



# マタニティライフ

総合周産期母子医療センター/産婦人科外来



沖縄県立中部病院

沖縄県うるま市字宮里281番地

TEL(098)973-4111

総合周産期母子医療センター



# 妊娠

おめでとうございます！

赤ちゃんは、  
お母さんのおなかの不思議な仕組みの中で、  
無事に育って生まれるその日を待っています。  
安心してお産の日を迎えるために、  
わからないことや心配なことは  
ご遠慮なくお聞き下さい。



## 目次

1. 受診方法	1
2. 妊娠の経過と定期検診について	2
3. 外来で行われる検査について	4
4. 外来のご案内	7
5. 母子の制度について	9
6. 妊娠中に気をつけること	11
7. 妊産婦のための食生活指針	13
8. 禁煙のすすめ	17
9. 母乳栄養のすすめ	19
10. 楽しく妊婦体操	21
11. お産の前に準備するもの	23
12. 入院時・退院時に必要なもの	24
13. 夫の分娩立ち会いについて	26
14. 入院の時期	27
15. 面会時間と母児同室	28
16. お産の経過と呼吸法について	29
17. 母児同室と母乳育児のすすめ	33
18. お産後の身体の変化	36
19. 家族計画	40
20. 赤ちゃんのこと	43
21. 赤ちゃんのおふろ	45
22. 赤ちゃんの気になる症状	48
23. 赤ちゃんの環境	52
24. 産後に必要な手続きと書類	53
25. 産後の健診について	54
小児救急電話相談	55
妊娠・出産・育児中に気になることがでてきたら…	56

私たちは、すこやかな赤ちゃんの誕生を願い、お手伝いいたします。

# 1 外来受診 の方法

## 予約 の場合

午前8:30～午後4:00の間に、  
1階の再来受付機に診察券を通して、  
受付票を受取り、産婦人科外来の前でお待ち下さい。

## 予約外 の場合

午前8:30～午前11:00までに  
総合受付で、受付記入し、  
2階の産婦人科外来へお越し下さい。

※急を要する場合は、外来受付へ申し出て下さい。

# 2 救急センター受診 の場合

外来受付の時間外や土日・祝祭日は救急センターで受付けをしてください。平日でも破水感や陣痛、出血などで急を要する場合や風邪症状、下痢、発熱などの場合には、救急センターを受診しましょう。



**「破水」「陣痛」「出血」**  
等の場合は、救急センターの  
看護師へ申し出て下さい。



診療にかかるご相談は、電話では  
行っておりません。心配なことが  
あれば、受診してご相談下さい。



来院の際は、緊急時に備えアクセサリー類は  
必ずはずしてお越しください。



# 妊娠定期の健診過 について

妊娠月数	週数	主な検査	お母さんの身体の変化 胎児の発育	お母さんの心得
<b>妊婦健診</b>				
1ヶ月				尿検査・体重測定・血圧測定は毎回行います。 採血、超音波検査、内診は、必要に応じて行います。
2ヶ月	4 5 6 7		 つわり・予定月経がない <b>7週 約4g</b>  心臓の動きが出てくる	<b>■つわりの時は、水分攝取に心がけ、食べられるものを食べましょう。</b>
3ヶ月	8 9 10 11	<b>公費1検査</b> ■採血 ■子宮がん検診 ■クラミジア・淋菌検査など	<b>8週 約20g</b>  人間らしい形になる	<b>■妊娠届け(病院で発行)</b> <b>■母子手帳の交付を受ける</b>
4ヶ月	12 13 14 15		<b>12週 120g</b>	
5ヶ月	16 17 18 19		 胎盤の完成:16週 胎動:17週ごろから  食欲が出てくる 下腹部がふっくら そけい部がつれる感じ <b>16週 約250g</b>	<b>■出産用品、新生児用品の準備をはじめる</b> <b>■妊婦体操</b>
6ヶ月	20 21 22 23	<b>公費2検査</b> (20～23週)	 便秘しやすい 皮膚の色素が強くなる <b>20週 400g</b>	<b>■マタニティクラス第3週の予約・受講</b>



