

TOKYO WOMEN'S MEDICAL UNIVERSITY



*Mother's
Book* 

目次

1、“マザーズブック”の使い方・・・・・・・・・・	1	10、妊娠8か月（28～31週）・・・・・・・・・・	43
2、Family’s Schedule・・・・・・・・・・	3	ハーブティの効能・・・・・・・・・・	46
3、ご案内		母乳育児・・・・・・・・・・	47
当院で分娩をお考えの方へ・・・・・・・・・・	5	つぼ押し・・・・・・・・・・	57
当院の受診方法・・・・・・・・・・	6	入院の準備・・・・・・・・・・	59
助産師とのおはなし・・・・・・・・・・	7	11、妊娠9か月（32～36週）・・・・・・・・・・	61
助産師外来・・・・・・・・・・	8	セルフケアチェックシート・・・・・・・・・・	63
マタニティクラスのご案内・・・・・・・・・・	9	会陰マッサージ・・・・・・・・・・	64
4、妊娠前・・・・・・・・・・	10	早期母児接触・・・・・・・・・・	65
5、妊娠3か月（4～11週）・・・・・・・・・・	11	12、妊娠10か月（37週～40週）・・・・・・	67
妊娠中の性生活・・・・・・・・・・	13	妊娠中の受診の目安・・・・・・・・・・	68
たばことお酒の害・お薬・・・・・・・・・・	14	分娩の流れ・・・・・・・・・・	69
6、妊娠4か月（12～15週）・・・・・・・・・・	15	クリニカルパス―帝王切開編―・・・・・・・・・・	71
7、妊娠5か月（16～19週）・・・・・・・・・・	17	クリニカルパス―経膈分娩編―・・・・・・・・・・	72
アロマオイル・・・・・・・・・・	23	13、産褥期・・・・・・・・・・	73
呼吸法・・・・・・・・・・	24	赤ちゃんとの過ごし方・・・・・・・・・・	75
8、妊娠6か月（20～23週）・・・・・・・・・・	25	産褥体操・・・・・・・・・・	77
妊娠中の異常・・・・・・・・・・	27	家族計画・・・・・・・・・・	78
胎動カウント・・・・・・・・・・	29	14、2週間健診のご案内・・・・・・・・・・	79
9、妊娠7か月（24～27週）・・・・・・・・・・	30	母乳外来のご案内・・・・・・・・・・	80
赤ちゃんとの生活・・・・・・・・・・	32	1か月健診のご案内・・・・・・・・・・	81
赤ちゃんの生活行動・・・・・・・・・・	33	赤ちゃんの受診の目安・・・・・・・・・・	83
家事分担・・・・・・・・・・	34		
孫育て・・・・・・・・・・	35		
沐浴・・・・・・・・・・	36		
赤ちゃんのからだ・・・・・・・・・・	39		
育児用品・・・・・・・・・・	41		

マザーズブックの使い方

マザーズブックは、みなさんの妊娠期間をお産や育児に向けてサポートします。妊娠月数がすすむごとにページがすすんでいきます。その妊娠月に合わせて、読んでおくこと、考えておくこと、やっておくことが載っています。みなさんのペースでページをめくり、無理ない範囲で楽しく読み進めて、赤ちゃんを迎える準備をパパやご家族と一緒にしていきましょう。

When? Where? Who?

妊婦健診の待ち時間などにページをめくってみたり…



時にはおばあちゃん
おじいちゃんも
一緒に



おうちで
余裕がある時は
パパとママ一緒に



How?



①お産や育児に向けて「考えておきたいこと」「準備しておきたいもの」を確認する。

②「トライしてみたいこと」「今実感している心と身体の変化」などを書き起こす。



【項目の説明】

▲work▲・・・書き込んでみよう。やってみよう。

✿Read✿・・・読んでみよう。

別ページや母子手帳にある関連資料を読んでおきましょう。

ーTO DO リストー・・・準備しておきましょう。確認しておきましょう。



・・・助産師、医師、栄養士からのアドバイス



・・・赤ちゃんにとってのママが気持ちを書きこんでみる



・・・赤ちゃんにとってのパパが気持ちを書きこんでみる



③パパや家族がママの体調・気持ちを知る。どんなお産や育児をしていくことができるか家族でコミュニケーションをとる。

④ママとパパの体調・気持ちに合わせて家族で、赤ちゃんを迎えるためのことを実践する。



“マザーズブック”を通して家族で子育ての話を始めてみませんか？

Family's Schedule

妊娠期										
妊娠	妊娠初期（準備期間～4ヵ月）			妊娠中期（5～7ヵ月）			妊娠末期（8～10ヵ月）			
日数 週数	2ヵ月	3ヶ月	4ヵ月	5ヵ月	6ヵ月	7ヵ月	8ヵ月	9ヵ月	10ヵ月	
	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週	24～27週	28～31週	32～36週	37～42週	
日付 書き込んで 使って！	月 日～ 月 日			月 日～ 月 日			※予定日40週0日(月 日) 月 日～ 月 日			
ママの予定	産前休暇： 月 日～ 月 日									
パパ・ ご家族の 予定	妊娠中いつ入院の可能性があるか分かりません。 上の子がいる場合は預け先の調整、お仕事の調整など、 緊急時のことをご家族で話し合っておきましょう。						37週からいつ 生まれてもよい 週数です。休みや 早退できるよう 調整しておきましょう。			
健診内容	妊婦健診頻度： 4週間に1回				2週間に1回			毎週		
	妊婦健診 ※毎回実施する →尿検査 (尿タンパク・ 尿糖) ・血圧測定 ・体重測定	・子宮がん 検診	・採血 (血算、血糖、 風疹、HBs抗 原、HCV抗体、 TTLV-1抗体、 HIV抗体、 血液型、間接 抗グロブリン)	・経膈エコー	・経腹エコー ・経膈エコー ・クラミジア 抗原検査	・経腹エコー ・糖負荷検査 ・採血(貧血)	・採血(貧血) ・経腹エコー ・膈培養 ・PCR検査 ※帝王切開の 方は術前採 血、心電図、 胸部レント ゲン	・NSTモニ ター検査 ・経腹エコー		
家族で赤ちゃんを迎える準備をしましょう。										
目次	「妊娠前」	「～3ヵ月」 ・たばことお酒の害	「4ヵ月」	「5ヵ月」 ・アロマ ・呼吸法 ・食事につ いて	「6ヵ月」 ・胎動をカ ウントし ましょう	「7ヵ月」 ・赤ちゃん のからだ ・赤ちゃん との生活 ・家事の 分担 ・育児用品 ・沐浴	「8ヵ月」 ・母乳育児① ・つぼ押し ・お茶の紹介 ・入院の準備	「9ヵ月」 ・セルフケア チェック シート ・母乳育児② ・会陰マッサ ージ ・早期母児 接触 ・クリニカル パス(帝王 切開編/経膈 分娩編)	「10ヵ月」 ・分娩の流れ ・妊娠中の 受診の 目安(アル ゴリズム) ・分娩の流れ	

	妊娠期	分娩期	産褥期			
妊娠	入院	出産・誕生	退院	2週間健診	1か月健診	
日数 週数	※決まっている方 週 日	ママ：産後0日目	産後 初産婦：6日目 帝王切開術後：6日目 経産婦：5日目	産後 約14日目	産後 約30日目	
		赤ちゃん：生後0日		退院してから 約1週間後	退院してから 約3週間後	
日付 書き込んで 使って!	月 日	※出産日・誕生日 月 日	月 日	月 日	※赤ちゃんの健診日 月 日	※ママの健診日 月 日
ママの予定	産後休暇： 月 日～ 月 日					
	育児休暇： 月 日～ 月 日					
パパ・ ご家族の 予定	出産直後（特に退院してから）はお家での生活に慣れるまでご家族がいらっしゃるとそれぞれの負担が軽減します。			産後はじめての 外出。赤ちゃんを パパに任せてママ 1人で受診でも OK!	※ご家族で調整しておくの良い日 ・それぞれの1か月健診 ・母乳外来の日 ・初めての予防接種（生後2か月～） ・ママが体調悪い日	
健診内容	<ul style="list-style-type: none"> 体重測定 血圧、体温、脈拍など ※必要時のみ <ul style="list-style-type: none"> 採血 心電図 胸部レントゲン 経腹エコー 	分娩前に点滴ラインを 留置します。 ※必要時のみ <ul style="list-style-type: none"> 採血 採尿 	※退院までに… <ul style="list-style-type: none"> 経腹エコー 採血 採尿 体重測定 血圧測定 	<ul style="list-style-type: none"> 質問紙で問診 	赤ちゃん <ul style="list-style-type: none"> 測定（体重、身長、 頭囲、胸囲、腹囲） K2シロップを内服 します。 	ママ <ul style="list-style-type: none"> 経腹エコー 採血 採尿 体重測定 血圧測定 質問紙で問診
	いよいよ出産!	ご出産おめでとうございます。		少しずつ育児生活に慣れていきましょう。		
目次		「産褥期」 <ul style="list-style-type: none"> 家族計画 産褥体操 		「健診のご案内」 <ul style="list-style-type: none"> 2週間健診 1か月健診 赤ちゃんの受診の目安（アルゴリズム） 母乳外来 		



当院で分娩をお考えの方へ

□当院ではすべての方が安全・安心に出産できるようにサポートさせていただいています。ハイリスクの方は計画分娩や帝王切開での出産になることがあります。ハイリスクの方でも自然分娩を選択できる場合もあり、無痛分娩を希望する方は計画分娩となります。出産の際は、助産師・医師が連携しながら皆様の出産を支援しています。

すべての方が主体性を持って出産に臨め、すべての方が「女子医大で出産してよかった。」と感じていただけるよう、皆様の持っている力を最大限引き出せるようサポートしていきます。出産時には、立会い分娩、早期母児接触など、バースプランへ対応しております。

□産科医療補償制度について

当院は産科医療保障制度加入機関です。産科医療保障制度とは、万が一、分娩に関連して赤ちゃんに重度の脳性まひが発症した場合、赤ちゃんとご家族に経済的補償を速やかに提供する制度です。加えて、重症の脳性まひ発症の原因分析を行い、将来の同種事例の防止に役立つ情報提供をすることにより、産科医療の質向上を図るものです。当院で出産予定の方は、出産準備として登録をお願いしています。妊娠 20 週頃に外来センター1 階の入院予約で登録手続きをしてください。

※掛け金 1 万 6 千円は当院の出産時の支払料金に含まれています。

※妊娠中に当院以外へ転院する場合、転院先に登録証を提示してください。

□万が一に備えて

妊娠・出産にはさまざまなリスクがあります。緊急の入院や手術、出産時の赤ちゃんの万が一に備えて臍帯血バンクなどご自身で情報収集をしておくことをお勧めします。民間臍帯血バンクの HP 等を御参照ください。

□入院費用

分娩費用は正常分娩の場合、およそ 90 万円前後です。無痛分娩を希望される方は、無痛分娩費用が加算されます。(出産一時金直接支払制度を利用される場合は窓口でのお支払い額が変わります。)

□入院病棟について

- 産科病棟：中央病棟 3 階（外来棟と反対側のオレンジ色レンガの建物）
- 面会制限：院内感染予防のため、小学生以下のお子さまの面会をご遠慮いただいております。
- 部屋：個室 3 床/室料（税込）26,400円
2 人部屋 2 0 床/室料（税込）11,550円
大部屋 7 床 ※事前のお部屋予約はできません。
当院は MFICU（母体胎児集中治療室）9 床を有しています。
- 母子センターでは個人情報保護のため、テレビ電話、動画・写真撮影を禁止しています。

当院受診の方法

□妊産婦健診は予約制です。

- 医師外来：月曜日～金曜日
 - 助産師外来：月曜日・金曜日（他の曜日でも対応可）
- ※正常妊娠経過で妊娠 20 週以降の方・経産婦で前回の妊娠出産に異常がなかった方が対象です。
- 予約外受診：予約外での受診希望の場合、一度電話相談してください。

予約外での受診の受付は 11 時までです。夜間休日の診察場所は中央 3 階病棟になります。

□連絡先

☎03-3353-8112 音声案内の後、下記の内線番号をプッシュしてください。

- 平日 9:00～17:00 → ☎29192（外来助産師）
- 土曜日(第3土曜日：休診) 9:00～12:00 → ☎29192（外来助産師）
- 上記以外の夜間休日 17:00～夜間 → ☎35352（中央3階病棟ナースステーション）

□妊婦健診の方法

- ①1 階の“自動再来受付機”に診察券をいれ、“受付番号表”を受け取る。
- ②地下 1 階の検査室へ。“検査受付”に診察券をいれ、受け付けする。検査を受ける。
- ③4 階のブロックカウンターの“受付機”に診察券をいれ、受け付けをする。
- ④中待合室で血圧・体重測定をする。
- ⑤医師の診察前後で H 5 ルームで助産師と面談・指導を受ける。

□妊婦健康診査受診票の使い方

毎回必要事項を記入し、診察時に医師へ提出してください。その後、お会計時に提出してください。なお、お住まいの地域によって、使用できない場合もあります。

□妊婦超音波検査受診票

妊娠 30 週頃の超音波検査日に持参し、担当医師へ提出してください。お住まいの市区町村によって、配布枚数が異なりますので市町村で配布された冊子をご確認ください。

□NST モニター検査の受け方

NST とは、約 40 分間装置を付けて赤ちゃんの状態と子宮収縮をチェックする検査です。37 週になったら妊婦健診前に必ず行います。

- ①外待合室の掲示板には受付番号が出ませんのですぐに中待合室へお入りください。
- ②血圧・体重測定を行います。
- ③中待合室を抜けて、診察室裏のスタッフ通路の入口にある NST ファイル入れに母子手帳と受付ファイルを入れてください。
- ④順番に NST 検査室へご案内し約 40 分の検査をします。

助産師とのおはなし

妊婦健診の際、H5 ルームにお寄りいただきます。下記の時期は、特に当院での出産から育児までのお話をするためにお時間をいただきます。

- ◆赤ちゃんの心拍が見えた頃
 - 助産師からマザーズブックをもらいましたか
 - 母子手帳のもらい方はわかりましたか (P.11)
 - 妊婦健診の受け方はわかりましたか (P.6)
 - 体調が悪い時の連絡先はわかりましたか (P.6)
 - 分娩費用・入院中の面会規則はわかりましたか (P.6)
 - 急な入院に備えて (長期入院も含めて) お子様の預け先を探してありますか
 - 無痛分娩について検討していますか
(助産師による無痛相談外来も行っています。予約制 1 時間)

- ◆妊娠 15 週頃
 - 予定日・妊娠週数の数え方はわかりましたか (P.3~4)
 - 妊娠期間中の体重増加の目安はわかりましたか (P.19)
 - 助産師外来の紹介を受けましたか (対象方のみ、20 週頃から P.8)

- ◆妊娠 26 週頃
 - 胎動の大切さはわかりましたか (助産師がご説明します)
 - 産後のサポートや育児サポートの方は決まっていますか
 - 産科医療補償制度の登録は済みましたか
 - 体は温かいですか、体を冷やしてしまう生活はしていませんか

- ◆妊娠 34 週から 36 週頃
 - 育児用品・入院準備はできていますか (P.44.59)
 - 入院の時期や連絡方法がわかりますか
 - (初産婦さん) 分娩経過を勉強しましたか (P.69)
 - NST 検査の受け方はわかりますか
 - バースプランページ (P.44) を記入し助産師に見せていますか
 - 早期母子接触の同意書をもらい助産師より説明を受けましたか (P.65)
 - 乳房のケア方法はわかりますか (P.51)
 - (経産婦さん) 急な入院も含め上のお子様の預け先が決まっていますか
 - 2 週間健診について説明を受けましたか (P.79)
 - 産後の 1 ヶ月健診の受け方はわかりますか (P.81)

ご心配なことや相談したいことはいつでも声をかけてください。

助産師外来のご案内

当院では助産師外来を行っています。

助産師外来では皆さまがより健康的に妊娠生活が送れるように経験豊富な助産師が主体となって支援します。

❖助産師外来の健診内容❖

- おなかの計測、児心音聴取、血圧、体重測定、尿検査の結果よりお母さんの健康と赤ちゃんの成長を診ます
- 日常生活の様子をお伺いしながら、個別的に健康な妊娠生活を過ごし、出産、育児に向けての心と体の準備を整うようにアドバイスをしていきます
- 異常が認められた場合は、適宜産科医師と相談しながら対応いたします。
- 妊娠 26 週、30 週、36 週は産科医師の診察を受けていただきます
- 診察はお一人 30 分 予約制です 待ち時間はほとんどありません



❖助産師外来対応の方の妊婦健診のスケジュール❖

妊娠確定から妊娠 20 週まで	医師外来	
妊娠 24 週 26 週 28 週	助産師外来	「妊娠生活を考えていきましょう」 妊娠 26 週では医師の超音波検査を受けていただきます
妊娠 30 週	医師外来	スクリーニングのための超音波検査
妊娠 32 週 34 週	助産師外来	「出産の準備・体の準備をしましょう」
妊娠 36 週	医師外来	スクリーニングのための超音波検査
妊娠 37 週 38 週 39 週	助産師外来	「赤ちゃんを迎える準備をしましょう」
妊娠 40 週～	医師外来	

❖助産師外来の対象となる方❖

妊娠 20 週以降の妊娠経過の順調な妊婦さんで以下の条件を満たす方

合併症のない方

高齢初産ではない方（初産婦さんの場合は 40 歳以下の方 経産婦さんの場合年齢制限はないです）

経産婦さんの場合、前回の妊娠・出産経過に異常がない方

医師の許可がある方

助産師からのメッセージ

助産師外来の受診を希望される方、自然分娩、助産院や院内助産での出産などにご興味のある方はぜひどうぞ！！
無痛分娩ご希望の方にも対応しています。

助産師との話の中で、困ったことや心配なことなどの相談をゆっくりお伺いします。

ご興味がある方は保健指導担当助産師に声をかけてください。

助産師は健康な方の妊娠・
分娩・育児に対応できる資格
なんですよ☺





マタニティクラスのご案内



高度医療を提供する当院ならではの内容で、皆様の妊娠・出産・育児をサポートさせていただきたいと思っています。初産婦さんも経産婦さんもお参加いただけます。妊娠期、身体づくり、出産、育児についてお話しする4回クラスですが、聞いてみたいこと、情報交換がしたいなど、集まった方々のご要望に沿ったクラス作りをしたいと思います。

赤ちゃんと逢えるまでにママやパパに知ってほしいことをお伝えしますので是非ご参加ください！

☆日時&内容 毎月第3土曜日

第1回 妊娠期 (9:00~10:30) ①妊娠中の身体の変化 ②症状と対処方法 ③妊娠中気を付けたいこと ④体重管理 ⑤食生活 対象：妊娠中の方向でも	第2回 知って得する+α (11:00~12:30) ①出産育児のための身体づくり(運動実践します！) ②養育に必要な準備 ③沐浴、スキンケア 対象：妊娠16週以降	第3回 出産 (13:30~15:00) ①出産について ②お産中の過ごし方 ③入院準備 ④入院のタイミング ⑤バースプラン 対象：妊娠30週以降	第4回 産後の生活 (15:30~17:00) ①産後の身体 ②メンタルヘルス ③新生児の生活 ④母乳栄養 ⑤産後のサポート 対象：妊娠30週以降
---	---	--	--

☆対象となる方

当院で分娩予定の妊婦さんとパートナー家族(1名)

☆参加費 各500円

(参加にはZOOMアプリのダウンロードが必要です。通信費は参加者様負担となります)

☆定員 20名(予約制・先着順)

☆申込方法

妊婦健診時に外来助産師にお声かけ下さい。予約取得が済みましたら当日のZOOM ID・パスワードを記入したチケットをお渡しします。申し込み締め切りは参加希望日の前日16時までとなります。キャンセルされる場合は、電話でご連絡をお願いします。

☆参加方法

開始時間10分前にZOOM上のオンラインマタニティクラス会場に参加しお待ちください。

参加される際は画面はカメラオンにできる状態でご準備をお願いします。

☆準備する物

母児手帳、マザーズブック、筆記用具、飲み物

自宅で受けられるオンラインマタニティクラスのため
リラックスしてご参加下さい！！

～お問い合わせ～

キャンセル・ご質問など

☎03-3353-8112

*内線 29192

(平日10時~15時)

*内線 35352 (上記以外)

妊娠前

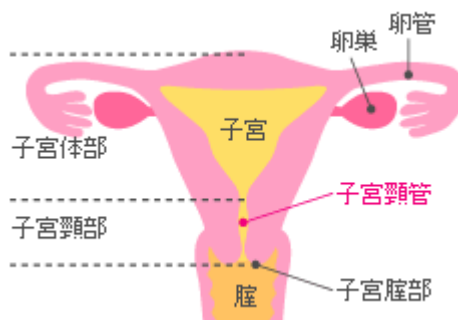
✧パートナーにも知っておいてほしい女性の身体✧

妊娠前の女性の身体を知りましょう。妊娠によって起きる身体の変化がどれだけ女性の身体の負担になっているのか、妊娠前と今で身体を見比べてみてください。

さらに、産後は 6～8 週間かけて妊娠前の身体に戻っていきます。お産が終わり落ち着いた頃、またこのページに戻ってきて自身の身体を振り返ってみましょう。

①子宮

女性の子宮の大きさは鶏卵大です。子宮は筋肉でできていて、子宮体部と子宮頸部に分かれています。体部で赤ちゃんを育てて、頸部は赤ちゃんが産まれるときの産道になります。



②卵巣

子宮の左右に卵巣はあります。一般的に月経開始から約 2 週間後に卵巣から卵子が排卵されます。卵子は卵管を通過して子宮内まで移動します。排卵後卵子の寿命は 6～24 時間です。卵管で受精すると、受精卵は細胞分裂を繰り返しながら約 5 日間を駆け卵管を移動し子宮内膜に到着して着床し、妊娠が成立します。

③月経=生理

約 1 か月の間隔で子宮の内膜の増殖と剥離を繰り返すことです。約 1 か月かけて、子宮は着床のために内膜を増殖させ、受精卵をうける準備をします。妊娠が成立しないと、内膜がはがれ数日間の出血をします。これを月経といいます。

授乳中の方の 80% が産後 6～8 ヶ月の間に月経が再開するといわれています。産後の月経の再開は人によって様々です。月経再開前に排卵があることを十分理解し、家族計画についてパートナーと話しあっておくとよいでしょう。

