを確認したら、お母さんも目を閉じてうとうとしても良いです。



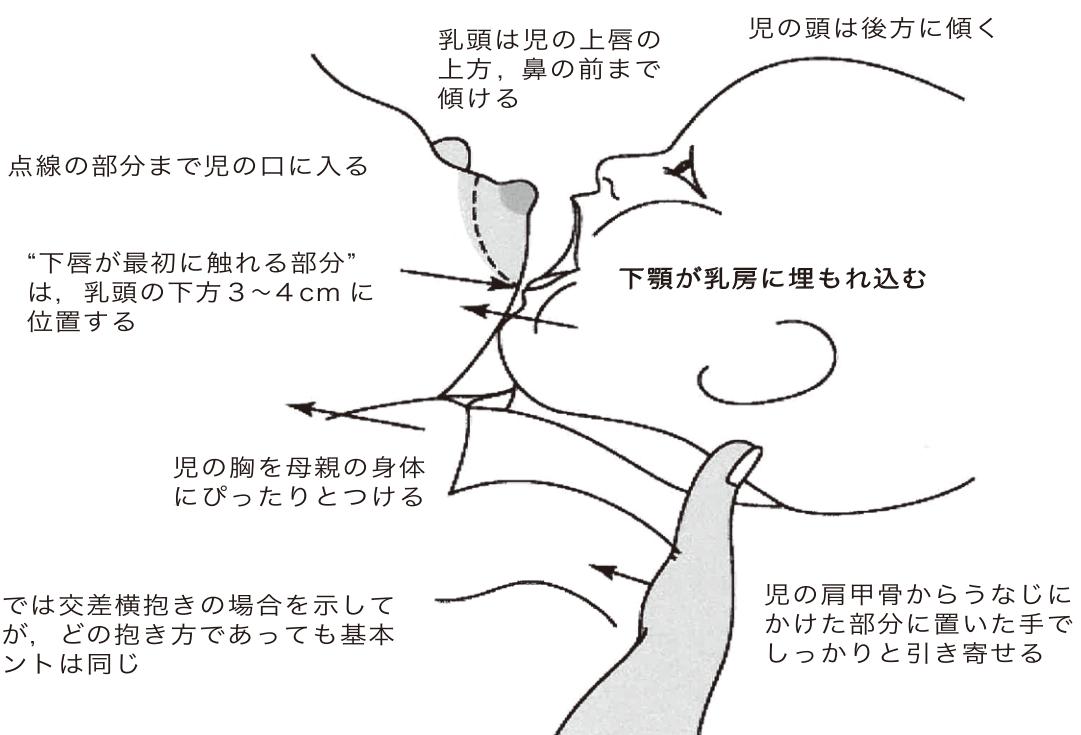
❖ おっぱいの含ませ方

手を「C」の形にしておっぱいを支えます。このとき、お母さんの手や指が乳輪にかかるないようにできるだけ後ろの方を持ちます。赤ちゃんがあくびをするくらい大きな口を開けたら、おっぱいを持っていくのではなく、すばやく赤ちゃんを引き寄せて乳輪全体をふくませるようにします。



吸着開始時の児の位置（ポジショニング）

母親から見た図
(左乳房からの授乳)



© Rebecca Glover

Reprinted with permission. Contact information to Rebecca Glover : www.rebeccaglover.com.au

❖ ママの姿勢

猫背にならないように注意しましょう。

赤ちゃんが深く吸いつかせるためには、正しい姿勢が大切です。
お母さんによって赤ちゃんを支える高さや、適した授乳方法も
ひとりひとり違います。

自分に適した楽な方法を見つけましょう。



❖ ゲップを出すときの抱き方

母乳を上手に飲めている赤ちゃんは、毎回は不要です。
しかし、たくさん母乳が出始めると、苦しくなったり
口からだらだら出たりします。
その時は、毎回ゲップをさせてから、寝かせましょう。
赤ちゃんを縦に抱きママの胸や肩で、赤ちゃんのお腹に、少
し圧がかかるように抱き、背中を上下にさすったり優しくトン
トンと叩いてあげます。吐き戻した時のために肩にハンカチや
タオルを乗せておきましょう。

ゲップが出ないときは、顔と体を一直線に横に向けて寝かせましょう。



* 働くお母さんへ *

働きながらも、“変則授乳”という方法で母乳育児を続けることができます。
昼間、赤ちゃんを預けている間は母乳を飲ませてあげることができなくとも、お迎えの時間、
夜間、朝の送り時間までしっかり授乳して、1日の母乳量を飲ませてあげればいいのです。

お母さんと離れるからこそ、母乳の免疫が必要です！！

タイムスケジュールとしては、まずお迎えの時に授乳。帰宅後、
食事の支度中、入浴、睡眠時間、いつでも赤ちゃんをそばにおいて
「いつ飲んでもいいんだよ」という気持ちで飲ませてあげます。
これは朝も同じ。保育園のお見送り前にもなるべく時間を取って
ゆっくり授乳してから、仕事に行くようにしましょう。



夜間授乳は育児と家事に追われ、辛いと思われがちですが、うとうと添い寝をしながら母乳を飲ませることで、睡眠もとることができます。

働きながらでも長くたっぷり母乳を与えることができ、赤ちゃんも精神的に安定して満足します。

分泌が落ちないようにしぶって、与えることが必要な時期もありますが、やがて赤ちゃんも、この変則授乳に慣れてくる様になります。おっぱいがつらくなり、張りを感じたらおっぱいを搾って楽にしましょう。



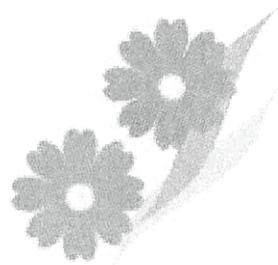
「だんだん、昼間はおっぱいをしづらなくとも張らずに過ごせ、お迎えに行って赤ちゃんの顔を見た途端におっぱいが湧いてくる」というように、お母さんもごく自然に変則授乳ができるようになります。

* 職場復帰を控えていても母乳育児を続けることができます。

家にいるときは授乳し、職場で搾乳することで母乳育児を続けることができます。

お子様の病気の重症化が防げ、職場を休むことが少なくなります。

冷凍母乳の方法など詳しくは入院中お聞きください。



* * * * * 母乳の保存方法 * * * * *

母乳を冷蔵冷凍するという方法で、母乳栄養を続けることができます。

* 冷蔵母乳について

- ① 手をきれいに洗います。
- ② 消毒した哺乳瓶に母乳を搾ります。
- ③ 哺乳瓶にキャップをして、冷蔵庫の奥の方に入れます。
(ドアポケット付近は温度変化が大きい)
- ④ 冷蔵庫の温度は6°C以下
- ⑤ 温める場合は湯せんで人肌程度までをめやすにして下さい。



