マタニティブック



鳥取県立厚生病院　産婦人科
鳥取県倉吉市東昭和町１５０番地
TEL（代表）０８５８－２２－８１８１

妊娠おめでとうございます

嬉しかったり、つわりが辛かったり、いろいろなことが心配だったりとか、皆様いろいろな思いで妊娠を受け止めておられると思います。

妊娠・出産は女性にとって大きなイベントであり、自分の生活を考え直す良い機会ではないでしょうか？

私たちは、ご自身やご家族が満足のいくご出産をしていただくためには、

①妊娠・出産の経過を理解していただくこと。

②どんなことに気をつけていけばよいのかを知っていただくこと。（体づくり）

③自分自身の生活を振り返っていただくこと。（生活を整える）

④自分が理想とする妊娠・出産はどのようなことなのか、そうなるためにはどうしたら良いのか考えていただくこと。

⑤周囲の方々の協力を得ながら理想に近づけるよう自分自身で体調管理ができること。

・・・・が大切ではないかと考えています。

このマタニティブックはそんな気持ちでご用意させていただきました。

少しでもお役立てていただければ幸いです。

～マタニティブックについてのお願い～

☆このマタニティブックは、妊娠中から入院中まで使用しますので、来院時必ずご持参下さい。

☆妊娠・出産・育児をご夫婦の共同作業としてとらえていただきたいと思います。ぜひ、ご主人にも読んでもらいましょう。

☆お一人に１冊の配布とします。大事な書類も含まれていますので、紛失・破損にはご注意ください。

～超音波検査録画のご案内～

ご希望があれば、妊婦健診時の超音波検査のおなかの中の赤ちゃんの様子をビデオまたはDVDに録画することができます。
ご希望の方は、DVD-RWをご持参下さい。
DVDは、機種により再生できない場合もあります。
また、助産師外来でも超音波検査を行っていますが、助産師外来での録画はできませんのでご了承ください。



もくじ

妊娠中の諸検査 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4-5
初期検査を受けられる方へ ・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
B型溶血性連鎖球菌（GBS）検査 ・・・・・・・・・・・・・ 7
助産師外来のお知らせ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 8
妊娠の経過とチェックポイント(妊娠カレンダー) ・・・・・ 9-10
妊娠中の過ごし方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11
胎教 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
妊娠中のからだの整え方：安産のための冷え予防！ ・・・・ 13
安産と母乳育児を成功させるために ・・・・・・・・・・・ 14-15
赤ちゃんに母乳を（母乳を与えるための準備） ・・・・・・ 16
妊娠中・授乳中の栄養 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 17-23
妊娠前半期のトラブル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 24
妊娠後半期のトラブル ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 25-26
インフルエンザを予防して元気な赤ちゃんを ・・・・・・・ 27
安産のためのマタニティ体操 ・・・・・・・・・・・・・・ 28-29
パパも一緒にマタニティライフ ・・・・・・・・・・・・・ 30
お産の準備 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 31-32
育児用品チェックリスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 33
お産の進み方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 34
夫立会分娩を希望される方へ ・・・・・・・・・・・・・・・ 35-36
お産後のスケジュール・帝王切開後のスケジュール ・・・・ 37-38
産褥体操 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 39
骨盤底筋体操をしましょう！ ・・・・・・・・・・・・・・・ 40
母乳の飲ませ方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 41
調乳の仕方 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 42
哺乳量の目安 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 43
母児同室のご案内 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 44-45
お産のあとの母体変化 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 46-47
乳腺炎の予防及び対処法 ・・・・・・・・・・・・・・・・・ 48
お父さんになったら ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 49
産後のファミリープラン・産後の避妊法 ・・・・・・・・・ 50-51

生後1ヶ月の赤ちゃんの育て方　・・・・・・・・・・・・・・　52-54
赤ちゃんのお風呂　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　５５-56
赤ちゃんのお肌のケアについて　・・・・・・・・・・・・・・　57
乳児ビタミンK欠乏症出血症　・・・・・・・・・・・・・・・　５８



妊娠中の諸検査

1．初期検査
感染症をはじめとして、妊娠初期に合併症などの有無の確認を行うために検査を行います。詳しくは「初期検査を受けられる方」P7をご参照ください。

2．妊婦健診時に毎回行う検査
１）検尿（たんぱく・糖）妊婦健診の時には、診察前に必ず検尿をしてください。
たんぱくが陽性（＋）だと腎臓の機能に何か異常が生じていることがあります。
軽度であれば、食事療法で十分改善されます。今までに腎臓の病気や前回妊娠高血圧症候群になった人は、妊娠初期より、厳重な観察が必要となります。
尿中の糖は陽性（＋）と出ることは比較的よくみられます。

２）体重
妊娠初期は、つわりなどのために減少することもありますが、全妊娠期間を通じて適正な増加を心がけましょう。急激な体重増加や肥満は難産、妊娠高血圧症候群の原因になることがあります。

妊娠前の体格	BMI　kg/㎡	体重増加の目安
低体重	18.5未満	12～15kg
普通体重	18.5以上25未満	10～13kg
肥満（1度）	25以上30未満	7～10kg
肥満（2度）	30以上	個別対応（上限5kgまでが目安）

３）血圧
正常経過では、非妊時との差はありません。最大血圧140以上、最小血圧90以上になると、妊娠高血圧症候群の恐れがあります。血圧測定には、腕を圧迫しない上着が適しています。

４）子宮底・腹囲
妊娠5か月（16週）より測定することにより妊娠週数の大体の推定、赤ちゃんの発育の程度の目安となります。

５）超音波検査
胎児の発育状態・位置・向きなどの確認や胎盤の位置や胎児の異常などの有無を見るために行います。

3．各時期に応じて行う検査

1）貧血検査　（初期検査時・20週頃・28週頃・36週頃）

貧血が高度になると、胎児・母体に影響を与えますので妊娠初期・中期・後期に検査を行っています。当院では、ヘモグロビン値10.0g/dl未満は鉄分の多い食品の摂取を心がけていただき、必要があれば貧血の薬が処方されることがあります。

2）血糖検査　（28週頃）

妊娠糖尿病の有無を検査します。空腹時（食後2時間以上）の血糖が**100mg/dl以上**の場合にはもう少し詳しい検査をしていきます。

3）クラミジア(初期検査時)

主に性交で人から人に移る微生物で、最近増加傾向にあります。症状は主に結膜炎、尿道炎、肺炎などです。妊娠中は流早産や前期破水を起こす可能性があります。セックスパートナーとともに内服し治療すればほとんどの場合が治ります。また、赤ちゃんへの薬の影響は問題ないとされています。

4）トキソプラズマ(初期検査時)

原虫で猫の糞便中に存在し、汚染された土壌、生野菜や果物を介して人あるは他の動物に感染します。また、感染した動物の生肉(主に羊や豚)を食べることによっても感染します。妊娠中初めて感染した場合、流産や死産あるいは先天性トキソプラズマ症(眼の網脈絡膜炎、水頭症、小頭症、脳内石灰化、精神発達障害など)を発症することがあります。

5）HTLV-1(成人T細胞白血病ウイルス)(28週頃)

白血病の原因となるウイルスのひとつです。血液や精液に存在し、人から人に移ります。しかし、ウイルスが体の中にあっても大部分の人はウイルスに対する抵抗力があり、症状がなく発病するのは40歳以降です。お母さんから赤ちゃんには胎盤や産道または母乳によって移ります。母乳にはウイルスが多く含まれ、約30%の赤ちゃんに移るといわれています。対応としては母乳を止めミルクによる人工栄養にするのが望ましいとされています。

6）B群溶血性連鎖球菌検査（GBS）（36週頃）

おりものの検査です。詳しくはP8をご参照ください。

7）ノンストレステスト（NST）　（切迫早産が疑われる時　予定日が過ぎた時）

児心音や腹部緊満の状態を記録にとって、赤ちゃんの元気具合やおなかの張り具合をみる検査です。その結果によっては入院治療が必要となることがあります。予定日超過の場合に胎盤機能検査として行います。この場合、自費で費用をいただいています。

8）血液型

出産時大量出血を起こした場合、速やかに輸血が行える準備をしておきます。初期検査でも血液型の検査をしますが、当院では輸血時には2回行うことが決められています。その際、2回目の検査費用は自費になります。



初期検査を受けられる方へ

＜初期検査時の必要物品＞

・母子手帳(現住所のある市町村役場母子保健課へ)

・地域受診票(第１回目・クラミジア)……(氏名、住所、生年月日など必ず記載してあるか確認)

・妊婦背景録……見本を参考に記載し、経産婦さんは前回の母子手帳をご持参ください

・頚部ガン健診用紙……(受診日と氏名サイン及び生年月日、問診記載)

・産科医療補償制度登録証……(記入日と氏名サイン及び生年月日、電話番号、予定日、分娩予定胎児数)

※妊娠中に必要な検査として以下のものを受けていただきます。

(合計金額は概算です。個人で異なる場合がありますのでご了承ください)
採血料、再診料などは別途

＜初期検査の内容＞

1．血液型、Ｒｈ、間接クームス、不規則抗体
2．貧血検査
3．血糖
4．梅毒
5．Ｂ型肝炎
6．Ｃ型肝炎
7．肝機能
8．風疹
9．ＨＩＶ
10．検尿
11．子宮頸がん検診
12．クラミジア

