

# マタニティハンドブック



自治医科大学附属さいたま医療センター

# 目次

I. 妊娠編.....	4
より良いマタニティライフのために.....	4
妊婦健診を受けましょう .....	5
保健指導について.....	6
産科検査について.....	7
おなかの赤ちゃんとの10か月.....	8
妊娠中の体重管理.....	10
タバコとアルコールは危険です .....	12
赤ちゃんとお母さんの感染予防対策5カ条 .....	13
胎動カウント .....	14
妊娠中の災害に備えて .....	15
マイナートラブル.....	20
マイナートラブル解消のためのストレッチ .....	21
マタニティヨガ .....	23
冷えを予防しましょう .....	28
母乳のおはなし .....	29
赤ちゃん用品の準備.....	33
II. 分娩編.....	35
お産が近づいたサイン .....	35
入院について .....	36
分娩の経過と呼吸法.....	40
バースプランを考えましょう .....	41
立ち会い分娩を希望される方へ.....	42
母児同室について.....	43
産後のスケジュール ～経膈分娩～.....	44
産後のスケジュール ～帝王切開～.....	45
無痛分娩について.....	46
無痛分娩中の過ごし方と注意点.....	49
産後のスケジュール ～無痛分娩～.....	50
赤ちゃんの抱き方.....	51
母乳をあげてみましょう .....	52
搾乳について.....	53
III. 産後・赤ちゃん編.....	55
お産後の身体と生活.....	55
家族計画.....	59
赤ちゃんの身体と生活 .....	61
赤ちゃんのお風呂.....	64

ケイツーシロップ内服について .....	66
1ヶ月健診の受け方 .....	67
フォローアップ外来のご案内 .....	68
こんなときは受診しましょう .....	69
病院への電話連絡について .....	70

# 1. 妊娠編

## より良いマタニティライフのために

ご妊娠おめでとうございます。

おなかの中で新しい生命を育てるあなたには、産む力も備わっています。そして赤ちゃん自身も、産まれる力を持っています。

しかし、現代の便利な生活の影響か、産む力を発揮しづらくなってきています。

「よい出産はよい育児につながる」と言われています。

妊娠をきっかけに、自分自身の心と身体に向き合ってみませんか。

お産や育児に向けて、一緒に準備を始めましょう。

ご不明な点はお気軽にスタッフへお尋ねください。



### 産科外来について…

産科外来の診察日は、月～金曜日です。

\* 受診の際は必ず、診察券・母子手帳・助成券・マイナンバーカードまたは保険証をお持ちください。

\* 妊娠 16 週までに分娩予約をしていただきます。

妊娠 35 週までに予約金（15万円）を会計窓口でお支払ください。

\* 診察内容により順番が前後することや、お待ちいただくことがあります。

\* 当センターは教育機関です。診察などの際に学生が同席する場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

\* ところの健康について \*

妊娠中、出産後は、身体や環境が大きく変化することにより、精神的に不安定になりやすいと言われています。

当院では、産科のスタッフのみでなくメンタルヘルス科医師、公認心理師、医療ソーシャルワーカー、地域の保健師など、様々な職種が連携して支援しています。

何か心配なことがあれば、産科医師、助産師にご相談ください。

## 妊婦健診を受けましょう

～妊娠23週	4週間に1回	① 尿検査 ② 血圧・体重測定 ③ 問診 ④ 超音波検査
妊娠24～35週	2週間に1回	
妊娠36週～	1週間に1回	

※ 週数や必要に応じて、採血、NST（non-stress-test：赤ちゃんの心拍数の変化と子宮収縮の有無を調べる検査）、保健指導が追加されます。

## 母子手帳をもらいましょう

住民登録してある市・区役所または保健所・保健センターで交付されます。  
分娩予定日を確認してから交付してもらいましょう。



☆ 母子手帳をもらったら…

1. 母子健康手帳の中身・その他の書類を確認しましょう。
2. 記入できるところは記入しておきましょう。
3. 妊婦一般健康診査受診票（診察や検査の一部が公費で受診できます）  
の使用方法を確認しましょう。
4. 健診の際は必ず持参し、健診以外でも常に持ち歩くようにしましょう。  
出産後も使いますので、大切に保管してください。

## 妊婦一般健康診査受診票・助成券について

妊婦一般健康診査受診票・助成券は、ご自身で管理してください。  
診察時、母子健康手帳と一緒に使用する助成券を提出してください。



### <注意点>

- ① 診察前までに、住所・氏名・生年月日・分娩予定日など、太枠内を記入しておいてください。
- ② 忘れた場合、1ヶ月を遡っての使用はできません。
- ③ 妊娠中、健診時に該当する検査項目のみ適用されます。
- ④ 病院からの請求金額が受診票の補助額を上回った場合、差額をお支払いください。
- ⑤ 助成券がさいたま市で使用できるかどうか各自治体にご確認ください。

## 保健指導について

医師の診察とは別に、妊娠中の生活やお産・育児のことについて、個別に助産師とお話する機会を設けています。

ご質問・ご相談などありましたら、お気軽にお話し下さい。

**妊娠初期指導**：妊娠12週頃

母子手帳の使い方・妊婦健診の受け方・妊娠経過・生活上の注意点

**妊娠中期指導**：妊娠24週頃

出産・育児の準備・生活上の注意点

胎動カウント用紙の配布・乳房チェック・災害の備えについて

**妊娠後期指導**：妊娠35週頃

バースプランの説明・入院準備や入院方法の確認・入院中の生活  
乳房  
チェック

**体重指導・貧血指導**：必要時、個別に行います。



## 産科検査について

妊娠に関わる検査は全て自費（一部助成券利用可能）となります。  
妊娠経過に伴い、肝機能や貧血の検査などが必要です。



1. **妊娠 12 週頃**  
血液検査（血液型・感染症（HIV 含む）等）  
子宮頸がん検査（未実施の方）  
腔分泌物細菌検査（カンジダやクラミジア等）
2. **妊娠 24 週頃**  
血液検査（貧血など）、糖負荷試験（妊娠糖尿病の検査）※
3. **妊娠 28 週頃**  
血液検査（貧血や肝機能の検査など）
4. **妊娠 34 週頃**  
腔分泌物細菌検査（GBS）
5. **妊娠 36 週頃** ※妊娠 30～33 週頃にも実施することがあります。  
ノン・ストレス・テスト（NST）  
予定の方は予約の 1 時間前に来院してください。
6. **妊娠 37 週頃**  
血液検査（貧血や感染症など）

### ※ 糖負荷試験とは

妊娠中は、血糖値を下げる働きをするホルモン（インスリン）が働きにくい状態になります。それにより、基準よりも血糖値が高くなる状態を妊娠糖尿病といいます。

血糖が高すぎる状態は母児へ悪影響を及ぼすため、血糖値を確認するために糖負荷試験を行います。

食事は通常通りに摂ってきて構いません。

- ① 採血をした後、50g のブドウ糖を飲む。





- ② 1 時間後に再度採血をする。

※ 血糖値が基準よりも高い場合、更に詳しい検査を行います。

## おなかの赤ちゃんとの 10 か月

妊娠月数	1か月				2か月				3か月				4か月				5か月			
週数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
赤ちゃんの様子	胎芽の時期				脳や神経細胞の80%ができる (重要な時期)				頭・胴・足の区別ができる				味が分かる 指しゃぶりする 手足を動かす				髪の毛、爪が生え始める 男女の区別 音に反応して動く			
身長 体重					約1cm 約15g				約5cm 約50g				約15cm 約140g				約25cm 約250g			
ママの体の変化	無月経 眠気 基礎体温の高温相持続 				乳房が張る つわりがはじまる				おりもの増加 尿回数の増加  精神的に不安定になりやすい				つわりが落ち着く  				胎盤完成  胎動を感じる			
アドバイス	薬・レントゲン検査は医師へ相談しましょう。				身体を冷やさない 流産をしやすい時期なので、激しい運動・労働は控えましょう。				つわりの時の食事の工夫 一回の食事量を減らし回数を増やしましょう。水分摂取をまめに行いましょう。				体重増加に注意 食欲が増してきます。食べ過ぎに注意しましょう。				胎動を感じたら、母子手帳に記入  歯科受診をお勧めします。			
パパの役割	パパ、あなたの出番です！ ママの心と体が不安定な時です。ママの話に耳を傾け、大きな気持ちで受け止めてあげましょう。つわりで家事ができないこともあります。身の回りのお手伝いをしてあげましょう。たばこは赤ちゃんに悪影響を与えます。お家では吸わないでくださいね。															気分転換と体づくりのため、2人で散歩へ出かけましょう。				

6か月				7か月				8か月				9か月				10か月			
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
おっぱいを吸う練習を始める				聴覚が発達する				皮下脂肪がつく  呼吸の練習を始める				皮下脂肪がつきふっくらした体つきになる				身体機能が完成する 病気に対する抵抗力が備わる			
約 30 cm 約 600g				約 35 cm 1000~ 1200g				約 40 cm 1500~ 1700g				約 45 cm 2000~2300g				約 50 cm 2700~3300g			
おっぱいを出すための準備が始まる				頻尿 腰痛 便秘 胃の圧迫感 むくみ				 妊娠線ができる おりものが増える				恥骨痛 赤ちゃんの位置が下がり、胃がすっきりする 不規則にお腹が張る							
入浴時に乳頭・乳輪を清潔にしておきましょう。 ※おなかが張りやすい方は行わないでください。				お産への準備 心と身体の準備をしましょう。お産のイメージや、入院準備や赤ちゃん用品の準備をしましょう。  マイナートラブルへの対処 (P18~20 参照)								お散歩を続けましょう♪  休息・睡眠 十分休んで、お産に備えましょう。							
身体が重くなってきます。布団の上げ下ろし、お風呂掃除など、お腹に負担がかかることは手伝ってあげましょう。  お腹に触れて、たくさん声をかけてあげましょう。				お産のときの過ごし方について話し合っておきましょう。 長い陣痛もパパの励ましがあれば乗り越えられます。しっかり支えてあげましょう。 1 か月はママの休息が必要です。出産後の家事、育児の役割分担を家族で相談しましょう。															

## 妊娠中の体重管理

妊娠 10 ヶ月の間に、  
赤ちゃん（約 3kg）  
胎盤（0.5kg）、羊水（0.5kg）  
ママ自身の血液・水分・皮下脂肪など（1kg）  
合わせて 5kg 程度増加します。



### \* 体重増加の目安を知りましょう。

妊娠前の体格によって、適切な体重増加の程度が異なります。  
まずは BMI を出して、体重増加の目安を知りましょう。

#### BMI の計算方法

非妊時体重 \_\_\_\_\_ (kg) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (m) ÷ 身長 \_\_\_\_\_ (m)

あなたの BMI は… \_\_\_\_\_

18.5 未満(やせ) : +12~15kg

18.5~25.0 未満(普通) : +10~13kg

25.0 以上~30.0 未満(肥満 1 度) : +7~10kg

30.0 以上(肥満 2 度) : 個別対応 (上限 5kg までが目安)

⇒ **目標体重は… \_\_\_\_\_ kg** です。

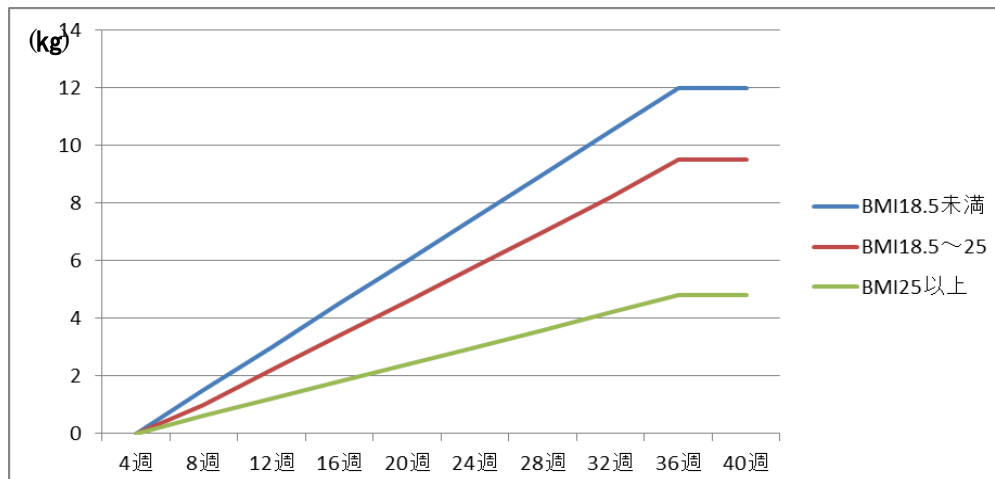


### \* 適正体重を目指しましょう。

過度の体重増加は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病等の原因になります。また、産道に余分な脂肪がつくことで赤ちゃんが通りづらくなり、難産になりやすくなります。