* 冷凍母乳について

- ① 手をきれいに洗います。
- ② 消毒した哺乳瓶に母乳を搾ります。
- ③ 母乳パックの8分目まで入れ、空気を抜いて閉じます。
- ④ 氏名、搾った量、日時を書いたラベルを母乳パックに貼り、タッパに入れて食品とは別に冷凍庫で凍らせます。
- ⑤ 赤ちゃんに飲ませるときは、凍った母乳パックを水道水をためた容器に入れ溶かし、哺乳瓶に移して湯せんて温めます。

* 母乳パックは50ml、100ml、200mlがあるので、搾乳量に合わせて使用しましょう。
* 母乳の量が少なくとも、必ず1回の搾乳に対して1枚の母乳パックを使用しましょう。
* 電子レンジでの解凍、飲み残しの再冷凍は、絶対にしないでください。
* 母乳を冷蔵・冷凍保存すると脂肪分が浮き、分離しているように見えますが、温めてからしっかりとませれば問題はありません。

冷凍母乳を持ち運ぶには？

母乳が溶けてしまうと、それから24時間以内に使用しなければなりません。
母乳が溶けないように、保冷剤とともにクーラーボックスなどに入れて持ち運びましょう。



* 妊娠中の授乳について

上の子の授乳中に妊娠をしていても、授乳をただちに中止する必要はありません。

ただ、母乳のホルモンは子宮を収縮させる作用がありますので、出血やお腹の痛みのある張りがある時は、流産や早産の症状が強く出る事がありますので、一時的に授乳をお休みすることが必要になります。

困っている時は外来でご相談ください。

* 補完食について

以前は早期離乳と言って3ヶ月くらいから離乳食を始めましょうという考えがありました。現在は離乳食も開始時期は5~6ヶ月が適当であると厚生労働省・小児科学会でも示しています。この時期は、赤ちゃんが周りの物に興味を持ち、手を出してつまみ、口に持ってくる、といった一連の動きが出来てきます。腎臓などの体の働きも変化して、固形物が食べられるように変化してきます。

月齢に応じた食品を選び、食べやすい形状で与えます。

おっぱいと食事がそれぞれの不足分を補ってくれます。メインはしっかりおっぱいを飲みたいだけ与えて下さい。母乳を離すための食事（離乳食）ではなく、母乳を補う食事→補完食と言います！

水分補給は母乳だけで十分です。お茶やジュースは要りません。早めに果汁をあたえる事は、腸内細菌を崩し、下痢を誘発されることもあるので、慎重にしましょう！

* 卒乳について

いつとは決まっていません。WHOでは2年かそれ以上を推奨しています。

突然の断乳は、お母さんにも赤ちゃんにも負担が大きいものです。

一気に母乳をあげるのをやめてしまうと、乳腺が張って、痛みや発熱を引き起こします。

また、子どももびっくりして、大パニックを起こします。

日中少しづつ間隔をあけていき、準備期をもうけましょう。また、お子様にはしっかりお話しを行ない、時期を決めて行きましょう。しっかり授乳することで精神的な安定が図れます。

* 授乳中のおっぱいのトラブルの原因には何があるの？

◇ トラブルの原因

身近な人から、「母乳で育てるのは、乳首がきれたりして大変だった。」「赤ちゃんの吸う力が強くて、乳首が痛かった。」というようなお話を聞いたことがありませんか？

「乳首のトラブル」は、母乳育児のつらかった体験談の中によく出てくるものです。

乳首の痛みや乳首が切れてしまう1番の原因是、

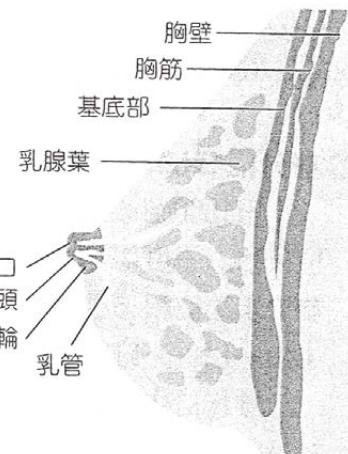
- ① 授乳の姿勢が、お母さんと赤ちゃんにとって快適でない
- ② 赤ちゃんの乳首をしっかり（乳輪まで深く）含めていない

ことです。このふたつの問題を解決することで乳首の痛みを改善し、切れてしまうのを防ぐことができるといわれています。

その他の理由としては

- ① 赤ちゃんが口を小さくすばめて吸っている
- ② 乳首から赤ちゃんを離すときに、乳首を引っ張ってしまっている
- ③ 乳首の形（陥没・扁平・大きい・長いなど）
- ④ 乳房が強く張っている
- ⑤ サイズが合わないブラジャーをしている

などがあげられます。これらが乳首を痛める原因になることを知って、丁寧に含ませてあげましょう。



* おっぱいにトラブルが起きたらどうしたらいいの？

乳首の痛みや傷を改善するには、赤ちゃんの抱き方や含ませ方を改善するのが最も効果的といわれています。しかし、痛みが強くて非常につらいときには、授乳を数回または1日～2日間くらい、お休みすることもあります。その場合、3時間毎に搾乳して乳房が張り過ぎないようにします。

※乳首が痛んでしまわないように、ひとりひとりに合わせた授乳の方法をお手伝いします。

退院後、お困りのことがありましたらご連絡ください。

* 授乳中の食事はどうしたらいいの？

◇ 食事について

母乳育児をするために、「これは食べてはいけない」「これは食べなければいけない」というような厳しい制約はありません。食事に関しては、その国や地域の食文化が大きく関係しているようです。日本には、「脂肪の摂り過ぎは乳管を詰まらせる」という考えがありますが、脂肪の摂り過ぎと乳管の詰まりを検討した論文はほとんどありません。

しかし、脂肪を摂り過ぎることは健康によくないことは知られています。血液をきれいな状態に保つて健康でいるためには、注意が必要であることはおわかりいただけますよね。あまり難しく考えず、おいしくいろいろなものを食べてください。たまにはケーキだってお餅だって食べられます。ただ、栄養のバランスを意識して、健康になる食を摂るという基本を忘れないでください。

1日1500mlくらいの水かお茶（麦茶・ほうじ茶はカフェインなし）をしっかり摂りましょう。一度にたくさんの水分を摂っても、体は吸収することができませんので、少しづつまめに摂るようにしましょう。