＜その他医師が必要とする採血＞

1．トキソプラズマ

○注意事項
初期検査当日は血糖の検査がありますので、食後２時間以上開けて採血するよう食事の調節をしてください。

B群溶血性レンサ球菌(GBS)

当院ではB群溶血性レンサ球菌(以下GBS)の検査を実施しています。

●GBSは、10～20%の妊婦さんの産道に存在する細菌です
赤ちゃんへのGBS感染率は低いですが、感染すると敗血症、髄膜炎など重症になり後遺症を残す場合もあります。そのため、分娩中の抗生剤投与による母子感染予防が重要と考えられています。

●妊娠36週前後におりものからの検査をします。(費用は3200円程度かかります)

●GBS陽性であった場合、感染予防のために抗生剤の点滴を数回出産まで投与します。出生後の赤ちゃんは小児科医の指示のもと、血液検査(3日間)、診察を行い慎重に経過観察します。

●検査結果、病原性細菌(GBS、その他の細菌も含め)が検出された場合、抗生剤の有効性を調べる感受性検査を追加しています。この検査をすることで追加料金が発生することがあります。検査結果が出るまでに約1週間程度かかりますので、追加料金は後日お支払いしていただくことになります。追加料金を頂く場合は、電話または次回ご来院の際に医事課窓口でおしらせさせていただきます。(追加料金につきましては、検出された菌によって料金が異なりますのであらかじめご了承ください)

何か不明な点があれば、外来担当医、外来助産師にお尋ねください。



助産師外来のお知らせ

助産師外来とは

正常な経過をたどっている妊婦さんを対象に、助産師が妊婦検診・保健指導を行う専門外来です。
完全予約制で、健診・相談をしていただくことができます。
医師の診察や処方が必要な場合にはいつでも産科医師の診察を受けられるようになっています。
普段の生活の中で不安なことやこんなお産にしたい！などを助産師に気軽にお話しください。
健康で安心できるマタニティライフを過ごし、より良いお産・育児につながるように、「助産師外来」を是非ご利用ください。

＜**開設日時**＞
毎週月～金曜日　午前中のみ　8：30～11：30（ただし水曜日のみ9：00～11：30）
完全予約制　お一人　約30分程度

	月	火	水	木	金
8：30～ 11：30	○ 13：30～ 14：00	○	○ 9：00～ 11：30	○	○

＜**対象**＞　妊娠経過が順調で、妊娠25週以降の方（26週頃　30週頃　34週頃　37週　39週）
医師の許可がある順調な妊娠経過をたどっている方

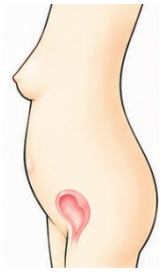
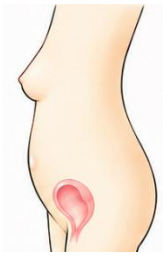
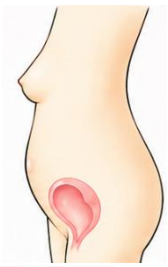
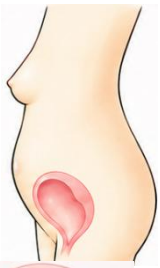
＜**内容**＞　血圧測定・体重測定・腹囲・子宮底測定・検尿
乳房チェック
妊娠・分娩・育児に関する指導や相談
超音波（エコー）
＊助産師外来でのエコーは、赤ちゃんの心拍の確認・頭の位置の確認です

＜**費用**＞　通常の健診料金

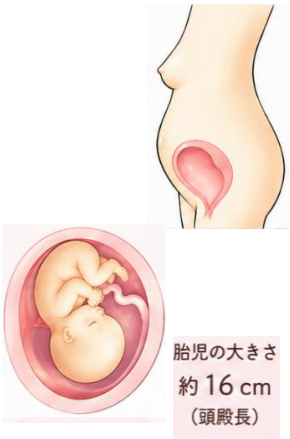
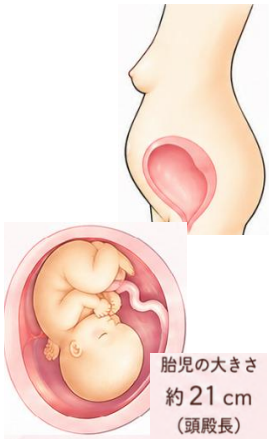
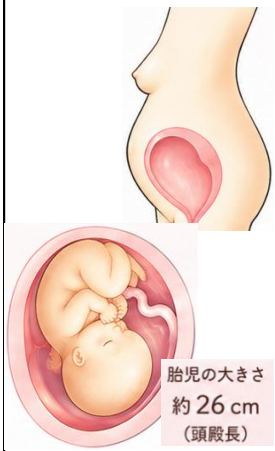
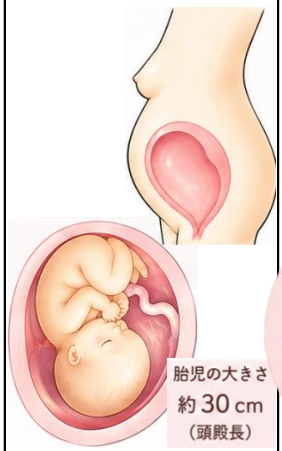
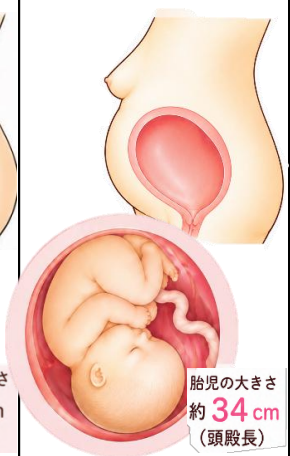
お問い合わせ　　鳥取県立厚生病院　産婦人科外来



妊娠の経過とチェックポイント（妊娠カレンダー）

	妊娠満4週（第2月）	妊娠満8週（第3月）	妊娠満12週（第4月）	妊娠満16週（第5月）
	  胎児の大きさ 約0.4 cm（頭殿長）	  胎児の大きさ 約1.6 cm（頭殿長）	  胎児の大きさ 約5~6 cm（頭殿長）	  胎児の大きさ 約11 cm（頭殿長）
お母さんの体	・胃がもたれる、においに敏感になる、生つばが出る、胸がむかむかするなどつわりの症状が出てくる。 ・体が熱っぽくてだるくなる、眠くてたまらなくなったりする。 ・少し大きくなった子宮が膀胱を圧迫するため、尿が近くなる、お腹や腰が張ることもある。 ・乳房が張る、乳頭が敏感になるという症状の人もいる。	・つわりがひどい時期。後半になるにつれて少しずつ軽くなってくる。 ・便秘、下痢、胃痛、頭痛、めまいが起こることもある。 ・軽く下腹部が痛むことがある。 ・子宮が大きくなる時期で、膀胱が圧迫されて尿が近くなる。 ・乳房が張って、乳輪、乳首の色が黒ずんでくる。	・14週ごろから基礎体温が下がり、体が落ち着いてる。 ・まだつわりの続く人もいる。 ・胎盤が完成してくるので、流産の危険はぐっと少なくなる。 ・子宮の大きさは子どもの頭ぐらいの大きさ。	・つわりがおさまり食欲が出てくるため、体重が増えてくる時期。 ・乳腺が発達して乳房が大きくなり、乳頭の色が濃くなる。 ・黄色っぽい乳汁が出ることがある。 ・子宮の大きさは大人の頭ぐらいの大きさ。
赤ちゃんの様子	・身長は約2.5㎝、体重は約4g ・5週目ごろに手足のもとになる部分が現れる。 ・7週目には、頭と胴、手足の区別もついて、指先には爪になる部分ができてくる。 ・目、鼻、耳も形を整え始める。 ・胃や腎臓などの分化も始まる。	・身長は約8~9㎝、体重は約20g・「胎芽」から「胎児」と呼ばれるようになる。 ・3等身くらいで人間らしい顔つきになってくる。 ・皮膚はまだ透明で、血管や内臓が透けて見える。 ・羊水の中で、自由に動き始める。	・身長は約16㎝、体重は約120g ・骨や筋肉が発達してくる。 ・手や足を少しずつ動かすようになり、指しゃぶりをしたりする。 ・内臓がほぼ完成する。 ・皮膚も厚みを増し、丈夫になってくる。 ・表面には産毛が生えてくる。 ・胎児の耳は4ヵ月ごろから子宮の外の音を聞き取れるようになり、急に大きな音がすると反応することもある。	・身長は約25㎝、体重は約250g ・胎児の動きが活発になり、母親は胎動を感じるようになる。 ・全身に胎毛が生え、手足の指には爪ができ、指紋がつき始める。 ・ときどき指をしゃぶったりする。
妊婦健診の流れと指導			＜初期検査＞ ・検尿/体重/血圧測定開始 ・周囲、子宮底測定開始 ・初期保健指導 ・予定日決定	
健診	◀		1回/4週	

◎妊娠前期（4週～12週） ◎妊娠中期（16週～24週） ◎妊娠後期（28週～36週）	つわりや流産が起こりやすい不安定な時期ですが、身体や心が妊娠を受け入れていくための過程です。 心身ともに妊娠期間中、もっとも安定している時期です。 出産をひかえて母親と赤ちゃんの充実期です。