適度な運動をし、食事時間、内容の見直しをしましょう。

一方、ママの体重増加が極端に少ない場合、赤ちゃんが低出生体重児となる可能性があります。



## 妊娠中の栄養

- ✔ 妊娠前から、バランスのよい食事をしっかりととりましょう
- ✔ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ✔ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ✔ 「主菜」を組み合わせるとたんぱく質を十分に
- ✔ 乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に
- ✔ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ✔ 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで
- ✔ 無理なくからだを動かしましょう
- ✔ たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう
- ✔ お母さんと赤ちゃんのからだと心のゆとりは、周囲のあたたかいサポートから

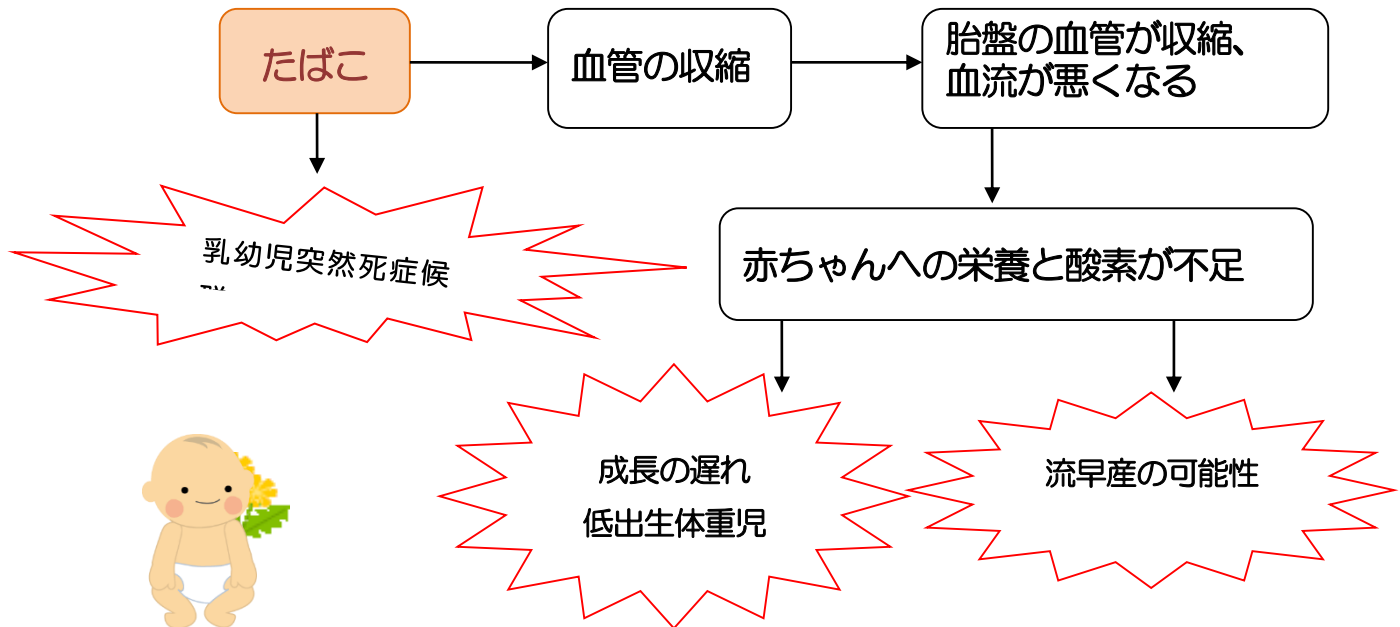
厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/content/000776926.pdf>

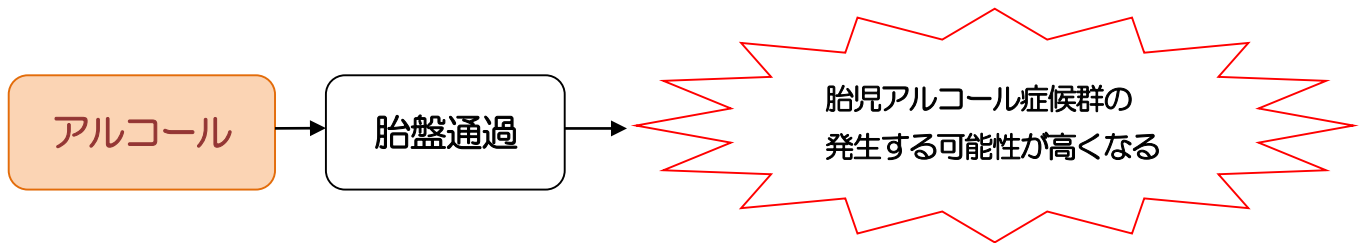
厚生労働省「健やかなからだづくりと食生活  
BOOK」をご覧ください。



## タバコとアルコールは危険です



※ 他人が吸っているタバコの煙（副流煙）は、喫煙者自身が吸う煙（主流煙）よりも有害物質の濃度が高いと言われています。

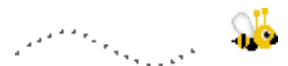


※ 妊娠したら、飲酒を控えましょう。

### \* カフェイン（コーヒー・紅茶・緑茶）

1日2~3杯くらいなら構いません。

取り過ぎは赤ちゃんの神経や呼吸機能に影響を及ぼすことがあります。また、食後すぐにカフェインを摂ると、摂取した鉄分がカフェインと一緒に排泄され、貧血を助長します。



# 赤ちゃんとお母さんの感染予防対策 5 カ条



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。<sup>(注1)</sup> **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お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<sup>(注2,3)</sup>場合は、同居の家族に麻疹・風疹混合ワクチン（MR ワクチン）を接種してもらいましょう<sup>(注4)</sup>。

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8IU/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。

注4：MR ワクチンが推奨されるのは、麻疹に感染すると流産の可能性があり、しかも若年成人の麻疹抗体保有率が低いからです。

## 2. 手をよく洗いましょう！

手洗いは感染予防に重要です。特に食事前にしっかり洗いましょう。

調理時に生肉をあつかうとき、ガーデニングをする時、動物（猫など）の糞を処理する時は、使い捨て手袋をつけるか、その後丁寧に手を洗いましょう。

## 3. 体液に注意！

尿、唾液、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オムツ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、家族でも歯ブラシなどは共有せず、食べ物の口うつしはやめましょう。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（火を十分通していないお肉）、サラミ、生ハム、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ていることがあります。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、人ごみは避け、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。

日本周産期・新生学会、日本産婦人科学会

<http://www.jsprm.com/topics/data/topics20130515.pdf>



## 胎動カウント

胎動はお母さんだけが感じることでできる赤ちゃんからのサインです。良く動いているのは元気な証拠です。

胎動カウントはお腹の中の赤ちゃんの健康状態を知る大切な方法ですので、毎日チェックするようにしてください。

### 胎動カウントの方法

- ① 毎日時間を決めずに赤ちゃんが良く動いていると感じた時にカウントを始めてください。
- ② 赤ちゃんが10回動くまでどのくらいの時間がかかるか計測しましょう。
- ③ 一連の動きは1回として数えます。少しでも間をおいて動いたとき別々にカウントしましょう。

(例) 「ゴロゴロゴロ」は3回ではなく1回  
「ゴロ…ゴロ…ゴロ…」は3回

※全く動かなくなることはありません。

胎動がいつもより少ないと感じるときはすぐに連絡してください。

胎動カウントの用紙は中期指導でお渡しします。

## 妊娠中の災害に備えて



近年地震や水害などの自然災害が多くみられています。災害がいつ起きても対応できるように日頃から備えが必要です。特に妊娠中はお腹が大きいことで移動するのに時間がかかり、避難先の生活では注意が必要です。

災害時には、どのようなことが自分や子ども、家族の身に起こりうるかを考え、それぞれがどのように行動するか話し合っておきましょう。次のページからを参考にして、安全に避難し、被害を最小限にできるようにしましょう。

## 災害が起きたら…

避難所に行くと、必要な情報や支援が受けられやすいです。まずは避難所に避難し、妊婦であることを周囲へ知らせてください。

避難所では、必要な情報や物資の支援が受けられやすくなります。

また、災害後はライフラインが閉ざされるため、当院を受診できない場合があります。当院は災害拠点病院であり、他施設からの重症妊産婦を受け入れるため、当院通院中の方でも場合によっては他施設で妊婦健診を受けていただく可能性があります。自宅近くの産婦人科を探しておきましょう。

## 災害時の避難場所

市区町村が配布している広報やホームページなどで、住んでいる地域の避難場所や避難経路を事前に確認します。市区町村のハザードマップがあれば、保管しておきましょう。

### ハザードマップ

自然災害の被害を予測し、被災する地域の範囲、被害の程度などを示した地図です。

例えば、大量の雨が降り、地域にある川の水があふれた場合、予想される浸水の範囲などを知ることができます。

※わからないときは、役所・役場に問い合わせ可能です。転居したときは、転入届を出した窓口で確認できます。

※家族写真があると避難中にはぐれた家族を探すときに役立ちます。家族写真を 1 人 1 枚はもっておきましょう。

※災害の発生により、被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供が開始される伝言板として、**災害伝言ダイヤル（171）**があります。

## 災害時に気をつける事、予防

### ・こころのこと

妊娠中はホルモンの影響で精神的変化が大きい時期です。

被災のショックが重なることで、強い恐怖感や落ち込み、眠れない、涙が出るという症状がでることがあります。

対処法：我慢せずに話せる人に気持ちを伝える、生活リズムを整える、ストレッチなど体を動かす。

### ・お腹が張る

避難所での生活はたくさんの方との共同生活となるため、ストレスを生じ、お腹が張りやすくなります。お腹の張りが増強すると分娩につながってしまうこともあります。

対処法：気持ちをため込まない、できるだけ温かくし、横になる。



### ・血栓ができやすい

妊婦さんは、出産に備えて血を固める機能が亢進することや、お腹が大きくなる事による血管の圧迫等で血栓ができやすい状態になります。

それに加え、災害時には、避難所での生活により活動量が減ります。また、十分な飲水が確保できず血液のめぐりが悪くなり、より「血栓」ができやすい状態です。

対処法：足を動かし、1日1.5L程度の水分を摂取する。

## 母子健康手帳の役割

他の医療機関を受診する場合、自分の健診記録を持っている事が重要です。母子健康手帳に血液検査や感染症の結果、飲んでいる薬、連絡先などを記入し、常に携帯しましょう。

・母子健康手帳の以下の項目を記入しましょう。

- p.2 妊婦の健康状態
- p.3 妊婦の職業と環境
- p.4-7 妊婦自身の記録
- p.10 検査の記録
- 最後のページ 連絡先メモ

※ページ数は市区町村によって異なることがあります。

・母子健康手帳の別冊も読んでおきましょう。

目次「いざというとき（災害時の備え）」に、非常時の持ち出し物品、避難場所や災害伝言サービスについての情報が載っています。



## もしもの時は…

・マタニティハンドブックの p.36「☆以下のようなときは、すぐに病院へ連絡してください」の症状があった場合には病院へ連絡しましょう。避難所にいる場合は、医療関係者や避難所責任者へ受診できるよう手配を頼みましょう。

・帝王切開予定の方は陣痛や破水、性器出血が見られたら、すぐに病院に連絡しましょう。

・緊急時には、妊婦さん自身で状況を知らせることができません。家族が周囲の人や医療関係者、避難所責任者に声をかけてください。

## 急にお産が始まったら…

周囲の人を呼びましょう！  
赤ちゃんが生まれたら、体を柔らかい布でよく拭き、お母さんか家族が赤ちゃんを抱きます。



## 災害に備えたチェックリスト

準備をしたら☑しましょう。

- 母子健康手帳の必要項目を記入する。
- 母子健康手帳の別冊を読む。
- 家族との連絡方法を確認する。
- 避難場所への避難経路を確認する。
- 災害用伝言ダイヤル（171）の使用方法を確認する。
- 非常用持ち出し物品を備える。



## マイナートラブル

マイナートラブルとは

首・肩・背中のこり、腰痛、足がつる、便秘、疲れやすく身体がだるい、眠い、不眠、イライラする、ムカムカする、気がめいる など病的ではないが妊娠中に見られる様々な不快症状を言います。