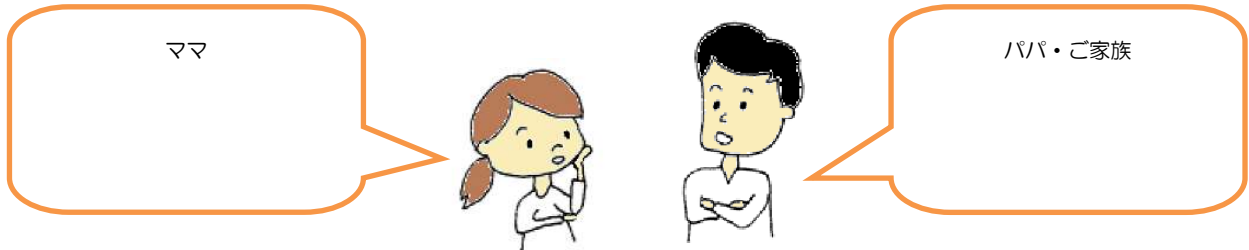
妊娠が分かってから～3ヶ月

妊娠4週～11週

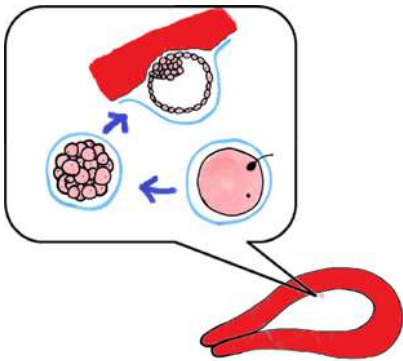
妊娠おめでとうございます。

赤ちゃんの成長を家族みんなで見守ってあげましょう。

▲妊娠がわかったとき、どんな気持ちでしたか？▲



妊娠がわかるまで、赤ちゃんがどう成長してきたでしょうか。

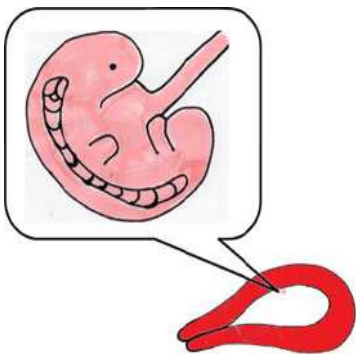


妊娠～7週

身長：2cm

体重：3～5g

受精卵となった赤ちゃんは、卵管を通過して子宮の壁までたどり着きます。子宮に着床した後、胎盤と赤ちゃんとなる準備がはじまり、赤ちゃんとなる部分で心臓と神経系が作られてきます。



妊娠8週～11週

身長：9cm

体重：15～25g

赤ちゃんは、頭・体幹・四肢の区別がはっきりしてきます。赤ちゃんの心臓の音が確認できるようになります。

－To Doリスト－

□心拍が確認できたので母子手帳をもらいにいきましょう。

お住まいの役所・最寄りの出張所へ印鑑を持参し申請します。

母子健康手帳とその他渡される書類は目を通しておきましょう。

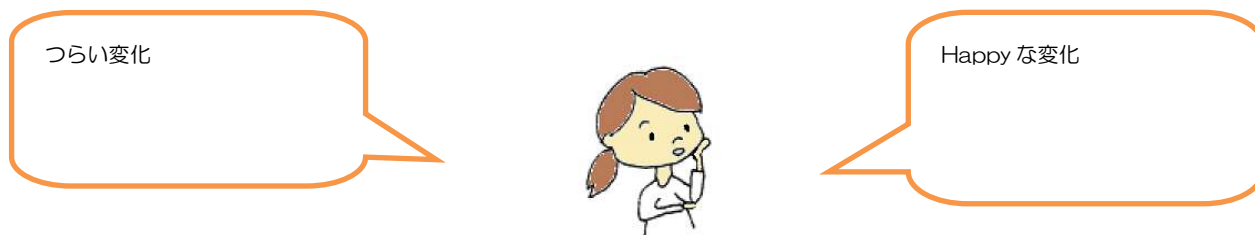
□3.4 ページ「Family's Schedule」に日付を書きこみ、予定日（妊娠40週0日）がいつかを確認しましょう。計画分娩の日がちがっても、出産予定日は妊娠40週0日のことをいいます。

✿赤ちゃんの成長と共にママのからだも変化✿

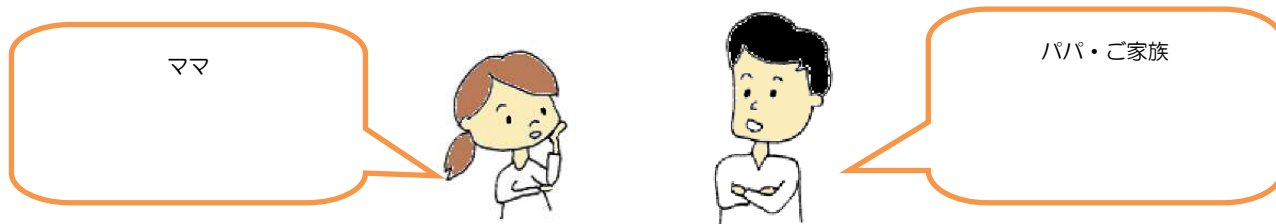
赤ちゃんを守り育てようと、女性ホルモンが大きく変わります。生理がとまり、おりものが増えてきます。また、ホルモンの影響で腸の動きが悪くなり、便秘がちになります。トイレの回数が増える方もいるかもしれません。つわりの症状が出る方もいるかもしれません。乳房が張る感じがする方もいるかもしれません。赤ちゃんに個性があるように人それぞれ、身体の変化は違います。赤ちゃんを守り育てるためにママの身体は、大きく変わろうとしているのです。

▲妊娠してママの身体はどのように変化していますか？▲

今の体調はいかがですか？身体の変化はありますか？



パパや家族に助けてほしいことはありますか？ママと赤ちゃんのためにしていることはありますか？



助産師からのアドバイス

つわりをのりきるために…

食べられる時に食べたいものを食べられる分だけ食べましょう。つわり症状は胎盤が完成する15週までに落ちつきます。体調がすぐれないとき、出血して仕事を休み安静にしたいけど、うまくバランスがとれない…というときは、医師へ相談してください。母子手帳にある、母子健康管理指導事項連絡カードを利用できます。

✿夫婦、家族で赤ちゃんのことを話そう✿

赤ちゃんを身ごもっているママは、心も身体も大きく変化していきます。ママが感じている以上に体と心にとっても負担がかかっています。最近は「産後うつ」ということが社会で大きな問題になっていますが、妊娠中にもメンタルヘルスの不調が生じることはよくあります。夫婦・家族でよく話しをすることで、ママと赤ちゃんを中心に家族で助け合うことができます。大変なこと、心配なことや不安なこと、いろいろな気持ちを話せていますか？家族みんなで赤ちゃんを育てるために、日ごろから家族で話をしましょう。いざというときに頼れるところも考えておきましょう。

気持ちの落ち込みや不安が強いときは、心理士と話すことができます。助産師の指導の際に声をかけて下さい。

ーTo Do リストー

育児支援チェックリストを記入し、助産師が確認します。

妊娠中の性生活

☆心と体のコミュニケーション☆

ママの身体は日々著しく変化しており、不調を感じることやホルモンバランスによっても気持ちの浮き沈みがみられることもあります。妊娠すると「赤ちゃんは大丈夫かな」と不安に感じることもあります。そのため、妊娠中は性生活に興味がなくなるママもいます。ただ、性生活はコミュニケーションの1つでもあります。妊娠中も注意点を守れば、基本的に問題ないといわれています。お互いに正しい知識をもって、気持ちを確認した上で行いましょう。

▲妊娠中の性生活の注意点▲

□控える場合

医師から安静の指示、お腹の張りや出血がある場合は控えましょう。

□コンドームを着用する

赤ちゃんを感染症から守りましょう。精液にはプロスタグランジンという子宮を収縮する成分が含まれています。

□安楽な体位で

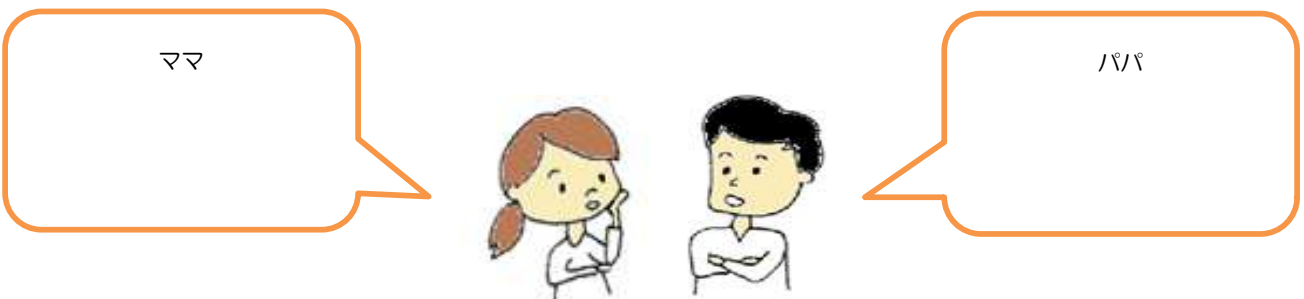
ママが安楽で、お腹が圧迫されないようにしましょう。

□乳頭の刺激をしない

乳頭を刺激するとお腹の張りにつながることもあります。妊娠中、敏感になっているので痛みを感じることもあるため、控えましょう。

▲最近の夫婦でのコミュニケーションはどうか？▲

ママとパパで素直にお互いの気持ちを確認しあってみましょう。



—To Do リスト—

□産後の家族計画を確認しましょう。→「家族計画」78 ページ

助産師からのアドバイス

夫婦でのコミュニケーションは大切です。自分のことや性のことも素直に話せる関係で、妊娠中ならではのスキンシップが夫婦で楽しめるとういことです。

たばことお酒の害・お薬の影響について

胎児期に受けた影響は産まれた後の成長へ影響します。特に、妊娠初期は胎児の臓器が形成される時期なので、形態異常に関与する可能性があります。お腹の中の赤ちゃんは無防備です。たばこやお酒、影響の可能性のある薬から赤ちゃんを守ってあげましょう。

当院では禁煙外来もあります。医師にご相談ください。

飲酒

—おなかの赤ちゃん—
形態異常 脳萎縮 胎児発育不全



—ママ—
うつ症状悪化

喫煙

—おなかの赤ちゃん—
流産 早産 低出生体重児
新生児死亡 胎児死亡



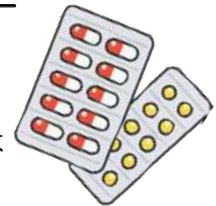
喫煙

—赤ちゃん—
ぜんそく 気管支炎 中耳炎
風邪をひきやすい
SIDS（乳幼児突然死症候群）



—妊娠中の内服について—

妊娠期、授乳期に服薬できるくすりもあります。医師と相談し、不必要な内服は避けましょう。



持病があるママは、かかりつけ医と相談し、妊娠期から授乳期に適切な内服量を話し合しましょう。

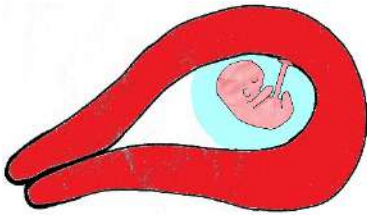
国立成育医療センターHP「妊娠と薬情報センター」からも情報を得ることができます。



妊娠 4 か月 12 週～15 週

☆赤ちゃんの成長☆

妊娠が分かり、数週間がたちました。外見では妊娠していることが分からない週数だと思いますが、赤ちゃんは 1 か月前に比べるとさらに成長、発達しています。ここまで、赤ちゃんはどのように成長してきたでしょうか。



妊娠 12～15 週

身長：16 cm

体重：90～150g

外の音が聞こえるようになります。

☆母子手帳を活用しよう☆

母子手帳を開き、自分の情報を埋めていきましょう。

よりよい妊娠生活を送るために、今の生活や自分の身体を見直す機会となります。

母子手帳はあなたと赤ちゃんのカルテにもなります。携帯して、災害時や外出先で身体に異変がある時に医療者がママと赤ちゃんがどう過ごしてきたかわかる大切な情報です。

—To Do リスト—

- 母子手帳の表紙に名前が書いてある。
- 表紙と表紙の内側の「母と父の情報」が書いてある。
- 母子手帳と一緒にもらった補助券にも名前や住所、予定日を記入した。
- 今の気持ちや身体の変化などを書きましょう。

▲今の体調はいかがですか？身体の変化はありますか？▲

つらい変化

Happy な変化



パパや家族に助けてほしいことはありますか？

ママと赤ちゃんのためにしていることはありますか？

ママ

パパ・ご家族



助産師からのアドバイス

つわりをのりきるために…食べられる時に食べたいものを食べられる分だけ食べましょう。つわり症状は胎盤が完成する15週までに落ちつきます。

体調がすぐれないとき、仕事の内容や勤務時間を会社と調整したいときは、医師へ相談してください。母子手帳にある、母子健康管理指導事項連絡カードを利用できます。

❖夫婦、家族で赤ちゃんのことを話そう❖

赤ちゃんを身ごもっているママは、心も身体も変化していきます。ママが感じている以上に体と心にとっても負担がかかっています。それは、赤ちゃんが産まれてからも一緒です。よく話し合っている夫婦・家族でいられれば、ママと赤ちゃんを中心に家族で助け合うことができます。

大変なこと、心配なことや不安なこと、いろいろな気持ちを話せていますか？家族みんなで赤ちゃんを育てるために、日ごろから家族で話をしましょう。いざというときに頼れるところも考えおきましょう。

ーTo Do リストー

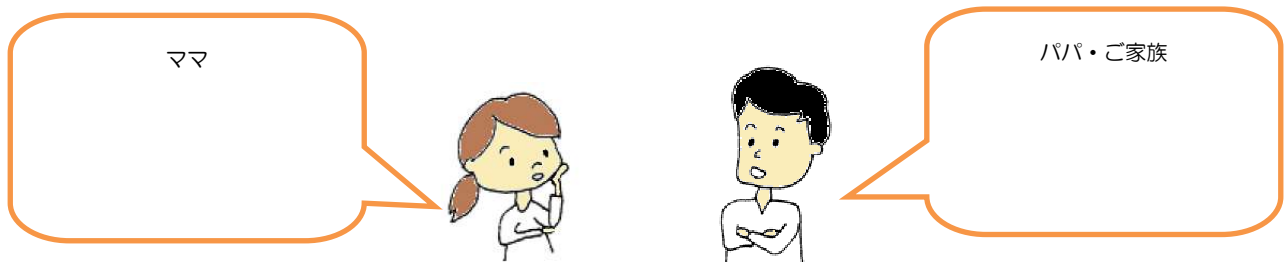
妊婦健診のときに、育児支援チェックリストを確認します。

お住まいの自治体で行っている、妊娠・出産・育児でのサービスを確認しましょう。

※担当の保健師さんが面談を行うこともあります。

出産後の育児・家事分担リストは33ページを見てください。

▲妊娠してお互いに変わったことはありますか？▲



母子手帳の「妊婦自身の記録」ページをめくってみてください。妊娠中の記録の欄があります。ここにも、ママだけでなくパパも、今の気持ちや身体の変化などを書き留めておきましょう。

助産師からのアドバイス

母子手帳は赤ちゃんの成長を記録できる大切な手帳です。赤ちゃんが産まれる前から産まれて大きくなるまで記録でき、情報がたくさんつまっています。何を書き留めておいても大丈夫です。赤ちゃんが大きくなった時に妊娠中のママのがんばりを見返すことが出来るでしょう。

妊娠5か月 16週～19週

❖赤ちゃんに話しかけていますか？❖

妊娠していることを周囲の人に知らせたり、徐々に体型の変化から妊娠していることを周囲の人に気づかれたりする時期になると思います。仕事や生活で忙しい中、普段は向けない目をちょっと立ち止まって頑張ってお腹が大きくなろうとしている赤ちゃんに声をかけてみませんか。



妊娠 16～19 週

身長：25 cm

体重：200～300g

髪の毛、爪が生えてきます。全身の運動が活発になります。

❖父性・母性を育てる❖

計画的な妊娠、待ちに待った妊娠、思いがけない妊娠。どんな妊娠でも、2人にとって大きな人生の転機です。ママもパパもいきなり「親」になれるわけではありません。ママもパパも、少しずつ妊娠中に親になる自覚を育み、心の準備を整えていきましょう。

▲イメージリーをしてみましょう。▲

妊娠してからも、仕事が忙しくて2人でゆっくりした時間が持てていないかもしれません。時間を見つけてリラックスすることは赤ちゃんもママとパパのリラックスにつられてリラックスでき、胎内環境がよくなります。好きな音楽をかけたり、好きなアロマをたいたり、目を閉じて、お腹に手を当てて、赤ちゃんの動きに耳を傾けてみてください。

助産師からのアドバイス

パパから赤ちゃんに声をかけてみてください。赤ちゃんは4か月ごろから、外の音が聞こえるようになります。羊水の中をうかんでいるので、高い音より低い音のほうがよく聞こえます。ママの声より、パパの低い声で赤ちゃんに話しかけると、赤ちゃんが反応してくれるかもしれません。

▲リラックスしましょう▲

赤ちゃんは胎盤を通してママから酸素や栄養をもらっています。リラックスすると、副交感神経が働きママの血液循環が良くなり、胎盤をとる酸素や栄養は増えます。ママが身体を縮こませたり、ママが呼吸を止めると赤ちゃんへの血流は滞ります。妊娠中もお産の時も同じです。痛い時や身体がこわばっているときは、赤ちゃんのためにリラックスできるようにしましょう。お産までに自分なりのアイテム（枕、アロマ、音楽など）をみつけて、分娩室でどうリラックスして過ごすか、イメージトレーニングをしていきましょう。

—TODO リスト—

□「アロマ」→23 ページへ

□「呼吸法」→24 ページへ

✿自分の食生活を振り返ってみましょう✿

現在の食事の内容や量はいかがですか。今後、赤ちゃんが大きくなり始めるため、体重が増加に傾き始めます。食事と活動量のバランスを整え、体重の管理をしていきましょう。現在の食生活は赤ちゃんの成長につながっていきます。今までの生活を見直してみましょう。

▲栄養チェック▲

- | | |
|-------------------------------------|------------|
| 1、毎日3食決まった時間に食べている。 | → はい ・ いいえ |
| 2、夕食はできるだけ20時頃までに食べるよう心がけている。 | → はい ・ いいえ |
| 3、主食・主菜・副菜をそろえて食べている。 | → はい ・ いいえ |
| 4、間食は量を決めて摂り過ぎないようにしている。 | → はい ・ いいえ |
| 5、色々な食材を取り入れて偏らないように気をつけている。 | → はい ・ いいえ |
| 6、揚げ物は週に1～2回にするなどして、油の摂り過ぎに気をつけている。 | → はい ・ いいえ |
| 7、外食・中食・加工品に頼らず、自炊を心がけている。 | → はい ・ いいえ |
| 8、よく噛んでゆっくり食べている。 | → はい ・ いいえ |

“はい” の数は 個

1～6個のママ→他の項目でできることを少しずつとりいれていきましょう。
7～8個のママ→よい食事習慣が整っています。続けていきましょう。

▲妊娠前の体型（BMI）▲

ママは、出産までにどのくらいの体重増加が適切かわかりますか。まずは、妊娠前の体重とBMIを知り、厚生労働省で推奨されている体重増加量を知りましょう。

※BMIとは、ヒトの肥満度を表す体格指数のことです。

$$\text{BMI} = \text{非妊娠時体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長}$$

—TODO リスト—

BMI を母子手帳に書き込みましょう。

出産までにどのくらい体重増加を目指すかよいでしょうか。

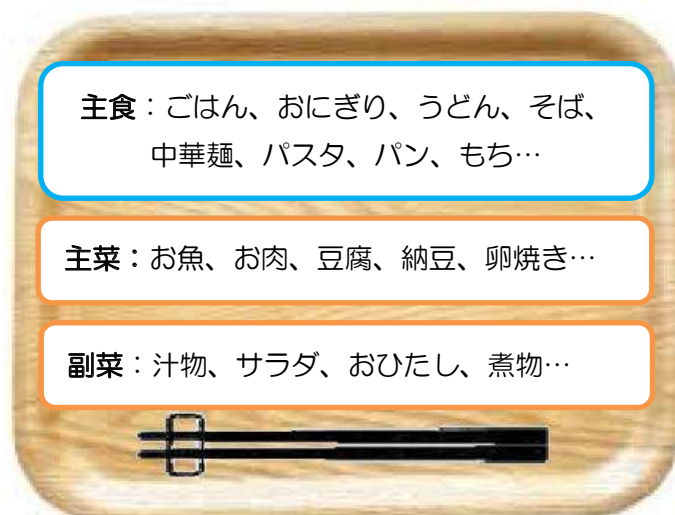
妊娠前の体格	BMI	体重増加量指導の目安
低体重	18.5未満	12～15 kg
普通体重	18.5～25.0未満	10～13 kg
肥満（1度）	25.0～30未満	7～10 kg
肥満（2度）	30以上	個別対応

非妊娠時のBMI25以上のママへ

お産までに個別でママと赤ちゃんの管理が必要となります。医師と相談し、必要に応じて管理栄養士による栄養指導を受けましょう。

▲今日のメニューを書き出してみよう▲

妊娠期から健康的な食事を心がけることは、食育のはじまりです。ママがお子さんに栄養バランスを考え食事の準備をすることの予行練習を妊娠中からはじめてみましょう。



おぼんの中にある日の朝食、昼食、夕食を書き出してみましよう。主食、副菜、主菜の枠に食べたメニューを書きます。間食、果物、乳製品は1日を通して食べた物を書きだします。

ママの食事

パパ・ご家族の食事



朝



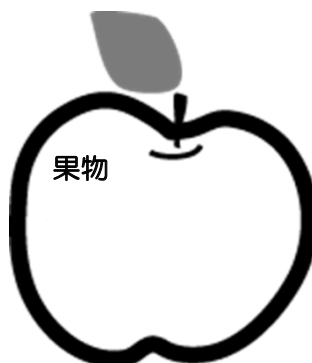
昼



夕



朝昼夕の食事以外で食べているもの



助産師からのアドバイス

「まごわやさしい」って？

日本では昔から、米を主食に野菜、いも、魚介、海藻などの副菜という栄養バランスの良い食生活を続けてきました。和食に使われる食品の頭文字をとって覚えやすくした言葉です。メニューに迷った時、「まごわやさしい」を合言葉に色々な食材を取り入れてみましょう。

「ま」→まめ、大豆、納豆、豆腐、みそ…

「ご」→ごま、アーモンド、くるみ、ピーナッツ…

「わ」→わかめ、ひじき、のり、こんぶ、もずく…

「や」→やさい

「さ」→さかな

「し」→しいたけ、シメジ、まいたけ、エリンギ…

「い」→いも、さつまいも、里芋、こんにゃく…

▲今日の食事内容の見直し▲

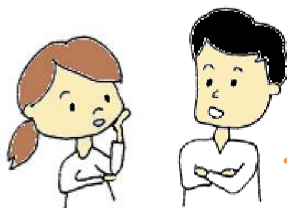
それぞれの食事内容を振り返り、バランスの良い食事をするために、どんな食材をプラスするとより良くなるのか、食べたものや間食したものをどのメニューや食材に置き換えればより良くなるのか考えてみましょう。

—TODO リスト—

□母子手帳の「厚生労働省の食事バランスガイド」を参考に考えてみましょう。

今後、プラスしていきたい、意識していきたい食材やメニューはありますか？

ママの食事



パパ・ご家族の食事

管理栄養士からのアドバイス

妊娠中は母子の健康維持・促進のため、必要な栄養素をバランスよく摂取することが大切です。胎児の成長とともに必要なエネルギー量も変化するので、極端な体重増加に注意しながら食事量を増やしていきましょう。

3食の食事に必要なエネルギー及び栄養素が摂れない場合は分食がおすすめですが、補食で摂るものは甘いお菓子類などにせず、あくまで食事の一部を分けるつもりで献立を考えるといいですね。妊娠中に食事を見直すことは今後家族の食事管理にも役立ちますので、自分の食生活に向き合ってみましょう。食事で心配なことがあれば、管理栄養士に相談してくださいね。





アロマオイルのご紹介



様々なマイナートラブルの軽減や不安の軽減、リラックス効果にアロマテラピーを取り入れてみてはと思い、ここでご提案させていただきました。精油（エッセンシャルオイル）を使い、心身のトラブルを穏やかに回復していく自然療法です。

妊娠中は、**芳香浴**が良いと言われています。芳香浴とは、アロマポットやガーゼ、ティッシュに1～2滴滴下し近くに置いて香りを楽しむ方法のことです。妊娠中の皮膚は通常の状態とは異なり、敏感になっている場合もあるので皮膚への塗布は控えて下さい。