知っていますか？食品摂取の基本のいろは

ま	→ まめ
ご	→ ごま
は(わ)	→ わかめ(海藻)
や	→ やさい
さ	→ さかな
し	→ しいたけ(きのこ類)
い	→ いも



◇嗜好品と母乳の関係

● コーヒー・紅茶・緑茶・ウーロン茶にはカフェインが入っています。カフェインの摂りすぎによる不眠や興奮は良く知られていますが、その他に利尿作用がありますので、せっかく摂り入れた水分が尿として排泄されてしまいます。最近は、カフェインレスの製品も多くあるので利用してみるのも良いでしょう。

● たばこ

アメリカ小児科学会は、たばこを吸っていても母乳育児を続ける方が望ましいと言っています。たばこには、SIDSのリスクが上がるなど危険なことが増えます。禁煙するにこしたことはありませんが、赤ちゃんを感染症から守る力は母乳に勝るものはないので、どうしてもたばこをやめられないなら、母乳を続けて赤ちゃんに免疫をプレゼントしましょう。

* 退院後おっぱいが足りているか不安になつたらどうしたらいいの？

実際には、母乳が足りないということは少ないですが、

- ① 赤ちゃんが母乳を飲んだ後も寝ない
- ② よく泣く
- ③ 授乳後1～2時間しか経っていないのにおっぱいを欲しがる
- ④ 乳房の張りを感じなくなった

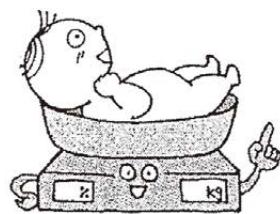
というような状態が続くと母乳が足りていないのではと心配するお母さんが少なくありません。

◇母乳が足りているか確認する方法

生後6週までを目安として次の事を確認してみましょう。また、赤ちゃんの抱き方、おっぱいの含ませ方が適切かどうかを確認し、赤ちゃんがゆったりしたリズムでおっぱいを飲んでいるか、おっぱいを飲み込む音が聞こえるかを確認することも大切です。

母乳が 足りている 5つのサイン

(生後6週目までの目安)



3 1日に3～8回はうんちをする

4 元気があって、肌に張りがあり、皮膚の色もよい

5 体重増加の目安は1週間平均140～210g

* * * * * 母乳とくすり * * * * *

母乳について

母乳は栄養や免疫などさまざまな面において、赤ちゃんにとって最適な栄養とされています。

お母さんと赤ちゃんのために、UNICEFやWHO（世界保健機構）などを中心に、世界的にも母乳育児推進のための様々な取り組みが行われています。

お薬の服用にあたって

お母さんの服薬による赤ちゃんへの影響に関する研究が行なわれていますが、まだ統一された情報にはなっていません。

現在、日本で使用されている薬の添付文書の多くに「動物実験で乳汁中への移行が報告されているので授乳中の婦人への投与は避け、やむをえず投与する場合は授乳を中止すること」と書かれているため、医師や薬剤師によって指導内容も一定せず、お母さんを不安にさせてしまうことが多いようです。

しかし、米国小児科学会(AAP)やWHO等の研究により、くすりの特性が分かり、安心して服用することのできるものはたくさんあります。

お母さんが病気になった時には、医師に授乳中であることを伝え、服用するお薬について、よく相談のうえ処方してもらいましょう。

授乳中の服用ポイント

★ お母さんが風邪や、アレルギーなどで体調不良の場合、授乳以外の育児にも影響します。

お薬が必要と判断された場合には、治るまでしっかり飲み続けましょう。

母乳から風邪のウイルスがうつることはありません。

★ 一般的にお薬の母乳中の濃度は内服後2時間くらいで最も高くなります。

したがって、授乳後に内服すると、より赤ちゃんへの影響が少なくなりますので、

授乳直後の内服をお勧めします。

母乳育児中の服薬について不安なことがありましたら、遠慮せずにご相談下さい。





☆ メモ ☆

パパになるあなたへ



パパになるパートナーに記入してもらいましょう

赤ちゃんを授かった時、どのように思いましたか？



赤ちゃんを授かったことで気持ちや生活に変化はありましたか？

妊娠中のママを見てどのようにかんじましたか？

ママに言葉をかけるとしたらどんな言葉をかけてあげますか？



● 産まれてくる我が子にどんなことをのぞみますか？

● 我が子と初めて会った時どんなことばをかけてあげたいですか？

● ママのお腹にいる赤ちゃんにメッセージを！！



【妻が妊娠中のパパ】

～パパの愛情とサポートが妊娠生活を支える～

◆妊娠初期◆ パパのちょっとした気配りでママはリラックスします

妊娠初期は、胃がムカムカしたり、吐いたり、やたらに眠くなったりといった、つわりの症状も出始めます。食べ物やお酒のにおい、たばこの煙が原因で気分が悪くなることもあるので、ママの体調を第一に考えてあげましょう。

◆妊娠中期◆ ママと一緒に胎動を感じ、両親学級にも出席を

おなかの赤ちゃんの聴覚は妊娠6ヶ月ごろには完成するといわれています。ママと一緒におなかの外から赤ちゃんに話しかけてみましょう。恥ずかしいというパパは、まずあいさつから始めてみて。「おはよう」「いってきます」とおなかをなでながらあいさつをしたり、ママが胎動を感じたときに「パパだよ～」と話しかけてみましょう。

また、この時期から産院で行われる両親学級などにも積極的に参加して、妊娠中も仕事を続けて、家事と仕事を両立しているママの負担が少しでも軽くなるように、家事をサポートしてあげてください。

◆妊娠後期◆ 立ち会い出産や産後の育児について話し合いましょう

この時期は「元気に生まれてくるといいね」という漠然とした話だけではなく、出産方法やお産の進み方、産後の生活について、より具体的な話をママと重ねていくといいでしよう。お産は個人差が大きく、必ずしも一人一人進行は同じではありません。でも、ママだけでなくパパもあらかじめ基礎知識を持っていれば、いざというときにもあわてずサポートでき、出産に向かうママの大きな力となるでしょう。

ママの気持ちに寄り添いながらも、ママの体調や実際に自分が立ち会えるかどうかなどを考慮し、冷静にママにアドバイスができるパパでいてください。

妊娠10ヶ月に入ったら、いつお産になってもいいようにしましょう。休日に買い物などで出かけるときも、破水する可能性があるので、なるべく2人で行動するようにしてください。遠出は控え、1時間以内に自宅か産院に行ける範囲にしておきましょう。

ママの入院中、どちらかの両親と同居していない限り、パパ一人の生活になります。赤ちゃんが過ごすスペースなどを掃除したり、台所の掃除やゴミ出しをこまめに行い、退院したママがストレスを感じずに赤ちゃんとの生活をスタートできるように、家の中を整えておきましょう。