マイナートラブル	原因	対処法
腰痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>• お腹が大きくなることで身体の重心が前方にずれ、背中や腰に負担がかかること。</li> <li>• お産に備え、産道を広げやすくするホルモンが出て、骨盤や靭帯が緩むこと。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ ヒールが太く、高さ 2～3 cm 程度の安定した靴を履く。</li> <li>◆ 正しい姿勢を心掛ける。</li> </ul>
便秘	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ホルモンの影響。</li> <li>• 子宮による圧迫で腸の動きが鈍くなること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 水分、食物繊維の多い食材（海草類・根菜類・きのこ類など）を摂る。</li> <li>◆ 適度な運動。</li> <li>◆ 毎日同じ時間帯にトイレに行く習慣をつける。</li> </ul>
むくみ	子宮に圧迫されて血液やリンパの流れが悪くなること。	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 足を高くして休む。</li> <li>◆ 足湯、半身浴、マッサージで血液やリンパの流れを良くする。</li> </ul>
尿漏れ	骨盤内の筋肉が、子宮に圧迫されてゆるみやすくなる。	◆ 骨盤底筋を鍛える。（尿漏れ予防体操）

※ 症状がひどい方はご相談ください。

# マイナートラブル解消のためのストレッチ

無理せず、空いた時間にやってみましょう！

## 腰痛予防



- ①手を後ろに置く。
- ②膝を立て、軽く足を開く。
- ③息を吐きながら片膝を床に近づける。
- ④ゆっくり元に戻し、反対側も同様に行う。

## 肩こり予防その1

- ①肩を持ち上げ、ストンとおろして力を抜く。
- ②肩を大きく前後に回す。



## 肩こり予防その2

- ①息を吐きながら、腕を胸の方に引き寄せる。
- ②反対側も同様に行う。
- ③頭の後ろで片方の腕を曲げる。
- ④息を吐きながら、腕を押し下げる。
- ⑤反対側も同様に行う。



## 足のつり予防

① つま先を遠くに伸ばし、すねから甲を伸ばす。

② かかとを遠くに押し出し、  
ふくらはぎを伸ばす。

③ ①と②を繰り返す。

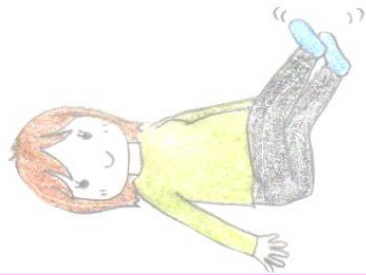


## 足のむくみ予防

① 片足ずつ、足を上げる。

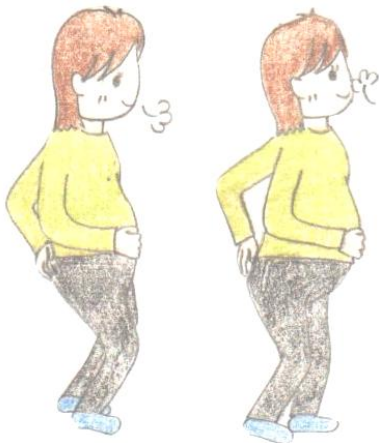
② 力を抜いて足先から全体を振る。

③ 足を片方ずつゆっくりと下ろす。



## 尿漏れ予防（骨盤傾斜運動）

上手にいきむためにも効果的！



① 足を肩幅に開き、立つ。

② 息を吐きながら**肛門を引き締め**、恥骨を巻き上げるように骨盤を前に動かす。

③ 息を吸いながらお尻の力を抜いて、腰を軽く反らせる。②と③を繰り返す。

## マタニティヨガ

### ☆お産とヨガ☆

ヨガでは、呼吸と動作を合わせ、ゆっくりと身体を動かしていきます。感情や意思などの心の動きをコントロールし、リラックスしながら精神を集中させることができます。

自分の心の動きに気付き、コントロールする力はお産の時にとても役立ちます。リラックスした状態で‘気持ちのいいお産’を目指しましょう！

- 効果
- ① リラックスできる。
  - ② 身体が自由に動かせるようになる。
  - ③ 子宮収縮の強さ・間隔にあわせたリズムで、自由に呼吸ができるようになる。
  - ④ ストレッチングの痛みをゆっくりと味わうことができる。  
(→痛みの中でリラックスすることでお産の疑似体験になる。)
  - ⑤ 精神集中をはかることで、**出産に必要な感覚**を養う。

### 注意

- ・ ポーズに鼻呼吸をつけて行ってください。
- ・ 入浴後 30 分以上経ってから行いましょう。
- ・ 食後は 2 時間以上経ってから行いましょう。
- ・ お腹が張ってきた場合はすぐに中止し、安静にしてください。
- ・ 気持ち良く、出来る限りゆっくりと無理せず身体を動かしましょう。
- ・ リラックスと瞑想の時間はご自分のペースでとりましょう。



## ❀花のポーズ❀

上半身の筋肉をほぐす動作。  
あぐらをかき、背筋を伸ばす。胸の前で合掌し、息を吸いながら腕を伸ばしていく。

- ① 腕をスルスルと伸ばして いく。



一呼吸、息を吐きながら両手を下ろす。  
もう一度両腕を伸ばす。  
肩幅よりも少し広く開き、一呼吸。  
親指から順番に一本ずつ指を折り、拳を作る。

- ② 拳をゆるめ、両腕を肩の高さまで下す。  
胸を突き出し一呼吸。  
呼吸に合わせて動作を行う。



## ❀開脚のポーズ❀

片脚ずつの開脚を行った後に行う。

- ① 手を使いながらできる限り両脚を開く。



- ② 背筋を伸ばし、背中で両手を組む。  
息を吸いながら胸を開く。  
肩甲骨を真ん中に寄せるように。

- ③ 手のひらで脚の付け根を押すと脚はさらに開いていく。  
時間をかけて行い、反動は使わないようにする



❖しゃがみこみのポーズ❖ お産に向けての身体づくりに不可欠！

- ① 両手を床につけ、しゃがみこんだ姿勢をとる。  
背筋を伸ばし、床から手を離して両手を合わせる。



- ② 合掌した手を少しずつ下げていく。  
息を吐きながら、両肘を使ってさらに両膝を開いていく。

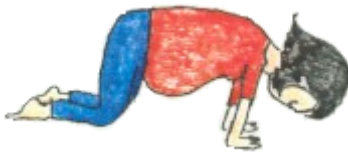
息

❖猫のポーズ❖

両手を前につき四つんばいの姿勢をとる。肘を伸ばし両膝を肩幅に開く。

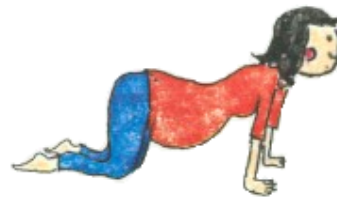
- ① 息を吐きながら背中を丸くして頭を中に入れ、おへそをみる。  
② ゆっくりと戻し、息を吸いながら軽く背中を反る。

①



背中をまるく

②



背中を反る

❖猫のポーズの変形❖

猫のポーズの姿勢からお尻を両足の間におろす。

両手を膝の前に置き、息を吐きながら腰を上げる。

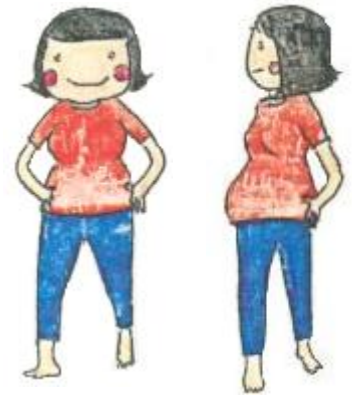
両手を前にすべらせながら伸ばし、顎、胸を床につけて背中を気持ちよく反っていく。

猫のようにしなやかに伸ばす



## ❖立ってねじるポーズ❖

脚を開き、右脚を一步前を出して立つ。  
両手を腰に当て、息を吐きながら腰を右にねじっていく。  
さらに上半身を右にねじる。  
しばらくその姿勢を保ち、息を吸いながら元に戻す。  
両足に均等に体重がかかるようにする。  
反対側も同様に行う。



## ❖前屈運動❖

背中や脚の裏の筋肉を伸ばし、腰を楽にする。

- ① 両脚を開き、まっすぐに立つ。  
肩の力を抜いて両手を後ろで組み、息を吸いながら軽く後ろに反らせ、息を吐きながら元に戻す。



- ② 手をほどき、息を吐きながら上半身を少しずつ前に倒し、足先で少しずつ倒していく。  
(お腹は脚の間に入るため、圧迫されません。)

## ❖短息呼吸❖ お産の時につかう。

軽く息を吸い、吸った息をお腹の力を使って両鼻から吐き出す。  
30回程度行う。

お腹を動かして鼻から息を出す



## ❀月と太陽の呼吸法❀

左右の鼻のバランスを整え、自律神経を整える。頭痛が楽になる。

①



左から吸って閉じ  
右から出す

②



右から吸って閉じ  
左から出す

右の人差し指を眉間に置き、右の鼻翼を親指で、左の鼻翼を中指と薬指で軽く押さえる。

まず、右鼻を閉じ、左鼻から息を吸う。吸いきったところで、息を止め、次に開いていた左鼻を閉じ、右鼻から息を吐く。

これを何回か繰り返す。

## ❀瞑想❀

心静かに目を閉じて座る。

体操の後は心が落ち着いています。

抱えている問題を考えてみたり

赤ちゃんと対話をしたりするのも良いでしょう。



# 冷えを予防しましょう

冷えは万病の元。お産の大敵。

## 冷えはどうしていけないの？

- \* お腹が張りやすくなる。
- \* 逆子になりやすくなる。
- \* 便秘や腰痛になりやすくなる。
- \* 循環が悪くなり、赤ちゃんへの血液が届きにくくなる。
- \* 手足がむくみややすくなる。
- \* 身体に脂肪がつきやすくなる。
- \* 産後の母乳の出が悪くなる。



## 冷え予防をしましょう♪

- \* 「頭寒足熱」を心がけ、関節を温めるようにする。
- \* **衣服**に気をつける（素肌はなるべく出さない）。  
タイツ、レッグウォーマー、腹帯、毛糸のパンツ、膝掛け
- \* **毎日の食事**を見直す。

快適な妊娠生活を送り、いいお産をするための身体づくりをしましょう。

### 【身体を温める食材】

かぼちゃ、ツナ、ほうれんそう、アーモンド、ブロッコリー、卵、ゆば、チーズ、肉、魚、レバー、根菜類

### 【身体を冷やす食材】

トマト、きゅうり、レタス、セロリ、柿、すいか、メロン、梨

- \* **運動**をする。  
体力や脚力の強化、便秘解消、体重コントロールにも役立つ。
- \* シャワーのみでなく、**入浴**をする。

## 母乳のおはなし

母乳栄養はこんなメリットがあります！

- \* 消化・吸収が良く、胃腸に負担をかけない。
- \* 初乳は胃腸へ抵抗力をつける。
- \* 免疫物質がたっぷり。
- \* アレルギー予防になる。
- \* 肥満になりにくい。
- \* 顎の筋肉が発達し、歯並びが良くなる。
- \* 脳の発達を促す。
- \* 飲むたびに新しい母乳が作られるため、新鮮で衛生的。
- \* スキンシップがとれ、気持ちが安定する。



ママには母性と健康をプレゼント

- \* リラックス効果がある。
- \* 子宮の収縮を促し、母体の回復を助ける。
- \* 乳がんにかかる率が下がる。
- \* 無理なくダイエットができる。

他にもこんなメリットが…

- \* 経済的。
- \* ミルク缶などのゴミを出さない。
- \* いつでも、どこでも準備が簡単。消毒も不要。





## 母乳が出るしくみ

### 妊娠中の変化

母乳は乳房にある「乳腺」で作られます。妊娠するとホルモンの働きで乳腺が発達します。「初乳」がにじみ出ることもあります。

胎盤から出るホルモンにより、本格的に母乳が出ることは抑えられています。

### お産後の変化

赤ちゃんが乳首を吸うと、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

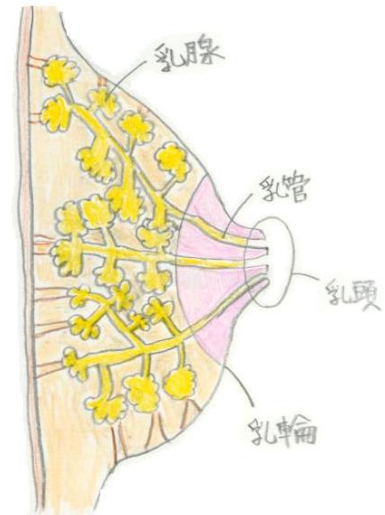
母乳を作るよう乳腺に働きかけます。

産後 1 週間、頻繁に授乳をすると、プロラクチンの働きが大きくなり母乳が出やすくなります。

#### \* オキシトシン

乳腺で作られた母乳を、乳管に送り出します。

また、子宮の収縮を促します。



産後間もない時期は、赤ちゃんに頻繁に吸ってもらうことが大切で、その刺激により徐々に母乳が出るようになっていきます。

産後 10 日頃からは、母乳が『どれだけ乳房から取り去られたか』により次回に出る量が決まってきます。

母乳は赤ちゃんが飲めば飲むほど、良く出るようになります。





## 妊娠中のおっぱいのお手入れ

### 妊娠中の乳房の変化

12週頃～	16週頃～	22週頃～	32週頃～
乳頭・乳輪の周りに色素がついてきます。	乳腺が発達し、乳房が大きくなり始めます。	乳輪部の黒ずみが増してきます。母乳がにじんでくることがあります。	触らなくても、自然に母乳がにじんでくることがあります。