香りによっては作用も異なります。作用別のアロマオイルを表にまとめていますのでご活用ください。

公益社団法人日本アロマ環境協会によれば、アロマテラピーを使用して妊婦に重大な事故が生じたことは、報告されていません。しかし、アロマテラピートリートメントを受ける場合やアロマオイルを購入する場合は、医療スタッフや経験を積んだ専門家にご相談ください。

♡助産師オススメブレンド♡（妊娠初期は避けましょう）

- ・ラベンダー1滴、オレンジ1滴、ゼラニウム1滴
- ・イランイラン1滴、オレンジ1滴、ゼラニウム1滴、
- ・ユーカリ1滴、ベルガモット1滴



この症状にはこのアロマオイルがおすすめです

便秘：スイートオレンジ、マンダリン、オレンジビター、ベルガモット、カモミール
腰痛・背部痛：フランキンセンス、ゼラニウム、スイートバジル、ユーカリ、レモン
吐き気：レモン、カモミール、ゆず、ベルガモット、グレープフルーツ、ペパーミント
頭痛：ユーカリ、ラベンダー、カモミール、ゆず
陣痛促進効果：ラベンダー、ジャスミン、スペアミント、ナツメグ、シダーウッド
精神の安定：オレンジ、グレープフルーツ、ローズウッド、ベルガモット

使用を注意していただきたいアロマオイル



- ・通経作用のあるアロマ：

クラリセージ、サイプレス、シナモン・カシヤ、カモミール、ローズマリー、ローズ

※ラベンダーは、真正ラベンダーなら問題ありません。

※通経作用＝生理を促し、生理不順を改善する作用があります。子宮の中のものを押し出す作用があるので、妊娠初期は特に注意が必要です。分娩時には促進作用があります。

- ・エストロゲン様作用のあるアロマ：クラリセージ、フェンネル、アニス、スターアニス、セージ、ニアウリ

※エストロゲンと似たようなアロマを使ってしまうとホルモンバランスが乱れてしまう可能性もあるので、使用は控えます。分娩時には促進作用があります。



呼吸法

呼吸を整えることは心も身体も整い、リラックスした状態になります。お産では痛みや不安から心や身体が乱れてしまうこともあります。妊娠中からお産をイメージして呼吸法を練習しておきましょう。

①肩の力を抜き、あぐらをかきましょう。

あぐらがきついママはイスに腰かけて！

②両手をお腹において赤ちゃんに意識を集中しましょう。

軽く目を閉じるのもおすすめです。

③鼻からお腹がふくらむよう息を吸いましょう。

④口からゆっくりと、細く、長く息を吐きましょう。

—繰り返す—



陣痛を大きな波のようにイメージして陣痛がきたら呼吸法を始めましょう。陣痛の大きな波が遠のいたら全身の力をぬいてリラックスして普段の呼吸にかえましょう。

“痛い” “辛い” イメージを

↓ 呼吸法で ↓

“赤ちゃんに酸素を送る” “幸せ” イメージへ

妊娠中からイメージトレーニングすると本番で落ち着いて呼吸できます。



呼吸をコントロールすると気分が悪くなる場合は無理にコントロールしなくてもよいです。

妊娠6か月 20週～23週

✧安定期に入りました✧

そろそろ妊娠になれてきて安定期に入ります。子宮の中で胎盤がしっかりできあがり、これから赤ちゃんが育つ基盤が整います。赤ちゃんは羊水の中を自由に動き、外に出て呼吸をする練習でしゃっくりもできるようになります。ママは赤ちゃんの動きやしっくりが感じられるようになります。これを胎動といいます。



妊娠 20～23 週

身長：33 cm

体重：300～600g

目を開きます。骨格がしっかりします。

▲胎動って？▲

胎動は赤ちゃんの健康のバロメーターです。ママだけが感じる事ができる赤ちゃんからのサインです。胎動を感じ始めたら、「いつもと変わらず元気に動いている」か確認してみましょう。まだ産休に入る前で働いている人も、家事に追われている人も、胎動を感じられないパパも、動き回っているとなかなか胎動を感じにくくなります。赤ちゃんの元気サインが少ないなと感じられる場合は、ゆっくりできる時間や食事時間やちょっとした休憩時間に赤ちゃんに話しかけて、胎動の確認をしてみましょう。

10カウントという赤ちゃんの胎動が10回感じるのにどれくらいの時間がかかるのかを記録する方法があります。これは妊娠30週以降から開始できます。

ーTo Doリストー

□「胎動カウントの記録」→29 ページへ

✧からだを動かそう✧

妊娠生活に慣れてきたこのころ、気分転換しながら運動を通して安産な身体づくりをしましょう。適度な運動は、体重管理のため、また、お産・産後にむけた体力作りのために重要です。そして、妊娠中のマイナートラブルの対策にも効果的です。でも、無理は禁物です。身体を動かしている途中で、お腹が張ってきたら動きをやめてしばらく座ったり横になったりして休みます。そして、パパも長時間になるお産を支えるために、そして育児のためにも体力が必要です。2人で楽しく、リフレッシュしながら身体を動かしてみましょう。

▲今の体力を知ろう▲

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1、子どものころから学生時代に続けていたスポーツや趣味はありますか？ | → はい ・ いいえ |
| 2、妊娠前まで、もしくは今も続けているスポーツや趣味はありますか？ | → はい ・ いいえ |
| 3、仕事は立ち仕事をしている。 | → はい ・ いいえ |
| 4、仕事をしている場合は、通勤で電車を利用している。 | → はい ・ いいえ |
| 5、毎日 30 分以上歩いている。 | → はい ・ いいえ |
| 6、家事（特に窓拭き、床の拭き掃除など）を毎日している。 | → はい ・ いいえ |

“はい” の数は _____ 個

助産師からのアドバイス

- 1～2個の人→お産までにしっかり筋肉量を増やせると、楽にお産が乗り越えられるでしょう。
- 3～4個の人→お産までにさらに筋肉量を増やせると産後も身体回復が楽になるでしょう。
- 5～6個の人→お産までにこれまでの運動習慣を維持しておきましょう。

▲あなたは何を取りいれて体力作りをしたい？▲

妊娠前から日常的にスポーツをしていた人も、そうでない人も、自分に合った方法で体力作りをしていくと長続きします。これから、やってみたい運動ややってみたいことを書き出してみましょう。

例えば・・・

- | | |
|--------------|--------------|
| 1 駅分歩いて帰ってくる | 駅は階段を使う |
| マタニティヨガ | 1 つ遠いスーパーに行く |
| ハイキングに行きたい | ウィンドウショッピング |

ママが取りいれてみたいこと



パパ・ご家族が取りいれてみたいこと

助産師からのアドバイス

妊婦さんができる運動を知っていますか？お勧めは有酸素運動です。有酸素運動は赤ちゃんにも酸素がとどきます。有酸素運動はウォーキング、スイミング、ヨガなどです。妊婦さんができない運動は勝敗を決めるようなスポーツやスキーなどの転倒の恐れのあるものです。必ず運動と休憩はセットにして、適宜水分を取りながら行ないましょう。妊娠を機に身体づくりのため運動を始めましょう。ママ1人だけでは心がくじけて運動が続かないこともあります。ママだけでなく、パパと家族で一緒にからだを動かしましょう。合併症があって運動制限がある方は無理しないことも大切です。

また、妊娠中の外出はゆとりのあるスケジュールで出かけましょう。この時期からお腹が大きくなりますので、シートベルトは正しく着用します。（妊娠中の正しいシートベルトの着用方法は母子手帳にも書いてあります）同じ姿勢で長時間過ごす、エコノミー症候群になりやすくなります。水分をこまめに取る、足首とつま先を回す、お腹を圧迫しない体勢でふくらはぎをマッサージするとよいでしょう。

妊娠中の異常

妊娠糖尿病って？

妊娠中、胎盤から分泌されるホルモンの影響で、体内で分泌されるインスリン（＝血糖値を下げる働きをもったホルモン）の働きが鈍くなり、高血糖状態がつづく状態です。妊婦さんの7～9%は妊娠糖尿病になるといわれています。特に、肥満、家族に糖尿病の方がいる場合、高齢妊娠、経産婦さんで上のお子さんの出生体重が大きかった方は注意が必要です。

□影響

胎児：巨大児・先天奇形・羊水過多 産まれてからの赤ちゃんの低血糖・黄疸

ママ：低血糖・流産・早産・妊娠高血圧症、将来糖尿病の発症の可能性

□検査

毎回の妊婦健診：体重測定・尿検査で尿糖

妊娠8か月ごろの妊婦健診：糖負荷試験

□治療

望ましい血糖コントロールをするために栄養士からの食事指導を受け、食事の工夫をします。→「食事ページ」19ページへ

高血糖が続く場合は、インスリン注射が必要になる場合もあります。当院の糖尿病内科と併せて健診が行われます。出産後も入院中に糖負荷試験を行います。産後も高血糖がある方は、会社での定期健診や当院糖尿病内科で1年～半年に1回の診察が必要になる場合があります。

助産師からのアドバイス

もともとの持病があるかたは、妊娠中の身体の変化や妊娠での身体の負担でご自身の持病へも大きく影響することがあります。

妊娠中のどの時期にどのようなことに注意して過ごすといいか、それぞれの持病に合わせてアドバイスをさせていただきます。ご自身でもかかりつけ医や産科医、助産師にしっかりとご相談ください。

妊娠早期の相談して頂きたい症状は、「出血がある」「お腹の痛み・張りがある」「胎動が少ない」です。安静にしても症状が継続する場合には病院に連絡をおねがいします。症状を伺って、受診をして頂くか相談させていただきます。

妊娠高血圧症候群って？

はっきりとした原因はまだわかっていませんが、妊娠中に血圧が上昇してタンパク尿がでる病気です。重症になると胎盤への血液の流れが悪くなり、赤ちゃんの発育が悪くなったり、母体の痙攣発作や脳出血など重篤な症状を引き起こすことがあります。妊娠中の急激な体重増加、疲労やストレスなどで、からだに負担がかかり起きることもあります。肥満、高齢、もともと腎臓病、高血圧症、糖尿病などをもっているママは要注意です。

□影響

胎児：発育不全・常位胎盤早期剥離（胎盤が剥がれる病気）

ママ：子癇（けいれん発作）・脳内出血・肺水腫・腎不全・肝不全・高血圧症

□症状

頭痛・耳鳴り・目のちかちか

□検査

毎回の妊婦健診：血圧・体重測定・尿検査で尿タンパク・足のむくみ有無

□治療

食事の工夫をします。降圧剤の内服治療や入院管理が必要になるママもいます。ママと赤ちゃんの状態を評価しながら、正期産より前に、分娩する時期を決める必要が出てくる場合もあります。

切迫早産って？

妊娠 22 週～36 週のお産を早産と言います。早産になりかけている状態を切迫早産と言います。妊娠中期以降になると、子宮収縮が不規則に起こることがあります。子宮収縮の刺激で子宮口（赤ちゃんの出口）が開いてこなければ問題になりませんが、子宮口の長さ（頸管長）が短くなってきたり、子宮口が開いてきたりすると、自宅安静や入院安静が必要になる場合があります。からだの冷え、動き過ぎ、ストレス、疲れ、便秘で切迫早産が起きることもあります。経産婦さんで前回早産だった方、切迫早産になった方や円錐切除術を受けた方、多胎妊娠の方、細菌性膣症の方は注意が必要です。

□影響

胎児：早産児

ママ：絨毛膜羊膜炎

□症状

おなかの張り（規則的で痛みが増強してくる場合）・出血・破水している感じ

□検査（必要があれば行います。）

超音波エコー（経膣）・NST モニター（「ご案内」6 ページを確認してください）

□治療

安静（無理のない生活）、必要な場合は子宮収縮抑制剤の投薬治療

妊娠7か月 24週～27週

☆妊娠中期が終わります☆

赤ちゃんの大きさは一気に大きくなります。ママの身体は、赤ちゃんが大きくなりお腹も大きくなります。ママにも色々な症状が出てくる時期です。膀胱が圧迫されて頻尿になったり、胃が圧迫されて1度に食べられる量が減ったり、また腰や背中に痛みを感じやすくなることがあります。疲れやすく、動悸を感じることもあるかもしれません。体重の増えすぎや、血圧が高くて、医師や助産師から食事内容や量を注意されることもあります。お腹の張りを感じることもあるかもしれません。



妊娠 24～27 週

身長：38 cm

体重：600～1200g

色々な臓器が発達する。位置や向きが変わりやすい

▲体調はいかがですか？▲

身体の変化や気持ちの変化、生活をしていてつらいことはありませんか？

つらい変化

Happy な変化



パパや家族に助けてほしいことはありますか？

ママ

ママと赤ちゃんのために助けていることはありますか？

パパ・ご家族



☆産後の生活をイメージしよう☆

出産後はママの身体は子宮が元に戻ろうとする後陣痛や傷の痛み、貧血、睡眠不足でとても疲れています。元の身体に戻っていくには休む時間が大切ですが、それと同時に育児も始まるため、今までの自分たちの生活に赤ちゃんの生活リズムを組み込んでいく必要があります。赤ちゃんを迎えるには、夫婦、時には家族の協力を得られないと、乗り切れないこともあります。赤ちゃんが産まれるとゆっくり話し合う時間がなくなってしまいます。産後の新生活をうまくスタートするために、今から家事や育児の役割分担を話し合っておきましょう。

▲ステップ1 今の家族の生活を振り返りましょう▲

今はママとパパがそれぞれのペースで家事をして、自然に生活が成り立っているかもしれませんが、でも赤ちゃんがいる生活では常に誰かが赤ちゃんのお世話をしている中で自分たちの食事や洗濯掃除もこなさなければなりません。ママの身体も痛みや疲れで思うように動けないかもしれません。今、誰がどんな家事をやっているのかできるだけ細かく書き出し、生活を振り返ってみましょう。

□母子手帳の「妊婦の職業と環境」欄を書きましょう。

□「**赤ちゃんとの生活**」の円グラフに今の家族生活を書き入れてみましょう。

→32 ページ

▲ステップ2 今の生活に赤ちゃんの生活を書き込んでみましょう▲

赤ちゃんはおむつ交換、授乳、抱っこ、ぐずって泣くなど24時間昼夜関係なくお世話が必要です。授乳は3時間毎、1日8回が目安ですがその間も泣いたらあやしたり、おむつ交換があります。

□「**赤ちゃんとの生活**」の円グラフに赤ちゃんとの生活を想像して書き入れてみましょう。

→32 ページへ

□参考に「**赤ちゃんの生活行動**」P33 へ

□参考に「**育児用品の準備**」→41 ページへ

▲ステップ3 家族で担当を決めましょう▲

家事や育児をママとパパ分担できるよう考えてみましょう。ママの休む時間は作れそうですか？パパはどの時間帯なら赤ちゃんのお世話ができそうですか？また、今のうちからご家族や地域のサービスなどに相談して、スムーズに赤ちゃんのいる生活が始められるように準備しておきましょう。

□ママ・パパご家族の家事分担を見直しましょう。→P34 へ

助産師からのアドバイス

パパになるあなたへ・・・産後はホルモンバランスの変化で精神的に不安定になり、理由もなくイライラしたり泣き出したりします。パパが仕事の時は、赤ちゃん和妈妈は2人きりで相談する人もいなかったり、義母さんや実母さんからのアドバイスに苦しむ人も多いです。パパだけはママの側に立ってママの話を聞いてあげて、ママを支えてあげてください。

ママになるあなたへ・・・家事も育児も協力したくないわけがありません。でも、家族を守るため、仕事の付き合いや夜遅くまで残業もありますよね。自分たちのために働いてくれることに感謝して理解してあげてください。

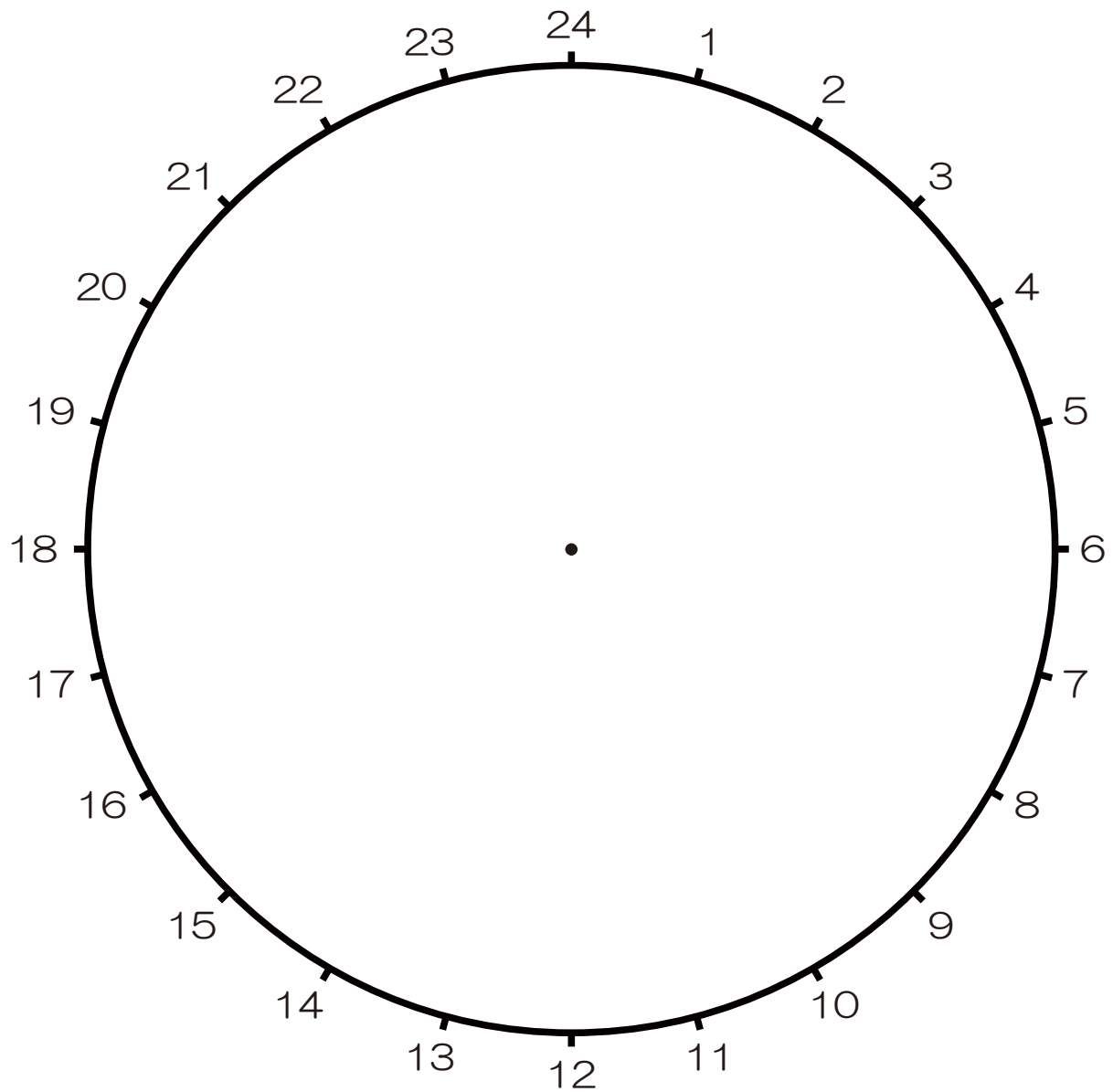
お互いに、それぞれの立場を理解して、労わり合い感謝し合って、協力していきましょう。そのためには、赤ちゃんの事（育児の方針など）、自分の辛いこと嬉しかったことをたくさん話しましょう。育児に正解はないのです。育児を通して発見することや学ぶことも多いでしょう。二人で一緒に頑張りましょう。

赤ちゃんとの生活

赤ちゃんとの生活をイメージしてみましょう。

▲ステップ1 今の家族の生活を振り返りましょう▲

マタニティクラス 2 回目でも書きこむ時間があります。マタニティクラス 2 回目に参加して、ママとご家族と一緒に生活を考えてみましょう。



赤ちゃんの生活行動

▲ステップ2 今の生活に赤ちゃんの生活を書き込んでみましょう▲

今の生活を円グラフに書くことができたなら、下記の赤ちゃんの生活を参考に赤ちゃんを迎えた家族の時間の流れを円グラフに書いてイメージしてみましょう。

授乳



新生児期は2～4時間おきに授乳が必要とされています。
赤ちゃんが欲しがったら欲しがった分だけ授乳が基本です。新生児期の授乳は昼夜問いません。

哺乳瓶の洗浄・消毒

使うたびに実施します。



ミルク作り



母乳をあげられないときや、混合栄養の方など。
一度沸騰させて70～80度以上に保温したお湯でミルクを溶かし人肌に冷ましてあげます。

おむつ替え



おむつ替えは1日10回以上も。泣いたらおむつをみて、汚れていたら交換。それ以外も授乳前に確認していたら交換。

着替え

汚れたら交換。それ以外は沐浴のときに必ず交換。



沐浴



1日1回やります。時間は何時でも大丈夫です。できれば毎日、同じ時間帯の方が生活リズムを作りやすいです。慣れないうちは、人手がある時に行くと安心です。
おへそは出血していたり臭いにおいがするときは消毒しましょう。

爪切り

伸びるのが早いのでこまめに切ってあげてください。爪は薄いので入浴後でなくても大丈夫です。ベビー用の爪切りのほうが切りやすいです。

耳・鼻掃除

沐浴後に一緒に実施してください。

スキンケア

沐浴後にベビー用のクリームやローション・オイルで保湿がおすすめです。
(使用前にパッチテストをしましょう。)

寝かしつけ・あやす





赤ちゃんは泣くのが仕事です！
抱っこで安心して寝付くこともあるので実施してください。



家事分担

▲ステップ3 家族で担当を決めましょう。▲

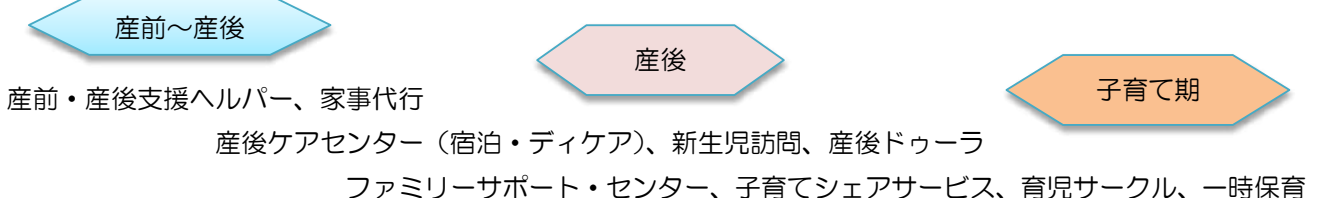
円グラフで書き起こした生活リズムから、ママとパパで分担できる家事を妊娠中から考えておきましょう。

掃除	<ul style="list-style-type: none"> • 窓の掃除、網戸などの掃除 • ほこり掃除 • 掃除機をかける • お風呂掃除 • トイレ掃除 • ゴミ出し • 空調の掃除 	
食事	<ul style="list-style-type: none"> • 献立を考える • 買い物へ行く • 朝食、昼食、夕食を作る • 食器を洗う、片付ける • コンロ、シンクの掃除 	
洗濯	<ul style="list-style-type: none"> • 洗濯機を回す • 洗濯物を干す、取り込み、たたむ、しまう • アイロンがけ • クリーニング 	
その他	<ul style="list-style-type: none"> • トイレトペーパー、ティッシュの補充 • シャンプー、洗剤の詰め替え • 電球の交換 • 植物、ペットの世話 	