【生活習慣の改善】

～生活習慣を見直すことは、胎教の第一歩～

◆たばこ◆ ママだけでなく、家族みんなで禁煙するように努力を

妊娠中に喫煙すると、ニコチンの影響で血管収縮が起こり、おなかの赤ちゃんとママを結ぶ胎盤の血液量が減るため、赤ちゃんに十分な栄養が届かなくなってしまいます。また、たばこの煙に含まれる一酸化炭素が血液中のヘモグロビンと結びつくと、本来結ばれるはずの酸素と結合できなくなり、母子ともに低酸素状態になります。妊娠中はもちろんですが、妊娠を考えたときから家族みんなでぜひ禁煙したいものです。また、出産後も禁煙するようにしましょう。

また、たばこを吸う人が吸い込む主流煙より、たばこの燃えている部分から立ち上る副流煙のほうが、数十倍から数百倍も高い濃度の有害物質が含まれています。ニコチンやタールなどの有害物質も胎盤を通じて赤ちゃんに伝わって悪影響を及ぼします。ママ自身が喫煙しなくても、副流煙を吸い込むことで、喫煙と同じような、もししくはそれ以上の害が及ぶので、パパや家族にもたばこの害を伝えて禁煙、もしくは目の前で吸わないようにしてもらいましょう。

【出産のときパパにできること】

～立ち会い出産で「パパ力」を発揮しよう～

◆妻の出産を夫がサポートするという気持ちが大切

立ち会い出産とは、パパが単にお産の現場に立ち会うことではなく、お産開始から赤ちゃん誕生までを夫婦2人で乗り切って、赤ちゃんを迎えるお産方法です。もちろん、陣痛の間だけ付き添ったり、分娩室だけ付き添ったりと、各家庭によりさまざまな形がありますが、出産という妻の大仕事を夫がサポートする気持ちが大切です。立ち会い出産のいちばんのメリットは、夫婦が協力し合って赤ちゃんと一緒に迎えることで、夫婦の結びつきが強くなり、その後の育児も助け合っていけること。実際に、ママが大変な思いで赤ちゃんを産んでいる姿をまのあたりにして、育児をする意欲がわいてきたというパパは多いようです。

ただし、本当に大切なのは、「妊娠から出産までの過程を夫婦一緒にどう過ごしたか」です。パパは、妊娠中のママの体の変化やさまざまなトラブルについて理解し、常にママを応援する姿勢がありましたか？ともにお産の流れを学び、どのようなサポートをすればいいのかを話し合ったりし、赤ちゃん誕生の喜びを夫婦で分ち合おうという気持ちがあれば、たとえ誕生の瞬間に間に合わず立ち会えなくても、2人の絆はもっと深まるはずです。



◆立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合って

出産に立ち会うかどうかは、夫婦でよく話し合うことが大事です。相手に無理強いをしても、いい結果にはなりません。とくに妻の強い希望で、夫が嫌々立ち会った場合、お産の生々しい一面にショックを受け、その後の夫婦生活に影響したり、気分が悪くなってしまふパパもいます。どちらを選んでも、お互い納得した上でお産を迎えるようにしましょう。

◆お産に必要なのは、パパの愛情こもったサポートです

予定日が近づいてきたら、できるだけ連絡をとりやすいように外出先をきちんと知らせたり、携帯メールなどのチェックをこまめにしておきましょう。ママにおしるしや陣痛、破水などのお産の兆候が現れたら、そばにいてサポートしてあげることが大切です。病院への連絡はママが、車やタクシーなどの手配、入院バックなどの荷物運びはパパの出番です。病室や陣痛室では、おなかをさすったり、腰や背中などをマッサージしてあげましょう。ママが不安がっているときは、「僕がついているから大丈夫」、「もうすぐ赤ちゃんに会えるよ」と前向きになれるような言葉かけを。手を握ったり、呼吸法をリードしてあげるのもいいでしょう。分娩室では、汗をふいてあげたり、水分補給のお手伝いを。赤ちゃんが誕生したら、ぜひ感謝の気持ちを言葉にしてママに贈りましょう。



パパがママにして

体のサポート

お産の兆候があつたら

おなかを優しくマッサージして



兆候はおしるしや陣痛、破水など人によって異なりますが、陣痛の場合は、おなかの下から上に向かい、円を描くようにさすると楽に。

心のサポート

プラス思考の言葉かけを



お産は未知の領域。不安になるのは当然です。こんなときこそパパの出番。赤ちゃんを抱ける幸せを言葉にしてママに伝えましょう。

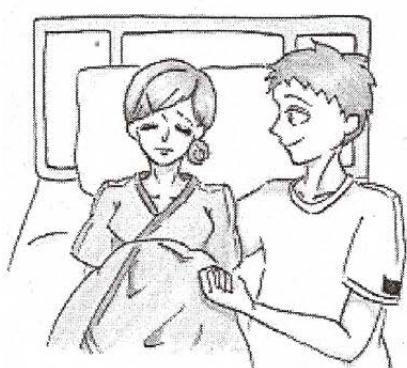
陣痛

院内を2人で歩こう



院内をゆっくり歩いてみるのも、お産を進めるのに効果的。陣痛の波が来たら、ママをしっかり支えてサポートしてあげて。

手を握って



陣痛の最中は体に力が入りやすくなります。パパが手を握ってあげると、ママは安心してリラックスできることも。

あげたいこと

室で

背中や腰を
マッサージ



背中や腰をさすってあげたり、親指でグッと押してあげると楽に。ママやスタッフに位置を教えてもらいましょう。

仮眠をとったり
しっかり腹ごしらえを



いざというときにパパが先にダウンしないように、時間を見つけて休んだり、しっかり食事をとっておきましょう。

分娩室で

汗をふいたり、
水分補給をしてあげて



分娩中は体に力が入るので汗をかきやすく、分娩室は赤ちゃんのために室温が高めに設定されています。水分補給をしてあげて。

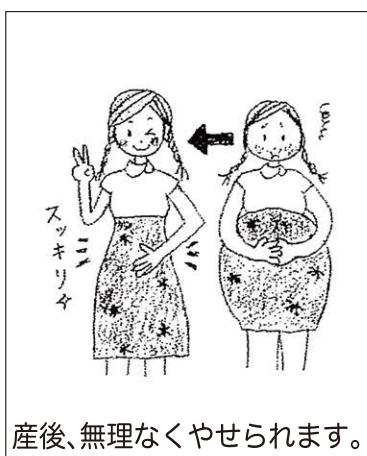
出産後はママに
優しいメッセージを



出産の疲れや女性ホルモンの変化でママの気持ちは揺れがち。心を込めて「ありがとう」「お疲れさま」の優しい言葉を。

パパの母乳育児

自分が母乳育児にどうかかわったらいいかわからないということはよくあります。ママが母乳育児を希望していたら、パパが精神的にママを支えて、子育てに協力することが母乳育児のコツになっていきます。