妊娠月数	週数	主な検査	お母さんの身体の変化 胎児の発育	お母さんの心得
7ヶ月	24	公費3検査 (24~28週) ■採血 ■糖負荷検査	600~1000g	■産科医療補償制度届手続き ■出産育児一時金手続き
	25			
	26			
	27			
8ヶ月	28	公費4検査 (29~33週) ■採血	1000~1200g  下腹部が時々張る 胃の圧迫感、腰痛、 そけい部のつっぱり感 分泌物、尿回数が増えた	■入院に必要な物品を まとめておく  ■マタニティクラス 第1・第2週の予約、受講
	29			
	30			
	31			
9ヶ月	32	公費5検査 (34週~) ■採血 ■GBSスクリーニング ■助産外来	1600~2000g  静脈が浮き出ることもある	
	33			
	34			
	35			
10ヶ月	36	必要に応じて 胎児心拍数 モニタリング (NST)	約2600g  陣痛、破水等の分娩開始 徵候があるときは入院 (分娩予定日は40週0日)	■こころの準備 ■身体の準備 ■荷物の準備 ■乳頭・乳房ケア
	37			
	38			
	39			
11ヶ月	40	必要に応じて 胎児心拍数 モニタリング		
	41			
	42			
産婦健診				
産後2週 産後4週		内診 体重、検尿、血圧 産後メンタル ヘルスに関する 質問票		

基本的に、妊婦健診では、**ピンクの表紙**の健診票を使用します。  
産婦健診では**緑の表紙**の健診票を使用します。

# 3 外来で検査に行われる

# 公費で行う検査

健診受診票を使用し、費用はかかりません。  
白色、黄色、青色の健診票を使用します。

## 1 血液型及び不規則抗体スクリーニング

ママにとっては、分娩時大量出血により輸血が必要になった場合に役立ちます。  
また、赤ちゃんとママとの血液型不適合の危険を予測することもできます。  
他院で検査されている方も当院での検査が必要となります(約5,000円)。

## 『血液検査』の項目

外来で行われる検査には、公費負担のもの、  
保険が適用されるもの、自費で行うものがあります。  
ともとも持病をお持ちの場合、  
必要に応じて保険を使用して検査を行うことがあります。  
公費負担で受けられる検査項目は、途中で変更となる  
可能性があります。

## 血液一般検査

貧血のチェックや、血小板(血液を固めるための成分)数のチェックをします。  
必要に応じて、鉄剤など治療のための薬を処方します。

## 生化学検査

血糖や肝機能について調べます。

## 血清検査

梅毒血清反応、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、HIVウイルス、HTLV-1ウイルスに関する検査です。  
これらの検査結果が陽性となった方には、追加の検査を行うことがあります。

## 風疹抗体検査

風疹は、妊娠初期に初めてかかった場合、赤ちゃんの眼や耳の異常を引き起こす可能性があるといわれています(先天性風疹症候群)。  
この検査によって、風疹に対する免疫が少ない場合、産後にワクチン接種をお勧めします。

## 糖負荷試験

妊娠前には血糖値の異常がなくとも妊娠中に血糖値が高くなることにより、母子に問題が生じることがあります。  
当院では、糖代謝異常をより早期に診断し、適切な治療を行うため、糖負荷試験(一定量の糖を摂取し血糖値を検査する)をお勧めしています。  
検査には、75g糖負荷試験と50g糖負荷試験の2種類があり、患者さんの状況に応じていずれの検査を行うか、及びその費用負担について担当医よりご説明いたします。公費負担で行う場合でも、負荷試験のため自己負担(約2,200円)が発生します。

## 子宮頸部細胞診

### クラミジア・淋菌抗原検査(一部公費、一部自費)

子宮、卵巣卵管、骨盤に炎症を起こす性行為感染症です。流産や早産の原因となったり、分娩時に赤ちゃんに感染したりする可能性があり、妊娠初期に検査を行います。  
当院は淋菌検査も同時に行っており、淋菌検査は約1,800円のご負担になります。

## GBSスクリーニング

ママの外陰部にGBS(B群溶連菌)がいる場合、分娩時に赤ちゃんに感染し、重症の肺炎や髄膜炎をおこすことがあります。事前に判明している場合、分娩時に抗生物質投与を行います。