### 授乳に備え、妊娠中に気を付けたいこと

1. 貧血予防。
2. 食品添加物を避ける。
3. 動物性脂肪を摂りすぎない。
4. ワイヤー入りのきついブラジャーは使用しない。  
(乳腺の発達を妨げるため)



### 自分の乳房について知りましょう！

乳頭・乳輪が耳たぶ位に柔らかく、伸びが良い乳首は、赤ちゃんが吸いやすいです。  
産後すぐからの授乳がスムーズになるよう、妊娠中からお手入れをしましょう。

### 乳頭・乳輪部を清潔に保ちましょう

乳頭に汚れが溜っていると、乳管が開きにくくなる原因になります。  
入浴やシャワー浴の時にきれいにしておきましょう。  
乳垢がこびり付いている時は、オリーブ油などでふやかしてから取り除きましょう。強くこする必要はありません。





## 赤ちゃんが生まれたら…♪

1. できるだけ早くからおっぱいをあげましょう。
2. おっぱいが出てくるまでが肝心。  
吸わせれば、吸わせるほど出るようになります。  
最初の24時間のうちにたくさん吸わせましょう！（目標8回）
3. 赤ちゃんは1日に8～12回おっぱいを飲みます。
4. 生後6か月まで、母乳以外のものは必要ありません。  
(WHO/厚生労働省より)
5. 後乳（1回の授乳の後の方に出てくる母乳）は、ビタミン豊富で高カロリー。赤ちゃんが欲しがらだけ飲ませてあげましょう。
6. 赤ちゃんが寝ている時に、一緒に休むようにしましょう。  
昼夜逆転することもあります。

赤ちゃんはママに抱かれて、目と目を見つめ合いながらおっぱいを飲みます。この時、赤ちゃんは空腹を満たすだけでなく、心の安定も感じています。

ママの優しい眼差し、聞き慣れた声、肌の温もり、母乳の甘い匂い……。



母乳育児は、栄養に優れているというだけでなく、ママと赤ちゃんの愛着を築くという意味でも、とても大切なのです。



## 赤ちゃん用品の準備

### ◇衣類◇

- \* 赤ちゃんの自然な姿勢は、腕が「W型」、足が「M字型」です。  
新生児期の洋服のサイズは約50～60cmです。  
首がすわる4か月頃までは、前あきの着替えが楽で便利です。
- \* 材質は、吸湿性・通気性に富み、肌触りのよい「綿」が最適です。
- \* 季節やお洗濯の都合を考え、必要な枚数を準備しましょう。  
双子の方は、必要枚数の1.5倍ほど用意するとよいでしょう。
- \* 新しいものは、洗濯してノリを落としておきましょう。

<p>肌着 (5～6枚)</p>	<p>短肌着…月齢の浅い赤ちゃんの肌着の基本。 丈は腰くらいまで。</p> <p>長肌着…スカート型の肌着で、おむつ交換が しやすい。</p> <p>* その他、コンビタイプ・ウェアタイプなどもある。</p>	
<p>ウェア (5～6枚)</p>	<p>さまざまな素材やデザインがある。</p> <p>ツウエイオール…スナップボタンの留め方により、 スカート型やズボン型に変わる。</p> <p>ベビードレス…股なしの長めのタイプ。ボタンが 少なく、おむつ替えや着替えが楽。</p> <p>カバーオール…股ありタイプで、動いても足元がはだけない。</p> <p>* 赤ちゃんの成長や着替えさせやすさに合わせ、選びましょう。</p>	
<p>おくるみ</p>	<p>外出のときなどに赤ちゃんをくるむために使う。 バスタオル等、大きめのタオルで代用できる。</p>	
<p>おむつ (新生児用)</p>	<p>紙おむつと布おむつがある。 布おむつの場合、おむつカバーが必要。</p>	

### ◇寝具◇

布団、ベッドのどちらでも良いです。ライフスタイルや、育児のしやすさ、好みによって選びましょう。

赤ちゃんは汗をかきやすいため、寝具はこまめに洗濯しましょう。枕は必要ありません。



大人の目の届く安全なところに寝かせましょう。

敷布団	大人用よりも硬めで、アイロン台くらいが良い。 柔らかい背骨を支え、埋もれないため。
掛け布団	厚手のものは秋冬に使用。 肌掛け布団・タオルケット・綿毛布などがあり、バスタオルでも代用可能。
シーツカバー	赤ちゃんは肌がデリケートなため、肌触りのよいものがよい。

### ◇調乳用品◇

乳房の状態や授乳の状況により、必要度が変わってきます。



※ お産後の母乳分泌の様子を見てから準備しても大丈夫です。

哺乳瓶	プラスチック製・ガラス製がある。 プラスチック製：軽くて外出の際、持ち運びが楽。 ガラス製：耐熱性と保温性に優れている。
乳首	赤ちゃんとの相性があるため、退院時に使用しているものを参考にするとよい。
消毒用品	薬液消毒・煮沸消毒・電子レンジ等の方法がある。 使いやすさや使用頻度、好みで選ぶとよい。

### ◇沐浴について◇

どこで、何を使って、誰が行いますか？ご家族で相談しておきましょう。

### ◇チャイルドシート◇

6歳未満の乳幼児を自動車に乗せるときは、チャイルドシートを使用することが義務化されています。必ず退院のときから使用してください。



## II. 分娩編

### お産が近づいたサイン

お産が近づくにつれて、身体に様々な変化が現われてきます。全ての症状が現れるわけではなく、個人差はあります。また、これらの症状がみられても、すぐにお産になるとは限りません。ゆったりと過ごしましょう。

- \* **おなかの膨らみの位置が下がる。胃がすっきりする。**  
赤ちゃんの頭が骨盤の中に入ってくるため、赤ちゃんの位置が下がる。胃への圧迫が少なくなるため、食欲が出てくる。
- \* **胎動が少なくなったように感じる。**  
赤ちゃんが骨盤の中に入ることによって動きが制限され、大きな胎動が感じにくくなる。  
※全く動かなくなることはありません。  
胎動がいつもより少ないと感じるときはすぐに連絡してください。
- \* **不規則におなかが張るようになる。**  
「前駆陣痛」といい、痛みや間隔が不規則にお腹が張ることがある。陣痛の予行練習といえる。
- \* **恥骨・足の付け根が痛くなったり、つっぱったりすることがある。**
- \* **おりものが多くなる。**  
おりものに少量の血が混ざる。「おしるし」がみられる。「おしるし」はそのまま様子を見て構わない。



## 入院について

### 〈陣痛〉

1 時間に 6 回以上又は 10 分以内の規則的なお腹の張りを「陣痛」といいます。

初めてのお産の方は陣痛の間隔が 10 分以上開かないことを確認してから、2 回目以降のお産の方は陣痛の間隔が 15 分以内になったら病院に連絡してください。

### 〈破水〉

赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、羊水が流れ出ることを「破水」といいます。破水の時期や流れる量には個人差があり、陣痛が始まる前に破水する方もいます。破水した場合は陣痛が来ていなくても入院となります。

膜が破れることで子宮内に菌が入りやすい状態になり、感染の可能性があります。清潔なナプキンを当て、シャワーや入浴をしないで病院へ連絡のうえ、来院して下さい。

尿漏れか迷った場合も、病院へ連絡してください。破水か否かを確認する検査を行います。

次の方は、早めに連絡してください。

1. 子宮口が開いているため、早めに連絡するように言われている方。
2. 前回の分娩がとても早かった方。
3. 病院に来るまで 1 時間以上かかる方。
4. その他、妊婦健診にて早めに連絡するように言われている方。

以下のようなときは、すぐに病院へ連絡してください。

- \* 胎動がない、または少ない。
- \* 生理の多い日以上の出血がある。  
サラサラと流れるような赤い出血がある。
- \* どこか 1 ヶ所が激しく痛む。  
お腹全体が休みなしに痛い、ずっと張っている。
- \* 37 週未満で、おしるしや、お腹の張りが多い、痛みがある。

## 入院の方法

1. まずは病院へ電話で連絡してください。

電話をかける際は必ず**ご本人**がお話してください。

- お名前と診察券の番号
- 現在の状態（妊娠週数、陣痛の間隔、破水の有無など）
- 来院にかかる時間



2. 来院したら、

平日（日中）：通常の妊婦健診同様、**産科外来**を受診してください。

夜間・休日：**南館1F救命救急センター**で受付を済ませてください。

**入院時に持参するもの** **妊娠34週まで**に揃えておきましょう。

☆印のものは入院時最低限必要になります。

品名	数	備考
☆パジャマ	2~3	授乳しやすい前あきのものがお勧め。 下肢が冷えないようズボンもあると良い
☆ショーツ	4~5	産褥用ショーツは、病院でも1枚用意している
☆洗面用具		シャンプー・リンス・石鹸・歯ブラシ・ティッシュ
☆かかとつきの履物	1	入院後、靴から履き替える。クロックスなどのサンダルやスリッパは危険ですのでご遠慮ください。
☆ビニール袋	1	入院後、スリッパに履き替えた時に靴を入れる
コップ・ストロー	1	飲水や歯磨きの際に使う（割れにくいもの）
上着	数枚	ガウンまたはカーディガンなど（羽織るもの）
ブラジャー	1~2	授乳用ブラジャーでも可
タオル	4~5	おっぱいのお手入れに使用することがある
バスタオル	1~2	シャワー後に身体を拭くために使う
授乳クッション	1	授乳の際にあると体勢を保持しやすく安定します
洗剤		コインランドリーを使う際に必要
書類		母子健康手帳、バースプラン、診察カード、保険証
内服薬		お薬と説明書
新生児用爪切り	1	赤ちゃんの爪が伸びている時に使用（必要時）
夜用ナプキン	1袋	お産セットで足りない場合に使用

※経膣分娩の方は、小さいバックに下記のものを用意してください。

母子手帳・診察券・パジャマ・かかとつきの履物・  
ビニール袋（履いてきた靴を入れるもの）・ストロー付きの飲み物  
軽食（ゼリーなど）・内服薬を入れておきましょう。

\*入院時にお産セットをお渡しします。

お産用ガウン・ショーツ・分娩直後用お産パット

お産用パット (L3枚、M20枚、S10枚)

産褥ショーツ (1枚)・おしりふき等が入っています。

※帝王切開予定の方のお産セットには、お産用ガウンの替わりに腹帯が入っています。

(内容は変更となる可能性があります)

\*ご希望の方はレンタルのパジャマ・タオル等を利用することもできます。



### 退院時に必要な赤ちゃんのもの

衣類一式	各1	季節に合わせて枚数は変わります。
おむつ	3~4	布おむつの場合はカバーも必要。
おくるみ	1	バスタオルでも可。
チャイルドシート		自家用車の方は義務化されています。

※ 入院中に必要な衣類・おむつ・お尻拭きは準備しています。

### 入院時のお願い

患者さまの身体の安全のため、入院時、以下のものは外してきて下さい。

コンタクトレンズ  
ウィッグ、つけ毛、まつげエクステ  
かつら、ピアス、イヤリング  
ネックレス、指輪、ミサンガ など



※ 化粧、マニキュア・ペディキュア・ジェルネイルも落としてきて下さい。

※ アートメイク・タトゥー・入れ墨のある方は事前に申し出て下さい。

## 入院期間

### 経膣分娩の場合

出産当日を0日とし、産後5日目に退院となります。

### 帝王切開の場合

手術当日を0日とし、手術後6日目に退院となります。

- ※ **分娩の入院の場合、すべて有料個室の入院**となります。
- ※ 身体の状態により、入院期間が延長となる場合があります。
- ※ 入院中、原則、ご家族の付き添いはできません。
- ※ 当センターでは、へその緒をお渡ししていません。
- ※ 個人情報保護のため、患者さまの病状や病室番号のお問い合わせにはお応えできません。ご家族やご友人など、面会予定の方にはあらかじめ部屋番号をお伝えください。