母乳は消化がいい

母乳はとても消化がいいので、赤ちゃんは頻繁に泣きます。

決して足りない訳ではありません。

頻繁に泣いても安心して母乳育児を続けましょう！

母乳は変化する

母乳は赤ちゃんの成長に合わせて、栄養や色など変化します。

これが、赤ちゃんに最適な栄養と言われる理由です。

おっぱいも変化する

おっぱいも初めは母乳を作ろうとする働きが活発となるので、力チカチに張ります。

しかし、そのうち赤ちゃんに必要な分だけ母乳を作るやわやわのおっぱいに変化します。

張らなくても出ていない訳ではないのです。

母乳育児には家族の協力が必要！

「ただいま～」、パパが家に帰ってきたら…

さあ、パパの出番です！！

赤ちゃんはたいてい夕方から夜にかけて泣くことが多いです。

これがママの一日の家事と育児の疲れがでる時間と重なり、ママはヘトヘトです。

そこへパパが帰宅してきます。パパも一日の仕事の疲れはありますがママの話に精一杯耳を傾けてあげて下さい。昼間の赤ちゃんの状態を聞いてあげて下さい。そして、ママの気持ちを楽にしてあげましょう。



パパの悩み…Q&A

Q、母乳育児をすると自分が子育てから取り残されてしまうのでは？？
A、そんなことはありません。

哺乳瓶がない分、パパは、授乳以外の育児、例えば、抱っこや添い寝、散歩や微笑みあいをしたり、お風呂やおむつ換えといったふれあいで赤ちゃんとの親密な関係を築いていくことができます。

そんなパパの姿にママは励まれ、
より一層頑張ることができます。

パパは、頑張れば頑張っただけ、
子育ての喜びが増えますよ！！



Q、夜泣きで自分が熟睡できません…。ミルクを足せば泣かないのでは？？
A、ミルクに替えても一時的に眠ることがあっても夜泣きがなくなるわけではありません。
赤ちゃんの夜泣きは子供の心理的発達に必要なことです。
なので、大変ですが、夜泣きを受け入れ、泣いたらおっぱいを吸わせたり、抱っこをしながら時間を掛けて触れ合いを持つことが夜泣きを乗り切るコツ。
触れ合いが大切なです。
夜泣きは子供と親が成長するための大変なステップです。



Q、足りないんじゃない？ミルクを足せば？と周囲の人から言われると不安になります…。
A、ママも同じように不安になっています。

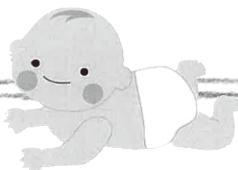
特に初めての赤ちゃんのお世話で大変な時期に、周りからいろいろなことを言われると、ママの気持ちはグラついてしまいます。
ママの気持ちを尊重し、ママと赤ちゃんの一番の味方になって下さい。

「赤ちゃんはママのお乳で育つの当たり前。
周りにミルクを足せと言わなくても気にしないで。
ママはよくがんばってるよ！」
と、背中を押して応援してあげましょう。
そして、ママの気持ちを周囲の人にわかってもらえるようにお話をして下さい。



☆ メモ ☆

赤ちゃん用品



衣類は季節によって変わってきます。夏場は洗ってもすぐ乾くので少なくとも持ちはますが、冬場は乾かなく、厚着なので枚数がかさみます。赤ちゃんはすぐに大きくなるので買いすぎないように必要最小限のものを準備しておきましょう。次の子にも使えるように、男女問わない色を選んだりすると無難です。

肌着はシンプルで縫い目の少ない(肌に当たらない)通気性のいいもの、ひもなどで合わせが調節でき、長く使用できるものがお勧めです。

- リサイクルや一時期のレンタルなども活用するのも一つです。
- 妊娠32週までにはそろえましょう。
- 選ぶのに困ったらスタッフや、先輩ママに聞いてみましょう！！
- あたらしいものがどんどん出ています。かわいさや手軽さで購入してしまうときりがないです。本当に必要としているものを、最小限で選びましょう。生まれてきてからも買いに行くことはできますよ。

準備用品

短肌着 3から5枚

赤ちゃんの体にフィットして汗を吸い取る短肌着。寝かせたままで着せ替えができるよう、前を打ち合わせるひもで結ぶ形が主流です。肌に直接触れるので、素材や縫製のいいものを選びましょう。



長肌着 1から3枚

短肌着に重ねる長肌着は、足の先までおおう着物型。あんよの動きが少なくおむつ替えの回数の多い新生児向き。足をバタバタ元気に動かすようになると、そぞがはだけやすくなります。



ツーウェイドレス 2から3枚

ボトムス部分のスナップを留め替えて、筒型のドレススタイルと、足の分かれるカバーオールスタイルの両方で着せられるツーウェイドレス。生後すぐから6ヶ月頃までと長い期間使って経済的です。肩から足先までのスナップを外せば、身ごろが大きく開くので寝かせたままでの着せ替えもラクラク。



スタイ（よだれかけ）	2～3枚	秋～冬生まれ
ソックス	1～3足	アフガン（おくるみ）
		膝かけやタオルでも代用可 1枚
		帽子 1個

◆ 少しだきくなってから使うもの

コンビ肌着

長肌着のすそが二股に分かれたタイプ。足の動きが活発になってくる2、3ヶ月頃から重宝します。膝がやや外向きに開く、生後間もない時期の赤ちゃんの足の形に沿うラインです。すその内側はスナップ止めなのではだけにくくおむつ替えもスムーズ。



前開きボディースーツ

体にほどよくフィットし、あんよを出すボディースーツは足さばきもよく、ウェアと重ね着してももたつきません。股下はスナップ止め。前開きは寝かせたまま着せ替えできるので低月齢の赤ちゃんでもOKです。



ボディースーツ

Tシャツのように頭からズボッとぶせて着せるボディースーツ。肩口が大きく開くので慣れてくればすばやく着せられます。海外製のウェアなど、色やデザインのかわいいものも多く夏はウェアなしでこれ1枚でも。



ショートオール

股ぐりが立体的になっていて、その多くは丈が短めになっているのが特徴の肌着。ほどよいフィット感もあり、カバーオールなど足の分かれるウェアのインナーとしても便利です。



カバーオール

Tシャツ+パンツが一体になったようなつなぎ型。ツーウェイドレスに比べ、ややスリムなシルエットなので、抱っこのときももたつかず、おでかけにも適しています。ボトムス部分のスナップを外せば寝かせたままでのおむつ替えもOK。サイズが細かく設定されているので、赤ちゃんの成長と季節に合わせて選びましょう。