ーTo Do リストー

□産前・産後のサポートについて自治体・民間ではどのようなサービスがあるか調べましょう。

赤ちゃんを迎えたあとの生活の役割分担を夫婦で話し合い、必要なサービスを事前に調べ、登録しておくことがおすすめです。



助産師からのアドバイス

赤ちゃんをむかえて、やることがたくさん。でも、時にはあきらめも大切です。洗濯物はたたまずハンガーにかけたままクローゼットへしまったり、疲れたときはお惣菜で食事を済ませたり、しばらくはアイロンをしなかったり。これまでと同じように家事をやるのは大変です。完璧を目指さないで、家事のハードルを下げて、楽する方法も今から考えましょう。

孫育て

❖家族で赤ちゃんとの時間を楽しもう❖

結婚・出産年齢の高齢化、夫婦共働き世帯や核家族の増加など、子育ての状況は大きく変化しました。子育ての負担が大きくなり、不安を抱えながら子育てをしている家庭が増えています。親だけで子育てを背負うのではなく、祖父母や地域の支援を活用しながら、家族みんなで赤ちゃんの成長を見守りましょう。

❖孫育てのPoint❖

おじいちゃんとおばあちゃん、その他、赤ちゃんの応援団となる方はぜひ読んで下さい。

子育ての方針を聞いてみる

子育ての主役はママとパパです。どんな子育てをしたいのか、考えを否定せずに一度受け止めてみてください。

時代・家庭により色々

子育ては進歩しているため、祖父母世代と子育て世代の常識に“ちがい”が出ることもあります。

今と昔の“ちがい”って？

おじいちゃん・おばあちゃん

の健康が第一

趣味の時間や心身の健康も大切です。負担になること、できないことは断りましょう。

おっぱい、ミルクはママの希望や体調などによってさまざま。授乳の終わり(卒乳)もママとお子さんペース

女も男も、育児も家事も分担の時代

日光浴ではなく、外気浴。紫外線が強い10時から14時の外出を控える、紫外線対策が大切

白湯は不要。お風呂上りも欲しがれば母乳かミルクを

虫歯予防のため子どもとスプーン類は共用しない。大人から移るので歯科健診を

抱き癖はなく、心の成長や自己肯定感のために抱っこは大切

▲ママとパパはどこを手伝って欲しいですか？▲ ▲どんな孫育てをしたいですか？▲

親世代・祖父母世代で考えを伝え合い、思い合うとよい関係を築きながら子育て・孫育てができます。家族だけで育児が難しい場合は、地域の子育て支援制度の活用を考えても良いでしょう。

ママ・パパ



おじいちゃん・おばあちゃん

あわ 沐浴

肌バリアが形成される0～3歳に肌トラブルをおこすと、大人になってからのトラブルが起こりやすくなります。生まれてから赤ちゃんのスキンケアを始めていきましょう。

あわ沐浴について

よだれや汗、ホコリで汚れた肌を、ガーゼでゴシゴシこすったりせず、たっぷりの泡で、手を使って優しく洗う方法です。
仕上げはシャワーで洗い流します。



効果について

- ①肌トラブルを防ぐ
- ②アレルギーの予防
- ③スキンシップが図れる

▲あわ沐浴の準備▲

①泡タイプの洗浄料



無香料・低刺激・弱酸性のもの
頭部は皮脂が多いので専用がオススメ

②着替えとバスタオル2枚



③コーム、ブラシ



④保湿剤



低刺激のもの
水分と油分のバランスがとれた乳液タイプローション、乳液クリームタイプがおススメ！
春夏は水分多めのローション、秋冬の乾燥にはクリームがおススメ！

あれば便利



バスマット

首がすわらない間はバスマットがあると洗しやすい
使用後はバスマットを乾かす
ママや家族のお膝の上でも良い

その他

- * お部屋の温度は 24～25 度くらい
- * 爪は短く、時計は外す
- * 髪は結ぶ



シャワーをお休みした方がよい時

- 機嫌がわるい、元気がないとき
- 熱が 37.5℃以上
- おっぱい、ミルクの飲みが悪い時
- 下痢や嘔吐を繰り返す

▲あわ沐浴の方法▲

赤ちゃんに大切なことは泡で洗ってしっかりシャワーを流すことです。湯船にいれなくてもよいです。

①シャワー温は 38～39℃



②泡はたっぷり
手で顔・体をあらう



③シャワーで洗い流す



④保湿剤はたっぷりと



□洗う順番 頭→顔→体



皮脂が多い頭部は
ヘアシャンプーがおススメ！

顔のTゾーンは
特に皮脂が多い部分。
泡をつけて指でくるくると洗う

ポイント

頭や顔を流すときは、
頭を少し前かがみにすると
鼻や耳にお湯がほとんど
入らず、目は自然に閉じる



体を泡で包むように洗う
特に首のつけ根、わきの下、
手のひら、指の間、足のつけ根、
お尻など皮脂や汚れが溜まり
やすいところを十分に洗う。



□拭く
バスタオルで体を包み込み、
肌をこすらずに押し拭きする



□お耳とお鼻のお掃除
綿棒で見える部分を優しく拭き取る



□保湿 (次のページへ)

ポイント

お股の洗い方
男子は袋状の陰囊の裏を、
女子は割れ目の両脇にある
ヒダの間を意識して優しく洗う

ポイント

背中洗い方
体を横に向けて
手のひら全体で洗う

沐浴は日々の全身の皮膚の観察の
場になります！
お臍の状態で気になることがあれば
83 ページ参照



赤ちゃんのからだ

頭

骨はしっかりくっついていない箇所があります。とてもやわらかいので強く押さないでください。産瘤（ママの産道を通ってくる時に圧迫されてできる）がある赤ちゃんは3～4日で自然に消えていきます。

目

抱っこした時やおっぱいをあげている時の距離は、ぼんやり見えています。

目やには清潔なガーゼで拭いてあげましょう。

→「赤ちゃんの受信の目安」へ

口

胃袋がふくらんでよくしゃっくりをします。自然に止まります。口から胃までの形はまっすぐで、胃の入口の筋肉が未発達なため、吐き戻しやすいです。

→「赤ちゃんの受診の目安」

83 ページへ

鼻

鼻腔は狭いのでフガフガ音をさせることもあります。

鼻の中の粘膜がデリケートなのでよくしゃみをします。ほこりが立ちやすいものは置かないで、室温の調整、かけ物の調整をしてあげましょう。

白いプツプツがある赤ちゃんがいます。異常ではありません。

背中

たくさん毛が生えています。だんだん薄くなっていきます。

姿勢

両腕はW字型、足はM字型をしています。おなかの中にいたときと同じようにからだを丸く抱っこすると落ち着きます。

体温

36.5 度～37.5 度が平熱です。

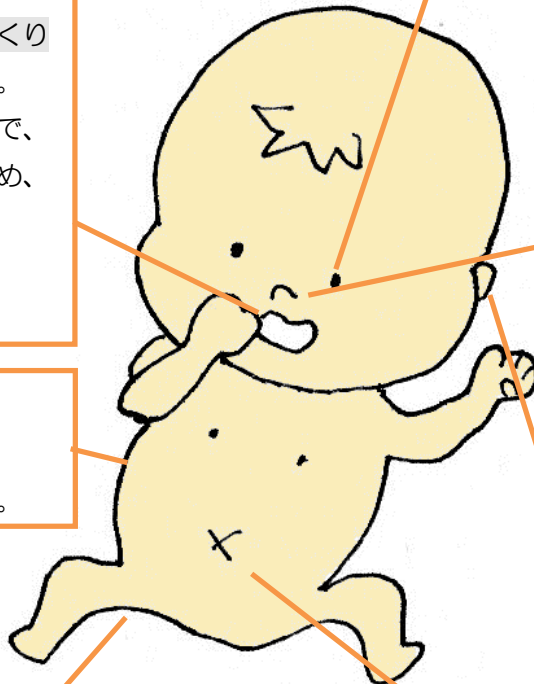
→「赤ちゃんの受診の目安」83 ページへ

おへそ

産まれて1週間くらいで自然に乾燥してとれます。

へその緒がとれた後は、小さな芽のようなものができることがあります。

→「赤ちゃんの受診の目安」83 ページへ



皮ふ

乾燥してカサカサしています。手や足の皮はむけてきますが無理にむかないでください。乾燥が気になる時はクリームやローションを使っても良いでしょう。

蒙古斑（背中やお尻に青いあざ）がある赤ちゃんがいます。数年で自然に消えます。

新生児黄疸があります。生後3日ごろから体や顔が黄色くなることです。赤ちゃんは肝臓の働きが未熟なので、余分なヘモグロビンを処理しきれずビリルビンが血液中に多くなります。ビリルビンの成分が黄疸としてからだを黄色くします。うんちやおしっこにして排出しています。生後1週間ごろから自然に消えていきます。

体重

生理的体重減少があります。出生時体重から生後4日目まで体重が減ることです。飲む量より汗や排泄で失う方が多いためです。生後1週間ごろから出生時体重に戻ります。

生後1か月ごろは出生時から約1kg増え、生後3・4か月ごろは出生時の約2倍増えます。減り方や増え方には個人差があります。

母子手帳の成長曲線にマークし成長を確認しましょう。

おしっこ

レンガ尿（赤いものが混じっている）が出るときもあります。赤ちゃんの腎臓は未熟なため、尿酸塩を含んでレンガ色に染まります。

女の子の場合、新生児月経のためおむつに血液が付いていることもあります。ママのホルモンが赤ちゃんのからだからなくなると自然に消えていきます。

うんち

黒緑のねばねばした胎便から、だんだん黄緑色の移行便、黄色に白いブツブツを含む普通便へ変化していきます。母子手帳に便の色のカラー見本があります。気になる色のときは見本でチェックしましょう。

1日10回以上の排便がみられる場合も、2～3日に1回の場合もあります。

3日以上排便がないときは、お腹を温めたり、マッサージしたり、綿棒刺激をしましょう。

→「赤ちゃんの受診の目安」83ページへ

育児物品

✿育児物品✿

赤ちゃんが産まれたら必要なものをリストアップします。ママとパパ、ご家族がどのように生活していきたいか、今の住居環境も踏まえて家族で話し合い、リストを参考に物品を準備し、赤ちゃんを迎えるお部屋の環境を整えていきましょう。レンタルのほうが安い場合もあります。

●授乳アイテム●

ママがどんな方法で授乳をしていきたいか、赤ちゃんがおっぱいを飲むのが上手なのか、ママの母乳がどのくらい出るのか etc…赤ちゃんと過ごしてみて、退院後に必要なものを準備していくとよいでしょう。

必ず用意！

ガーゼ・小タオル 10枚

～ミルクで授乳を考えているママ～

粉ミルク

哺乳瓶・乳首 2本

哺乳瓶用洗浄ブラシ

※洗剤は食器用でOK

哺乳瓶消毒グッズ

(方法はいくつかあります。)



あると便利！

授乳クッション

授乳ケープ

授乳ひも

～ミルクで授乳を考えているママ～

授乳用ポット



●おむつグッズ●



必ず用意！

おむつ 10枚/1日

おむつ用ゴミ箱

おしりふき

～布おむつを考えているママ～

布おむつ 30枚

おむつカバー 5枚

つけ置き用バケツ

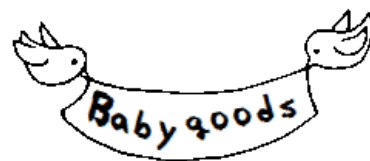
おむつ干し用ハンガー

あると便利！

シャワーボトル

おしりふきのフタ

処理用のビニール袋





●ウェア 肌着●



柔らかい生地、通気性の良い素材を選びましょう。着る前は1度洗濯をして水通しをしておきましょう。

必ず用意！

※そろえる種類や枚数は季節によって変えましょう。

- 短肌着 6枚
- 長肌着・コンビ肌着 4枚
- 2way オール・カバーオール・ロンパース 2枚+α
- ベビー用洗濯石鹸・洗剤（赤ちゃん用、刺激の少ないもの）

あると便利！

- ベビー用ハンガー



●お風呂グッズ●



どこでどのように沐浴をするかイメージして、必要な物をそろえましょう。

必ず用意！

- バスタオル
- ベビー用石鹸

あると便利！

- 泡で出るタイプの洗剤
- ベビー用綿棒
- 爪切り・ベビー用やすり
- ベビーバス
- ガーゼ

泡沐浴であると便利！

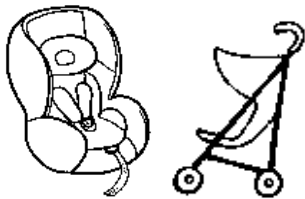
※当院ではP●の泡沐浴を指導しています。

詳細は沐浴ページを参考に！

- お風呂の中のベビー用マット

すぐに必要ないけど… のちのちあると便利！

- チャイルドシート
(自家用車使用するとき必要)
- ベビーカー
- 抱っこひも



●睡眠アイテム●



必ず用意！

- 敷布団
- 掛布団
- シーツ・布団カバー
- おくるみ



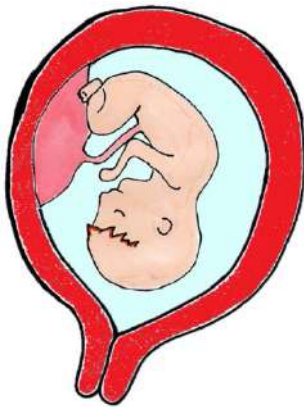
～お部屋の様子によって必要な場合～

- ベビーベッド

妊娠8か月 28週～31週

☆妊娠後期に入ります☆

妊娠が分かってから、半年近くがたちました。これまでの妊娠生活を振り返り、分娩・産後の生活に向けての準備は進んでいますか？仕事や家事におわれて、ゆっくり時間を取れていない人もいるかもしれません。分娩・産後の生活にむけて、ここからがラストスパートです。妊娠中にできること、やっておきたいことを計画的にやれるように、今一度立ち止まって、これまでの事とこれからの事を考えてみましょう。



妊娠 28～31 週

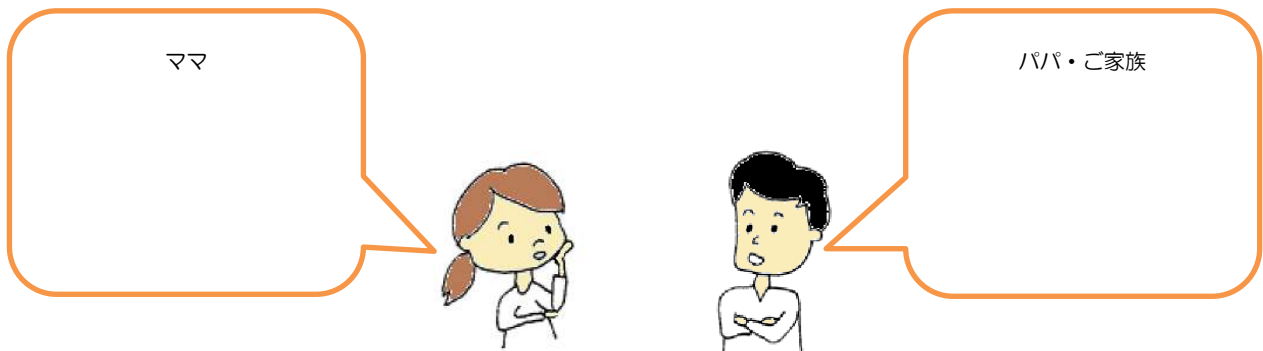
身長：43 cm

体重：1200～1800g

睡眠のリズムができてきます。ますます、体重は増えていきます。

▲これまでの妊娠生活を振り返りましょう▲

妊娠してから今までの生活で心がけてきたことや頑張ってきたことはありますか。どんな些細なことでも構いません。言葉に書き記し、振り返ってみましょう。



☆お産の主演はママ自身☆

すべてのママには、産む力があります。赤ちゃんも産まれてくる力を持っています。その力を十分に発揮するためには、どうしたらよいでしょうか。これまでの妊娠期間で、赤ちゃんのために頑張ってきた人も、そうでない人も、こころとからだの準備はこれからがラストスパートです。誰一人として、同じお産はありません。産むママ自身が、満足のいく本番を迎えるためには、ママ自身が妊娠中から準備をしていく必要があります。

▲どんなお産がしたいですか？▲

自分に合ったお産をイメージしてみましょう。産む場所・産むときの姿勢・産むときに一緒にいてほしい人・帝王切開が決まっているママは手術の前後どのように過ごしたいのか…

Q どんなお産をしたいですか？

ママ



Q ママが思うパパ・ご家族にしてもらいたいことは何ですか？

Q パパ・ご家族はママにしてあげたいことはありますか？

ママ



パパ・ご家族

助産師からのアドバイス

妊娠、分娩、育児はよく富士山の登頂にたとえられます。初産婦の平均時間は15時間です。お産の経過は人それぞれですが、長い人は2・3日陣痛のなか過ごすママもいます。体力や筋肉の持久力が必要となります。安全に安楽に分娩を終えるためには、妊娠中に安産の身体づくりをしていく必要があります。妊娠中に準備しないでお産にいとむことは、ビーチサンダルで富士山を登るようなものだといわれています。それくらい、妊娠中に心と身体の準備をしておくことで、分娩を乗り越えて育児にスムーズにむかうことができます。

—TO DO リスト—

入院の準備を整えましょう。→59ページ

突然入院になった時に、家族（上の子）・パパの動きを確認しておきましょう。

❖ 冷え症と妊娠 ❖

妊娠初期は身体を高温に保ち妊娠を維持させようとホルモンが働いていました。そのため、冷え性であっても気づかなかった方が多いのではないかと思います。これから後期に向かい、子宮増大することで鼠蹊部(足の付け根)の循環が悪くなり、特に足は冷えやすくなります。足や手、さらに腹部が冷えていることは血液循環が充分でないといえます。赤ちゃんはママから血液で栄養と酸素をもらい大きくなっていきます。冷え症の方はできるだけ身体を温め、血液循環を促してより良い胎内環境を整えてあげましょう。また、お産の時も身体を温めると、副交感神経が働くため陣痛が進みやすくなるといわれています。妊娠中からお産まで身体を冷やさないように過ごしましょう。

▲これまで、身体を冷やさないよう生活できていたかチェックしてみましょう▲

- | | |
|-------------------------------|------------|
| 1、自分は冷え症だと感じている。 | → はい ・ いいえ |
| 2、毎日湯船に浸かっている。 | → はい ・ いいえ |
| 3、下着は綿素材を身に付けている。 | → はい ・ いいえ |
| 4、靴下をはいている。 | → はい ・ いいえ |
| 5、冷たいものより暖かいものを好んで食べたり飲んだりする。 | → はい ・ いいえ |

“はい” の数は 個

1～2個の人→他の項目を取り入れて生活して、胎内環境を整えましょう。

3～5個の人→冷えを自覚してしっかり対策できています。このままお産まで維持しましょう。

—TO DO リスト—

- 「ハーブティの効能」→46 ページ
- 「ツボ押し」→57 ページ

❖ 貧血と妊娠 ❖

妊娠するとママの体の中ではたくさんの血液が流れ、血液量が増えます。しかし、血液中にある赤血球などの成分はあまり増えないため、ママの血液は薄まった状態になり、貧血になりやすいです。赤ちゃんは自分の血液を造るために必要な鉄分をママの胎盤を通してもらいます。ママは赤ちゃんの発育のために優先的に鉄を赤ちゃんへあげる必要があり、そのためママは貧血になりやすくなります。特に赤ちゃんが大きく成長する妊娠 24～32 週が貧血になりやすい時期です。さらに、お産中～お産後のママの体への影響も見られます。

- お産中：体力不足、陣痛が弱くなる
- お産直後：出血が止まりにくくなる
- 産後：体の回復が遅くなる、母乳が出にくくなる

妊娠中だけでなく、お産と産後のためにも貧血を予防・改善していくことが必須です。

助産師からのアドバイス

今一度食生活を見直し、貧血が予防できるような食事を心掛けましょう。鉄分が含まれる食品は、例えば、ほうれん草、大豆、切り干し大根、豚や鶏レバーなどがあります。ビタミン C が含まれる食品と一緒に食べると鉄分の吸収がよくなります。一方で、鉄分の吸収を阻害するタンニンを含む飲み物（紅茶・緑茶・コーヒー）は食事前後1時間を避けて、摂ると良いでしょう。料理が好きな方は、鉄製の鍋やフライパンを使ったり、鉄玉を入れて料理をするとより鉄分を摂取できます。



ハーブティの効能



ハーブティには色々な種類があり、様々な効能があります。からだの調子を整えるため、からだを温めるだけでなく、色や香りを楽しみリラックス効果もあります。ぜひ、妊娠中に色々な種類を試してみてください。

★ルイボスティー

便秘予防・貧血予防
代謝促進・冷え予防
高血圧予防



*水出しより
煮出しが効果的
※赤ちゃんの心臓へ影響
する可能性が言われて
います。1日1杯が適度

★ローズヒップ

血糖上昇を抑える
脂肪分解作用



*ビタミン
はレモン
の20倍

★ドクダミ茶

デトックス作用
肌荒れ、腸内環境の改善
血圧低下作用・利尿作用



※お腹が緩い
人は飲みすぎ
ぎ注意

★タンポポ茶

コレステロー
ルの生成抑制
血流改善



とちゅうちゃ ★杜仲茶

高血圧改善・代謝促進・便秘改善
脂肪分解効果・肌荒れ改善
アレルギー症状改善



*朝起きてすぐ
飲むのが効果的
※お腹が緩い人は
飲みすぎ注意

★ヨモギ茶

免疫力を高める
自律神経の安定
デトックス効果



*母乳は血液からできているため、
血流改善で母乳の出が良くなる。
*苦味が苦手な人は薄めて飲んでも良い。

*母乳の出がよくなるといわれている。
*飲んだ後、出がらしを布袋に入れて
お風呂に浸すと美容にも良い。

★ジンジャー

免疫力を高める
脂肪分解作用・冷え予防
血液循環促進・代謝促進




★レモン

柑橘系の香り：リラックス効果
ビタミン：免疫力を高める
筋肉疲労の回復

母乳育児

□母乳栄養について知っていることを書いてみましょう


ママ



パパ・ご家族

□ミルク（人工乳）栄養について知っていることをあげてみましょう

ママ



パパ・ご家族

母乳育児を考えるときに大切なこと

家族や友人から話を聞いたり、ネットや本で様々な情報をすでに得ているかもしれませんね。離乳食が始まる6カ月頃までは赤ちゃんは母乳やミルクのみで育ちます。ただ栄養をあげる手段を選ぶのではなく、赤ちゃんが直接口にするものであること、赤ちゃんや母親の健康にどのような影響があるのかを知っておく必要があります。

母乳栄養、ミルク（人工乳）栄養の知識をつけ、どのようにしたら母乳が出るのか、それを維持、管理できるのか、ミルクはどのように使うのかを知ったうえで、妊娠中からぜひ、ママとパパで赤ちゃんに栄養をあげる方法について考えてみて欲しいなと思っています。そして、私たち助産師が皆さんにとって快適な赤ちゃんへの栄養方法を一緒に考え、実践できるようお手伝いしていきます。