## 証明書類について

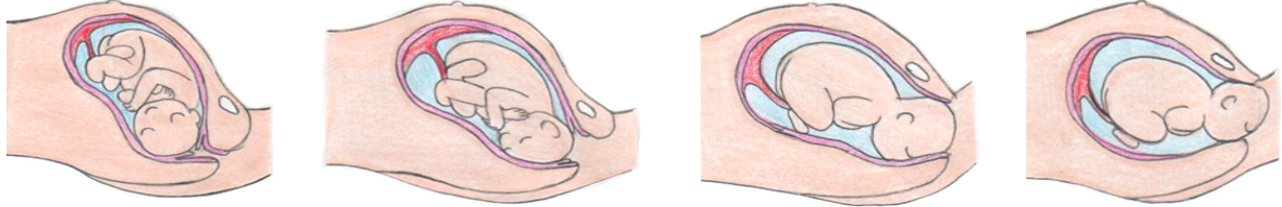



- ◎ 出生証明書（出生届）は、病院で指定の用紙をご用意しています。書類に関して、ご要望・ご質問がある場合は出産前までにスタッフにお申し出ください。
- ◎ 出産一時金等の書類は、入院中の平日9時～17時の間に病棟事務員へご依頼ください。
- ◎ 退院後の証明書類は、外来受付21へご依頼ください。
- ◎ 書類の証明にはお日にちをいただきますのでご了承ください。

## 面会について

- ◎ 面会時間は、**13時～20時**となります。感染状況に応じて、面会時間や人数の制限がある場合もあるので、入院時に確認してください。
- ◎ 産後は疲れがたまりやすいため、長時間の面会はお控えください。また、12歳以下のお子様、体調が悪い方の面会は、安静と感染予防のためご遠慮ください。
- ◎ 入院日や退院日、出産当日は時間外での面会が可能です。面会の際には、必ず本館1階警備本部にて受付し、面会名札の交付を受けてください。面会名札を付けていない方は病棟内へ立ち入ることができません。
- ◎ 感染防止対策として、面会を制限させていただく場合がございます。
- ◎ 赤ちゃんがNICUに入院された場合には、スマートフォンの持ち込みは禁止です。撮影をご希望の場合にはデジカメを準備してください。

# 分娩の経過と呼吸法

## 分娩の経過と呼吸法

所要時間	分娩第Ⅰ期（子宮口が開くまで）		分娩第Ⅱ期（子宮口全開～赤ちゃんが生まれるまで）		分娩第Ⅲ期（胎盤が出るまで）
		<初めてのお産> 10～12時間	全開大	2～3時間	
	<2回目以降のお産> 4～5時間	1～1.5時間			
子宮口	0～7cm	8～10cm	赤ちゃんの頭は見え隠れ	赤ちゃんの頭が見えたまま	胎盤が出ます
お産の進み方					
呼吸法	深い呼吸	息抜き呼吸	いきみの呼吸	短息呼吸	普通の呼吸
	吸うことよりも吐くことに集中しましょう。	「フー、フー」と言うつもりで、息を吐きます。	いきみたい感じが出てきますが、まだいきむには早いです。「フー」と息を吐いたあとに「ウン」としてできるだけいきみを逃します。	子宮口が全開大したらいきみによって赤ちゃんが出てくるのを助けます。深呼吸をして痛みが強いところで大きく息を吸って止めます。苦しくなったら、息継ぎをしてもう一度いきむか、力を抜いて次の陣痛に備えます。	赤ちゃんが生まれる直前、スタッフが合図をしたら「ハッ、ハッ、ハッ」の短い呼吸にします。
過ごし方	しっかり栄養を摂りましょう。散歩をしたり身体を動かすとお産を進めることにつながります。休息を取ることも大切です。被水していない場合は入浴して体を温めるのも良いです。リラクセスを心がけ、焦らずに過ごしましょう。		もうすぐ赤ちゃんの誕生です！		赤ちゃんとの対面☆抱っこしておっぱいをあげてみましょう。
立ち会われる方へ	<p>痛みのないときに飲み物や食べ物を勧めたり、言葉をかけてあげましょう。糖分の多い食べ物は素早くエネルギーに変わるのでお勧めです。胎盤はノドに詰まる危険性があるので避けましょう。</p> 		<p>一緒に呼吸法をしたり、腰などの痛いところのマッサージをしてあげると良いでしょう。</p> <p>枕元で一緒に呼吸法を行ったり、汗を拭いたりしてあげましょう。手を握ってあげるのも励ましになります。</p>		

## バースプランを考えましょう

妊娠・出産・育児の主役は、ママとパパ、そして赤ちゃんです。  
自分らしい満足のいく出産は、その後の楽しい育児につながります。

「自分で産む」 出産を目指し、  
妊娠中から自己管理をすることが大切です。

バースプランとは

「**妊婦さんの出産に対する考え方、出産前後の希望・要望をまとめたもの**」  
をいいます。

バースプランを立てる目的

1. 自分の出産についてイメージをする機会となる。
2. 施設のお産の考え方を知ること、出産への不安の軽減につなげる。
3. 出産に対する希望や自分の考えを医療スタッフに伝えることで、相互の信頼関係につなげる。

まずは**ご自分のお産をイメージ**することから始めましょう。



お産をイメージして、  
「こういうときに、こんなことをしたい」  
「こんなことをしてほしい」

例えば…

- すぐに母乳をあげたい
- 好きな音楽を聴きながら出産したい
- 早めに母児同室をしたい

など



後期指導にてピンク色の【看護情報用紙】をお渡します。  
お産に関すること以外にも、医療スタッフに知らせておきたいこと、  
赤ちゃんへのメッセージをお書き下さい。

## 立ち会い分娩を希望される方へ

\*感染状況に応じて面会制限をしていることもありますので事前にご確認ください。

- \* 分娩室での付き添いは「1人まで」です。
  - \* 休憩は4B病棟デイルームをご利用ください。
  - \* 病棟内での飲食は出来ません。  
飲食は、南館1階の休憩スペース、本館1階警備本部前の休憩待合室、またはレストランをご利用ください。
  - \* 院内は全館禁煙です。
- ※ 病棟を離れる際はスタッフへ「行き先」や「連絡先」「戻る時間」をお知らせください。

### 分娩室では

分娩台の枕元で声を掛ける、汗を拭く、手を握る、水分補給を勧めるなどをしてあげてください。  
一緒にお産を迎えましょう。

### 赤ちゃんが生まれたら

状況に応じて、写真やビデオ撮影ができます。  
赤ちゃんの身体計測をする様子などを一緒に見学することができます。



### 出産後は

子宮の収縮状態や体温・血圧などをよく確認するため、約2時間分娩台上で過ごします。経過が問題なければお部屋へ移動します。

お産に立ち会うにあたり、ご協力をお願いします。

- ※ 緊急時や、状況によっては立ち会い出産、写真・ビデオ撮影をご遠慮いただくことがあります。
- ※ 当センターは教育機関であるため、研修医・学生が分娩に立ち会うことがあります。

※感染防止対策として、立ち会い分娩を制限させていただく場合があります。



## 母児同室について

当センターでは、希望のある方は、母児同室を行っています。  
赤ちゃんはいろいろな理由で泣いてお母さんを求めます。  
なぜ泣いているのか分からず、戸惑うこともあると思います。  
まずは、抱っこをしてあげましょう。そして、オムツ交換や授乳を試みましょう。  
赤ちゃんと一緒に過ごすうちに、赤ちゃんの出すサインがわかるようになり、退院後の育児にも自信がつかます。

### \* 赤ちゃんの観察

赤ちゃんの顔色は悪くないか、手足が冷たくないか、呼吸をしているか、などの観察を行いましょう。何か気になることがあればスタッフに相談して下さい。

### \* 呼吸センサーの使用方法

赤ちゃんのコットには、呼吸を感知する呼吸センサーが付いています。赤ちゃんをコットに寝かせたら、センサーの電源を入れて下さい。電源を入れたら、黄色のランプが常時点灯し、緑色のランプが点滅している事を確認しましょう。赤ちゃんをコットから抱き上げる時はセンサーの電源を切ってください。赤ちゃんがコットに寝ている時にアラームが鳴った場合には、すぐにナースコールを押して下さい。





### \* コット（赤ちゃんのベッド）の動かし方

赤ちゃんの寝ているベッドをコットといいます。  
コットを動かす時には、足を先頭にし、平らな状態で移送しましょう。また、必ずストッパーを対角2ヶ所かけるようにしましょう。

### \* 災害時の赤ちゃんの避難方法

ママと赤ちゃんは一緒に避難しましょう。  
赤ちゃんのコットに災害時に赤ちゃんを運ぶための避難具（レスキューママ®）があります。

## 産後のスケジュール ～経膈分娩～

産後のスケジュール ～経膈分娩～						
	出産日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
目標	☆おっぱいを吸わせましょう。	☆赤ちゃんと一緒に過ごしましょう。	☆赤ちゃんの世話をできるようにしましょう。 ☆自分に合った授乳方法を見つけましょう。 ☆退院後の生活に不安・疑問がある場合は、スタッフに伝えましょう。			
検査・処置		採血（貧血の検査） 体重測定 診察			血圧測定と尿検査 退院診察	退院
指導・説明	産後のオリエンテーション	授乳指導 (授乳室にて)		退院指導（産後のお母さんと赤ちゃんについて） 沐浴指導（希望者のみ）		
活動		シャワー浴が出来ます。				
食事		褥婦食（病状によっては治療食になることもあります）				
授乳・育児	出産後から赤ちゃんとお過ごします。	ほしがるだけおっぱいを吸わせましょう。 赤ちゃんのお熱を朝・昼・夕で測ってみましょう。 疲れたり、困ったときはスタッフにご相談ください。				
赤ちゃん	 初めてのおっぱい K2シロップ内服	★入院中にすること ・小児科診察 ・聴力検査 ・黄疸の検査 ・体重測定、検温（毎日） ・全身の観察		退院診察 K2シロップ内服 先天性代謝異常の検査		ママと退院 体重が2200g未満の児は 体重が増加するまで、 退院が延びます。  ・沐浴
※状況により予定が前後することがありますのでご了承下さい。						

## 産後のスケジュール ～帝王切開～

産後のスケジュール～帝王切開～									
	前日	当日(手術前)	当日(手術後)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
目標	☆検査・入院について不安なことがあれば伝えましょう。		☆ベッド上で体をよく動かしましょう。		☆赤ちゃんと一緒に過ごしましょう。		☆授乳や赤ちゃんのお世話ができるようにしましょう。 ☆退院後の生活に不安・疑問がある場合はスタッフに伝えましょう。		
検査処置	内診、超音波モニター、採血	モニター 手術室で、尿管と背中に痛み止めの管を入れま	採血 尿管を抜きます。				採血	血圧測定と尿検査 退院診察	退院 10:00頃
注射		朝から点滴をします。	水分の点滴をします。 血栓防止の注射をします(当日夕・1日目朝)	点滴をします。					
食事	食事は夕食まで。水分は指示があります。	禁飲食	術後2時間から飲水できます。	1日目の朝から食事が始まります。流動食から徐々に摂食へと変わります(病状によっては治療食になることもあります)					
活動	シャワー浴が出来ます。		体を拭いて着替えをします。		シャワー浴が出来ます				
指導説明	担当医・麻酔科医・手術室看護師から説明があります。				授乳指導 (授乳室にて)	退院指導(産後のお母さんと赤ちゃんについて) 沐浴指導(希望者のみ)			
授乳育児			授乳のお手伝いをします。			ほしがるだけおっぱいを吸わせましょう。 赤ちゃんのお熱を朝・昼・夕で測ってみましょう。 疲れたり、困ったときはスタッフにご相談ください。			
赤ちゃん		授乳開始 K2シロップ内服		★入院中にするこ ・小児科診察 ・聴力検査 ・黄疸の検査 ・体重測定、検温(毎日) ・全身の観察			退院診察 K2シロップ内服 先天性代謝異常の検査		ママと退院 体重が2200g未満の赤ちゃんは体重が増加するまで、退院が延びます。 ・沐浴
<p>※ドライテクニックとは、赤ちゃんの清潔ケアで、赤ちゃんについた血液や羊水などをの汚れのみ拭き取り、胎脂を残しておく方法です。必要な場合は沐浴をします。 ※状況により変更が生じることがありますのでご了承下さい。</p>									