# 自費で行う検査

希望する方に対して以下の検査を自費でおこなっています。  
希望があるかたは担当医へご相談ください。

### 麻疹(はしか)・水痘(みずぼうそう)・流行性耳下線炎(おたふくかぜ)抗体検査

これらの感染症に対する免疫があるかどうかをチェックする検査です。  
免疫のない場合、産後ワクチン接種をお勧めします。

### トキソプラズマ抗体検査

妊娠中に初めて感染した場合、赤ちゃんに影響が出る可能性があります。  
必要に応じて抗生物質による治療を行います。

# 超音波検査について

8回の妊婦健診票で、公費負担されています。

超音波検査は、正確な妊娠週数や予定日を推定したり、胎児の成長の確認をしたり、羊水量や胎盤の位置の異常がないかどうかを確認したりするために行っております。また、分娩方法や分娩後の赤ちゃんのケアについて、特に配慮を要するような生まれつきの病気がないかどうかを見る出生前診断という側面もあります。

もし、超音波検査で何か問題が見つかった場合には、ご説明の上さらに詳しい検査をお勧めする場合があります。

ただ、赤ちゃんの病気は、妊娠中の超音波検査すべて明らかになるものではなくて、生まれてから初めて分かるものもあります。胎児の性別判定は、超音波検査の一番の目的ではないことをご理解ください。また写真撮影は原則として行っておりませんのでご了承ください。

# 4 外来のご案内

通常の健診以外に、次のような外来があります。  
外来スタッフにお声かけ下さい。完全予約制です。

## 1 カウンセリング外来

赤ちゃんの先天異常や、家系内で遺伝する病気の相談などに対応する「遺伝カウンセリング」を行っています。

通常の外来と異なり、十分時間をとって面談いたします。  
ご希望がある方は担当医までご相談ください。  
出生前診断は、必ず事前にご夫婦そろって遺伝カウンセリングを受けていただいております。

日時 毎週火曜、水曜

費用 10,000円(税抜き) (自費診療)

## 2 妊娠・授乳とくすり外来

お薬が胎児や母乳にどのように影響するのかを詳しく相談することができます。  
(妊娠していない時期でも相談可能です)

この外来は、厚生労働省の事業である妊娠と薬情報センターと連携しており、くすりが胎児に与える情報などより詳しいデータを基にした情報提供を行っております。

通常の外来とは異なり、専門医・薬剤師・助産師がゆっくりと時間をとって面談いたします。  
ご希望がある方は、主治医にご相談ください。

日時 毎週水曜日

費用 5,000円(税抜き) (自費診療)

## 3 助産外来

産前産後の方を対象にしています。

日時 平日 午前9時～午後4時 1人30分

- (1)産前保健指導
- (2)産後メンタルヘルス
- (3)母乳外来  
乳頭・乳房トラブルや母乳育児について不安のある方

費用 2,000円(税抜き) ((3)の場合)

## 4 マタニティクラス

安心して、妊娠期間を過ごしていただき、出産・育児へのサポートできるよう、マタニティクラスを行っています。  
受ける時期の週数を参考にし、外来受付スタッフへ申し出てください。  
台風接近やインフルエンザの流行などがある時は中止となります。

日時 土曜日・午後2時～4時 (下記日程表参照)

場所 本館3階

費用 無料

日時/担当者	受ける時期	項目
第1/2土曜日 助産師	妊娠 28週以降	・お産の心構え ・お産の経過と呼吸法 ・病棟及び陣痛室・分娩室の見学
第3土曜日 医師、助産師	妊娠 22週以降	・母乳栄養について

\*御主人さまも参加希望の方は、申し込み時にお伝えください\*



## 1 産科医療補償制度

万一、赤ちゃんが分娩に関連して重度脳性麻痺となった場合に、看護・介護のための補償金が支払われます。なお、補償の対象者については出生体重や在胎週数、障害の程度等による基準があります。