妊娠満20週（第6月）	妊娠満24週（第7月）	妊娠満28週（第8月）	妊娠満32週（第9月）	妊娠満36週（第10月）
				
・お腹のふくらみが目立ってくる。 ・体重が増え腰痛が起こりやすくなる。 ・乳輪に米つぶ程度のぶつぶつ（モントゴメリー腺）ができ、乳房も大きくなる。 ・下半身の静脈が圧迫され痔や静脈瘤ができやすくなる。 ・おりものが多くなる。	・貧血気味になる。 ・子宮が骨盤の奥や腸を押すため、便秘や痔になったり、尿が頻繁になる。 ・あお向けに寝ると息苦しくなる。 ・子宮がおへそより6～7cm高くなり、お腹が突き出てくる。 ・姿勢がそったようになり背中や腰が痛むことがある。	・子宮がみぞおち近くまで届くほど高くなってくるので、胃、心臓、肺などが圧迫され、胸やけを起こす人もいる。・妊娠線が現れてくる。 ・疲れやすく、動悸を感じたりする。 ・しみやそばかすができたり手足にむくみの起こる人もいる。	・子宮に胃が圧迫されて、一度にたくさん食べられなくなり、つわりのような吐き気や胸やけを感じる人もいる。 ・心臓や肺も圧迫されるので、動悸や息切れが起こりやすくなる。 ・膀胱も圧迫され、ますます尿が近くなる。 ・不規則にお腹が減ったり、かたくなったりしがちになる。 ・子宮底はみぞおちのすぐ下まで上がってくる。	・10ヵ月になると、お腹が下がってきて前下方に突き出た感じになる。 ・胃の圧迫感が取れて食欲が出てくる。 ・不規則にお腹の張りを感じる人が多い。 ・尿がますます近くなる。 ・お腹の皮がパンパンに張り、おへそのくぼみもなくなる。 ・白色のおりものが増えてくる。
・身長は約30㎝、体重は約600～750g ・羊水の中を自由に泳ぎまわっている。 ・バターのような脂肪でおおわれている。 ・髪の毛が濃くなり、まゆ毛やまつ毛も生えてくる。 ・羊水を飲んで胃腸で吸収、そして尿として排出し、尿はまた新しい羊水となる。 ・脳の記憶装置が発達し、お母さんの声を覚えたり、においをおぼろげに感じる。	・身長は約35㎝、体重は約1000～1200g ・まだ、皮下脂肪が少ないので、老人のような顔つき ・まぶたが上下に分かれ、目を開けるようになる。 ・外の音を聞き分ける。 ・自分の指をさがしては口に入れたり、唇と舌を使って手をなめたりする。 ・髪の毛が5mmくらいまで伸びる。	・身長は約40㎝、体重は約1500～1700g ・皮下脂肪がつき、赤ちゃんらしくなる。 ・肺呼吸ができるようになる。 ・聞く力はさらに発達して、脳波の変化も複雑になってくる。 ・お母さんの喜びや感動、悲しみや不安を感じるようになり、反応を示すようになる。 ・自然に頭部が下になる。	・身長は約46～47㎝、体重は約2000～2300ｇ、頭囲は約30㎝ ・皮下脂肪も増えて皮膚はピンク色になる。 ・性器もほとんど完成する。 ・爪が指先まで伸びている。 ・早産でも保育器の中で育つことができる。	・身長は約50cm、体重は約3000g ・起きているときと眠っているときの区別がでてくる。お母さんの睡眠中に赤ちゃんが起きていることもあり胎動が少なくなる。 ・さらに皮下脂肪は増え、いつ生まれても元気に育つ。
・貧血検査	・中期保健指導	・貧血/血糖検査 HTLV-1	・後期保健指導	・貧血/NST検査 ・検尿/体重/血圧測定 内診があります
	1回/2週			1回/1週

妊娠中の過ごし方

あなたのお腹で小さな命が、少しずつ育ち、動きも活発になってきています。
心静かにゆったりとした気持ちで過ごし、赤ちゃんとお母さんにとってよい環境を整えましょう。

1．十分な休養・睡眠

妊娠中は疲れやすいので、睡眠時間を十分にとりましょう。
1日に何回か15分～30分位横になったりするのも疲労回復に効果的です。また、お腹がだんだん大きくなると寝苦しくなりやすいものです。枕、クッションなどをうまく利用し、寝やすい体位を工夫しましょう。

2．つわり

個人差がありますが、妊婦さんの多くはつわりを感じます。欲しいものを欲しい時に食べてみる工夫も大切です。
空腹時、便秘になると症状は増悪しますので注意しましょう。
空腹時・・・そのときに食べられそうな自分の好みの物を、少量ずつ、時間を空けて口に入れてみて下さい。あめ玉でもクッキーでも果物でも何でもよいのです。軽食を準備しておきましょう。

便秘対策・・・繊維の多い食品、水分を多くとりましょう。一定の時間にトイレに行く習慣をつけましょう。体を温めたり、腹式呼吸をするのもよいです。

※つわりは必ず乗り切れるものです。辛いときには相談しましょう。
嘔吐が頻回で水分もとれないときは受診しましょう。

＜スポーツ・乗り物・旅行＞

散歩や軽い体操などは無理のない程度に続けましょう。
旅行する前は必ず医師に相談しましょう。

＜お酒・たばこ＞

アルコール飲料は、胎盤をよく通過し、母体摂取後短時間で胎児に移行すると言われています。
いっそきっぱりやめてしまいましょう。
妊娠中の喫煙は、胎児に影響を与えます。家族にも妊婦のいるところでは協力していただきましょう。生まれてくる我が子の健康のためにも、将来の自分の健康のためにもこの際、禁酒、禁煙しましょう。



胎教

胎教とは、体内にいる赤ちゃんとお母さんの両方によい環境を整えてあげることと考えるとよいでしょう。



●音と胎児

赤ちゃんの聴覚の発達はとても早く、妊娠中期には完成します。赤ちゃんはお腹の中で、外界の騒音も、お母さん、お父さんの声も、夫婦喧嘩だって聞いているのです。お母さんが聞いてリラックスできる音楽を聴くことは、赤ちゃんにとっても心地良い刺激となり、赤ちゃんの発達にとても良い影響を与えます。



●食事と胎教

お母さんが空腹だと胎児も空腹になり、指しゃぶりをしたりすることもあります。ですから妊娠中は、赤ちゃんに常に栄養が行き渡るように気を付けなければなりません。バランスのとれた食事と、お母さんがおいしく楽しいと感じる満足感はお腹の赤ちゃんにも伝わります。

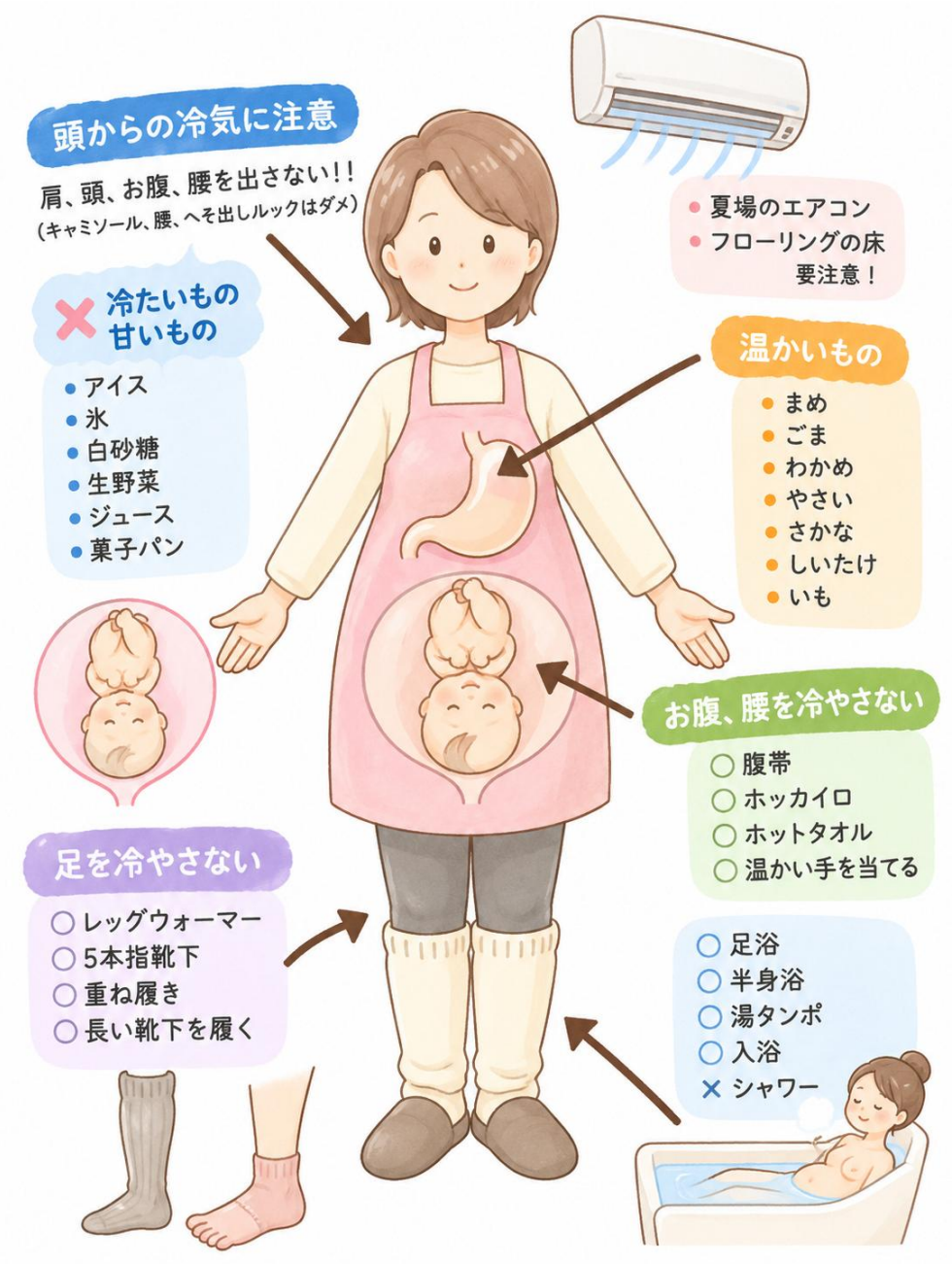


●お母さんの心の影響

お母さんがイライラしたり、ドキドキするとストレスホルモンの分泌が起こり、赤ちゃんにもその感覚が伝わります。また、近年、赤ちゃんの脳への影響があることも分かっています。妊娠中は心安らかにリラックスをした生活を送るように心がけましょう。