足つきカバーオール

カバーオールにソックスがついたようなつま先まですっぽりと覆うタイプです。保温性が高いので寒い日のおでかけに重宝します。海外のウェアに多いタイプで、おしゃれママ達に人気です。



ボディスーツ

夏場に活躍するボディスーツ。サイズ70～のものが多く、案外季節と実際のサイズが合わないこともあるので気をつけて。ゆったりシルエットのものでも中には短肌着を着せて汗を吸いとれるようにしましょう。



セパレート

Tシャツにショートパンツやサロペットなどを合わせるセパレートのウェアを着せると、ぐっとおしゃれに見え、コーディネイトも楽しめます。ねんねを卒業した頃からのおでかけスタイルにも。上下が別々だと、ミルクをこぼしたりおもらししたりしても、汚れたアイテムだけ取り替えればいいので便利です。



衛生用品

- | | |
|-----------------|--------|
| □ 紙おむつ（新生児用） | 1～2パック |
| □ ベビー石鹼 | 1個 |
| □ ベビーバス | 1個 |
| □ 湯温計 | 1個 |
| □ 赤ちゃん綿棒 | 1パック |
| □ ベビー用爪切り | 1個 |
| □ ベビ一体温計 | 1個 |
| □ ガーゼハンカチ | 10枚 |
| □ 沐浴布（手ぬぐいで代用可） | 1枚 |





外出用品

- チャイルドシート 1個
(退院時に使用するため、車に取りつけ、装着やベルトの調整もできるようにしておく)
- ベビーカー 1個 *あれば便利
1ヶ月から使用できるA型のもの（平らにできてより安定性のあるもの）
- スリング・抱っこひも *あれば便利
(首がすわっていない状態から使用できるものなど種類があります。体重が増えて重くなってきたら使用していく）

授乳用品

授乳用品は出産後の様子を見て、買い足しましょう。
おっぱいが中心ですので、最小限で見てみましょう。

- 哺乳瓶 必要時
- 哺乳瓶の乳首 必要時
- 哺乳びん用ブラシ 1本
- 哺乳びんなどの消毒薬品 1本

寝 具

寝具、敷布団は硬めのものを準備しましょう。
吐いてしまったり、おしっこがかかってしまったり、何かと汚れがちになります。
シーツやタオルで覆ったり、その都度交換できるようにして、清潔を保ちましょう。

ペットを飼っている場合など、床に寝かせられない状況では、ベビーベットが必要なこともありますが、基本的にお布団など添い乳出来る環境が授乳には適しています。

震災なども含め、頭上には落ちてくるものはないかなど、安全性も確認が必要です。

メモ

分娩の入院時に必要なもの



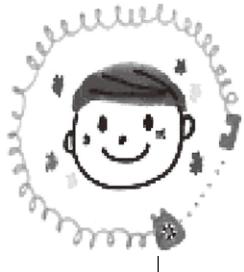
物品の準備は遅くても妊娠32週までそろえるようにしましょう。



お母さんの入院グッズ	チェック
① カーディガンまたはガウン（秋・冬出産の方）····· 1枚	
② 産後用ブラジャー····· 2枚	
③ 生理用ショーツ····· 2~3枚 (産褥用ショーツでも可)	
④ ソックス····· 1~2足	
⑤ 上ばき（かかとのついているもの）····· 1足	
⑥ 日用品：洗面用具、基礎化粧品、湯のみ（コップ）、歯ブラシセット シャンプー、リンス、ボディーソープなど	
⑦ 生理用ナプキン····· ナイト用1パック	
⑧ 赤ちゃん用つめきり（はさみタイプが使いやすいです。）	
⑨ ビニール袋（ごみ袋や靴入れに使います。）	
⑩ 母子健康手帳	
⑪ 授乳用クッション （体型に合ったクッションを選びましょう。 抱き枕やクッションはやめましょう。 すべりやすいような素材はやめましょう。）	

病棟内設備

- ・ラウンジ …… 自販機、電子レンジ、給水器（水・お湯が出ます）
- ・ランドリー … 乾燥機あり。洗剤の用意はないので、ご持参ください。

つづき	チェック
⑫ 診察券	
⑬ 保険証	
⑭ 印鑑…認印	
⑮ 筆記用具・ノート（出産のことや、赤ちゃんの記録を書きます。）	
⑯ つぼみ	
⑰ 新生児聴覚検査の申込用紙（県内の方）	
⑱ 帝王切開予定の方はタオルケット 1枚	
⑲ 薬とお薬手帳（入院時に確認します。）	
※パジャマ、バスタオル類、紙オムツ36枚入り3袋は病院で準備します。 (ワンピースタイプのパジャマのため、レギンスやパジャマのズボンをお持ちください。)	
<p>お産セット</p> <ul style="list-style-type: none">・ナプキン（L・M 各10枚）、臍箱、ネームバンド・直後パット 1個・産褥ショーツ 1個・赤ちゃんのおしりふき 2個・ベビーキャップ <p>*お産セットは入院時にお渡しします。 (お産セットはサービス品です。お金はかかりません。)</p>	
<p>＜あると便利グッズ＞</p> <ul style="list-style-type: none">① 病棟のコインランドリーを使う方は洗剤や洗濯ネットなど② 飲み物や軽食など (病棟には自販機しかありません。経腔分娩予定の方は 陣痛中でも口にしやすいゼリー系飲料がおすすめ)	



退院時に下記の用品を使いますので、準備して家族の方に持ってきてもらいましょう。

赤ちゃん退院準備グッズ	チェック
① 短着・・・・・・・・・・・1枚	
② 長着またはコンビ・・・・1枚	
③ ベビー服・・・・・・・・1枚	
④ おくるみ・・・・・・・・1枚	
⑤ ビニール袋・・・・・・・・1枚	



妊娠34週に入ったら、足りないものがないかどうか確かめておき、ひとまとめにしておきましょう！



病棟内では両替の用意はありません。

買い物やコインランドリーの利用のため、あらかじめ小銭の準備をお願いします。



長い長い、280日もそろそろ終わり
出産までもう少し!!