### 手続き方法

妊娠22週を過ぎたら、当院の**1階の27番窓口で申し込み**をして下さい。転院された場合でも再度手続きが必要になります。

## 2 助産制度

出産費用は自費です。経済的な理由によりお産の費用に困っている方を対象に、安心して病院で出産してもらうために出産費を援助する制度です。

指定された医療機関での出産になります。

非課税世帯が対象になりますが、詳細については各市町村窓口の助産制度担当課へおたずね下さい。

※手続きは妊娠28週から31週頃までとなっております。

## 3 出産育児一時金の直接支払制度

当院では、出産費用をできるだけ現金でお支払いいただかなくて済むように、「出産育児一時金等の医療機関等への直接支払制度」をご利用いただくことを原則としております。

### 手続き方法

加入されている医療保険者に、当院が出産育児一時金を請求いたします。**1階27番窓口**で手続きをすませて下さい。

手続きに手数料はかかりません。

## 4 限度額適用認定証(高額医療費制度)

帝王切開や切迫早産などで医療費が高額になることが予想される方は、「限度額適用認定証」が受けられます。入院時にお持ちでない方は、退院時までにご入手ください。限度額適用認定証をお持ちにならないと請求額が高額になることもありますので、忘れずにお持ちください。手続については**1階27番窓口**へお問い合わせ下さい。

### 限度額適用認定証の手続き方法

#### [場所]

**国民健康保険** ▶ 各市町村役場 国民健康保険課

**社会保険** ▶ 全国社会保険協会(最寄の社会保険事務所)

**共済・組合保険** ▶ 職場の保険担当

協会けんぽは郵送 用紙は**27番**

**持参するもの**  
■ 健康保険証  
■ 印鑑



限度額認適用認定証が手元に届きましたら **1階27番窓口**へ提出をお願い致します。

## 5 乳幼児医療費助成制度

乳幼児にかかった医療費を助成する制度があります。

出生証明書を提出の際、市町村担当課へお問い合わせ下さい。

入院中に保険証を変更された場合には、医療費の請求に影響することがあります。**1階27番窓口**にて確認してください。

# 6 妊娠中に気をつけること

妊娠中に次のような症状がありましたら、  
**「救急センター」を受診して下さい。**



## 1 胎動が少ない、あるいはない

胎動が普段より少なくなっている、胎動カウントに時間がかかる、という場合

## 2 36週以前で頻繁にお腹が張る

規則的なお腹の張りが1時間に8回以上あり、安静にしていても続く場合

## 3 破水感

排尿をした覚えもないのに下着がぬれていたり、流れる感じがした場合

## 4 出血

生理2日目以上の出血量がある場合

## 5 原因不明の熱がある

## 6 顔、手足のひどいむくみ、頭痛、目がチカチカ光る感じがする場合

# 胎動カウントについて

胎動カウントとは、お母さんが赤ちゃんの動きを確認し、記録することです。この方法でも、病院で行う色々な検査でも、残念ながらすべての胎児死亡を予防できるわけではありませんが、胎動カウントにより日々の変化を確認することで、赤ちゃんの変化を早めに察知することができる可能性があります。



## 胎動カウントのポイント

1日のうち、赤ちゃんがよく動く時間帯に、赤ちゃんが10回動くにかかった時間を測定します。1回目に赤ちゃんが動いた時刻から、10回目に動くまでの時間です。食後、お母さんがゆったりした状態でいる時に分かりやすいことが多いです。病院でお渡しするチェックシートか、スマートフォンアプリを利用していただいて記録を取ってください。妊婦健診時に担当医より状況をお伺いします。



## いつから行うの？

当院では、妊娠30週以降のすべての妊婦さんに実施していただき、確認をしています。あなたの状態によっては、もっと早い時期からお勧めすることもあります。妊娠24週～26週ごろから実施可能です。



## どんなことに注意したらいいの？

10回の胎動を確認するのに30分以上かかった時は、同じ日の別の時間にもう一度行ってみてください。再度行っても30分以上かかるときや、「なんとなくいつもと違う」と思うときは、受診していただくことをお勧めします。

# すこやかな親子を目指して

妊娠期及び授乳期は、お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな発育にとって大切な時期です。

そこで、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすく伝えるための指針を作成しました。この中には、1日の食事の目安となる「妊娠婦のための食事バランスガイド」と妊娠中の体重増加の目安となる「推奨体重増加量」が示されています。

- 妊娠前から、健康なからだづくりを
- 「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
- からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
- 妊娠中の体重増加は、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
- 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健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