妊娠中の体の整え方

安産のための冷え予防！



体を冷やさない工夫

体が冷えると、切迫流産、切迫早産などを引き起こすことがあります。夏でも温かい飲み物、体内からあたためる食べ物を選びましょう。冷えは足下から体内に侵入します。冬はもちろん、特に夏を迎える妊婦さんは、レッグウォーマーをはいたり、シャワーですませず温足浴をするなど、下半身を冷やさない生活の工夫をしましょう。

安産と母乳育児を成功させるために

つわりがおさまり胎動を感じられるようになれば、冷たいもの摂取を控えるなど体を冷やさないよう心がけましょう。また、お腹の赤ちゃんとお話をしてみてみましょう。「この音楽は好きですか？あなたは誰に似ているのかな？このご飯はおいしいですか？」など赤ちゃんに声をかけてあげると、赤ちゃんもお腹を蹴ったり、お返事をしてくれますよ。赤ちゃんとの会話はお母さんのリラックスにもつながります。リラックスすることは安産にも導いてくれます。また、安産であれば出産後の体調もよく授乳が順調に進むことにつながります。妊娠中から安産を意識してイメージしておくことも大切ですね。また、お母さんの血液はお腹の中の赤ちゃんの栄養となりに、生まれてからは母乳で赤ちゃんの栄養となります。つまりお母さんの食事は妊娠中も産後も赤ちゃんの成長のカギとなり、バランスの良い食事をとることは妊娠中の体重コントロールだけではなく母乳の質にも大事なことといえます。食事だけではなく、体を整えることで安産や母乳育児につながりますので次のようなことを実践してみてください。

＜循環を整える＞

頭寒足熱が理想です。足や太ももが冷たい、お腹や乳房まで冷たい人は、足浴(足湯)を20分程度しましょう。

両足をそろえて仰向けに寝ます。ご主人は奥様の足元に座ります。そろえた両足の親指と親指の間にご主人の利き手の人差し指をいれ、親指と中指で左右の親指を挟み込んでもらうようにした状態で、そのまま足を持ち上げてもらいます。左右に小刻みに素早く振動させてもらうのも楽になる方法です。

＜呼吸を整える＞

仰向けに寝てご主人などに足首全体を包み込むように3秒くらい持ってもらいます。そのまま7～8cm 程度持ち上げてもらい、上下に小刻みに振動させてもらいます。深呼吸をすることでリラックスもできます。

＜胃腸を整える＞

ご飯をよく噛んでゆっくりいただきましょう。胃腸の調子が悪いなという方は、ゆでたこんにゃくをタオルに包んでお腹やお尻にあてると、じんわりと暖まるので試してみてください。

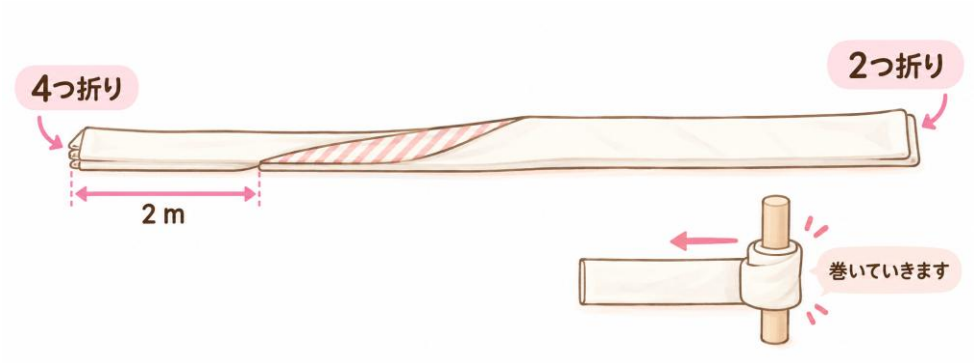
＜排泄を整える＞

高カロリー、高脂肪、高動物性たんぱく質食を控え、食品添加物、化学調味料を避け、旬の食材、自然な食材をためるように心がけましょう。

＜骨盤を整える；骨盤ケア＞

妊娠中はリラキシンというホルモンの作用で骨盤を支えている靭帯がゆるみ、出産に備えて産道をひろげてお母さんの体も出産のための体つくりを始めます。ゆるんだ骨盤をそのままにしておくと、尿漏れや腰痛、恥骨の痛みなどのトラブルを引き起こしてしまいます。骨盤を固定することでトラブル予防、改善にもつながるのでさらしや骨盤ベルトで骨盤をしめておくことをおすすめします。

●準備するもの……さらし



●巻き方

1．姿勢を正して、かかとを合わせ、足先を90度開きます。

2．下着を下にずらし、さらしを巻いていきます。

3．四つ折りの初めの部分をもって恥骨に合わせます(さらしを少し上に出しておきましょう)。
左巻き、右巻きはどちらでも構いません。心地よいと思う方向に巻いていきます。

ポイント☛

Ａ；太ももの付け根の出っ張った骨(大転子)

Ｂ；お尻の割れ目の間に触れる骨(尾骨)

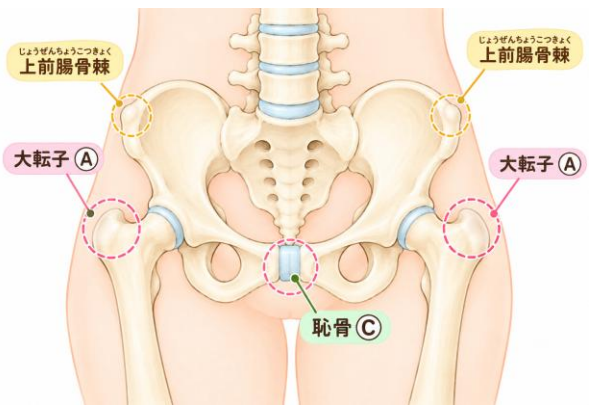
Ｃ；恥骨

Ａ～Ｃを通るようにさらしを引っ張りながらきつく巻いていきます、この時、息を吸い込みながらまくとしっかり巻きやすいです。

4．2周巻いたら両端を持ちギューッと締めます。

5．四つ折り部分がおわり二つ折りへ移行する部分からお腹のラインにそって巻いていきます。この部分は締め付ける必要はありません。

6．さらしの上に下着をつけます。トイレなどの際にも毎回まき直しをする必要がなくなります。



上前腸骨棘と大転子Aの間を締める

●骨盤ベルトもそれぞれの商品で使用の仕方が違いますので説明書を参考にしてみてください。

～参考文献；(有)青葉、トコちゃんベルトのマタニティーケア・ハンドブック～

赤ちゃんに母乳を(母乳を与えるための準備)

＜1．母乳の利点＞

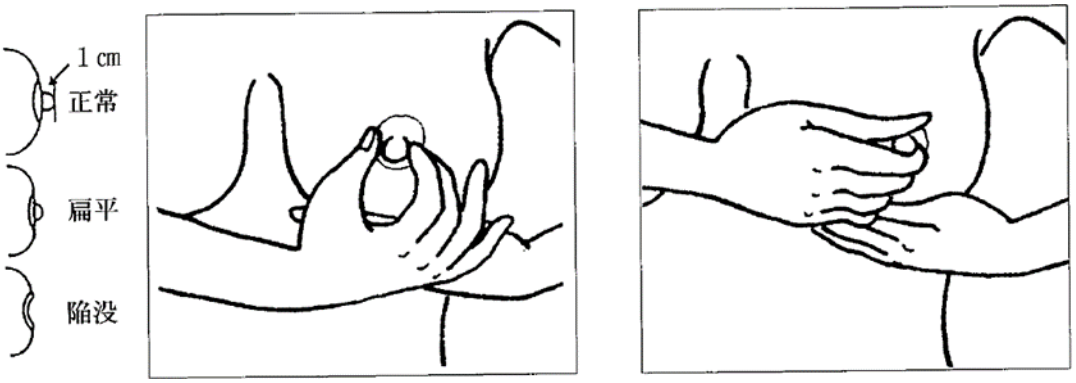
赤ちゃん	おかあさん
①情緒的発達が良い	①母親として落ち着きと自信を与える
③アレルギー体質になりにくい	③経済的で簡便
④栄養組成が良い	④母子の愛情を深める（母子相互作用）
⑤衛星的である	