✿正確な情報を得よう✿

母乳育児に関する情報が載っているので参考にチェックしてみましょう。

「母乳育児がうまくいくための10のステップ」WHOとユニセフの共同声明

「日本ラクテーションコンサルテーション協会」のホームページ→母乳育児情報

「ラ・レチエリーグ日本」のホームページ

☆母乳栄養、ミルク（人工乳）の特徴を知ろう☆

□母乳栄養

- 消化しやすい
- 赤ちゃんの成長に合わせた成分に変化していく
- 母体から移行した免疫成分が含まれている
(最初の5日間くらいに分泌される初乳に免疫成分が多く含まれています)
- 授乳でママのホルモンが刺激され、産後の身体回復を促す
- コストがかからず経済的である
- 災害時にミルクを用意する心配がない
- 搾乳した母乳は哺乳瓶でパパや家族があげることができる
- 搾母乳の管理、搾乳器や哺乳瓶の洗浄・消毒が必要になる



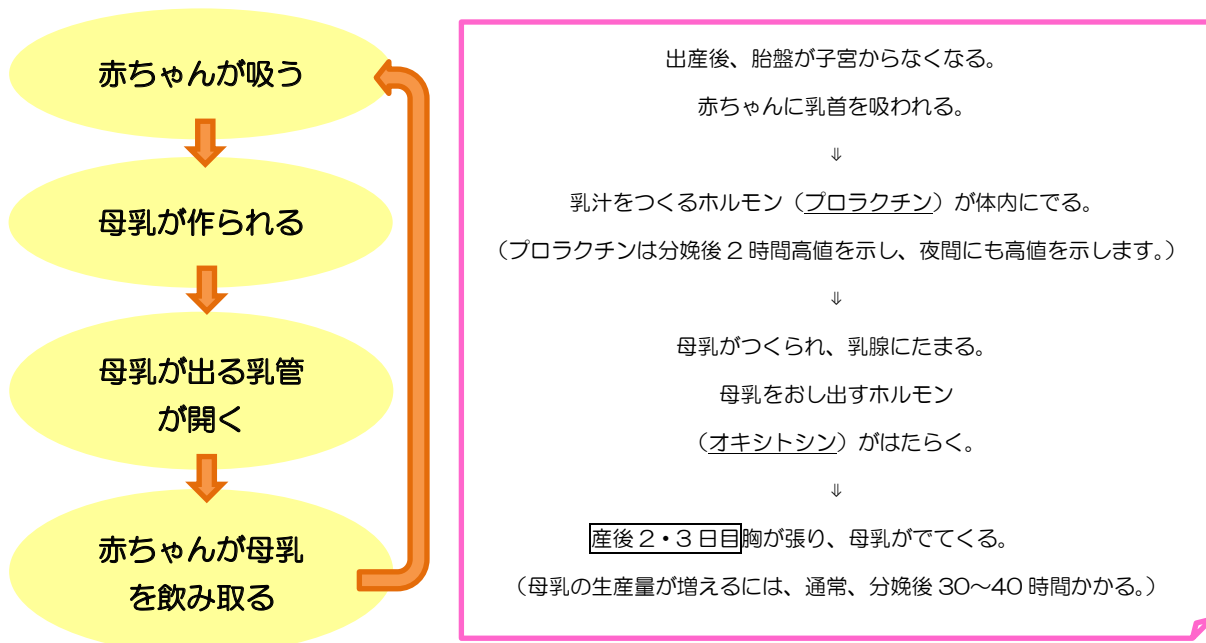
□ミルク（人工乳）栄養

- 免疫以外の栄養成分に関して母乳との違いはない
- 飲んだ量が分かりやすい
- 哺乳瓶でパパや家族があげることができる
- ミルクを準備し、哺乳瓶の洗浄・消毒が必要になる



☆母乳が出る仕組みについて知ろう☆

妊娠中から乳腺の発達で胸が大きくなり、初乳が作られ始めますが、産後、何もしなければ母乳は出てくるようにはなりません。母乳が出るようになるには身体に刺激を与えていきながら母乳が出る身体に変化することが必要です。



この過程を繰り返していくことで母乳が出るようになり母乳量が増えていきます。スムーズにいかないことも沢山あるため、この過程で問題が生じたときは一緒に解決策を考えます。次に授乳に向けての準備や授乳方法、母乳分泌を増やす方法を見ていきましょう。

❖ どのような授乳スタイルがあるのか知ろう ❖

母乳をあげる自身がイメージする育児に合った授乳方法を考えていきましょう。

❖ 完全母乳 ❖

赤ちゃんの欲しがるタイミングに合わせて授乳を行うことで刺激回数、時間が多くなり母乳量が増えやすくなります。時間を決めず欲しがるだけ授乳を行うので、1日に10回以上授乳を行うこともあります。母乳量が十分に出てくると赤ちゃんの体重が増え始めます。入院中はミルクを足しながら退院後徐々に完全母乳になるケースもあります。

❖ 混合栄養 ❖

赤ちゃんが欲しがるタイミングで1日8回、約2～3時間おき、左右10～15分ずつを目安に母乳をあげ、足りない分はミルクで補います。混合栄養の場合も、まずは十分な母乳量を出すために赤ちゃんにおっぱいをしっかり吸ってもらう必要があります。授乳時間や回数が減ると刺激が少なくなるため母乳量が減る可能性があります。また、ママに合併症があり1日のなかで十分な休息をとる必要がある場合も混合栄養を勧められることがあります。

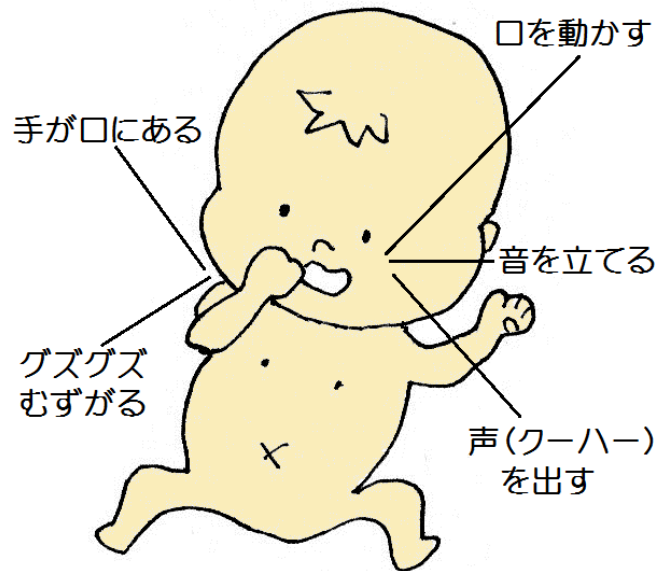
❖ 完全ミルク ❖

1日8回程度、2～3時間おきに哺乳瓶でミルクをあげます。ママが内服している薬の影響で母乳をあげることができない場合は完全ミルクの方法で授乳を行います。母乳を止める場合のケア方法は助産師が指導します。

✿授乳のタイミングはいつ？✿

□赤ちゃんのお腹が空いたサインを知ろう

お腹が空いて大きな声で泣き始めると赤ちゃんの舌が上がり乳首に吸い付くことが難しくなることがあります。赤ちゃんの機嫌と、授乳のタイミングがぴったり合うと、赤ちゃんが落ち着いて授乳を始められます。



□赤ちゃんの生活に合わせて授乳しよう

- ・新生児のうちは昼と夜の区別がないため 24 時間寝たり起きたりを繰り返す
- ・授乳を始めた時間から 3 時間後が次の授乳時間の目安になる
- ・2 時間で起きてきて母乳を欲しがるときもあれば、3 時間以上ぐっすり眠るときもある
- ・おむつ替え、授乳、ミルク、げっぷ、寝かしつけをしていると慣れないうちは 1～1 時間半かかる
- ・授乳後は寝るときもあれば起きているときもある

助産師からのアドバイス

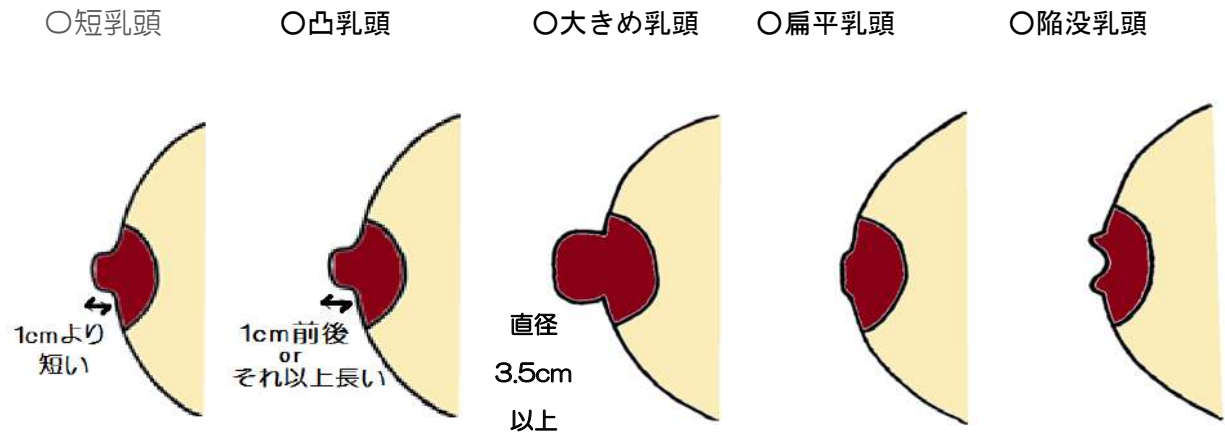
出産後は痛みもあり身体が回復途中で疲れやすいです。24 時間、赤ちゃんのすべてのお世話はできません。赤ちゃんが寝たら自分も眠り、次の授乳に備えましょう。眠れなくても横になり身体を少しでも休めることが大切です。

入院中は助産師がしっかりサポートします。少しずつお世話に慣れていきましょう。

自宅に帰ってからの育児について、家族との役割分担も考えてイメージしていけるといいですね。

✿授乳前の準備

自分の乳頭の形・柔らかさをチェックしよう



吸引器やニップルフォーマーを使うときは助産師からアドバイスをもらいましょう。

▲乳頭乳輪マッサージをやってみましょう▲

何もしていない硬いままの乳頭が赤ちゃんに吸われると、痛みが生じたり乳頭が切れるなどトラブルの原因となります。妊娠中や授乳前にマッサージを行い、乳頭を柔らかくすることで赤ちゃんが吸いやすい乳頭をつくります。また、乳管をあける効果もあるので母乳量を増やしたい場合も積極的に取り入れましょう。耳たぶ～唇くらいの柔らかさに準備できるのが目標です。

清潔な手で、3本指で行います。蒸タオルなどで温めたり、オイルをつかいマッサージを行うとより効果的です。

①PRESS

乳輪、乳頭全体をつまんで10秒圧迫する。指の位置を変えて10秒ずつを3セット。



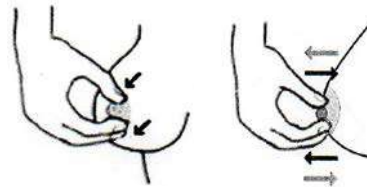
②ROLL

乳頭を指で回転するように10回もみほぐす。指の位置を変えて10回ずつを3セット。



③PULL

乳輪全体をつまみ、たて方向に引き出すように10回もみほぐす。指の位置を変えて10回ずつを5セット。



※注意※

妊娠中にマッサージする場合、子宮を収縮するホルモン（オキシトシン）が分泌します。医師から切迫早産やお腹が張りやすいと言われている人は37週まではマッサージを行うのは避け保湿のみにしましょう。また、帝王切開を予定されている方は37週以降もマッサージは行わないでください。陣痛をまっている人は積極的にマッサージしましょう。

✿授乳手技を練習しよう✿

授乳の練習開始は体調に合わせて授乳ができるよう最初は助産師と一緒に手伝います。まずは座った姿勢を整え授乳クッションで高さを調整し首と背中を支えて、赤ちゃんの口が開いたら引き寄せます。最初は助産師と一緒に支えながら行い、慣れてきたら自分で一連の流れを行います。

1日8回、左右10～15分が目安です。(母乳量を増やしたいときは回数が増える)



- 30分くらい同じ姿勢でも楽な姿勢をとる
- 赤ちゃんの鼻と乳房の高さ・位置があう
- 赤ちゃんのおへそはママの身体に向き密着している
- 赤ちゃんの姿勢は頭とおしりのラインがまっすぐ

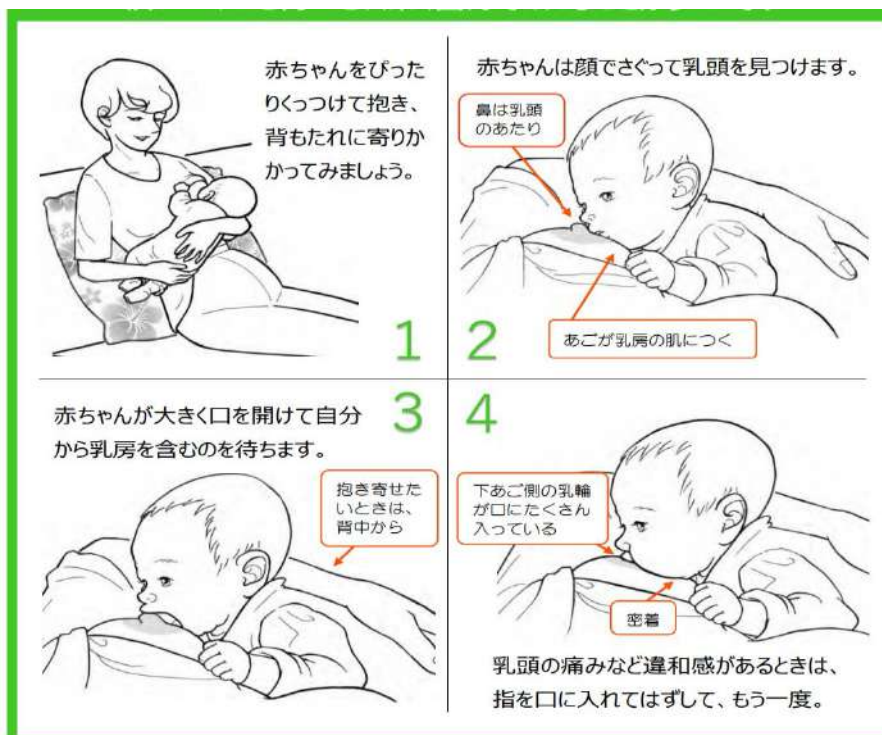


▲慣れてきたら自宅で授乳するときをイメージしましょう▲

昼間はリビングのソファ? 床に座って? 夜は寝室のお布団? ベッド?

自宅でも授乳姿勢の注意点を意識して、良いポジショニングで授乳できるようクッションやタオルを使って高さや向きを調整しましょう。

✿赤ちゃんに深く吸ってもらうためのポイント✿



引用：ラ・レーチェ・リーグ日本 (lll-japan.org), <https://lll-japan.org/group/index.html>

★うまく吸えないときの対処法★

乳頭の形や赤ちゃんの舌や顎の形によってうまく吸えないときや、赤ちゃんの体重が小さくて体力が少なくてうまく吸えないときもあります。

- ① 授乳を始めるタイミングを見直してみましょう
→赤ちゃんのお腹が空いたサインをチェック。お腹が空いて泣きすぎるとうまく乳首を吸えないことがあります。タイミングがわからないときは助産師に聞きましょう
- ② それぞれの赤ちゃん、胸の形に合った授乳の抱き方を工夫しましょう
→乳頭マッサージ、授乳スタイルをチェック
- ③ それでも困難な時は別の方法で刺激を与えて母乳分泌を促し維持するときもあるため助産師と相談しましょう

※赤ちゃんが NICU に入院していて直接授乳ができない場合は搾乳で刺激します。搾乳方法は助産師と一緒に確認しながら行っていきましょう。

★授乳スタイル★

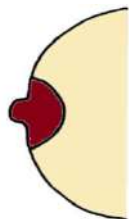
乳房のかたちによって、授乳しやすいスタイルがあります。自分の乳房のかたちはどれでしょう。

○Ⅰ型



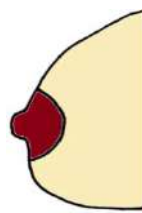
アンダーバストとトップバストの差が5cm以下

○Ⅱa型



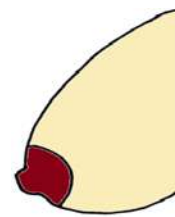
お椀型、乳頭の位置がおっぱいの真ん中より上

○Ⅱb型



お椀型、乳頭の位置がおっぱいの真ん中より下

○Ⅲ型



アンダーバストとトップバストの差が5cm以上あり、下垂している

○交差抱き



赤ちゃんの首がすわるまでの吸い始めはこれがおすすめ

初めての授乳はこれで！

○横抱き



Ⅱ型のママにおすすめ

○フットボール抱き



Ⅲ型のママにおすすめ

○たて抱き



Ⅰ型のママにおすすめ

✿母乳をもっと出したいママへ✿

□赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるときに授乳をする（頻回授乳）

→産後当日から3日目の母乳がまだ出ていない時期に赤ちゃんに頻りに吸ってもらい刺激が多くなることで母乳が出やすくなる

→母乳が出始めると赤ちゃんが母乳を飲み取った分だけ母乳が作られていくサイクルになるため赤ちゃんが欲しがったらほしい分だけ授乳をしていくと母乳量が増えてくる

□母乳が作られやすいタイミングは…夜です！

→夜間は母乳分泌を良くするホルモンが出るため、夜に赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらい刺激を与えるとより効果的に母乳を増やすことができる

※疲れて休みたいけど授乳もしたい時は助産師に預け授乳の時だけ連れてきてもらう「通い授乳」ができます

□母乳は血液から作られるため水分、栄養、身体の回復が大切

→水分は1日2Lほど飲みましょう。糖分のないもの、利尿作用のない水やお茶がおすすめ

→食事は基本的には妊娠中と同様にバランスの取れた3食をしっかりと摂る

→身体が冷えていると循環が悪くなるため背中や首を温める

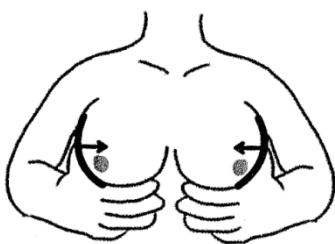
→授乳前に「よせふり」や「肩回し」を行い上半身をほぐす

▲授乳前に「よせふり」で準備しよう▲

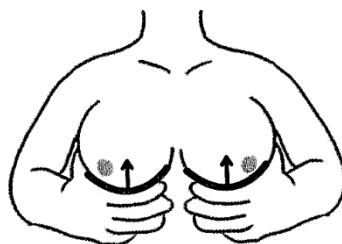
母乳が作られ溜まっていくと胸が張って硬くなってしまいます。授乳前に硬くなった胸をほぐすためにマッサージをして血流を良くしましょう。

※両手で胸の下部を支えた状態で→の方向に力を入れます。

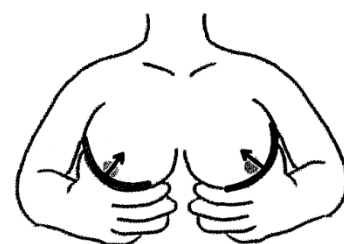
①脇から中心に5回



②下から上に5回



③よせて上げるように5回

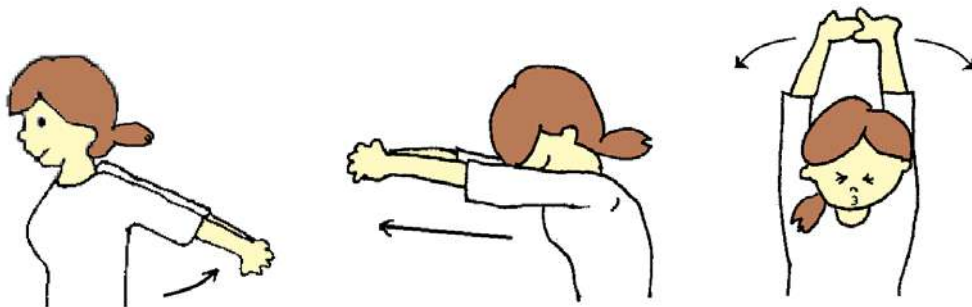


▲授乳前に「肩回し」で準備しよう▲

肩に手をおいて、肘でおおきく円を描くように肩甲骨をまわす



手を合わせて、↑の方向へ息を吐きながら 10 秒ずつゆっくり伸ばす



—TO DO リスト—

口どのような栄養方法を選択したいか、産後の生活、サポートをイメージして考えましょう。

絶対これ！と決めなくても大丈夫です。イメージを持っておくことが大切です。

助産師からのアドバイス

- 赤ちゃんにどのような形で栄養をあげたいか、自分の価値観は何だろう
- 自分の体力や体調、特徴を考えてみよう
- 自分のライフスタイルをイメージして赤ちゃんとの生活を当てはめて考えよう
- サポートはあるかな？誰にどんな所を手伝ってもらえたら安全に無理せず育児していけるだろうか
- 持病で内服している方は母乳への影響を医師と話し合うといいでしょう

※参考ホームページ

「授乳と薬について知りたい方へ」国立成育医療研究センター



☆おっぱいのトラブルを予防しよう☆

お産の後、おっぱいの変化をママ自身が日々感じていると思います。乳房や乳頭に異常を感じたときは、ママ自身が対処していく必要があります。産後に起きやすいおっぱいのトラブルと対処方法を知っておき、楽しく母乳育児をしていきましょう。対処できない時や分からないことがある時は、早めに助産師に相談してください。

□乳頭に白い点（白栓）ができた
赤ちゃんに吸わせる、または搾乳してしっかり排乳しましょう。水分をとりましょう
今後、乳房にしこりや発赤ができていないか注意しましょう。

□赤ちゃんが急に吸わない。嫌がる。
母乳の色はいつもと同じですか。乳房にしこりや発赤がないか確認しましょう。
乳腺炎の可能性があります。

□乳頭が痛い
P51の乳頭マッサージをしっかり行い、柔らかくしてから吸わせてみましょう。
深く含めているか、抱き方や吸わせ方を見直しましょう。

□乳房が痛い
□乳房が赤い
□しこりができた
搾乳や授乳している時にしこりを全体的に圧してみましょ。乳腺炎の可能性が

□乳頭にきれつ・血豆・水疱ができた
吸わせ方や抱き方を見直してみましょ。痛くて吸わせられないときは搾乳などでお休みしてもよいでしょう。

□分泌過多（赤ちゃんに必要な母乳量より、分泌が多くしこりや痛みにつながっている時）
乳房や乳頭を触り過ぎない方がよいでしょう。

□ママが発熱した。寒気がする。
わきに体温計を当てると乳房の熱を測定することがあるのでひじに体温計を当てましょ。37.5度以上の発熱がる時は、乳腺炎の可能性があります。

□分泌低下
（赤ちゃんに必要な母乳量より分泌が少ない時）
授乳回数を増やましょ。
肩まわしやよせふり、身体を温めて血流をよくましょ。



—TO DOリスト—

乳腺炎の可能性があるとき、母乳を増やしたいなと思うとき、赤ちゃんの飲み方授乳方法にお困りのことがあるとき、卒乳を考えているとき etc…お気軽に助産師に相談してください。当院では母乳外来を開設しています。予約して来院したい方も、緊急で来院されたい方も、まずはお電話で症状をお聞かせください。

→「母乳外来のお知らせ」80ページへ

ツボ押し

□ツボとは…

「気」という東洋医学の考え方に基づくものです。ツボを押すことで自律神経に働きかけます。ツボを刺激すると、血流促進・各内臓機能・免疫力に関わる細胞の活性化などの効果が現れます。