厚生労働省

## 食事のポイント

1

### カロリーを抑えた食事

- 1日に必要なカロリーを計算して食べるようとする。
- 一般的には妊娠前よりもやや多めのカロリーが必要ですが、体格などにより異なります。

■妊娠初期 + 50kcal	■末期 + 450kcal
■中期 + 250kcal	■授乳期 + 350kcal

#### ■太りすぎないための食事のポイント

- ①主食・主菜・副菜バランスよく！
- ②味付けは薄めに。
- ③よく噛んでゆっくり食べましょう
- ④ながら食いはしない。
- ⑤自分の体重を把握する（体重計にのる）
- ⑥葉酸・鉄分・カルシウムは積極的に。



2

### 栄養素をバランスよく

とくに鉄分とカルシウム、それらの吸収を助けるたんぱく質やビタミン、緑黄色野菜などをしっかりと。サプリメントに頼らず、食材をしっかり取りましょう。



3

### 塩分を控えめに

妊娠すると、心臓や腎臓への負担が増すため、塩分は1日6.5g未満を目安にしましょう。

#### ■料理のポイント

- ①煮物や汁物はダシをきかせる
- ②食卓で使う醤油は、ダシで割っておくか、減塩醤油にする
- ③焼き物には柑橘類や酢を使って、素材の味を引き立たせる
- ④香味野菜や香辛料をきかせる
- ⑤煮るより焼くほうが、同じ素材でも焼き目の風味がつくので塩分を控えられる。

## 食品に含まれる塩分一覧

品名	分量	食塩量	品名	分量	食塩量	品名	分量	食塩量
塩	小さじ1 	5g 	ポーク	2切 80g	2g 	沖縄そば	1人分	6~7g 
醤油	大さじ1 	2~3g 	ツナ缶	1缶 (小)	0.7g 	ドーナツ	1個	0.5~1g 
味噌	大さじ1 	2g 	ウインナ	2本 65g	1.5g 	干し魚	1尾 100g	3~4g 
ソース	大さじ1 	1.5g 	ベーコン	2枚 40g	1.5g 	ラーメン(袋)	1袋	5~7g 
ケチャップ	大さじ1 	0.5g 	ちくわ	1本 50g	1.5g 	ピザ	1枚	3~4g 
マヨネーズ	大さじ1 	0.3g 	たらこ	半分 50g	2.5g 	スナック菓子	1袋	1~3g 
コンソメ	1個 10g	4g 	カップ麺	1個	5~8g 	たくあん	2切	1~1.5g 
だしの素	1袋 10g	4g 	味噌汁	1杯	2g 	しらす干し	大さじ2 	0.5g 
マーガリン	大さじ1 	0.3g 	フライドチキン	1個 100g	3~4g 	カレーライス	1人分	3~5g 
カマボコ	2切 40g	1g 	食パン	1枚 60g	0.8g 	にぎり寿司	1人分	5~6g 
チーズ	1個 20g	1g 	ハム	2枚	1g 	ラーメン	1杯	5~7g 
梅干し	1個 60g	2g 	魚肉ソーセージ	1本 90g	2g 	チャーハン	1杯	2~3g 

# 体重の増え方ですか？

妊娠中の体重増加は、  
お母さんと赤ちゃんにとつて  
多い量にましまる

## 妊娠前の体形(BMI) を知っていますか？



**BMIとは？** 肥満の判定に用いられる指標で  
BMI22を標準とします。  
**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

18.5未満	低体重（やせ）
18.5以上 25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

例) 身長160cm、体重50kgの場合

$$50 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 19.5$$

表1 体格区別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

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

\*体格区分は非妊娠時の体格による。

※体格区分が「ふつう」の場合、BMIが「低体重(やせ)」に近い場合には推奨体重増加量の上限側に近い範囲を、「肥満」に近い場合には推奨体重増加量の下限に近い範囲を推奨することも想定します。

※BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目安とし、著しく超える場合には、他のリスク等を考慮しながら、臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

**表2** 体格区分別 妊娠中期から末期における1週間あたりの推奨体重増加量

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

※体格区分は非妊娠時の体格による。

※妊娠初期については、体重増加に関するデータが乏しいことなどから、1週間あたりの推奨体重増加量の目安を示していないため、つわりなどの臨床的な状況を踏まえ、個別に対応していく。