＜2．乳房の手入れの必要性＞

・妊娠で発育した乳房は新陳代謝が盛んで乳口に垢やゴミがたまりやすい。
・赤ちゃんが吸いついた時の刺激に乳首を慣れさせる
・乳房のうっ血、むくみをとり、発育を促す

＜3．乳首のマッサージ方法＞

乳頭の周囲を柔らかくし、乳首を引っ張り出して、赤ちゃんが吸い付きやすいようにします。



・お風呂に入った時を利用して、自分の乳首を見てみましょう。
垢やゴミがついていたら、少しずつ取り除いていきましょう。
・乳首マッサージは37週に入ってから始めてみましょう。

妊娠中・授乳中の栄養と食生活

妊娠期の食事は体内の赤ちゃんを日々育てる大切なもの。お母さんの１回1回の食事が赤ちゃんの生命を育みます。基本は『過不足のない栄養バランスのよい食事』をとることです。生まれてくる赤ちゃんのために、そしてあなたや家族の健康のためにも食事についてあらためて考えてみましょう。

（1）「バランスのよい食事」とは

目安は「主食・主菜・副菜の揃った食事」です

〈主　食〉　炭水化物の供給源

〈主　菜〉　たんぱく質の供給源

〈副　菜〉　ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源



★「主食」を中心にエネルギーをしっかりと

妊娠中、授乳中には必要なエネルギーが増加します。エネルギーのもとになる炭水化物は、ごはんやパン・めん類の主食でしっかりとりましょう。

★不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと

野菜、いも、きのこ、海藻などを主材料とする料理です。野菜は１日350gとることが目標です。「ゆでる・炒める・煮るなどでかさを減らす」「汁ものは具たくさんにする」「朝食でも野菜をとる」「外食のときは野菜料理を１皿追加する」などの工夫をしてみましょう。

緑黄色野菜（1日１２０ｇ以上）	淡色野菜（1日２３０ｇ以上）
かぼちゃ、にんじん、トマト、小松菜 ほうれんそう、ブロッコリー、ピーマンなど  （特徴） 中まで色が濃く、カロテン（体内でビタミンAに変わる）や鉄などのミネラルを多く含んでいる	キャベツ、レタス、きゅうり、もやし たまねぎ、大根、なす、ごぼうなど  （特徴） 表面は色が濃くても中は色がうすい。ビタミンCや食物繊維を多く含み生でも食べられるものが多い

★「主菜」を組みあわせてたんぱく質を十分に

たんぱく質はからだをつくるために必要な栄養素です。魚、肉、卵、大豆製品などとりいれ、特定の食品に偏らないようにいろいろな食材を組みあわせて十分にとるようにしましょう。



★乳製品、緑黄食野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に

赤ちゃんの成長や授乳の準備、お母さんの体のためにもしっかりカルシウムをとりましょう。日本人女性のカルシウム摂取量は不足がちといわれていますので、妊娠初期から意識してとるようにしましょう。

カルシウムが多く含まれる食品

食品名	1回に食べる目安量と重さ（ｇ）		カルシウム含有量（ｍｇ）
かたくちいわし田作り	1人前	30	750
わかさぎ	5～6尾	80	360
干しえび	1人前	3	213
煮干し		20	440
しらす干し（半乾燥）	1人前	10	52
木綿豆腐	1/4丁	100	120
高野豆腐	1枚	20	132
生揚げ	1個	60	144
納豆	1パック	50	45
牛乳	コップ1杯	200	220
ヨーグルト	1人前	100	120
プロセスチーズ	1切れ	20	126
小松菜	1人前	70	119
だいこん菜	1人前	70	182
チンゲン菜	1人前	70	70
切り干し大根	1人前	10	54
干しひじき	1人前	5	70

◎カルシウムの吸収に必要な**ビタミンD**も摂りましょう。

ビタミンDが多く含まれる食品
鮭、さんま、いわし、さば、あじ、いさき、かれい、うなぎなどの魚類 しいたけ、きくらげなどのきのこ類

１日あたりエネルギー必要量（kcal）

		身体活動レベル		
		Ⅰ（低い）	Ⅱ（ふつう）	Ⅲ（高い）
女性 （非妊娠時）	18～29歳 30～49歳	1700 1750	2000 2050	2300 2350
妊婦	初期 中期 後期	+50kcal +250kcal +450kcal		
授乳婦		+350kcal		

１日の食事の目安量（例）

	非妊娠時	初期	中期	後期・授乳期
主食	ごはん　茶碗3杯 	－	－	＋小おにぎり1個 
主菜	魚　1切れ  肉　うす切り2枚  卵　1個  納豆　1パック 	－	＋とうふ　100g 	
乳製品	牛乳　コップ1杯 	－		＋ヨーグルト1個 
副菜	緑黄色野菜　120g 淡色野菜　230g 芋類　60g 海藻、きのこなど 野菜料理なら小鉢で5品 	－	＋野菜料理　1品 	
果物	バナナ　1本 	－	＋みかん　1個 	

（2）貧血を予防しましょう。

母体の血液量の増加、また胎児の造血や鉄貯蔵などのため、妊娠中は鉄の需要が高まって貧血になりやすい状態です。出産後の体力回復や母乳の分泌のためにも、妊娠中から授乳期にかけて貧血予防につとめましょう。鉄を多く含む食品やたんぱく源、各ビタミンをバランスよい食事でとります。



（3）葉酸について

神経管閉鎖障害発症のリスク低減のため、妊娠前～妊娠初期の摂取が重要です。食品からしっかりとることに加え、葉酸の強化食品などを利用することもすすめられます（ただしサプリメント類のとりすぎには注意しましょう）。妊娠中期以降も、細胞や血液を造るために必要な栄養素です。

葉酸を多く含む食品

食品名	1食あたりの量	含有量（μg）
ブロッコリー（ゆで）	50ｇ	60
ほうれんそう（ゆで）	70ｇ	77
小松菜（ゆで）	70ｇ	60
モロヘイヤ（ゆで）	50ｇ	34
アスパラガス（ゆで）	3本（60ｇ）	108
しゅんぎく（ゆで）	50ｇ	50
えだまめ（ゆで）	15さや（23ｇ）	71
かぼちゃ（ゆで）	80ｇ	64
納豆	1パック（40ｇ）	48
焼きのり	1枚（3ｇ）	57
いちご	5個（75ｇ）	68



（4）つわりのときは

〇食べられるものを無理せず食べる、数回に分けて食べる

〇においでムカムカしたら、できるだけ加熱しない料理にしてみる

〇水分はしっかり補給します

〇無理せず、外食やお弁当を利用してもよいでしょう。できれば塩分や栄養バランスに気をつけて

（5）妊娠中の望ましい体重増加をめざしましょう

妊娠中の体重増加量が著しく多い場合は、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病や帝王切開分娩などのリスクが高まります。体重の増えすぎを健診で指摘されたら、食生活の中でその原因は何かをみつけましょう。

●食事内容が偏ってませんか？
●食事量が多すぎていませんか？
●間食をとりすぎていませんか？
●食事のリズムが不規則になっていませんか？

→

あぶらの多い食材や料理は控えめに
よくかんでゆっくり食べる。
野菜を多くとる。
朝昼夕の３食をきちんととる。
間食も計画的に、適量をとる。

（6）適塩を心がけましょう

食塩をとりすぎると血圧が上昇し、また体内に水を取りこもうとしてむくみが出てきます。むくみ、高血圧、たんぱく尿、急激な体重増加など妊娠高血圧症候群の症状があらわれると胎児の発育にも影響します。食塩を控えめにした食事を心がけましょう。

〔減塩のための工夫〕

〇うまみを利用する（かつおぶし、にぼし、こんぶなど天然のだしを使う）

〇酸味・香辛料・スパイス・薬味・かんきつ類などをいかしてうす味をカバーする

〇みそ汁やスープはだしをきかせ、調味料を控えて具を多くする

〇うどん、ラーメンなどめん類は、できるだけつゆを残す

〇ハム・ソーセージ、練り物、缶詰などの加工食品、漬物、佃煮は控えめに

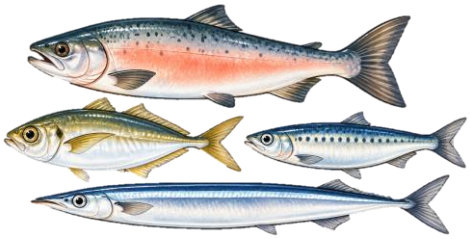


（7）魚と水銀のおはなし

魚介類には良質なたんぱく質や脂質、またカルシウムなどが含まれ、健康的な食生活を営むうえで欠かせない重要な食材です。ただし、一部の魚介類には水銀濃度が高いものがありますので下記を参考にとり方に注意しましょう。

水銀の心配がないおすすめの魚

サケ　アジ　サバ　イワシ　サンマ
タイ　ブリ　カツオ　ツナ缶
キハダ　ビンナガ　メジマグロなど



注意が必要な魚

1回80g 週1回まで	キンメダイ・メカジキ クロマグロ・メバチマグロ エッチュウバイガイ ツチクジラ・マッコウクジラ
１回８０ｇ 週２回まで	キダイ・マカジキ ユメカサゴ・イシイルカ
80g2週に１回	コビレゴンドウ
80g2ヶ月に1回	バンドウイルカ