産道は、赤ちゃんの通り道。



骨盤のつなぎめがゆるんで広くなり、子宮口はやわらかくなつて、赤ちゃんの頭が通りやすくなります。

そこへ子宮の筋肉の収縮といきみによって赤ちゃんを外へだそうとするお母さんの力、赤ちゃん自身が外へ出て行こうとする力がそろつて、出産はスムーズに進行します。

初めての出産も、経産婦さんもみんな一緒。ドキドキしています。

早く赤ちゃんの顔を見たい反面、不安も大きいことでしょう。

でも、あわてなくても大丈夫! 痛くなつたら、ゆっくり深呼吸してみましょう。

赤ちゃんが下りてきやすいように、体の力を抜いて、赤ちゃんに声をかけてみましょう。

あなたのお母さんやたくさんの先輩ママは、みんなそうやって出産を乗り切つてきたのです。

出産では、リラックスすることが何より大事。

自分で楽な姿勢をつけたり、マッサージをしたり、いろいろ工夫をしてみましょう。

いきみは自然と出できます。でも、ゴーサインが出るまでゆっくりの深呼吸を続けてください。助産師が合図したら、いきみ始めます。

深呼吸してから、大きく息を吸って、しっかりとめていきみます。息をもらさないことがポイントです。

赤ちゃんの頭が3分の1出てきたら、短めにいきみ、頭が出てくる瞬間は、呼吸をハッハッハと短く行い、手を離して力を抜きます。

いきみのタイミングやいきみ方は、その都度リードしますので、しっかり声を聞いて、一緒に頑張りましょう。



さあ、赤ちゃんがうまれてきますよ。

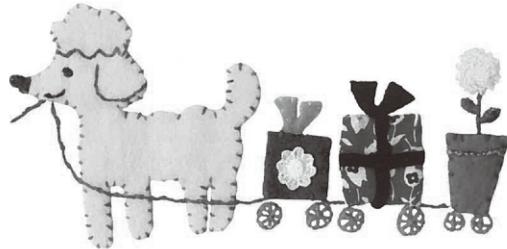
10ヶ月になりました

10ヶ月になると、いつ陣痛がくるのか気になりますが、自分の赤ちゃんの力を信じておおらかな気持ちで過ごしましょう！！

✿ 分娩が近づいた徴候

- お腹がときどき硬くなる
- 子宮が下がったような感じ
- 腰が痛む
- 前駆陣痛：妊娠35週くらいになると、不規則な子宮収縮がはじまります。
- おしるし：子宮の入り口が開いてくると、そこから血の混じったおりものが少量でできます。（すぐに陣痛がくるとはかぎりません。）

※生理の二日目のような出血があるようなときは、病院に連絡しましょう。



* * * * * * * 入院のタイミング * * * * * * *

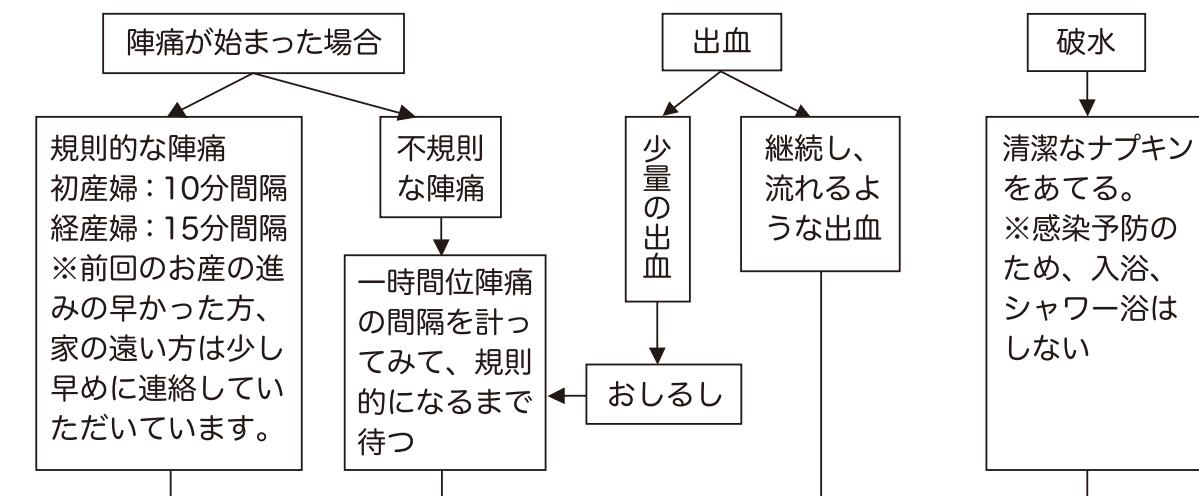
お腹が痛くなっても、破水してもあわてないで、落ち着いて行動しましょう。
不安なときは、いつでも連絡してください。

✿ 陣痛とは？

おなかや腰の痛みが規則的になり、次第に間隔が短くなります。その痛みが10分おきになつた事を「お産の開始」といいます。

✿ 破水とは？

赤ちゃんを包んでいる膜が破れることをいいます。
破水は自分の意志では止められません。



病院への連絡先

平日（月～金曜日）8:30～17:00 産科婦人科外来へ TEL 0248-88-9084
土日、祝日、夜間 17:00以降 産科婦人科病棟へ TEL 0248-88-9083



※緊急時に使用する電話のため、分娩開始徴候以外の使用はご遠慮ください。

電話で話す内容

- ① 名前
- ② 診察カードの番号
- ③ 分娩予定日
- ④ 出産回数
- ⑤ 現在の状態
(陣痛の間隔・強さ、おしるし・破水の有無、前回の健診時の子宮口の開き具合)
- ⑥ 妊娠中の異常の有無、内服薬の有無
(妊娠高血圧、貧血、糖尿病、Rh(-)、骨盤位、感染症)
- ⑦ 来院にかかる時間、来院方法

※状況を知りたいので、必ずご本人が電話してください。



☆こんな症状は要注意!! ☆

- ・きれめなくずっとお腹が痛い、板のように硬く張っている
- ・さらさらした大量の出血がある
- ・破水したようだが、羊水が緑色である
- ・熱がある
- ・胎動が減った、あるいは胎動を感じない

上記のような症状があったら、様子をみずすみやかに病院にご連絡ください。
赤ちゃんからのSOSのサインかもしれません!!

補助動作

陣痛のとき、陣痛に合わせた呼吸法、お腹や腰をマッサージしたり、腰を圧迫したりすると楽になります。

陣痛を上手に乗り切るためにには、補助動作が有効なので出産前に時間をみつけて練習しておきましょう！！補助動作により、疲労を少なく抑えることにもなります。

♣ 呼吸法

まずは深呼吸！！吐くことを意識しましょう。口ウソクを吹き消すイメージ☆
深呼吸を繰り返すことで、リラックス効果もあります。

♣ マッサージ

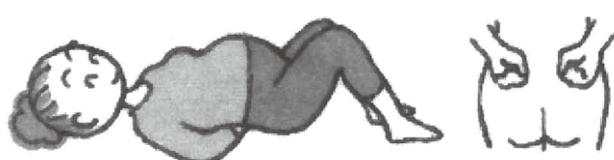
陣痛が強くなってきたら、呼吸に合わせて腰やお腹をマッサージしましょう。家族の方に手伝ってもらうのも良いでしょう。



♣ 圧迫法…指や手で圧迫します。

腰に手をあて、陣痛が強くなってきたら、息を吐きながら腰を圧迫します。

はじめは背中の下の方（腰の上）、お産が進んでくると腰の下の方を圧迫されると楽になります。



こぶしにした手を腰の下に入れ、体の重みで圧迫する。
こぶしを痛みの部分に接するようになると効果的!!