□刺激の方法

お灸する・マッサージする・温シップを当てる…

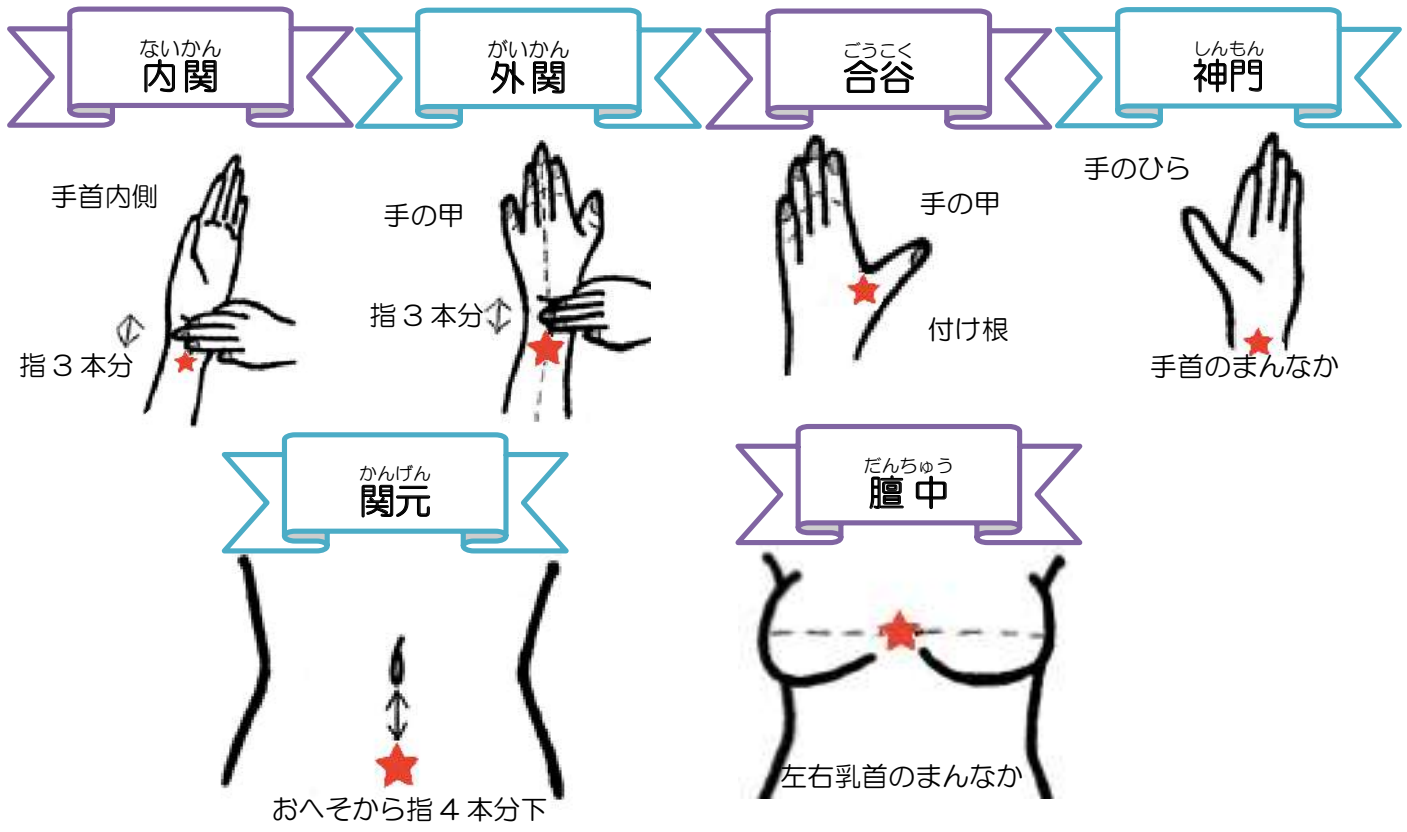
□注意点

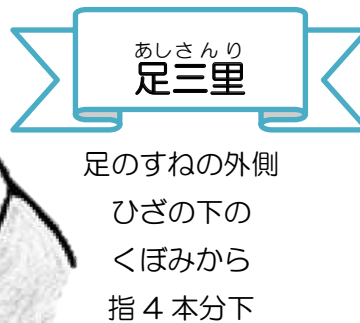
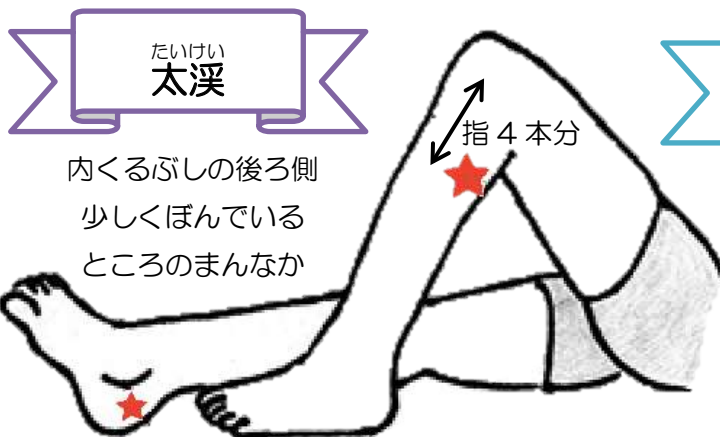
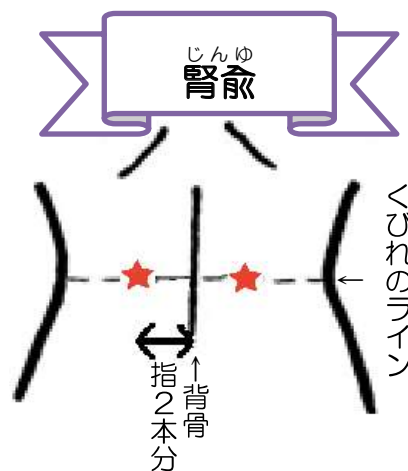
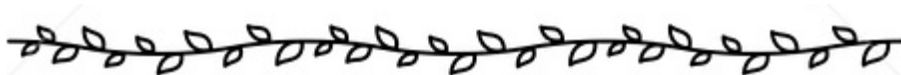
- ・マッサージの回数・強さ・方向は心地良さを基準に行いましょう。
- ・指圧は呼吸に合わせてゆっくり圧をかけて、ゆっくり離しましょう。
- ・痛い部分は組織のダメージにつながるため指圧を避けましょう。



□効果

つわり……………内関 足三里	頭痛……………足臨泣 合谷
むくみ・足腰のだるさ……………関元 腎愈 太溪 足三里	こむら返り…三陰交
便秘改善……………大帳愈 神門 合谷 足三里	陣痛緩和……………三陰交 腎愈 太溪
からだの冷え……………三陰交 至陰	恥骨痛……………三陰交 至陰
緊張をほぐす……………外関 神門 腎愈	陣痛促進……………三陰交 至陰
イライラ・気持ちの不安定…足臨泣 臈中 内関 外関 関元	





入院の準備

- 診察券・保険証
 - 母子手帳、マザーズブック（早期母児接触を希望される方は同意書）
 - 新生児聴覚検査補助券、出産一時金申請書（医師・助産師が記入する欄がある書類）
 - 常用薬・お薬手帳
 - 前開きパジャマ（授乳に慣れるまでは前が大きく開くパジャマがおすすです。）
 - 産褥ショーツ（病院から1枚お渡しします。洗い替えを3～5枚お持ちください。）
 - 室内履き（転倒防止のためヒールがなく、かかとがあるものをご準備ください。）
 - バスタオル・フェイスタオル 2枚以上
 - ティッシュペーパー
 - シャンプー・コンディショナー・ボディソープ
 - 洗面用具（洗顔用品・歯ブラシなど）
 - はし・スプーン・コップ
 - メモ・筆記用具
 - 小さい時計（授乳時間の確認のためがあると便利ですが、携帯でも代用可）
 - 授乳用ブラジャー（母乳パットは使わないことも多いです。）
 - ナブキン（病院でも準備していますが、予備で夜用サイズがあると安心です。）
- ～ベビー用～
- おしりふき（病院から1つお渡しします。不足するので1パックご準備してください。）
 - つめきりや爪やすり（ご持参いただくと、入院中に練習できます。）



病院からお渡しするもの

～出産時～

- ナブキン（L5枚、M10枚、S20枚）
- 分娩着 ■ 使い捨てショーツ 2枚
- さらし ■ 産褥ショーツ 1枚

～プレゼント～

ネグリジェ おくるみ コンビ肌着
アメニティー（使い捨て歯ブラシ、くし）

《コインランドリーについて》
～ベビー用～

- おしりふき 1パック
- 臍の消毒セット ■ おむつ90枚

病院からの貸出できるもの

～出産後～

- 円座 ■ 授乳クッション
- ピュアバーユ（有料）



～ベビー用～

- 衣類 ■ バスタオル ■ 沐浴物品
- ガーゼ代わりのハンドタオル
- ミルクや哺乳瓶 ■ 搾乳器

退院時に必要なもの

- ベビー服、肌着 おくるみ
- ～自家用車で退院される方～
- チャイルドシート



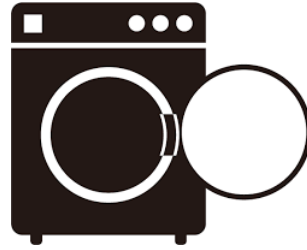
場所：中央病棟 12 階 利用時間：6:00～20:00

料金：洗濯 200 円 乾燥機（30 分）100 円

※洗剤はご準備ください。

病院で有料の寝具のレンタルセットもあります。

アメニティも付属されます。



《出産に関する書類》

■出生証明書(病院)で準備しています。希望の用紙があればご持参ください。

□出産一時金、手当金の書類（出産後にナースステーションへ提出してください。退院後に外来書類センターで提出していただくことも可能です。）

□帝王切開での出産が予定されている方は、保険組合での限度額認定証の手続きもしておきましょう。

□東京都にお住まい方は新生児聴覚検査補助券もご持参ください。

※保険会社の書類は外来書類センターへ提出してください。

助産師からのアドバイス

- ・入院時期が近くなったら、ジュエルネイルやマニキュアをオフしておきましょう。
- ・出産時には緊急時にそなえ、コンタクトは外していただいています。必要な方はめがねを準備しましょう。
- ・病院へは大金、貴重品、アクセサリーの持ち込みはご遠慮ください。
- ・荷物はなるべく小さくまとめましょう。
- ・DHA、EPA サプリを飲んでいる方は1日3g以上の摂取で出血しやすくなることもあるため、出産に備えて妊娠後期に入ったら中止して下さい。判断が難しいときは医師に相談して下さい。

《入院手続きについて》

平日（9：00～15：30）、土（9：00～12：00） ※第3土曜日はお休み

保険証、印鑑をお持ちになり、外来センター1階の入退院受付で手続きをお願いします。

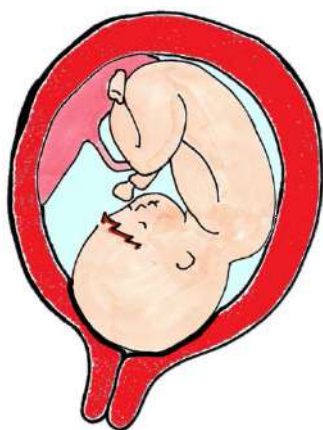
出産一時金直支払制度をご利用の方は、入院手続き時に同意書をお渡しします。

※夜間や休日入院の際には当日の手続きができません、入院中もしくは退院時に手続きを行っていただきます。（その際にはママの保険証が必要になります。）

妊娠9か月 32週～36週

✿お産にむけて✿

どのような妊娠生活をおくってきましたか。いよいよ、37週を超えると正期産と呼ばれる時期に入り、赤ちゃんもママも生まれる準備は万全です。いつお産が来ても良い時期に入っていきます。正期産に向けて、赤ちゃんはますます大きくなり、ふっくらしてきます。子宮の収縮を感じやすくなる時期になってきます。周期的な張りがあるときは、座ったり横になったりして安静にしましょう。



妊娠 32～36 週

身長：47 cm

体重：1800～2500g

皮下脂肪がつきます。位置や向きが決まってきます。

▲妊娠を振り返りましょう▲

妊娠してからママは、赤ちゃんを守るためにお産を無事にむかえられるように様々なことにチャレンジしてきました。パパもママと赤ちゃんの身体のために仕事の調整や家事を頑張ってきました。やってきたこと、頑張っていたこと、やってもらって感謝していることをお互いに書き出してみましよう。また、パパが知らないところでママが頑張っていたこともこの機会に伝えてみてください。

ママから→パパ・ご家族へ



パパ・ご家族から→ママへ



分娩に向けて実践していることはありましたか。もしママが「あんなお産にしたい」や「こんな育児をしたい」とイメージすることがあれば、ママの身体づくりが重要です。これから、お産に向けて実践できる身体づくりを生活に取り入れてみませんか。

—TO DO リスト—

- 母乳育児を頑張りたいと思っているママへ→「[母乳育児](#)」51 ページへ
- パパにさすってもらい陣痛を乗り越えたいと思っているママへ→「[ツボ押し](#)」57 ページへ
- お産に向けて体力・持久力をつけたいと思っているママへ
 - ウォーキング・ストレッチ・スクワット…ママのペースで出来ることからはじめてみましょう。
- 会陰切開をできるだけ避けたいと思っているママへ→「[会陰マッサージ](#)」64 ページへ
- 呼吸法やアロマでリラックスしてお産をすすめたいママへ→「[アロマオイル](#)」「[呼吸法](#)」23.24 ページへ

▲継続した身体づくり▲

これからお産までに“何を”“どのくらい”“いつから”実践し、継続できているのか。セルフケアチェックシートでチェックしてみましょう。

- 「[セルフケアチェックシート](#)」63 ページへ

✿お産の後のことをイメージしましょう✿

お産に向けてころとからだの準備をしていると思います。でも、お産がゴールではありません。お産が終われば育児がはじまります。赤ちゃんは、ママの身体の完全な回復を待ってくれません。お産が終わり、妊娠前の身体に完全に戻るまでの期間を産褥期と言います。産褥期は 6～8 週間です。家族やパパのサポートは重要です。

—TODO リスト—

- お産後、産褥期のころと身体の変化を知っておきましょう。→73 ページ
- 入院中の過ごし方について確認しておきましょう。→71 ページへ
- 上の子の預け先を家族で調整しておきましょう。
- パパ・ご家族とス産後の健診スケジュールを調整しておきましょう。→79.80.81 ページへ

助産師からのアドバイス

お産後のママの精神状態は、急激なホルモンバランスの変化で、急に泣きたくなったり急にイライラして家族やパパに怒鳴ったりすることがあります。このような症状をマタニティブルーと言います。特別なことではなく、誰にでも起こりうることです。一人で悩まないように、パパの優しい声かけや気持ちに寄り添う姿勢が必要です。また、話せる人に話していくことも大切です。慣れない育児や家事をママが 1 人で抱え込まないように、ご家族で協力してのぞんでください。

産後のサポートや経済的なこと、メンタルヘルスに不安を感じる時は、いつでも、助産師へご相談ください。産科をサポートするスタッフには心理士やソーシャルワーカーもいるため、専門的な相談ができます。相談を希望するときは助産師へ声をかけて下さい。

セルフケアチェックシート

1～15のやっていること欄は、ご自身が身体づくりで行っていることを自由に追加して使ってください。できた日にはチェックをしてマスをうめていきましょう。

やっていること	目標	35週						36週						37週									
		0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	
1.ウォーキング	時間																						
2.スクワット	回																						
3.ストレッチ	回																						
4.呼吸法																							
5.乳頭マッサージ																							
6.入浴・足浴																							
7.床拭き																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							

やっていること	目標	38週						39週						40週									
		0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	0	1	2	3	4	5	6	
1.ウォーキング	時間																						
2.スクワット	回																						
3.ストレッチ	回																						
4.呼吸法																							
5.乳頭マッサージ																							
6.入浴・足浴																							
7.床拭き																							
8.																							
9.																							
10.																							
11.																							
12.																							
13.																							
14.																							
15.																							



会陰マッサージを初めてみましょう

妊娠 34 週頃から始めるのが一般的です。毎日やるのが良いですが、週に 2~3 回を目安にやってみてもいいです。時間は 5~10 分を目安に行いましょう。ただし、お腹が張っているなど、何かしらの不調がある場合は、心配がなくなるまでマッサージの時期を延期しましょう。普段はなんともなくてもマッサージするとお腹が張るという場合は 37 週までは中止してください。

会陰マッサージの方法



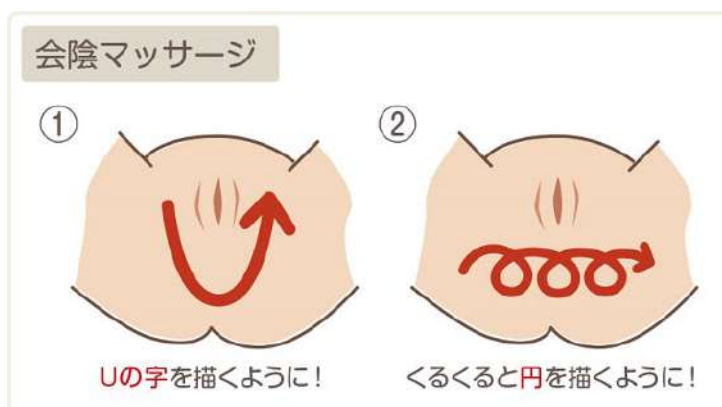
準備

会陰マッサージの際には、植物性のオイルを使用します。

主な植物性オイルには、ホホバオイル、オリーブオイル、カレンデュラオイル、スイートアーモンドオイルなどがあります。マッサージを始める前には、必ず手を清潔に洗いましょう。

マッサージの手順

- ①清潔にした指にオイルをつけます。
- ②オイルをつけた指を会陰のまわりをU字に描かようにマッサージします。
- ③次にクルクルと円を描くようにマッサージします。
- ④抵抗が無ければ、指 1-2 本を膣に 3-4cm 挿入し、3時から9時の方向に圧をかけてマッサージしましょう。



ポイント



- 姿勢はしゃがむか、イスなどに片足をかけて行くとやりやすいです
- オイルの量は指からたれない程度、少力でOKです。
- お風呂上がりや入浴中に行うのがおすすめです。
- 爪に注意です。爪が長いと、傷つけてしまう可能性があり、そこに細菌が入り込んで繁殖しやすくなるので、爪は必ず短く切って行いましょう。
- 股関節を柔らかくしておくと、会陰の伸びがよくなります。股関節をほぐすために、あぐらもかくとよいです。
- 会陰を指でマッサージする方法に抵抗を感じるママもいるかと思います。そんな時は、オイルをしみこませたコットンを会陰に置いて 1 晩パックする方法もありますので、試してみてくださいね。

早期母児接触について

お母さんと生まれて間もない赤ちゃんが肌と肌を合わせて過ごすことをいいます。母子の絆を深める意味や母乳育児を進めるなどの母子関係に良い影響を及ぼすといわれています。当院でも希望される方を対象に産後直後から産後 2 時間までの間に分娩室で赤ちゃんの抱っこや授乳をしています。

しかし、出生直後の赤ちゃんは、胎内生活から胎外生活への急激な変化に適応する時期であり、呼吸循環機能が不安定な時期でもあります。早期母子接触の実施に関わらず、この時期は赤ちゃんの状態が変化しやすい可能性があるため、ご希望に応じて安全面に十分に注意し実施していきたいと考えています。



❖ 早期母子接触対象の方

- ①事前にご本人とご家族の同意が得られ、同意書を提出された方
- ②妊娠 37 週以降の経膈分娩で、赤ちゃんの呼吸や、皮膚色など問題なく元気な場合
- ③妊娠経過に大きな問題がない場合
- ④スタッフが安全に実施できると判断した方



❖ 実施方法

- ①赤ちゃんに酸素飽和度を測定するモニターを装着します。必ず助産師・看護師が見守る中で実施していきます。
- ②お母さんの裸の胸に赤ちゃんを乗せ、赤ちゃんをお母さんに両手で抱っこしてもらいます。その上から暖めておいたバスタオル、軽い布団などをかけます。
- ③実施中も赤ちゃんを観察、体温の測定などを行います。
- ④早期接触の途中、赤ちゃんがおっぱいを欲しそうにした場合、吸わせてみます。
- ⑤出生後から最大 2 時間弱で終了します。しかし、お母さんが途中で中止を希望された場合はその時点で終了します。遠慮せずにおっしゃってください。

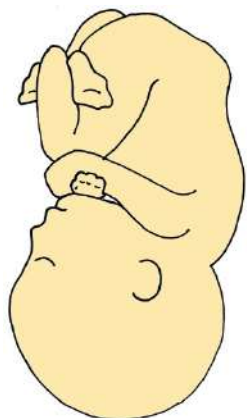




妊娠 10 か月 37 週～40 週

✧ 正期産に入りました ✧

陣痛や破水はいつ、どこで始まるかわかりません。いつでもママがパパや家族に連絡を取れるようにしておきましょう。ママは陣痛や破水すると不安と緊張でいっぱいになります。パパや家族は励ましの声をかけましょう。



妊娠 37～40 週

身長：50 cm

体重：2500～3000g

赤ちゃんの頭が骨盤内にはまります。前駆陣痛やおりものに出血が混じることもあります。

▲ 出産を控えている今の気持ちは？ ▲

お産をのりこえるために、ママと赤ちゃんは命がけです。

ママは今どんな気持ちですか？

ママ



ママと赤ちゃんに対して一言。

パパ・ご家族



→ TO DO リスト →

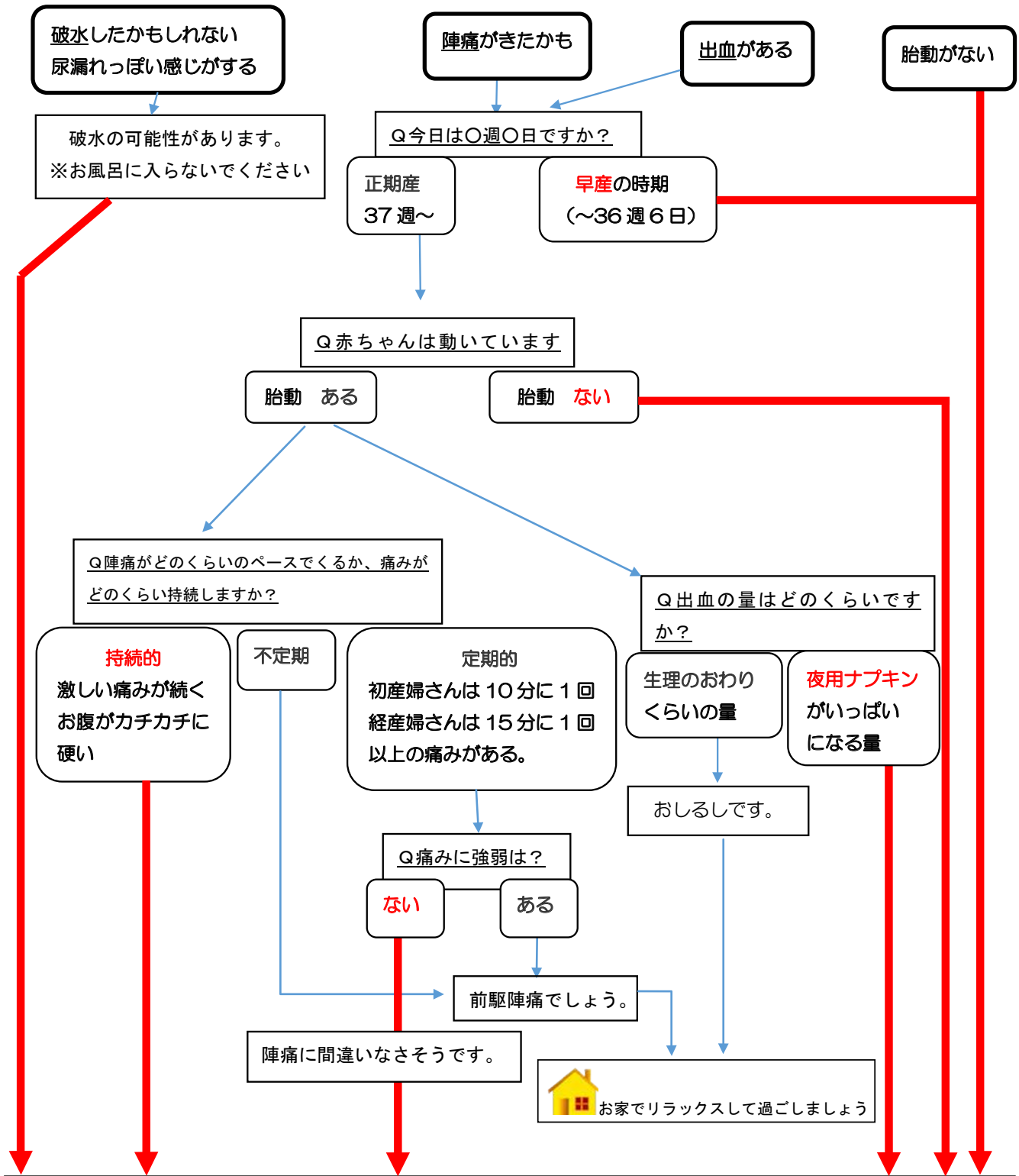
□ お産がはじまったかもしれない。 → 68 ページへ

助産師からのアドバイス

帝王切開でも、無痛分娩でも、計画分娩でも、自然分娩でも、経産婦さんでも、今回のお産はママと赤ちゃんにとって、たった1回の体験。ママと赤ちゃんの生まれる力を最大限に引き出せるようにサポートします。病院でお待ちしています。