（8）食中毒に注意しましょう

予防の３原則

①　細菌などを食べ物に「つけない」
②　食べ物についた細菌を「増やさない」
③　食べ物や調理器具についた細菌やウイルスを「やっつける」

新鮮な食材を使用し、料理はしっかり火をとおしましょう。

冷蔵庫を過信せず、作り置きした料理などは食べる前に十分に加熱しましょう。

手や食材、まな板や包丁などの調理器具はしっかり洗いましょう。

食中毒のなかでも「リステリア菌」は赤ちゃんに影響がでることがありますので、

特に注意が必要です。

【リステリア菌の感染に注意が必要な食べ物】

ナチュラルチーズ（加熱殺菌してないもの）、肉や魚のパテ、生ハム、スモークサーモン

（9）授乳中の食事

お母さんがとった食事が母乳をつくります。母乳の分泌を促すため、妊娠中に続き必要な栄養素がとれるようバランスよくしっかり３食とりましょう。また水分を十分にとることも大切です

鉄が多く含まれる食品

食品名	1回に食べる目安量と重さ（ｇ）		鉄含有量（ｍｇ）
豚レバー	焼き鳥１串	30	3.9
鶏レバー	焼き鳥１串	30	2.7
牛もも肉（赤身）	2～3枚	70	1.9
かつお	切り身１切	70	1.3
ぶり	切り身１切	70	0.9
卵	M1個	50	0.9
かき（むき身）	約5個	75	1.4
あさり（むき身）	約１０個	30	1.1
しじみ（むき身）	約１０個	20	1.1
大豆（乾燥）	大さじ1杯	20	1.9
高野豆腐	１枚	20	1.4
納豆	中1パック	40	1.3
きなこ	大さじ1杯	6	0.6
小松菜	1/3束	70	2
ほうれん草	1/3束	70	1.4

◎血液は鉄だけでなく**たんぱく質・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸・ビタミンC**
銅などからも作られます。

ビタミンB6が多く含まれる食品
レバー、豚肉、鶏肉、牛肉、まぐろ、さんま、鮭、胚芽、ナッツ類、バナナ

ビタミンB12が多く含まれる食品
レバー、かき、しじみ、あさり、さんま、さば、いわし、海藻

葉酸が多く含まれる食品
レバー、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、モロヘイヤ、アスパラガス、枝豆

銅が多く含まれる食品
レバー、かき、えび、いか、大豆、そら豆、ナッツ類

ビタミンCが多く含まれる食品
いちご、キウイフルーツ、柑橘類、柿、ブロッコリー、カリフラワー、かぶ菜 高菜、モロヘイヤ、じゃが芋、さつま芋

注）レバーはビタミンＡが多いので、妊娠初期までは控えましょう。

妊娠前半期のトラブル

＜妊娠貧血＞

妊娠中は赤ちゃんを育てるため、胎盤を通して血液をスムーズにたくさん流す必要があります。そのため妊婦さんの血液量は増え、質もサラサラになっていくため貧血が起こりやすい状態になります。妊娠中に起こる貧血の90%以上が鉄欠乏性貧血です。血液中のヘモグロビンという鉄分を含むタンパク質は、酸素供給の大切な働きをしているためお腹の赤ちゃんにとっても大切なものとなっています。貧血が高度になると、倦怠感、めまい、息切れ、食欲不振などの症状が現れます。赤ちゃんの発育にも影響しますので鉄分の多い食事を心がけるなど予防に取り組んでいきましょう。

＜下腹部膨満感・腰痛・性器出血＞

下腹部膨満感・腰痛があるときはしばらく横になって安静にしてみましょう。安静にしていてもおさまらなければ受診をしましょう。また、性器出血があるときは量の多少にかかわらずすぐに受診をしてください。

＜発熱＞

上気道感染、腎盂腎炎などが考えられますので早めに受診しましょう。

＜流産・切迫流産＞

妊娠22週未満の分娩が流産です。流産の兆候は出血と下腹部痛です。症状が軽度で流産しかかっている状態を切迫流産といいます。胎児側の生存不可能な原因で予防も不可能なものもありますが、胎児に異常がなく注意すれば避けることができる場合も多いので十分に注意しましょう。妊娠初期は、流産の起こりやすい時期ですので、感染・疲労・冷えなどに注意が必要です。

流産予防

①下腹部に力の入る仕事や長時間の立ちっぱなしを避ける
②体を冷やさない
③精神的なストレスを避ける
④過労を避ける
⑤セックスは刺激を少なく

妊娠後半期のトラブル

＜腰痛＞

お腹が大きくなるにつれて腰に負担がかかりやすくなります、さらしや骨盤ベルトで骨盤を固定してみましょう。しかし、痛みが増強する、痛みに強弱などがある場合は早産やその他の異常も考えられますので、安静にして症状がおさまらない場合は受診をしてください。

＜出血＞

早産・前置胎盤・常位胎盤早期剥離などが考えられます。出血の多少にかかわらず速やかに受診をしてください。

＜破水＞

破水した場合は入浴しないで清潔なパットをあてすぐに受診してください。

＜むくみ＞

妊娠が進むと手・足・顔にむくみを生じやすくなります。塩分を控えめにする、足を上げて寝る、着圧ソックスをはくなど試してみてください。急激に症状が悪化する場合は受診をしましょう。

＜頭痛・目のちかちか＞

急なひどい頭痛や目がちかちかして星または虫が飛ぶような症状があれば血圧の上昇が考えられますので受診をしてください。自宅に血圧測定器がある場合は測定することをお勧めします。血圧の値が140/90以上は高血圧ですので上記の症状があり血圧が高い場合や高血圧
が持続する場合は速やかに受診をしてください。

★妊娠高血圧症候群★

原因は不明ですが、母体が妊娠に適応できないために起こるのではないかといわれ多くの場合妊娠28以降に起こります。**症状は①高血圧②タンパク尿**です。症状が悪化すると以下のようなことが起こることがあります。

①母体が突然けいれんし、昏睡状態になる

②母体の血管にけいれんがおこり、胎盤への血液が減ることで、胎児発育不良、早産、胎児死亡を招く

③胎盤が急にはがれてしまい、母子ともに命が危険な状態になる

④産後、高血圧や腎臓病などの後遺症が残る。

●妊娠高血圧症候群になりやすい人

- 妊娠前から肥満である。または妊娠中の体重増加が著しい。
- 塩分の多い食事や甘いもの、脂っこいものを好んで食べている
- 多忙、不摂生
- 多胎妊娠
- 糖尿病・高血圧・肝臓、腎臓、心臓病の既往や現病歴がある

●予防方法

・味付けの濃い食事は避け、塩分を控えた食事を心がけましょう
・太りすぎないよう体重管理をしましょう。適度な運動も取り入れてみましょう
・無理せず疲れが出ないよう休息をとりましょう
・ストレスを避けリラックスして過ごしましょう
・妊婦健診は必ず受けるようにしてください

＜過期産＞

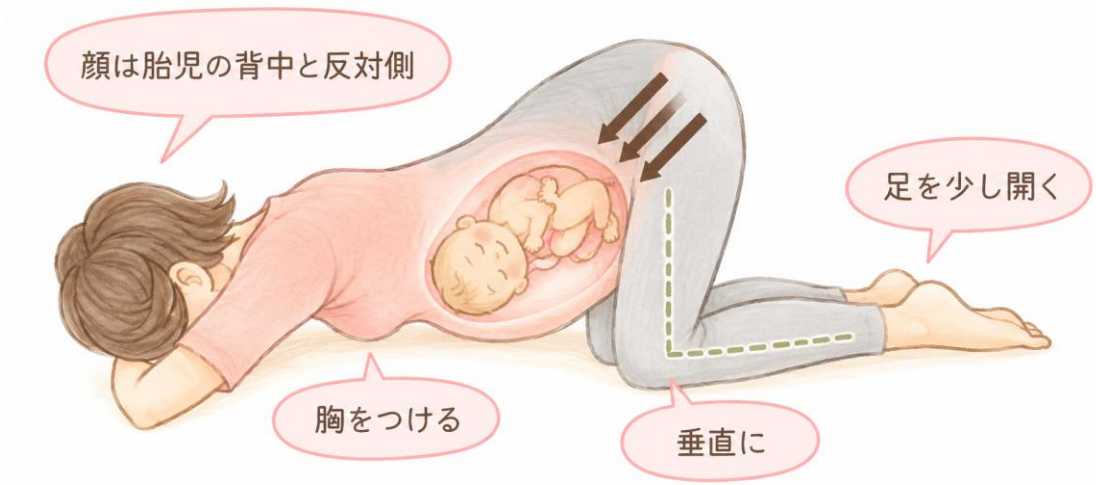
予定日を2週間過ぎ、妊娠満42週を過ぎての出産になります。分娩予定日を2週間以上過ぎての出産になるため、胎盤の機能の低下や、羊水の減少が起こり胎児に危険が起こる可能性が高くなります。予定日を過ぎた妊婦健診では、ノンストレステスト(NST)を行って赤ちゃんの状態を観察していきます。当院では予定日を1週間過ぎても出産にならない場合は誘発分娩を進めています。妊娠37週を過ぎたら、自然な陣痛を促進するために体を動かし、過期産を予防しましょう。