## 無痛分娩について

\*無痛分娩を希望する方は、妊娠 30 週～34 週までの妊婦検診時に硬膜外無痛分娩申込書を提出してください。

### ●適応となる方

無痛分娩の希望があり、経産婦かつ血小板数が 8 万/ $\mu$ L 以上、非妊娠時 BMI が 30 以下の方。

### ●料金について

自費診療となります。

1. 無痛分娩を行った場合（硬膜外カテーテル留置し、薬液を投与した時）  
15 万円
2. 硬膜外カテーテルを留置したが、薬液を入れなかった場合 8 万円
3. 術前検査のみしかなかった場合 2 万円

ただし、最終的に帝王切開になった場合にはすべて保険診療扱いになります。

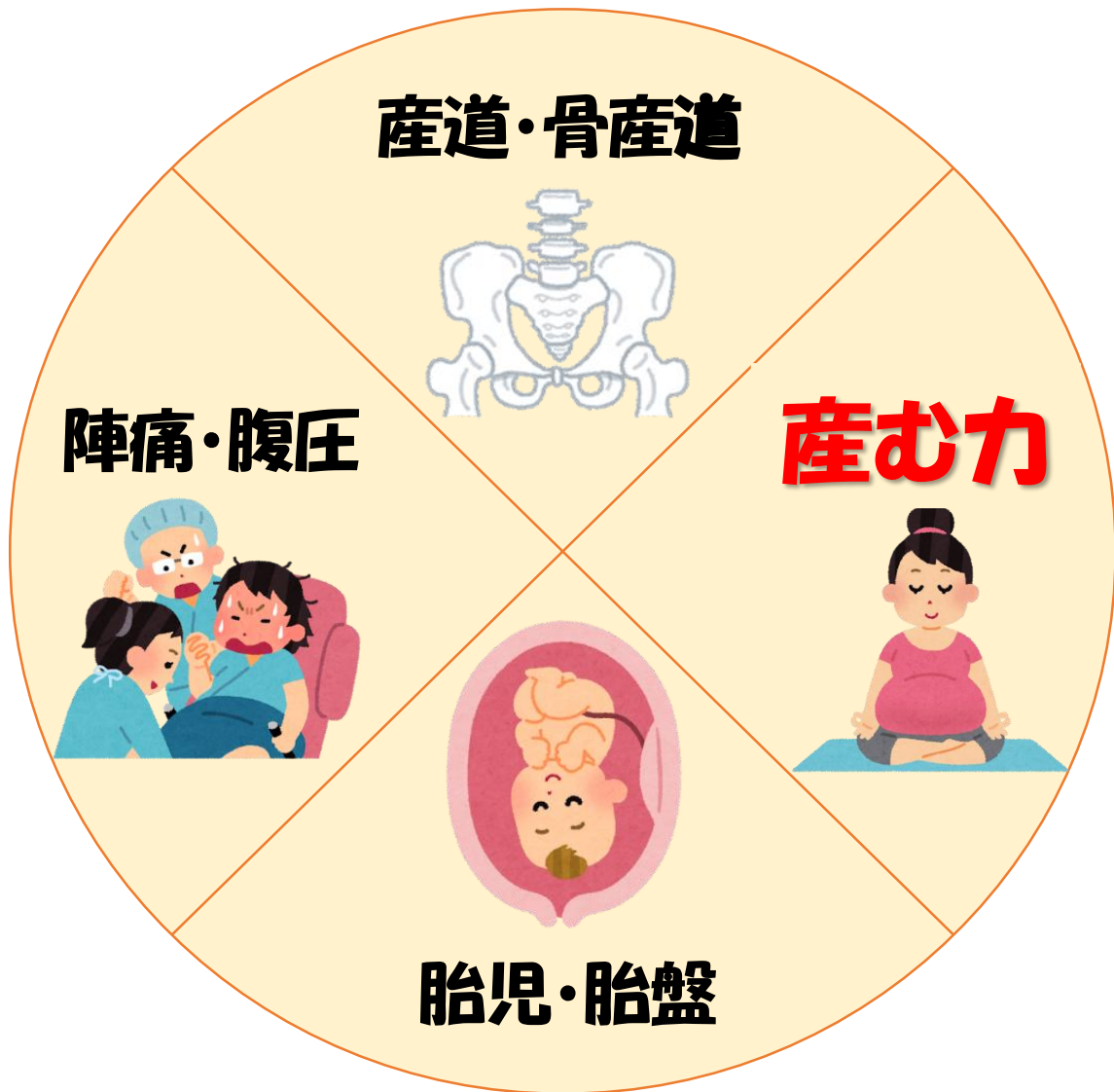
### ●注意事項

- 分娩が夜間にかかる場合は途中で無痛分娩を中断することがあります。
- 無痛分娩日以外に自然に陣痛が発来した場合には無痛分娩はできません。
- その他、母体や胎児の状況において、医学的に無痛分娩を継続すべきでないと考えられる場合には、無痛分娩を中止することがあります。



## 無痛分娩を希望される方へ

経膈分娩をする上で産道・娩出力・胎児付属物の3要素が大切になります。ですが無痛分娩では娩出力、つまりお母さんの陣痛や腹圧が感じにくくなってしまいます。そのため、お母さんの**妊娠中からの準備＝“産む力”**が大切になります！



## 産む力とは??

自分で産もうとする力のこと。  
麻酔は痛みを和らげてくれますが、  
産むのはお母さん自身です！！

産む力を発揮するには…



麻酔下の分娩では怒責をかけにくいいため、妊娠期からの準備が  
大切になります。

妊娠中からの体づくりが大切です！

マタニティハンドブックを参考に妊娠中から出産に向けての準備をしましょう。

体を動かして  
健康的な  
生活を心がける



体重管理をする



バランスの良い  
食事を取る

体を温める

# 無痛分娩中の過ごし方と注意点

## 無痛分娩中の過ごし方と注意点

	誘発・無痛分娩開始	分娩第Ⅰ期 (子宮口が10cm開くまで)	分娩第Ⅱ期 (子宮口全開から赤ちゃんが産まれるまで)	分娩第Ⅲ期 (胎盤が出るまで)	分娩第Ⅳ期 (分娩後2時間まで)
お産の進み方					
呼吸法		<p>子宮口が10cm開くまでは赤ちゃんが出てくる準備が整っていないのでいきません。痛みを感じるようになって辛くなってきたら、吐く息を意識して「フーフー」と息を吐きましょう。</p> <p>麻酔薬を入れたら痛みが弱くなっていきます。全く痛みがなくなる訳ではありませんが、リラックスして吐く息を意識して呼吸しましょう。</p>	<p>子宮口が10cm開いたら、いきんで赤ちゃんが出てくるのを助けてあげます。</p> <p>いきむタイミングは助産師が伝えます。硬いお通じをするように、声を漏らさずにいきみましょう。</p> <p>赤ちゃんが出る直前は、短く「ハッハッハッ」と呼吸しましょう。この呼吸にするタイミングも助産師がお伝えます。</p>	<p>楽に呼吸しましょう。</p>	
処置	<p>分娩室へ義替えモニター装着します。</p> <p>8:30から点滴での誘発分娩開始します。</p> <p>9:00から手術室で麻酔を入れる管を挿入し、待機室に戻り陣痛待機します。</p> <p>補液を投与します。</p>	<p>子宮口が5-6cm開いたところで分娩台へ移動し麻酔を入れます。(麻酔薬を入れるタイミングは医師と相談になります。)</p> <p>麻酔薬を入れたら適宜導尿をします。</p>			<p>分娩が終了したら、麻酔は終了します。</p> <p>麻酔を入れるための管は分娩翌日に抜去します。</p>
過ごし方	<p>カテーテルを挿入した後はベッド上でリラックスして過ごしましょう。</p>	<p>麻酔導入のタイミングで分娩台へ移動します。</p> <p>吐く息を意識して「フーフー」と息を吐きましょう。</p>	<p>もうすぐ赤ちゃんの誕生です！！</p>	<p>リラックスして過ごしましょう。</p>	<p>処置が落ち着いたら赤ちゃんと面会します。</p>
注意点	<p>カテーテルの位置がずれてしまうので、歩行やスクワットはせずベッド上で過ごしましょう。</p> <p>食事は朝食から食べられません。飲水は可能なので、水分摂取を心がけましょう。</p> <p>麻酔薬を入れたら、トイレには歩けません。スタッフが適宜導尿します。</p>				

## 産後のスケジュール ～無痛分娩～

産後のスケジュール ～無痛分娩～							
	入院日	出産当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
目標	☆分娩について不安があればスタッフに伝えましょう。	☆主体的に分娩に臨みましょう。	☆赤ちゃんの世話をできるようにしましょう。 ☆自分に合った授乳方法を見つけましょう。 ☆退院後の生活に不安・疑問がある場合は、スタッフに伝えましょう。				
検査・処置	採血（血小板の検査） モニター・点滴挿入 子宮口を広げる処置（必要時）	待機室へ移動し、分娩着に着替えます。 モニターを装着します。 8:30～点滴を使用して誘発分娩を開始します。 9:00～手術室で麻酔を入れるための管を背中に挿入します。 進行状況に応じて麻酔薬を入れます。	採血 麻酔を入れるための管を抜きます。 診察 体重測定			退院診察 体重測定 尿検査	退院 10:00 頃
指導・説明	無痛分娩オリエンテーション		授乳指導 (授乳室にて)	沐浴指導（希望者のみ） 退院指導<USB>（産後のお母さんと赤ちゃんについて）			
活動	シャワー浴ができます。	清拭をし、分娩後にトイレの確認をします。	シャワー浴が出来ます。				
食事	食事は夕食まで可能です。	朝から食事は食べられません。飲水のみ可能です。	褥婦食（病状によっては治療食になることもあります）				
授乳・育児			ほしがるだけおっぱいを吸わせましょう。 赤ちゃんのお熱を朝・昼・夕で測ってみましょう。 疲れたり、困ったときはスタッフにご相談ください。				
赤ちゃん 		★入院中にすること ・小児科診察 ・聴力検査 ・黄疸の検査 ・体重測定、検温（毎日）				退院診察 K2 シロップ内服 先天性代謝異常の検査	ママと退院 ・沐浴
※状況により予定が前後することがありますのでご了承下さい。							

## 赤ちゃんの抱き方

授乳時の赤ちゃんの抱き方にはいろいろなものがあります。深く吸いつくことができれば、どの抱き方を選んでも大丈夫です。色々試してみて、楽な抱き方を見つけてみましょう。

横抱き



交差横抱き



縦抱き



フットボール抱き



共通して大事なポイント

- ① 赤ちゃんの耳、肩、腰が一直線で、ねじれていない。
- ② 赤ちゃんの身体が母親の身体に密着している。
- ③ 赤ちゃんは頭や肩だけではなく、身体全体を支えられている。
- ④ 赤ちゃんを乳房に近づけるときは、赤ちゃんの鼻と乳頭が向き合っている。



## 母乳をあげてみましょう

### 赤ちゃんがおっぱいを欲しがっているサイン

- もぞもぞと体を動かす。
- 手を口へ持ってくる。
- おっぱいを吸うように口を動かしたり、舌を出したりする。
- クーハーという様なやわらかい声を出す。

まず、乳房を支えます。

乳首が赤ちゃんの鼻の高さにくるように！

赤ちゃんの口を乳首で刺激してみましょう。

赤ちゃんが大きく口を開けたら、下顎側からおっぱいを吸わせてみましょう。



### 良く吸えているサイン

- 唇が外側に開いている。  
(Donald Duckのように)
- 乳輪まで深く咥えられている。
- 吸われる痛みがない。
- 外した時、乳首が丸い形のまま。

### うまく吸えていないサイン

- 乳首の先だけ咥えている。
  - 下顎と乳房が離れている。
  - 外した時、乳首の形がゆがんでいる。
  - 乳首に痛みがある。
  - 舌を鳴らす音がする。
- 頬にえくぼができています

上手に吸えていないときは、一旦外してくわえさせ直します。

乳首を傷つけないよう、口角から指を入れ、圧を逃してから外しましょう。





## 搾乳について

### \* 搾乳はこんな時に行いましょう！

- 赤ちゃんが飲みやすいよう、乳輪・乳首を柔らかくしたい時。
- 乳房の張りが強い時（※搾りすぎないように注意しましょう）。
- 乳首に傷などができ、直接授乳ができない時。
- 乳管につまりがあるなど、たまっている乳汁を出したい時。
- 母乳の出方を確認したい場合。