計画分娩を予定している初産婦さんは、37 週に入ったら、健診のときに自分の子宮口の状態を医師へ確認しましょう。子宮口の準備が十分整っていないと、出産に2～3日かかってしまうことがあります。

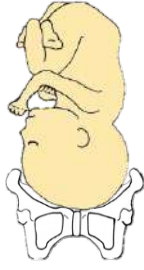
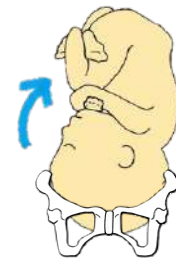

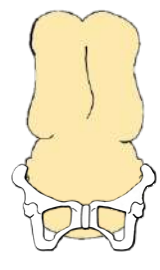
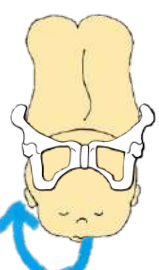
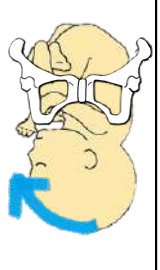





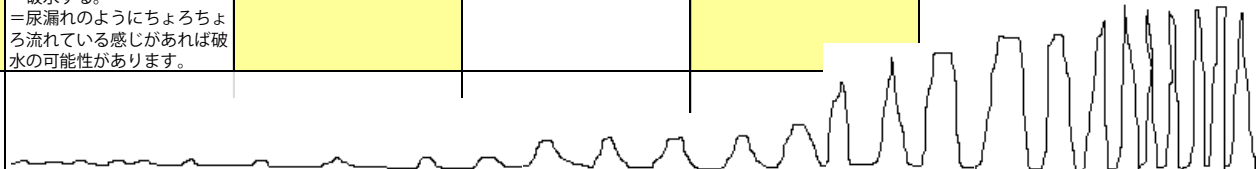
妊娠中の受診の目安




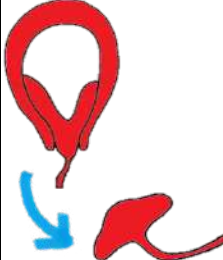
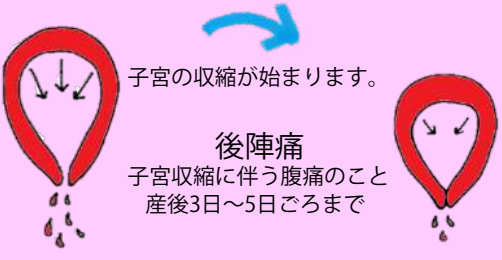

 **病院へ電話しましょう** 

心配なこと、不安なこと、気になることがあるときも tel しましょう。 ☎ 03-3353-8112 (内線 29192/35352)

分娩の流れ

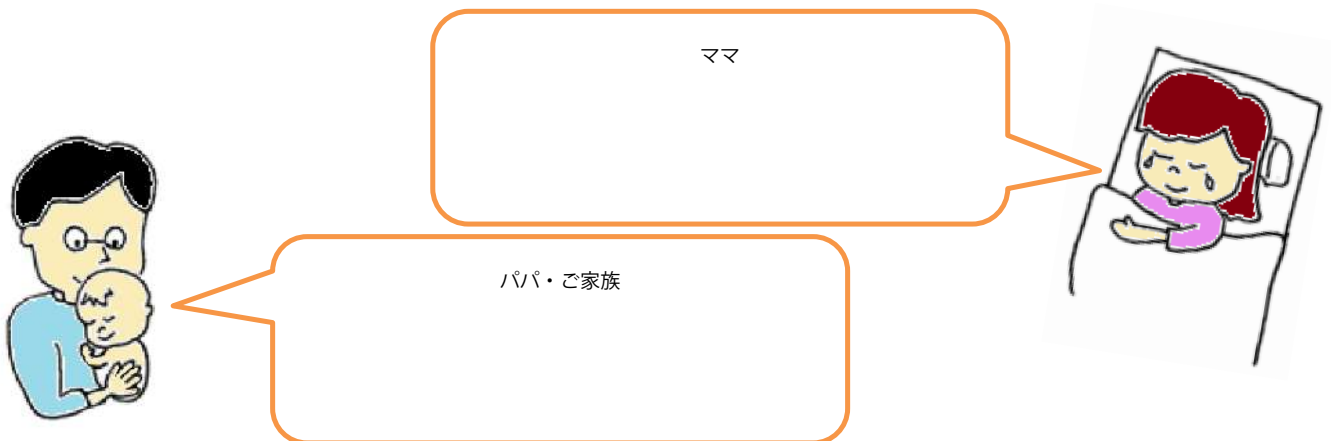
		第1期				第2期	
		陣痛開始～子宮口が全開大するまで 平均時間：初産婦10～12・経産婦5～6時間				子宮口が全開大～出産まで 平均時間：初産婦2～3時間 経産婦1～2時間	
赤ちゃん							
							
子宮口	0～1 cm ・おしるしがある。 =どろっとした出血がある。 ・破水する。 =尿漏れのようにちよちよる流れている感じがあれば破水の可能性があります。	2～3 cm	4～6 cm	7～8 cm	9～10 cm		
陣痛							
	・1時間に6回以上の痛み ・初産婦さん10分おきに ・経産婦さん15分おきに	・陣痛の間隔は、不規則から規則的になる。	・痛みが増す。 ・1回の痛みが長くなる。 ・陣痛の合間が短くなる。	・痛みが増し、呼吸が乱れがちになるので、呼吸法を意識する。	・陣痛のピークをこえたら、深呼吸して赤ちゃんに酸素を送ってあげましょう。		
ママ	ヒント集 ・入浴をして、身体を温める。 ・陣痛がある時は身体力を抜き、本番に向けて体力の温存をする。 ・リラックスする。 ・食べられる時に食べる。	ヒント集 ・赤ちゃんが降りてきやすくするためにできること →リラックスする（呼吸法で陣痛をのがす、いつもの音楽を聴く、いつもと同じように過ごす、いつもと同じ匂いを嗅ぐ、身体に無駄な力を入れない）、 あぐらをかく、こまめに排尿をする ・陣痛を強めるためにできること →歩く、階段上り下り、スクワット、アクティブチェアに座る、身体を温める（シャワー、足浴、湯たんぽ）、 乳頭マッサージ		ヒント集 ・陣痛の合間で眠い時は、ねる。 ・赤ちゃんが下がってくることを意識する。	ヒント集 ・いきみたい感じがあれば、力をいれてみます。 ※いきむとは？ ・硬いお通じをする感覚 ・目をあげ、口はとじる ・顔は自分のおへそをみる		
パパ or 家族	ヒント集 ・自分は慌てない。 ・ママが慌てている場合は、リラックスすることを伝える。 ・さすってほしいところを聞き、さする。	ヒント集 ・ママの傍にいる ・呼吸法をリードする ・汗を拭く ・水分摂取を手伝う。	ヒント集 ・痛みが増してくるので、そばにいて、励ます。 ・不安にさせないように、手をにぎる。 ・腰をマッサージする。	ヒント集 ・陣痛発作時に肛門をテニスボールでおさえる。 ・本人が楽になるマッサージやツボ押しをする。 ・合間で寝ている場合は、寝かせてあげる。	ヒント集 ・いきむときママの首を支えてあげましょう。 ・一緒に呼吸を整え、いきんでみましょう。 ・汗を拭いてあげましょう。		

- 無痛（麻酔）分娩での出産を予定している方は無痛（麻酔）分娩版マザーズブックもあわせてお読みください。
- ・無痛（麻酔）分娩を予定している方は、計画分娩での出産になります。
分娩誘発日の前日に入院し、夕方内診（頸管拡張：子宮口を広げる処置）があります。
 - ・分娩誘発日は朝分娩誘発剤の点滴を開始、その後に硬膜外カテーテルを背中に入れる処置を行い、麻酔による痛みのコントロールを開始します。
 - ・子宮口が硬い場合や陣痛誘発剤を夕方まで点滴しても陣痛が来ない場合は出産までに数日かかることがあります。

	第3期	産褥期
	出産～胎盤が出るまで 平均時間：初産婦15～30分・経産婦10～20分	出産後約6～8週間
赤ちゃん	 <ul style="list-style-type: none"> ・出生後は4～6時間まで、呼吸や循環など全身状態をチェックします。 ・体重、身長、頭、胸、お腹の大きさを計ります。 	分娩後速やかにおっぱいを吸わせてあげます。吸わせるほど子宮が収縮し、同時に乳汁の分泌が盛んになります。
ママ	過ごし方 <ul style="list-style-type: none"> ・分娩後4～12時間まで、ベッド上で休みます。 ・お手洗に行きたい時は、車いすで行きます。 ・出血量に注意します。(ダラダラでてきてないか・急に気分が悪くないか・水分をしっかりとる) ・可能な場合は、食事をとります。 	 子宮の収縮が始まります。 後陣痛 子宮収縮に伴う腹痛のこと 産後3日～5日ごろまで
パパ or 家族	ヒント集 <ul style="list-style-type: none"> ・出産をおえたママと赤ちゃんに声をかけてあげましょう。 ・赤ちゃんの状態に変わりはないか注意しましょう。 ・ママの気分が急に悪くなっていないか注意しましょう。 ・ママが赤ちゃんを抱っこするときは近くで支えてあげましょう。 	

▲赤ちゃんにはじめて、何と声かけましたか？▲

分娩の時の大変だった気持ち、嬉しかった気持ちを覚えているうちに書き残しておきましょう。



バースレビュー

出産という人生の中で大きな出来事を語ることは、今後の人生や子育てにおいてとても大きな影響があるとされています。当院では、出産を担当した助産師がお部屋にうかがい、出産の体験を一緒に振り返っています。出産の体験は十人十色、思い描いていた出産と、実際出産を経験しての思いや出産のときの出来事を語りましょう。産後を過ごす中で、出てくるさまざまな想いを率直に助産師へ伝えて下さい。

☆東京女子医科大学母子総合医療センターにて帝王切開を受けられるお母様へ☆

＜手術後に必要なもの＞

バスタオル2枚、フェイスタオル2枚

前あきのパジャマ、洗面道具

紙コップ・ストロー（数個）

（ひとまとめにしておいてください。）

＜集団指導＞

318号室にて15:00～

月・金：母乳・退院・家族計画指導

水・土：育児指導

集団指導はマザーズブック、筆記用具を

持ってきて参加ください

※手術後疼痛時はスタッフに伝えてください。
痛み止めを使用できます。
※授乳は慣れるまでお手伝いします。
授乳の際は声をかけてください。

	手術前日	手術当日	手術後1日目	手術後2日目	手術後3日目	手術後4日目	手術後5日目	手術後6日目退院日
食事	夕食まで摂取 () 時食止め () 時飲水止め	絶飲食 	朝 お茶 昼 全粥食 夜 産後常食 (全身麻酔の場合は排ガス後試験開始)	産後常食	→	昼 お祝い膳 (9時 21時)	→	朝食まで
点滴	 術前：点滴 術後：点滴4本 抗生剤2回	 点滴1～2本 食事かどいたら終了 抗生剤2回 → 痛み止めが 不要であれば抜針	→	抗凝固剤注射2回 (11時 21時)	→ (8時 21時)	→ (9時 21時)	→ (9時 21時)	朝まで 投与 (9時)
検査	内診、超音波の検査 レントゲン・心電図 NST検査	0時～尿量測定 7時 術前NST検査 術後検温適宜	尿量測定 → 検温4検 6時 10時 14時 19時	血液・尿検査 検温3検 (6時 10時 19時)	検温2検 (10時 19時) →	→	血液・尿検査、体重測定	検温1検 (10時)
清潔	シャワー浴	洗面・ナプキン交換は適宜 お手伝いします	体拭きお手伝い 感染予防のためナプキンはこまめに交換してください 排尿時ウォッシュレット使用	シャワー浴	→	→	→	→
	医師より手術の説明 手術の承諾書にサインをいただくため説明があるまでご家族の方もお待ちください 看護師より手術後の生活の説明 産科医師より麻酔の説明	弾性ストッキング着用、更衣 手術部位のマーキング 膀胱カテーテル挿入 体調を見ながら直母開始 血栓予防のマッサージ機を下肢に装着	初回歩行ができたからお水の管を抜き、一般病棟へ戻ります			 沐浴練習 →	退院診察 母子手帳を必ず持ち帰ります	退院 11時までに会計を済ませ退院の準備をしてください。
BABY		生後6時間まで1時間ごとに全身状態の確認 ビタミンK2内服 体重 () g 黄疸 () g	検温2回 (5 - 6時 15時) お部屋の体温計で測ります	体重 () g 黄疸 () g	聴覚検査 (火曜日 or 金曜日) 体重 () g 黄疸 () g	体重 () g 黄疸 () g	退院診察 先天性代謝異常検査 ビタミンK2内服 体重 () g 黄疸 () g	退院 体重 () g 黄疸 () g

※お母様の状態に応じてスケジュールが変更になることがあります。個別の経過についてはその都度ご説明いたします。

※帝王切開は初産婦・経産婦共に6日目退院です。

(2022年12月改訂)東京女子医科大学病院

☆東京女子医科大学病院母子総合医療センターにてご出産されたお母様へ☆

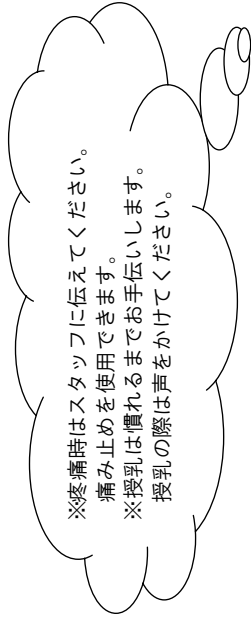
<集団指導>

318号室にて15:00~

月・金:母乳・退院・家族計画指導

水・土:育児指導

マザーズブックを持参し出席してください。



	産褥当日 ／	産褥1日目 ／	産褥2日目 ／	産褥3日目 ／	産褥4日目 ／	産褥5日目 ／	産褥6日目退院日 ／
食事	産後食	→		→	→ 昼食はお祝い膳	→	→ お食事は朝食まで
検査	分娩後4時間で再度、検温・子宮収縮状態の観察を行う	検温1検	→	→ 血液・尿検査、 体重測定、 血圧測定	→	→ 医師による退院診察	
清潔	ナプキンはこまめに交換し、トイレの際はウォッシュレットを使用し清潔を保つ	シャワー浴開始	→	→	→	→	→
授乳	分娩直後より乳の啼立に合わせて授乳を行う		乳房マッサージ (必要な方は実施します)	→	→	→	→
	体調をみて母児同室開始	同室オリエンテーション 1日目指導		*経産婦は3日目に 沐浴指導実施	沐浴指導 	→ 母子手帳預かり	11時までには会計を済ませ 退院の準備をしてください
BABY	生後6時間まで1時間ごとに 全身状態の確認 ビタミンK2内服 体重 () g	検温2回(5-6時、15時) お部屋の体温計で測ります 体重 () g 黄疸 ()	→ 体重 () g 黄疸 ()	→ 聴覚検査 (火曜日 or 金曜日) 体重 () g 黄疸 ()	→ 体重 () g 黄疸 ()	→ 退院診察 先天性代謝異常検査 ビタミンK2内服 体重 () g 黄疸 ()	退院 体重 () g 黄疸 ()

※経産婦さんは産褥5日目退院となり、退院診察等のスケジュールが一日前倒しになります。

※お母様の状態に応じてスケジュールが変更になることがあります。個別の経過についてはその都度ご説明いたします。

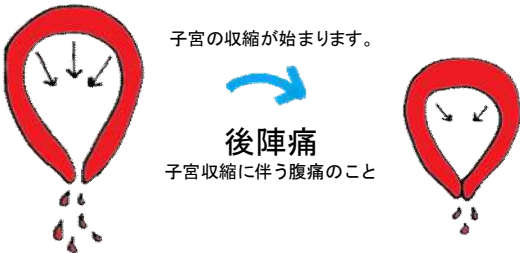
(2022年12月改訂)東京女子医科大学病院

産褥期

❖ ママの身体の変化 ❖

赤ちゃんとの生活が始まり、目まぐるしい日々だと思いますが、少しご自分の身体のことにも目を向けてみましょう。

妊娠や分娩によって起こった身体の変化が、妊娠前の状態に戻るまでの6～8週間の期間を産褥期と言います。出産は病気ではありませんが、この時期に無理は禁物です。のちのちに響きます。ゆったりと休息をとりながら、急に活動量は増やさず、徐々に増やすようにしましょう。

	分娩期	産褥期		
	胎盤が出てから～2時間	産後当日～1週間	2～4週間	6～8週間
子宮	 <p>子宮の収縮が始まります。 後陣痛 子宮収縮に伴う腹痛のこと</p> <p>※分娩後速やかにおっぱいを吸わせてあげましょう。吸わせるほど子宮が収縮し、同時に乳汁の分泌が盛んになります。</p>	<p>後陣痛は1週間以内に落ち着きます。経産婦さんは初産婦さんに比べ、早く始まり終わります。 5日目でおへそと恥骨の真ん中あたりに触れます。</p>	<p>お腹の上から子宮は触れなくなります。</p>	<p>妊娠前の大きさに戻ります。</p>
悪露	<p>子宮や膈からの分泌物 赤色 量は次第に少なくなります。</p>	<p>赤色 → 茶褐色 退院後、行動量が増えると一時的に量が増えることもあります。</p>	<p>黄色 → 白色 色と量の変化には個人差があります。</p>	
帝王切開の傷	<p>帝王切開による傷の痛みが生じます。痛み止めを使い、痛みの具合を調整します。傷は、鉤orテープで止めます。</p>	<p>鉤で止めている方は、カバーをしてシャワーへ入ります。退院までに抜鉤します。テープで止めてある方は、1ヵ月健診までそのまま保ちます。</p>	<p>4週間程度で回復へ痛みの程度には個人差があります。</p>	<p>1ヵ月健診後はシリコンジェルカバーで保護したりします。</p>
会陰の傷	<p>会陰の傷を縫合した部分が浮腫み、痛みが生じます。痛み止めを内服して、痛みの具合を調整します。</p>	<p>徐々に痛みが軽減していきます。引きつれた痛みが強い方は抜糸します。</p>	<p>2週間くらいで痛みはなくなることが多いです。</p>	

▲ 子宮の回復、傷の回復を促すために注意すること ▲

□ 子宮底の輪状マッサージ、産褥体操、授乳、休息をとる。

□ 外陰部の清潔を保つ。(ウォシュレット使用、シャワーでの洗浄、こまめにナプキン交換)

□ 排便・排尿を我慢しない。

□ 長時間の立ち仕事をしない。

□ 重いものは持たない。

□ 感染予防のため、産後の1ヶ月健診で許可が出るまで湯船につからない。

□ 感染予防のため、産後の1ヶ月健診が終わるまでは性交渉をしない。→「家族計画」78ページへ

産科医師からのアドバイス

こんな時は受診をしてください。

大量の悪露や血の塊が出る時・産後6週間過ぎても出血が続くときは、子宮収縮が不良の可能性あります。

また、悪露の異臭・38℃以上の発熱・下腹部痛があるときは、子宮内の感染が起きている可能性があります。

✿よくある産後の症状✿

尿漏れ

妊娠、出産により、尿管周辺の筋肉が緩み、くしゃみをするとう尿が漏れたり、トイレが間に合わないことがあります。徐々に症状が改善するよう、骨盤底筋群を鍛えましょう。

—TODO リスト—

□「産褥体操」→77ページへ

痔

出産のときのいきみや赤ちゃんの頭による圧迫原因で、肛門周囲がうっ血することにより起きます。対策として、肛門を清潔に保ち、温めて循環を促しましょう。食事内容に気を付け、水分を十分にとり、便秘をしないようにしましょう。痛みがある場合は、円座を使用したり、シャワー中にきれいな手で押し戻しましょう。

（症状が辛いときは助産師、医師へ相談しましょう。）

精神面の変化

出産を境にして、ホルモンの状態に急激な変化が起きます。これに産後の疲労や慣れない育児などが重なることで精神的にも不安定になりやすくなります。わけもなく涙が出てくる、悲観的になる、イライラする、急に何もしたくなくなる、という症状があらわれることがあります。これはマタニティーブルーといわれるもので、入院中から産後4週間前後に見られやすいものです。特別なことではなく、誰にでも起こりうることです。

—TO DO リスト—

退院前に十分なサポート体制の確保や休息がとれる環境を整えておきましょう。

□2週間健診を予約しましたか。→「2週間健診」79ページへ

□家事や育児は家族と協力できそうですか？

□たまに、赤ちゃんから離れて気分転換ができそうですか？

□たまに、ゆっくり眠ることができそうですか？

□一人で悩まないで、相談できる相手がありますか？

助産師からのアドバイス

産後に赤ちゃんとの生活の始まると慣れない育児や思うようにいかないことがたくさん出てくると思いますが、辛い気持ちになると、イライラしてしまうときは自分を責めずに話せる人に気持ちをため込まずに話しましょう。少し赤ちゃんから離れ自分だけの時間を作って気分転換やストレス解消ができるといいでしょう。赤ちゃんも大事、ママも大事です。もちろん、いつでも病院に連絡して相談もして下さいね。



入院中の赤ちゃんとの過ごし方



ご出産おめでとうございます。まだまだ身体の疲れも残っているかもしれませんが、出産直後から育児はスタートします。当院では体調に合わせての母児同室をおこなっています。入院中に育児のペースを獲得し退院後の生活がスムーズにスタートできるようにしましょう。