＜骨盤位妊娠(逆子)＞

妊娠中期では胎児の位置は頭位(正常)でも骨盤位(逆子)でも問題はありません。妊娠後期になると胎児も成長し自然に体の向きを変えることが難しくなってきます。そのため逆子体操や横になって休む時の向きを気を付けるなどしていきます。

★逆子体操★

　腹帯や骨盤ベルトをとって図のような姿勢で10～15分間過ごし、胎児の背中がある方を上にして横向きに寝ます。体操以外の時でも赤ちゃんの背中側が上になるように寝ていただくと赤ちゃんが回りやすくなりますので毎日実施してみましょう。胎児が回った感覚がある、胎児が蹴る場所がお腹の上の方になったなどあれば、位置が変わった可能性が高いので腹帯でしっかり固定しましょう。



インフルエンザを予防して元気な赤ちゃんを

妊婦のインフルエンザ感染は肺炎などを合併しやすく、重症化しやすいことが分かっています。また、流早産のリスクを高くなるともいわれています。お腹の赤ちゃん、産まれてきた赤ちゃんの健康のためにもぜひインフルエンザへの感染対策をお願いします。

＜インフルエンザを防ぐために＞

- 規則正しい生活
- 咳エチケット、うがい、手洗いをする
- 不要な外出を控える
- 正しい情報を入手する(インフルエンザに関する情報を積極的に収集する)

＜妊婦健診を受けるときの注意点＞

- 流行時に受診される時はマスクの着用をしましょう。
- 妊婦健診時に発熱などの症状がある場合、家族の方がインフルエンザに感染している場合は事前に電話でご連絡ください。
- インフルエンザが疑わしい場合は他の健康な妊婦への感染を予防するために、かかりつけの産婦人科を受診することは避け、まずはかかりつけの内科受診をお勧めします。
- 万が一インフルエンザであった場合は産婦人科外来へご連絡ください。健診日の調整をさせていただきます。

＜予防接種＞

- 妊娠中の予防接種は安全かつ有効であるとされています。ただし、卵アレルギーの方は接種を医師と相談してください。
- 当院ではインフルエンザの予防接種は行っておりませんので、他院で接種されることをお勧めします。

＜インフルエンザに感染したら＞

- ご本人が感染したら…直ちに内科受診をしていただき抗インフルエンザ薬の使用をお勧めします。
- ご家族が感染したら…予防目的として妊婦本人の高インフルエンザ薬の服用をお勧めします。

＜インフルエンザに感染して出産をされた場合の当院の対応＞

- お母さんと赤ちゃんの体調に細心の注意をはらい、異常を早期発見して適切な治療を行います。
- 院内感染予防対策として、個室での24時間母子同室とさせていただきます。お母さんの体調が悪いときはスタッフが代わりに赤ちゃんのお世話をさせていただきます。

安産のためのマタニティ体操

なぜ必要なの？

①妊娠に伴う不快症状の予防・軽減。
②体重増加をおさえる。
③お産に使う筋肉をきたえる。
④ストレス解消。
⑤乳汁分泌を良くする。　　・・・など

気をつけることは？

①おなかの張る時はやめましょう。
②頑張りすぎないで、動機・息切れのない程度にしましょう。
③流産の可能性の大きい時期はさけ、13週頃から少しずつならしていきましょう。
④体操の前には排尿をすませ、腹帯を緩めましょう。

1）深呼吸



①両手を広げながら鼻から大きく息を吸う。



②手を広げておろしながら口を息から吐く。

2）短呼吸



①両足を組んで座り、左右の手を膝の上に置く。



②鼻から大きく息を吸う。瞬間的に腹筋を使い、少しだけ息を吐く。繰り返し瞬間的に息を吐く。

3）下肢のエクササイズ



①足は肩幅に開き、膝・つま先は外側に向け、しっかり立つ。



②両手は腰におき、膝の屈伸を行う。着地させておく。

4）あぐらを組む



あぐらを組み膝を押さえ、膝が床につくようにしましょう。できれば、今度は足の裏を合わせた状態でしてみましょう。

5）猫の体位　　背中や腰の痛みの予防、軽減ができます。



①両足を骨盤の広さに開き、両手は肩幅につき、四つんばいの姿勢をとる。背中がまっすぐになるよう気をつけて！



②頭⇒胸⇒腰の順で背中を丸める。恥骨を覗き込むように 息を吸いながら行う。



③息を吐きながら腰⇒胸⇒頭の順で そらせて行く。

6）股関節周囲のストレッチ　お産の時の姿勢に役立つ



①仰向けになって横になる。



②片足ずつゆっくりと床から持ち上げ手を膝の上に置く。

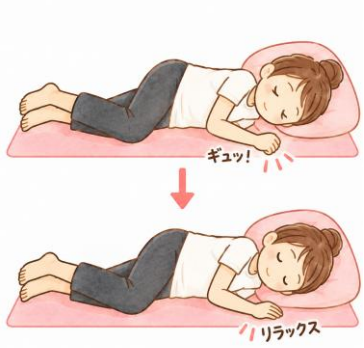


③膝に置いた手の力で両足をおなかの横に引き寄せる。



④腕の力を利用して、両股関節をゆっくりと大きく動かす。終了したら、片足ずつゆっくり下ろす。

7）リラクゼーション　陣痛の合間に力を抜いてリラックスすることはとても大切です。



①楽な姿勢で目を閉じ、深呼吸をする。
②右手にギュッと力を入れ、数秒間そのままの状態を保ち緊張を味わう。
③緊張を緩め、腕や手がダランとした感じを味わう。
④左手も同様に行う。



⑤しかめ顔をし、顔面を緊張させる。
⑥緊張をゆるめて、眉の間が広くなる感じを味わう。



⑦お尻にえくぼを作るようにお尻を引き締める。
⑧ゆるめて。お尻が床になじむ感じを味わう。

そのほかのリラックスの仕方

①自分の好きな曲を聴いてゆったりしたひと時を過ごす。
②足浴・手浴・下半身浴・入浴。ぬるめのお湯でゆっくりと体を温めるとリラックスできます。
③痛みのあるところに湯たんぽや蒸しタオルをあてるのもいいで
④マッサージやアロマを利用したリラックス方法もあります。

パパも一緒にマタニティライフ

パパになる実感をかみしめていますか？

女性は、日々おなかの大きくなるのを感じたり、おなかの中で赤ちゃんが動くのを実感することによって、おなかをさすったり、赤ちゃんに話しかけたり、自分や赤ちゃんのことに気を配りながら過ごして少しずつお母さんになる準備をしていきます。男性も、おなかに手を当てて胎動を感じたり、話しかけたり、検診に一緒に行ったりすることにより一層パパになる実感をかみしめることができるかもしれませんね。

ママ・赤ちゃんのためにどんなことができそうですか？

妊娠中は、急激なホルモンの変化により、ささいなことで落ち込んだり、イライラしたりします。また、おなかが大きくなることにより今まで通り思うように動けなかったり、無理できなかったりしてストレスがたまりやすいものです。そんな状況を理解していただき、ママや赤ちゃんの支えとなっていただきたいと思います。どんなことならできそうですか？たとえば・・・



母親学級に参加して一緒に
妊娠中やお産のことを勉強してみては？



散歩やマタニティ体操など
一緒にしてみてはいかが？



家事も時には手伝って負担を
軽減してあげてくださいね。
急な入院などもあるので
いざという時のためにもぜひ！



薄味に慣れたり、食事のバランスを考えてみたり、
一緒に健康管理してみては？



お腹に手をあてて胎動を感じたり、
赤ちゃんに話しかけてパパになる実感を味わってみては？



体調はどうか気遣ってあげたり、
マッサージしたり、話を聞いてあげるなどして
リラックスできるようサポートしては？

お産の準備

１．構　え

待ちに待った赤ちゃんとの対面までもうすぐです。

連絡先、必要物品、入院時の交通手段を再確認し安心して、ゆったりとした気持ちでお産の日を待ちましょう。

（予定日について）

妊娠初期に赤ちゃんの大きさを確認し、予定日が決まります。これは、その日に生まれるという意味ではなく、妊娠経過が順調であるかをみるための目安となるものです。妊娠37週～42週未満を正期産といいます。

２．お産の近づいたしるし

・お産の準備のため、お腹や腰が不規則に張りおりものが多くなったりする。
・赤ちゃんが下にいるため、膀胱が圧迫されて尿が近くなったり、なんとなく胸がすいた感じがする。
・ももの付け根が重くなる。
・赤ちゃんの動きが少なくなる。（全くなくなることはないので注意
・少量の血液が混じった粘液上のおりもの（おしるし）がある。



３．入院の時期

（１）規則的な陣痛

最初は不規則で感覚も長く、痛みも弱かったりしますが、しだいに規則的になり、感覚も短く、痛みも強くなります。おなかの張りが10分おきになったら、お産の始まりで、陣痛となります。この陣痛が来たら（10分間間隔になったら）電話をしてください。