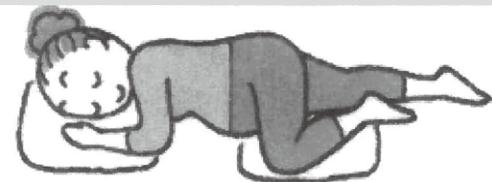
☆陣痛と陣痛の間は、全身の力を抜いてリラックスしましょう☆
お産を早く進めるポイントは陣痛時のリラックス!!!

お産のときの姿勢

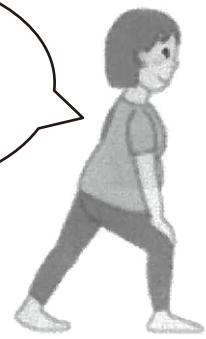
お産のとき、ひとつの姿勢をとり続けることは苦痛なので、産婦さんは自分にあった楽な姿勢で、陣痛を乗り切りましょう。体位をいろいろ変えてみると、気分転換のひとつにもなります。

♣ 側臥位（シムス位）

疲れた時は横向きで休むと楽ですよ☆
クッションなどを使って楽な姿勢を取って下さい。



立っていた方が楽
かな…
片足は一步前
へ！！



♣ 立位

♣ あぐら

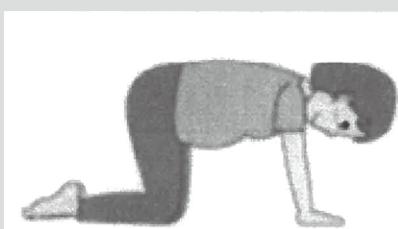


腰の回転
腰が痛くなったら腰を
くるくる♪気分転換を

あぐらをかいて座ると、骨盤も広がり、重力の助けも借りられるため、分娩が進みやすいですよ☆

♣ 四つん這い

床やベッドに肘について四つん這いになる姿勢。
腰の痛みを和らげる効果もありますよ☆
いきみを我慢するときもオススメ！！



アクティブチェアー

赤ちゃんが骨盤内に入ってきやすい姿勢です。
後からマッサージしてもらいましょう



アクティブチェアー

♣ ずっと横になっている必要はありません。（お産の進みを妨げてしまうことがあるので・・・）眠いときは、横になって眠りましょう！！

お産の経過と呼吸法

時 間	初産婦さん → 約10~12時間 → 陣痛室で過ごします 経産婦さん → 約4~6時間 →		
時 期	分娩第1期（子宮口が全開大するまで）		
陣痛の状 態	・1時間に6回以上の陣痛（子宮収縮）が始まる *陣痛の間隔 5~10分 陣痛の持続時間 30~40秒	・陣痛の波が安定し、徐々に強くなってくる *陣痛の間隔 3~5分 陣痛の持続時間 45~50秒	・時々いきみ感が出てくるようになる *陣痛の間隔 1~2分 陣痛の持続時間 50~60秒
赤ちゃんの様子			
呼 吸 方 法	<ul style="list-style-type: none"> ・陣痛がきたとき、ゆっくり息を吐きましょう 陣痛がおさまったら深呼吸し、全身の力を抜きましょう 		
体 の 变 化	<ul style="list-style-type: none"> ・生理痛のような痛み ・おりものに血液が混じる 	<ul style="list-style-type: none"> ・足の筋肉がつる ・腰の痛みはだんだん下の方へ移る ・圧迫されるような痛みがある 	<ul style="list-style-type: none"> ・手足がしびれる ・腰痛も強くなりいきみたくなる ・血性のおりものが多くなる ・破水することもある
入院中の処置	<ul style="list-style-type: none"> ・適宜モニター装着、内診をします 		
お母さんの心の変 化	<ul style="list-style-type: none"> ・いよいよお産が始まったのかしらと、嬉しくなったり不安になったりする 	<ul style="list-style-type: none"> ・本格的になってきたと感じる ・真剣になってくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・肛門の方へ押される感じがして、うんちがしたいような気がする ・“うーん”といきみた感じがする
お母さんと周囲の人 がするこ と	<ul style="list-style-type: none"> ・陣痛の間隔をはかる（何分おき？どれ位続く？） ・消化の良いものを食べる ・日常生活を続ける（破水していなかったら入浴、シャワーはOK！） ・眠い時は寝る 	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスする ・呼吸法を活用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮口が全開大するまではいきんではいけない
		<ul style="list-style-type: none"> ・楽な姿勢で過ごす（座位、立位、四つんばい、散歩、アクティブチェアなど） ・適宜トイレに行く ・マッサージ・圧迫法などの補助動作をする 	



いよいよ分娩室へ → 約2～3時間 → → 約1～1.5時間 →	5～30分	
分娩第2期（赤ちゃん誕生まで）	分娩第3期	
子宮口全開大～破水～赤ちゃん誕生	(胎盤が出るまで)	
・子宮の収縮がよりはっきりしてくる *陣痛の間隔 1分 陣痛の持続時間 60～90秒	・再び軽い陣痛が起こる	
  		
・赤ちゃんの頭が出るときは、 いきむのをやめましょう	・自分の楽な呼吸を行って いてください	
・いきみたい感じがとても強い	・赤ちゃんの頭が見え始める ・赤ちゃんの肩が娩出される 赤ちゃん誕生 !!	・胎盤が出てくる
・分娩の準備 ・出血などの異常時にそなえて点滴をする ・モニターを装着 ・必要時会陰切開をする ・夫立ち会いの場合、産婦さんの頭側に立ち、声かけをしたり手を握るなどして励ます		・産道検査 ・会陰切開部の縫合 ・早期母子接触
・赤ちゃんの頭が下のほうに 下がってきてているのを感じる	・誕生と共にぐっと楽になる ・喜びと共にホッとする 赤ちゃんが見たい！	
・助産師の指示があつたらいきむ ・力の無駄使いをしないように陣 痛と陣痛の間は体の力を抜いて リラックスする	・「いきむのはやめていいですよ。」 と声がかかったら両手を胸に 当てて「ハッハッハッ」と短い 呼吸をする。全身の力を抜いて 絶対にいきまない	・赤ちゃんとの対面 ・おっぱいを含ませる ・十分リラックスし休息する ・出血が多い時や気分が悪い 時は、すぐにスタッフに伝えましょう



☆ メモ ☆