□母児同室

お部屋で赤ちゃんとお過ごし、泣いたらおむつ交換、授乳をしながら育児に慣れましょう。退院までに夜間の赤ちゃんの様子（ベッドに置くと泣く、何をしても泣き止まない、ぐずる）を知り対応を練習しておくことで安心です。また、一緒に過ごす中でお家での生活をイメージしていきましょう。

□体調に合わせて赤ちゃんをお預かり

産後当日や1日目などは完全に赤ちゃんを預けて休むこともできます。赤ちゃんをNsステーションで預かり、授乳の時だけお部屋にお連れすることもできます。体調を見ながら同室する時間を増やしていきましょう。

□育児について

初めは助産師とおむつ交換、授乳、ミルク、げっぷ、寝かしつけと一緒に練習します。コツをつかんできたら赤ちゃんが欲しがるタイミングで自分で授乳していきましょう。困ったり、分からないことは1人で悩まずにいつでも助産師を呼んでください。

助産師からのアドバイス

赤ちゃんは泣くことでメッセージを伝えてくれます。赤ちゃんが泣いたらまず、オムツをチェックしましょう。オムツが汚れていたら交換してください。まだ、泣いているときは、口の周りをつんつんしてください。追いかけるように口をあけたらお腹がすいているサインなのでおっぱいをあげてください。授乳後もまだ泣いているときは、もう一度授乳をしてもらってもOKですし、口で追う仕草がなければ抱っこしてあげてください。

▲参加しよう▲

入院中、赤ちゃんのお世話・退院後の生活について、助産師からお話があります。必ず参加するようお願いいたします。いずれのお話も場所は318号室です。場所や時間は変更する場合があります。

□助産師の育児指導：時間15:00～15:30（月・金）※経産婦さんは希望の方のみ

□助産師の母乳退院指導：時間15:00～15:30（水・土）

□沐浴指導：生後4・5日目に個別で実施します。→「沐浴のページ」36ページへ

※経産婦さんは生後3・4日目に実施します。



産褥体操

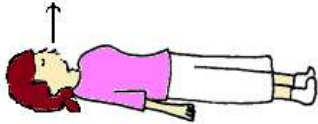
妊娠出産で緩んだ筋肉、疲労回復、産後のシェイプアップができます。

産後 1 日目から開始できます。難易度一☆☆一からはじめ、それぞれのからだの回復に合わせて無理せず 1 日ごとに一★一の数ステップアップしていくと良いでしょう。

呼吸法（腹式呼吸）一☆☆一

効果：心とからだのリラックス・疲労や緊張をとる

- ①楽な体勢に。
- ②おなかを膨らませるように息を吸いこむ。
- ③おなかを引っ込めるように吐き出す。



肛門のひきしめ一☆☆一

効果：骨盤底筋運動・尿漏れ予防

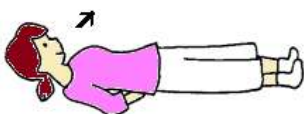
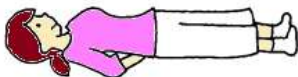
- ①楽な体勢に。
- ②お尻の筋肉と肛門をギュッとしめる。
- ③緩めてリラックス。一繰り返す一



腹筋のひきしめ一★★一

効果：腹筋運動

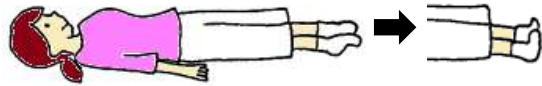
- ①背中の下に両手をおく。
- ②手を床に押しつけるように頭だけを起す。
- ③息を吐きながら頭をおろす。



つま先の運動一☆☆一

効果：足の血行をよくし、むくみをとる。

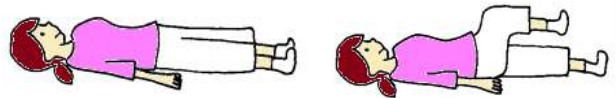
- ①つま先を伸ばす。
- ②曲げる。



足のひきしめ一★★一

効果：ふくらはぎの筋肉運動・むくみ予防

- ①膝を直角に曲げる。
- ②足をまっすぐに伸ばしながらおろす。
- ③逆の足へ。



骨盤底筋群のひきしめ一★★一

効果：骨盤底筋運動・腰痛予防・尿漏れ予防

- ①両膝を立てる。
- ②手を床におしつけるように腰を上げる。
- ③息を吐きながら腰をおろす。



骨盤の運動一★★一

効果：腹筋運動・腰痛予防・骨盤を整える

- ①両膝を立てる。
- ②息を吐きながら、膝をそろえたまま右に倒す。
- ③元に戻し、左へ。



家族計画

家族みんなが幸せに暮らしていくために、いつ何人子どもを産みたいか、育てたいのかライフプランを夫婦、パートナーで相談することが大切です。

▲ 話し合ってみましょう▲

□ママの健康状態

合併症の具合、上の子の時に妊娠糖尿病だったママ、不妊治療の再開時期について考えている家族は医師と妊娠のリスクやタイミングについて相談してください。

□上の子との年の差

最低 1、2 年はママのからだを休めましょう。特に帝王切開で出産されたママの子宮は 1 年間期間をあけて妊娠することが望ましいといわれています。

□ママの年齢

□経済状況

□生活環境…引っ越しや転勤復職などライフスタイルが変わる予定がある場合など

❖ 知っておきたい大切なこと ❖

□性生活について

1 か月健診までは子宮や創部の回復過程です。感染を起こす可能性があるため、性生活は避けましょう。性生活の再開についてはママの身体、心を大切にするためにも夫婦、パートナーとよく話し合しましょう。

□月経の再来の前に排卵の可能性があり、授乳中でも月経ははじまる。

産後は月経の再来に個人差があり、早くて 1~2 か月、遅くて半年以上かかるママもいます。通常、排卵は月経がはじまる 2 週間程度前にありますが、産後のホルモンバランスは一定ではなく、いつ排卵が起こっているかは予測できません。月経の再来がない間も妊娠の可能性はあります。予定外の妊娠を避けるためにそれぞれにあった方法で「避妊」が必要です。

種類	方法	効果	MEMO
コンドーム	膣内へ精子の侵入を防ぐ。	装着やタイミングが正しくても、100%ではない。	産後から使用できる。
基礎体温	基礎体温から排卵日を知り、その前後は性交渉しない。	単独での使用は効果が低い。	産後はホルモン変化があり不正確。
子宮内避妊具 (IUD)	子宮内にリングを挿入して着床を防ぐ。(医師が施行)	避妊効果は高い。	産後 2, 3 回の月経の確認後実施可能。 費用は 2~5 万円。
ピル	服薬でホルモンをコントロールし、排卵をさせない。	ほぼ 100%の効果がある。	授乳中は服薬できない。



2 週間健診のおしらせ



❖ 2 週間健診とは ❖

お家で赤ちゃんとの生活が始まり、新たな悩みや不安が出てくる時期とマタニティブルーになりやすい時期が重なっています。そのため、厚生労働省の勧めで産後うつ病の予防を目的とした産後 2 週間健診が全国的に助産師主体で行われています。ママの不安や悩みを少しでも和らげる為に、当院ではどの方にも 2 週間健診をお勧めしております。

❖ 何をするの？ ❖

ママ自身の身体のこと、育児、授乳の悩み、いろいろな感情や赤ちゃんに対する気持ちを助産師が丁寧に聴き、ママの身体と心の面から健康状態を確認します。また、赤ちゃんのことや授乳のことで悩みや困りがあるときはその場で話を聞きながら対処法を一緒に考えます。他にも上の子との育児の両立についてや家族関係で悩んでいる方のお話を聞くこともあります。それぞれの悩みや困りを少しでも解消できるよう助産師を頼ってください。

日時：毎週月・水・木曜日 13:00～15:00

(1 枠 30 分 ①13:00～13:30 ②13:30～14:00 ③14:00～14:30 ④14:30～15:00)

場所：総合外来センター4 階 H5 診察室

実施内容：血圧・体重測定・質問票・育児相談・授乳相談

料金：自費診療

お願い：産婦健康診査受診券（兼結果通知票）をお持ちの方は、あらかじめ受診者記入欄に記載の上、診察時に持参ください。

助産師からのメッセージ

過去にうつ病になったことがなくても、妊娠したのが初めてでも2回目でも、それらに関係なく産後のママの10人に1人が産後うつ病になっている現状があります。産後うつ病になると育児や家事に影響が出るばかりか、赤ちゃんやパパ、家族を巻き込んでしまう深刻な病気です。病気が早い段階で見つければ早く治療ができ軽症で済むので、自分は大丈夫と思わずに健診を受けていただけたらと思います。パパにも相談してみてください。

母乳外来のおしらせ

ママと赤ちゃんが安心して母乳育児を進められるよう産後すぐから断乳・卒乳まで助産師がお手伝いします。赤ちゃんが入院しているママも利用できます。

❖母乳の相談❖

母乳が出ない、母乳が出にくくなった、搾乳量が減った、搾乳方法に不安がある
乳房にしこりや赤みがあって痛い、母乳が出すぎて困っている



❖赤ちゃんの吸い方の相談❖

乳首に傷ができて痛い、上手く吸ってくれない、上手く吸えているか不安
搾乳からおっぱいを吸う練習がしたい

❖授乳スタイルの相談❖

母乳が足りているか心配、ミルクの足し方、減らし方がわからない、体重増加が心配
授乳間隔が空かず、赤ちゃんが泣いてばかりいる

❖卒乳ケアの相談❖

卒乳する時期はいつがいいのか、仕事復帰に向けて授乳をどうしたらいいか悩んでいる、

「赤ちゃんのためにつらくても我慢…」と思わずに、母乳育児で悩んだり、おっぱいにトラブルが起こってしまったときは、お気軽にご連絡、ご相談ください。

日時：月曜日～金曜日 13:00～16:00

(1 枠 45 分 ①13:00～13:45 ②13:45～14:30 ③14:30～15:15 ④15:15～16:00)

場所：総合外来センター4 階

料金：3,300 円 (税込み)

持ち物：診察券・母子健康手帳・あれば哺乳表

※赤ちゃんをお連れであればオムツ・おしり拭き、必要な場合には
ミルク・哺乳瓶・お湯をお持ち下さい

予約受付日時：平日 9:00～17:00 (再診予約は 15:00～16:00)

連絡先：☎03-3353-8112 (内線 29192)

※緊急時は、中央病棟 3 階 (内線 35352) で対応します。

受付後、ブロックカウンターにお声掛けいただくとご案内致します

1ヶ月健診のおしらせ

ママの体の状態（血圧・体重・子宮の回復など）と赤ちゃんの診察、身長・体重測定、哺乳の確認を行います。また、母乳や育児についてなどなんでもご遠慮なくご相談ください。

❖ ママ ❖

退院診察時に医師が予約をとります。当日は地下1階で採尿を済ませて4階においでください。血圧、体重を量って中待合でおまちください。

日時：毎週火曜日・金曜日 14:00～15:00

場所：総合外来センター4階 H5 診察室

実施内容：血圧・体重測定・質問票・育児相談・授乳相談



❖ 赤ちゃん ❖

退院診察時に医師がママと同じ日で予約をとります。



日時：毎週火曜日 13:00～15:00

場所：総合外来センター1階 小児科

実施内容：小児科診察・体重測定・質問票・育児相談

（診察前に計測を行います、お時間に余裕をもってお越しください。）

※予約が込み合ってしまうため1ヶ月健診の日付はママ、赤ちゃんともに選べません。ご了承ください。

来院時の持ち物

母子健康手帳、授乳の記録（記録している場合）、おむつ・おしりふき、
必要な方はミルク・哺乳瓶・お湯

授乳やおむつ交換は外来センターの外待合室に授乳室があるのでご利用ください。
授乳室は男性の方の入室はできません。

1ヶ月健診の予約変更・取り消し 予約センター 03-3353-8138

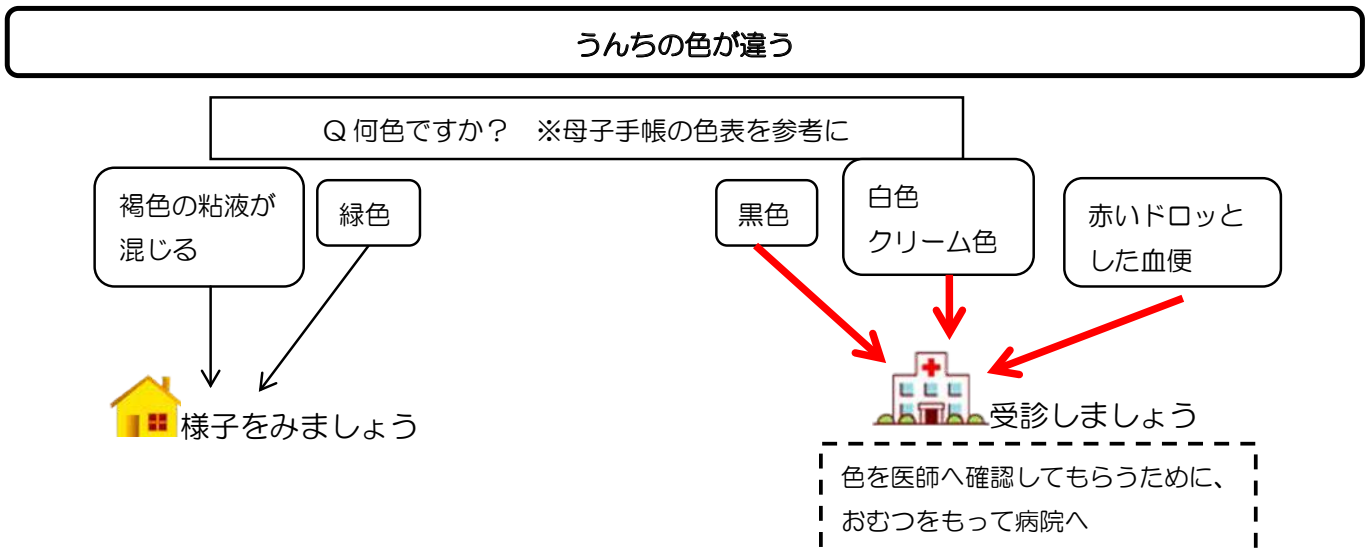
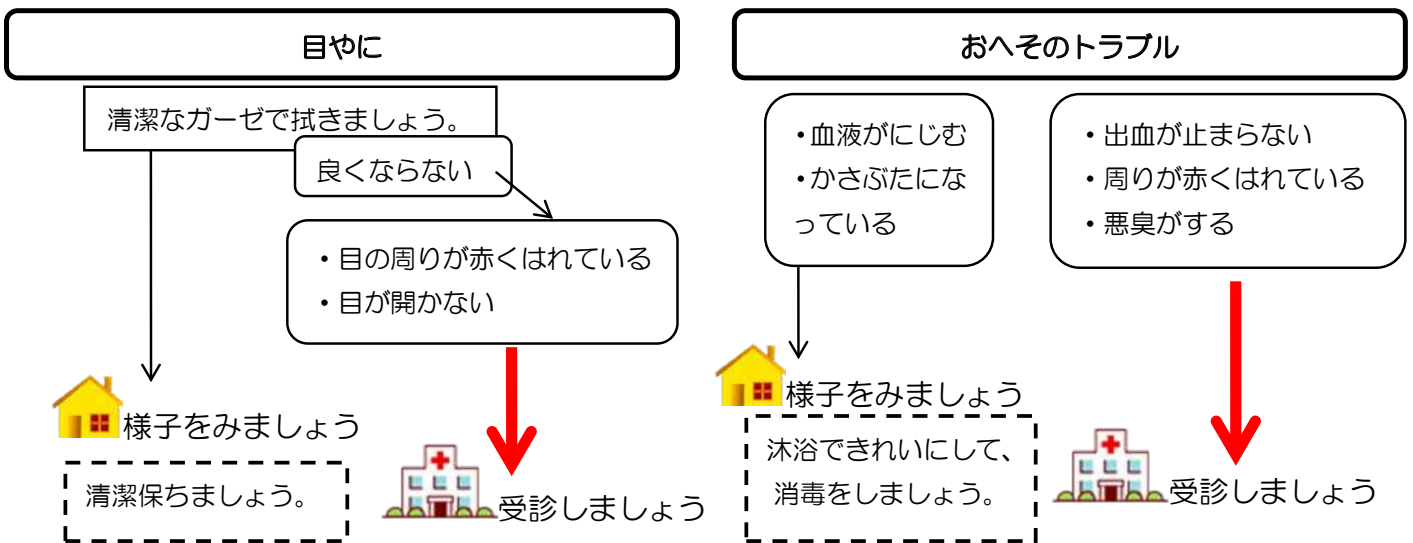
平日 9:00～16:00 土曜日 9:00～12:00

メ 毛

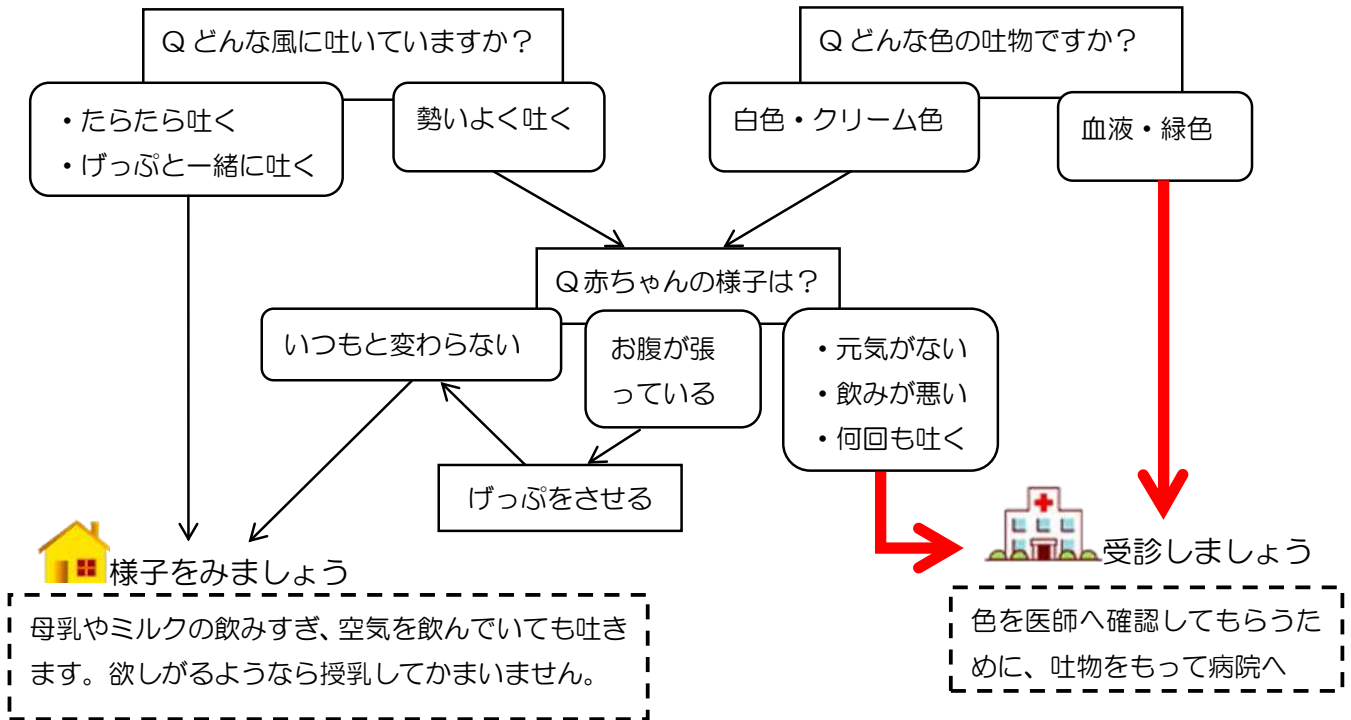


赤ちゃんの受診の目安

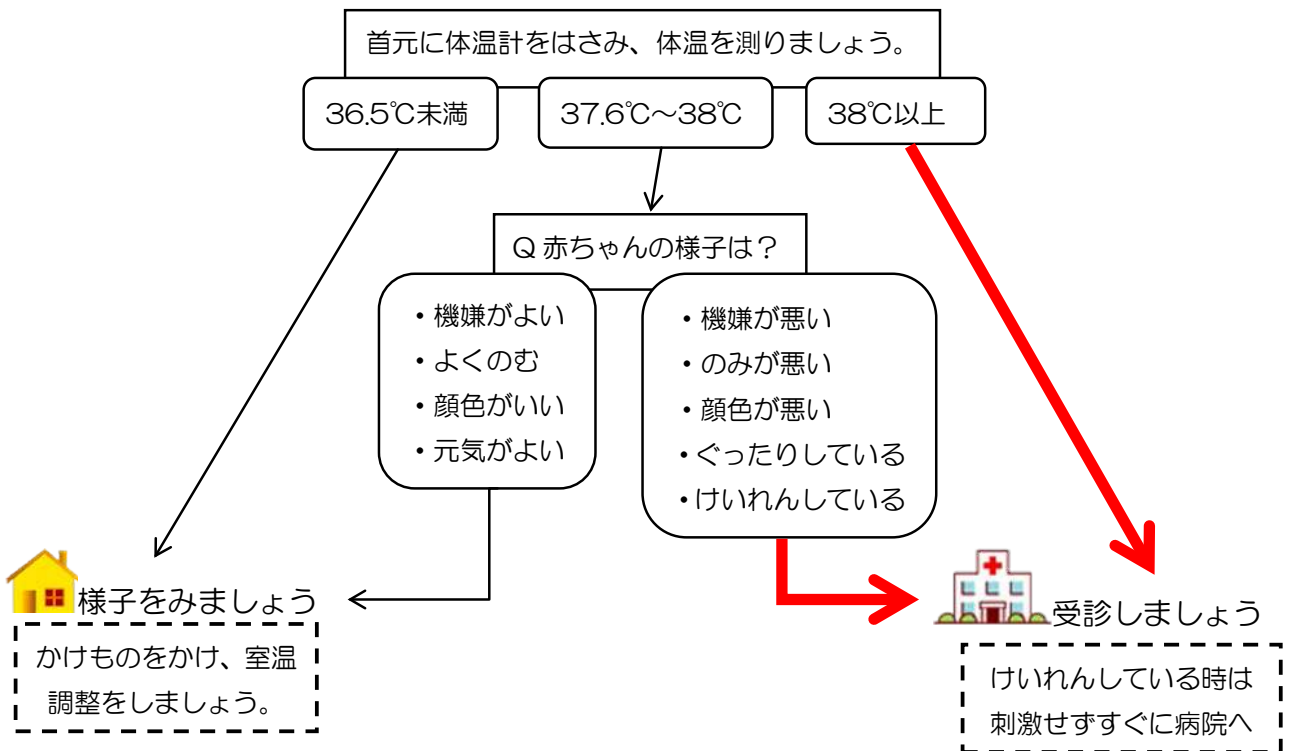
赤ちゃんのからだの変化で心配なことがあったら医師に相談しましょう。1ヶ月健診までは当院の新生児科へご相談ください。1ヶ月健診以降は近隣のかかりつけの小児科や、休日・夜間に緊急で相談できる窓口などを余裕をもって探しておきましょう。



吐く



からだが熱い





東京女子医科大学病院 母子総合医療センター

〒162-8666 東京都新宿区河田町8-1

☎03-3353-8112

音声案内の後、下記の内線番号をプッシュしてください。

- 平日 9:00～17:00 → ☎29192 (外来助産師)
- 土曜日 (第3土曜日のぞく) 9:00～12:00 → ☎29192 (外来助産師)
- 上記以外の夜間、日曜日、祝日、第3土曜日 → ☎35352 (中央3階病棟ナースステーション)