### \* 搾乳をしてみましょう！

#### ① 手の当て方

手の力を抜き、アルファベットのCの字を作る。

乳房を手で軽く包むように、下から支える。

親指と人差し指の腹を、乳頭から2～3cmのところにおく。

（乳頭と乳輪の境目あたりですが、乳輪が大きめの方は乳輪より少し内側、小さめの方は外側です。これは赤ちゃんが乳房をくわえたときの内側と外側の位置と同じです。）

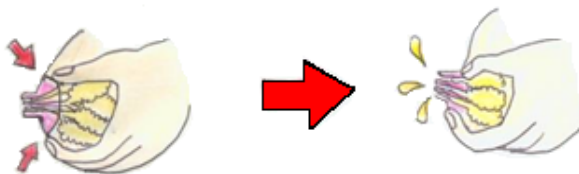


#### ② 軽く圧をかける。

乳頭を引っ張らずに、親指と人差し指の腹同士を合わせるように圧する。

「押す→力を抜く→押す」をリズムカルに繰り返す。

強い力を入れたり、こすったりしないようにしましょう。



※ 搾乳器も用意してあります。スタッフと相談のうえご使用ください。



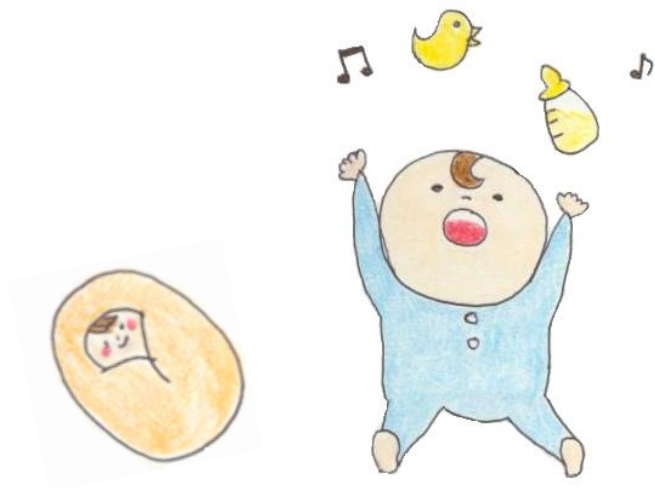
## \*搾乳の保存方法

搾乳は清潔な容器に保存が可能です。

冷蔵保存の場合は 24 時間以内、それ以上保存する場合は、市販の母乳パックに入れて冷凍し、1 か月以内に使いましょう。

冷凍した母乳を解凍する場合は、流水で解凍しましょう。

赤ちゃんにあげるときは、湯せんで人肌（40℃）に温め、熱すぎないか必ず温度を確認しましょう。 ※電子レンジは使用しないでください。  
なお、一度使用したもの、加温した母乳は再度保存することはできません。



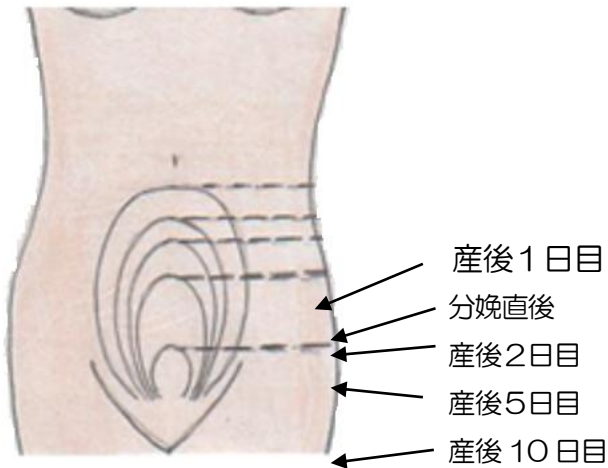
## Ⅲ. 産後・赤ちゃん編

### お産後の身体と生活

#### \*産後の身体の変化

子宮が妊娠前の状態に戻るまでには、約 6~8 週間かかるといわれており、この期間を「産褥期」といいます。

子宮の収縮に伴い「後陣痛」という痛みを感じることがありますが、良く子宮が回復しているサインです。



出産直後はお臍の下に2~3本指を置いた高さ子宮底はあります。

産後は「悪露」という子宮内からの出血があります。

産後の日が続つにつれて悪露の色は赤→褐色→黄色→白色と変化し、量も徐々に少なくなっていくます。

退院後など活動量が増えると、子宮の収縮が促されるために一時的に悪露の量が増えることがあります。その後減少していけば問題ありません。

※ 産後 2 週間程度を過ぎても出血量が多く（生理の2日目以上）、色が赤い場合は病院へ連絡してください。

## \*産後の日常生活

まずは身体を休ませ、ご自身の体調と赤ちゃんのリズムに合わせて、ゆっくりと元の生活に戻していきましょう。



### 家事

炊事、掃除、洗濯、買い物などは無理せず、徐々に始めていきましょう。  
食事は作り置きを利用するなど、負担が軽くなるよう工夫しましょう。  
買い物などで重いものを持つことはできるだけ避けましょう。

### 清潔ケア

悪露が出ている間は、感染を起こしやすい状態です。  
トイレの後は、毎回ナプキンを交換し、外陰部を清潔にしましょう。  
帝王切開の方も傷口はよく洗いましょう。  
1か月健診までは湯船にはつからず、シャワーを浴びるのみにしてください。1ヶ月健診で問題がないことを確認できてから入浴するようにしましょう。

### 食生活

バランスのとれた食事をしましょう。母乳分泌のためにも、良質な蛋白質、ビタミン、カルシウム、鉄を積極的に摂るようにしましょう。母乳や汗が出ることで身体の中の水分が減ってしまうので、水分も積極的に摂るようにしましょう。



## \*マタニティブルー

症状：突然悲しくなる・涙が出る・イライラ・憂鬱・気分のムラ

原因：産後のホルモンバランスの崩れ

時期：お産後2週間くらい

マタニティブルーは一時的にみられることがあります。頑張り過ぎず、ゆったりとした気持ちで赤ちゃんと過ごしましょう。ご家族や友人など、話を聞いてもらうなどして気分転換し、辛い気持ちを抱え込まないようにしてください。



## \*産後うつ

時期：お産後数週間～数カ月

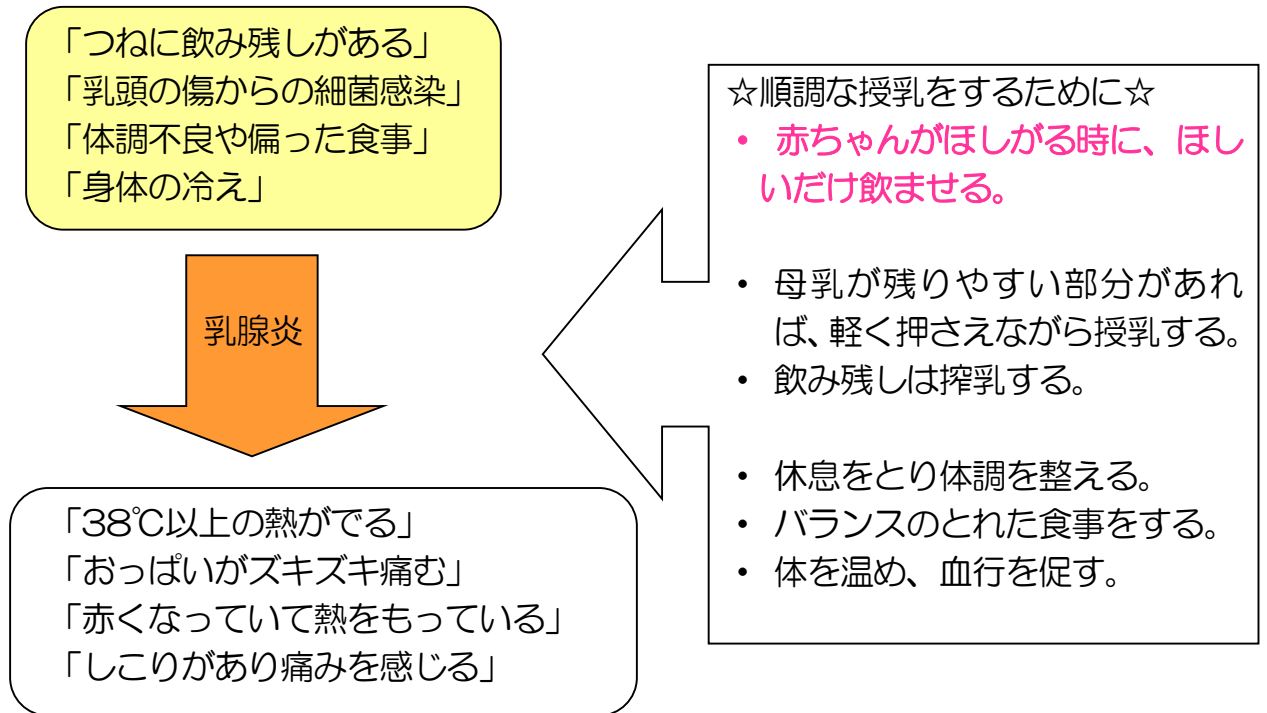
なかなか改善しないマタニティブルーの症状や、不眠、過食・拒食、気分の浮き沈み等がある場合には、産後うつの可能性があります。産後うつは治療が必要な病気です。産後うつが疑われる場合には、お近くの心療内科・精神科へ相談しましょう。

※ 1 カ月健診までは、当院の産科へご相談いただくことも可能です。



## \*乳房について

母乳の飲み残しがあると、硬くしこりのように触れます。  
乳房に触れて、飲み残しがないかを確認しましょう。



※ 上記のような症状が見られたら、早めに病院へ連絡してください。

## \*その他のトラブル

38℃以上の発熱がある場合、何らかの感染が考えられます。  
病院へ連絡してください。

## 家族計画

家族計画とは、いつ、何人の子どもを産むのかを夫婦で考えることをいいます。夫婦の年齢、経済状態、健康状態、住宅環境などを考慮することが必要です。予想外の妊娠や望まない妊娠を避けるためにも、家族計画を考えることはとても大切になります。

お産後、身体が回復するには最低2か月かかります。お産後は、育児という大切な仕事があります。次の子どもを産む時期は、ご自身の体力、育児について十分に考慮しましょう。

### 【月経再来時期について】

一般的に、母乳育児中の方は月経再来時期が遅い傾向があるといわれていますが、個人差があります。

早い方では、産後1~2か月で月経が再来します。排卵は月経の前に起こるため、月経がみられていなくても妊娠する可能性があります。

授乳を終えて半年ほど経っても月経が再来しない場合は、受診することをお勧めします。

### 【産後の夫婦生活】

産後1か月健診で経過に問題がないことを確認するまでは、感染予防のため、夫婦生活は避けてください。

傷の痛みや不安があるときは、潤滑ゼリーを使用するとよいでしょう。



## 主な避妊方法

### コンドーム

産後、最も多く用いられている避妊法です。  
性感染症の予防にも効果があります。

### ピル（経口避妊薬）

内服することで排卵を抑えます。  
受精する心配がなく、正しく服用すれば、避妊効果は99%以上です。  
※ 母乳に影響があるため、授乳期間中は内服できません。  
希望される場合は、医師にご相談ください。

### IUD（子宮内避妊具）

子宮内に挿入することで受精卵の着床を防ぎます。  
産後6週間頃に行います。一度挿入すれば2~3年、99%以上の避妊効果  
があります。副作用はほとんどありません。自費診療となります。  
使用にはいくつか条件があるため、医師にご相談ください。

### 不妊手術

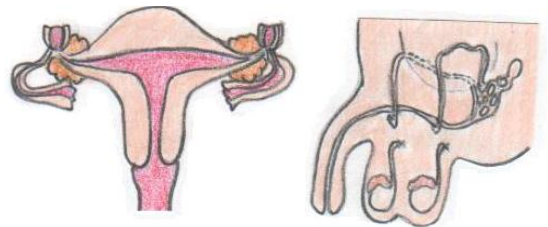
#### ☆女性の場合

卵管を結んで数ミリ切除するもので、  
卵管結紮術といいます。

#### ☆男性の場合、

精管を途中で切除し、切り口を別々に  
結ぶもので、精管切除術といいます。

一度手術を行うと元の状態に戻すことは難しいです。



### 基礎体温法

毎朝同じ時間帯に、布団に横になったままの状態ですぐ舌の下に婦人体温計を  
入れて体温測定を行います。

排卵予定日を推測するために用いますが、産後は特にホルモンバランスが  
崩れているため、正確な結果が得られません。

避妊法としては信頼性が低いため、お勧めしません。

## 赤ちゃんの身体と生活

### 赤ちゃんの身体

体温：赤ちゃんの平熱は大人よりも少し高めの  $36.5\sim 37.5^{\circ}\text{C}$  です。  
体温が低いとき ⇒ 衣類や掛け物を増やしたり、室温を調整しましょう。  
体温が高いとき ⇒ 衣服や掛け物を減らしたり、室温を調整しましょう。