なお、経産婦の方は早めに連絡してください。

（２）破　水

暖かい水様のおりものが流れたときには入浴しないで清潔パットを当てすぐ電話をしてください。

（３）出血（流れるような出血）

（注）おしるしでは、まだ入院の必要はありません。洗髪・入浴を済ませ、いつでも入院できる準備をしておきましょう。

☆破水かどうかよくわからない、出血がおしるしかどうかわからないなどの場合はご自分で判断されず、必ず電話で問い合わせてください。

４．入院の方法

ご自分でお電話してください。

ＴＥＬ（0858）22-8181㈹へ電話をし、「分娩のことで」と伝えてください。



4．入院時、持参するもの

☆お産終了後の着替えとして前開きの長めの寝衣と、ショーツを1枚ずつ別に入れておいてください。

☆分娩セットは病院で準備します。（入っているもの：産衣・お産用パット2種・赤ちゃんのおしりふきなど）

☆荷物は、ひとまとめにして、ご家族の方にもよくわかるようにしておきましょう。

☆赤ちゃん用品は退院時お持ちください。

☆赤ちゃんの写真・ビデオ撮影は赤ちゃんの計測以後は可能です。

☆分娩室で聴きたい音楽がありましたらお持ちください（ＣＤ可）。

☆分娩のときに食事がとれないことがあります。飲み物・軽い食べ物を持って来て頂いてもかまいません。

☆入院の期間

分娩当日を0とし、5日目で退院予定です。（退院時間は午後）

帝王切開の場合は7日目以降です。

入院中には沐浴指導など退院後の生活に必要な指導を受けて頂きます。

☆付き添いと面会

ご家族の方の産後の付き添いは必要ありません。

分娩までは分娩室に入室できますので、産婦さんを励ましてあげてください。

（ご主人に付き添って頂くことも可能です。）

出産後は、ご主人に分娩室に入室して頂き対面して赤ちゃんと３人で過ごして頂きます。

☆面会時間　午後1時～　※感染状況に応じて変動します。

＊感染管理上、体調の悪い方（発熱、咳、鼻水等の感染症状のある方）の面会はお断りしています。

＊母児同室では、部屋に入室できるのはお父さんのみになります。

なお、感染症蔓延防止のため面会時間の変更や、
面会できる方の制限、マスクの着用等が必要な
場合があります。また、15歳以下のお子様の面会に
ついては、できない場合もありますので、ナースステーションで確認をしていただくようにお願いします。



育児用品チェックリスト

【お風呂・衛生用品・その他】必須

- □沐浴バス
- □洗面器
- □ベビー用石けん
- □ガーゼハンカチ
- □ベビー服（肌着・服他）
- □バスタオル
- □沐浴布（フェイスタオルで可）
- □湯温計
- □ベビー用体温計
- □ベビー用綿棒
- □ベビー用爪切り
- □チャイルドシート



【おむつ替え】必須

- □新生児用オムツ
- □おしりふき

【おやすみ】

- □ベビーベッド
- □布団一式
- □おくるみ

【授乳】

- □哺乳瓶
- □乳首
- □粉ミルク
- □哺乳瓶消毒物品

・授乳用品は母乳分泌によっては必要ないので、急いで準備をする必要はありません。
・衣類やタオルはベビー用洗剤で洗濯しておいて下さい。





入院時必要なもの



お産終了後の着替えとして
前開きの長めの寝衣と、ショーツを
１枚ずつ別に入れておいてください。

- □母子手帳
- □診察券
- □健康保険証
- □印鑑
- □筆記用具
- □新生児聴力検査受診券（あれば）
- □洗面用品（入浴用品）
- □ティッシュペーパー
- □寝衣（可能なら前開きがよい）→有料でCSセットあり。別紙参照
- □タオル
- □腹帯（あれば）
- □下着（授乳用ブラジャー・ショーツ）
（ショーツに関しては分娩セットにも入ってます。必要なら持参）
- □母乳パッド
- □マスク

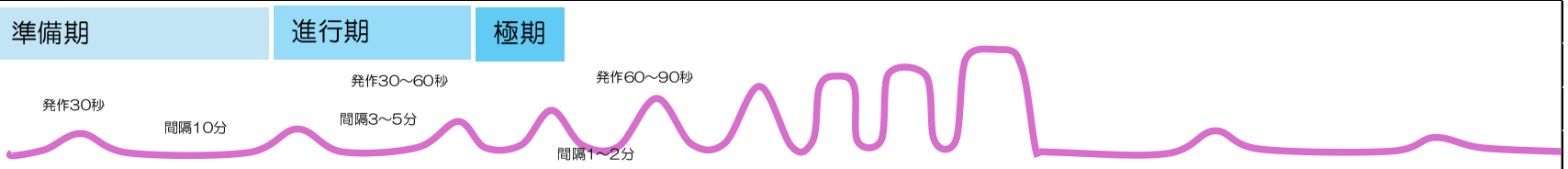


お産の進み方

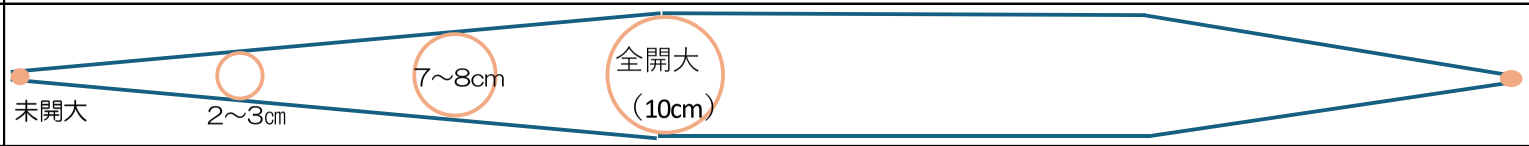
お産の経過を理解すると、安心してお産に進めます。安産に向けて、呼吸法や補助動作を練習しておきましょう。

お産の所要時間	第１期（開口期） 規則的な陣痛が来て子宮口が全開するまで	第２期（娩出期） 子宮口が全開してから赤ちゃんが生まれるまで	第３期（後産期） 赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまで		
	初産婦　10～12時間	初産婦　2～3時間	初経産婦とも 10～20分	合計	初産婦12.5～15.5時間
	経産婦　4～6時間	経産婦　1～1.5時間			経産婦5～6時間

陣痛の間隔



子宮口の大きさ



胎児の進み方



破水
陣痛が始まる前に破水することもあります。
破水する時期は人それぞれです

呼吸法

吐くことに集中して、静かに長く
「フーフー」と息を吐き呼吸します。
陣痛の合間は、お腹を膨らませるように
意識して深呼吸をしましょう。



いきみの方法
指示がでたら、
深呼吸をして1番痛い時に
大きく息を吸い込んで、「ンー！」といきむ。
硬い便をするイメージで
できるだけ息や声を漏らさない
腰を浮かさないようにすることが
ポイントです。



短促呼吸
手を胸にのせて
身体の力を緩め
ハッハッハッハ
と浅く速く呼吸する。

赤ちゃんと対面します。



補助動作

●陣痛などの合間の休み
などに取り入れましょう。

○リラックス



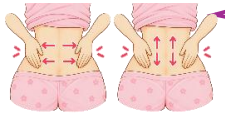


○腹部マッサージ



●いきみが少しずつでてきます。
できるだけいきまないようにしましょう。

○腰部マッサージ



腰を握りこぶしで
あっぱくしてもよい。



胎盤が出た後、ときには出血を起こす場合もあります。そのまま2時間分娩室で静かにゆっくり休み、身体の状態が安定しているようなら部屋に戻ります。

夫立会分娩をご希望される方へ

当院では、産婦さんがよりリラックスされた状態でお産を乗り切り、新しい生命をご家族で迎えていただくため、希望される方を対象に夫立ち会いをしていただいています。ご家族に対しては、お産直前までは、分娩室またはLDRへのご入室は可能ですが3名までとさせていただきます。（お子様も入室できますが、感染のリスクを考慮し、発熱・咳・鼻水・発疹など、ある場合はご遠慮ください。）

夫立会分娩は、あくまでも産婦さんがより良い出産をしていただくことを目的としていますので、産婦さんのご希望を優先させていただこうと考えています。妊娠中より、どんなお産がしたいのかお二人で十分に話し合いされ決めていただきたいと思います。

出産の場面に立ち会うことだけが、立ち合い分娩ではありません。陣痛・分娩の経過を良く理解していただき、お二人で協力しながら陣痛・分娩を乗り越えることに意義があると考えています。できるだけ時間の調整をしていただき、母親学級に参加していただきたいと思います。

夫の役割

＜妊娠中＞



- 母親学級に参加したり、本やマタニティーブックで妊娠・分娩のことについて勉強しましょう。
- 初めての方は特にお産がどんなものなのかイメージしにくいと思いますが、どうしたいのか・どうしてもらいたいのか・どうしてあげたいのか話し合っておきましょう。

＜陣痛・分娩時＞





- 話をしたり、好きなCDなど準備してリラックスできるようにしましょう。
- 産婦が気持ちいいように腰やおなかのマッサージなどしてあげたり、呼吸法をリードしてあげたり陣痛を少しでも和らげてあげましょう。
- サンドイッチやおにぎりなど食べやすい食べ物や飲み物を準備してエネルギー・水分補給をしましょう。
- 散歩やスクワット・マッサージ等でお産の促進を図りましょう。
- 汗を拭いたり産婦さんの希望を聞いてあげましょう。
- 陣痛の間隔を測ったり、おなかに手を当てて陣痛の強さを感じてみましょう。

＜お産後＞



- 赤ちゃんが生まれたらカンガルーケアをしますので支えてあげてください。そのあと赤ちゃんの身体を拭いたり体重を計ったりしますので赤ちゃんと一緒にお過ごしください。（写真・ビデオは処置の後からお願いします。）
- お母さんへの面会は診察や身体を拭いたりした後になります。お呼びするまでお待ちください。