体重：生後3～4日目までは、飲む量よりも便・尿などで体外に出る水分量の方が多いため、一時的に体重が減ります（生理的体重減少）。  
生後7～14日程度で出生時の体重に戻ります。  
1か月健診時には500g～1kg程度、体重が増えます。



### 環境

赤ちゃんは、大人の目が届き、直接日光や風が当たらない場所に寝かせましょう。落下する恐れのある物は赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう。

#### ☆夏場☆

扇風機やクーラーを使用する場合は、直接風が当たらないようにしましょう。体温が低下してしまうことがあります。

#### ☆冬場☆

暖房器具による体温の上昇や乾燥に注意しましょう。  
電気毛布やコタツは体の水分を奪い、体温が上がりすぎる原因になるので使用しないほうが良いでしょう。  
乾燥が気になるときは、濡れたタオルを部屋に干しておくことで湿度を上げることができます。

## 黄疸

生後3～4日頃、皮膚や白目の部分が黄色くなってきます。これは、新生児黄疸といい、赤ちゃん特有の症状です。

肝臓の機能が未熟なために起こりますが、生後2週間頃には黄色みがなくなっていくます。

母乳だけを哺乳している赤ちゃんは黄疸が長引くことがあります。

## 栄養

### 【母乳をあげる方へ】

母乳はミルクに比べて消化が良いため、授乳の間隔が短くなります。

赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけ飲ませてあげてください。

吸わせることで母乳量が増え、授乳のリズムがついてきます。 生

後1か月位になると、おっぱいの張りを感じにくくなりますが、「赤ちゃんが吸った時に母乳が湧くおっぱい」に変わってきます。

### 【ミルクをあげる方へ】

1回量は生後1週間までは日数×10mlが目安で、その後1週間に10mlずつ増やしていきます。

生後2週間目80～100ml、1ヶ月健診の頃には100～120ml位です（7～8回/日）。混合授乳の方の場合、ミルクの足し方は入院中にスタッフと一緒に検討していきましょう。

出生体重によって、哺乳量は多少前後することもあります。

### \*ミルクを作る時の注意点 ※電子レンジは使用しないでください。

消毒した哺乳瓶を使いましょう。菌が増える可能性があるため、作り置きは出来ません。必要な分をその都度作りましょう。

お湯は一旦沸騰させてから、70度以上のお湯を使いましょう。

少量のお湯で粉ミルクを溶かしてから必要な量のお湯を注ぎます。

### \*げっぷをさせる

赤ちゃんは授乳の際に一緒に空気も飲み込みやすいため、そのまま寝かせると吐いてしまうことがあります。

授乳後は、背中をさすりげっぷをさせましょう。

げっぷが出ないときは、背中の下にタオルを入れて頭を高くしたり、右下の横向きで寝かせたりすると良いでしょう。



## 嘔吐

赤ちゃんは胃の形が縦型のため、げっぷやしゃっくりなどと一緒に吐いてしまうことがあります。

吐いても、よく飲んでいて、元気があれば大丈夫です。おっぱいを飲んだ後に、口元からたら〜と垂れるのは嘔吐ではなく、「いつ乳」といいます。心配いりません。

## 排泄

おしっこは、1日に5~10回くらいで色は無色~薄い黄色です。尿酸塩という成分の影響でレンガ色になることがあります。心配いりません。

うんちは黒いネバネバした胎便から、徐々に黄緑色~黄色（移行便）になっていきます。つぶつぶが混じることもあります。

赤ちゃんは腹筋が弱く、うまく力をかけることが出来ないため便秘になりやすいです。お腹を触ってみて張っているときは、綿棒にオリーブオイルなどをつけ肛門の入り口を刺激すると便が出ることがあります。

## 赤ちゃんのお肌

羊水の中から急に乾燥した環境に出てきたので、皮膚が乾燥しはがれることがあります。

1ヶ月程できれいになりますので、心配ありません。

また、生後1週間位から皮脂分泌が盛んになり湿疹ができることがあります。顔も石鹸で優しく洗ってあげましょう。



## お臍

お臍は1週間位でとれます。血や浸出液が出ている時は消毒しましょう。

## 感染予防と外出時期

赤ちゃんは抵抗力が弱く、病気にかかりやすいです。外出から帰った時には手洗い・うがいを習慣づけましょう。赤ちゃんのお世話をする時は、手を洗いましょう。また、体調を崩している人と赤ちゃんとの接触は避けましょう。1ヶ月健診まではお家の中で過ごしましょう。外出は1ヶ月健診以降に、少しずつ外の環境に慣らし、人混みは避けましょう。

## 赤ちゃんのお風呂

退院する頃から新陳代謝が活発になるので、**退院後は毎日沐浴**してあげましょう。

沐浴の手順については、右のQRコードよりご覧いただけます。



赤ちゃんの生活リズムをつけるためにも、同じ時間帯に入れましょう。

授乳直後は吐く原因になるので、授乳後30分～1時間休憩してからにしましょう。

お湯の温度は**38～40℃前後**にしましょう。赤ちゃんの体力を消耗しないよう、お湯の中にいる時間は5分程度にしましょう。

\* 1か月健診後は、大人と一緒にお風呂に入ることができます。

### 【必要物品】

ベビーバス ガーゼ ベビー石鹸 ベビー用綿棒 バスタオル  
新しい洋服 肌着 おむつ（肌着と洋服の袖を通し、おむつを重ねておくとスムーズに着替えができます。）

洗面器（顔用のきれいなお湯を用意するため）



- \* お熱があるとき、元気がない日はお風呂をお休みしましょう。
- \* ベビーパウダーは、誤って赤ちゃんが吸い込んでしまうことがあるので避けましょう。

## 【お風呂の入れ方】

- ① 赤ちゃんを裸にして首とおしりをしっかり持ちます。
- ② 体に布をかけてあげると落ち着きます。足からゆっくりとお湯に入れます。
- ③ 顔を拭きます。



目頭から目尻に向かって一方向に拭きます。  
目の中にバイ菌が入らないよう、一拭きごとにガーゼをゆすぎます。その後、顔全体を拭きます。  
湿疹があるときは、石鹸で洗いましょう。

- ④ 頭全体を洗います。



泡をすすいだら、冷えないようにガーゼで髪の毛の水分を拭き取りましょう。

- ⑤ 首、胸、お腹を洗います。  
指と指の間、脇、首など、皮膚が重なる部分は汚れやすいのでしっかりと洗いましょう。



- ⑥ 腕、足を洗います。身体の中心に向けて、クルクルと手を回しながら洗います。

- ⑦ 背中を洗います。  
赤ちゃんの脇から胸を支え、うつぶせにして洗いましょう。



- ⑧ 仰向けに戻し、お股とお尻を洗います。

- ⑨ お湯から上げ、体を拭き、洋服を着せましょう。



- ⑩ お臍の消毒をします。  
お臍がとれて、乾燥するまで1日1回行いましょう。

- ⑪ 耳、鼻の穴を確認して、見えるところに水滴やごみがある場合は、綿棒で掃除をしましょう。



## ケイツーシロップ内服について

ケイツーシロップは、赤ちゃんのビタミンK 不足による出血性疾患を予防するための大切なお薬です。

退院時に必要分をお渡しします。

**退院後からカレンダー通りに、週1回、ケイツーシロップを内服**させて下さい。

ケイツーシロップは保険適用外（4500円）となります。

ケイツーシロップを飲ませるときに気をつけること

- お腹が空いているときに飲ませてください。
- 内服後はいつも通り授乳してください。

こんな場合は・・・

- 飲み残した場合  
→可能な限り飲ませ、残した分は捨ててください。
- 飲ませた後に吐いた場合  
→新たに飲ませず、次の週に飲ませてください。
- 飲ませ忘れた場合  
→気づいた時に飲ませてください。  
次の週から通常通り飲ませましょう。  
1度に2回分飲ませないでください。



お問い合わせ先

自治医科大学附属さいたま医療センター 小児科外来

TEL 048-647-4898 (コールセンター)

\*お問い合わせは、平日 8:30~17:15 の時間帯にお願いします。

# 1ヶ月健診の受け方



## ☆持ち物☆

- 母子手帳 助成券（市町村により異なる） 保険証
- 診察券（母と児） おむつ おしりふき
- 使用済みのおむつを入れるビニール袋 ベビー服
- 哺乳瓶、ミルク、ミルクを作るためのお湯 タオル

## ☆当日の流れ☆

1. 診察券に赤ちゃんの名前が印字していない場合、初診受付で診察券を作り直してください。
2. 再診受付機にママと赤ちゃんの診察券を両方通してください。
3. 採血・採尿受付でママの尿検査、採血（必要時）を行ってください。
4. **小児科⇒産科**の順番に受診してください。

（外来到着時、到着確認機に診察券かバーコードを通してください）

**※ 診察前に検査や身体計測がありますので、小児科の予約時間より1時間前に来院して下さい。**

- 赤ちゃん**
- ① 小児科外来で、身体測定を受けます。
  - ② 小児科医の診察を受けます。

- ママ**
- ① 産科外来の中待合室で、血圧測定・体重測定を行ってください。
  - ② 医師の診察と助産師の保健指導を受けます。
  - ③ 計算・会計受付に行き、終了となります。
- ※ 健診の30分前までには授乳を済ませておいてください。

※ お母さんの診察・検査中などスタッフが赤ちゃんをお預かりすることはできませんので、ご了承ください。

※ ご家族の付き添いが難しい場合はベビーカーを持参してください。

※ **母子手帳のうんちの色カードを記入し持参してください。**

※ 退院後は、なるべく早めに出生連絡票を送付してください。

## フォローアップ外来のご案内



新しい家族を迎えて喜びいっぱいの反面、授乳や赤ちゃんの体重のこと、育児のことなど退院してから気になることが増えてくると思います。

退院後の育児をスムーズに進められるよう「フォローアップ外来」を設けています。

日時	月曜日・木曜日 10:00～ 11:00～ 火曜日 13:00～ 13:30～ 14:00～ 14:30～
場所	産科外来
費用	2000円
対象	退院後から1か月健診までの方

※状態に合わせたアドバイスを行なうため、完全予約制となっています。

ご希望の方は、入院中に予約が可能です。  
退院後に予約を希望される時は、コールセンターでご予約ください。

## こんなときは受診しましょう

### お母さん編

- 38℃以上の熱がある。
  - 休息をしても腹痛あるいは腰痛が治まらない。
  - お下からの出血量が多く、色が赤い。
  - 傷が化膿、腫れている、出血がある。
  - 座ることができないほど、お下が痛い。
  - 膀胱炎症状(頻尿、排尿時痛、残尿感、発熱等)がある。
  - おっぱいトラブル (p52 参照)。
- など

### 赤ちゃん編

- 掛け物や衣服、お部屋の環境を調節しても、体温が低いあるいは高い。
  - 皮膚の黄色みが強くなってきている。
  - 飲みが悪い、ぐったりしていて元気がない。
  - かん高い泣き声など泣き方がおかしい。
  - 唇や体の色が紫色になり、泣いてもピンク色にならない。
  - 毎回のようにつく、勢いよく吐く。
  - 吐いたものに血が混じっている、緑色っぽいものを吐く。
  - うんちの色が白っぽい、血が混じっている。
  - 皮膚やお臍のただれがひどい。
- など

他にも心配なことがあるときはご相談ください。

※当院では小児科の夜間・休日の緊急受診は対応していません。お住いの市町村で夜間・休日に対応可能な医療機関を受診してください。

### こども医療電話相談#8000

保護者の方が、夜間・休日の子どもの症状にどのように対処したら良いのか、病院を受診したほうが良いのかなど判断に迷った時に、小児科医師・看護師に電話で相談できます。

全国同一の短縮番号#8000 プッシュすることにより、お住いの都道府県の相談窓口へ自動転送されます。

## 病院への電話連絡について

緊急時または体調の変化で予約外受診を希望される方は、  
下記の番号に連絡してください。

① 産科直通 24 時間対応 ※当院初診時、電話番号をお渡しします。

②産科直通につながらない場合はコールセンター

予約変更、緊急時以外の連絡はコールセンターに連絡してください。

048-647-4898：平日 9:00～16:00（コールセンター）

連絡の際は診察券の番号が必要です。番号を記入しておきましょう。

診察券のカード番号： \_\_\_\_\_

改訂 2025.3

イラストは wanpug より許可を得て引用