## ニコチン

喫煙をやめにくくする「依存性」がある物質です。  
また末梢血管を収縮させて血液の流れを悪くします。

## タル

たばこの"やに"の原因物質で、発がん物質がたくさん含まれています。

## 一酸化炭素

酸素を運ぶ働きを妨げ、酸素不足を引き起こします。

たばこを吸わない人が、周囲の人のたばこの煙を吸わされる「受動喫煙」。実は受動喫煙で吸わされる煙には上記の有害物質が喫煙する人の煙より3~4倍多く含まれていると言われています。

### たばこは赤ちゃんに どんな影響があるの？

おなかの中の赤ちゃんは胎盤を通して、お母さんから栄養や酸素をもらって成長します。お母さんが喫煙したり、たばこの煙を吸わされると、煙の中の有害物質が胎盤を通して、赤ちゃんを栄養不足や酸素不足の状態にします。

- 流産や早産がおこりやすくなります
- 先天異常の原因となります。
- 低出生体重児が生まれやすいです。
- 周産期死亡率が1.2~1.4倍まで増加します。
- 突然死や知能低下をおこします。

# 禁煙は、今からでも遅くない!!

妊娠3~4ヶ月までに禁煙すると、低体重児の危険性が、たばこを吸っていない妊婦のレベルに近づきます。  
早産についても、妊娠初期に禁煙すればその危険性は下がるといわれています。



## 授乳中の喫煙

お母さんが喫煙すると母乳内に「依存性」のあるニコチンが含まれていることがわかっています。この母乳を飲んだ赤ちゃんが、いろいろする・よく眠らない、吐く、下痢などのニコチン中毒の症状が起きことがあります。  
また、母乳の分泌量も減るとの報告もあります。

### お母さん、お父さんの喫煙は、 赤ちゃんの喫煙です!!

たばこ、やめませんか。喫煙から受けた胎児、赤ちゃんへの影響は、命に関わるほどの大きいものです。妊娠は禁煙のきっかけです。  
あなたのお腹の赤ちゃんをたばこから守れる最初のきっかけは、「あなた」です。  
当院には、「禁煙外来」もあり、楽に禁煙できるお手伝いをします。気軽に担当医やスタッフにお声かけください。

## 1 母乳栄養の利点

赤ちゃん側

1. 病気に対する抵抗力がつきやすい
2. 消化、吸収が良く赤ちゃんの胃腸に負担が少ない
3. 赤ちゃんの精神的・情緒的・社会的発達がよくなる
4. 肥満予防、生活習慣病の予防
5. アレルギー体質が避けられる
6. 知能指数・認知能力の発達による影響を与える
7. 乳幼児突然死症候群の発症が人工乳保育児より低い

ママ側

1. 子宮の戻りを促し、出血量が少なくなる
2. 妊娠前の体重に早く戻る
3. 経済的
4. 調乳・温度調節・消毒などの手間が省ける
5. 乳がん・卵巣がんの発生が低くなる
6. 将来の骨粗しょう症発生が低くなる
7. 産後うつの発症が少ない

## 2 乳頭の手入れ

### (1) 必要性

- ① 乳頭の汚れをとり、清潔にします。
- ② 赤ちゃんが吸いやすいように、乳頭の形を良くします。
- ③ 産後の乳頭トラブルを防ぎ、乳房の発育を促します。

### (2) 時期

- ① 妊娠20週以降から始め、毎日1回行いましょう。
- ② 流早産の恐れのある方は、妊娠36週から始めましょう。

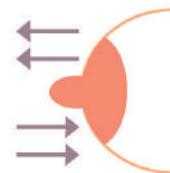
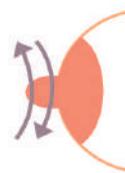
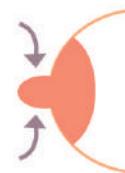
### (3) 方法

- ① 入浴時に、乳頭および乳輪部の汚れを石鹼で洗います。
- ② 片方の手で、乳頭を親指と人差し指と中指でゆっくりつまみ圧迫・横・縦マッサージを片方1~3分行いましょう。

圧迫マッサージ

横マッサージ

縦マッサージ



※妊娠20週頃から乳首を柔らかくし、乳頭の汚れをとるために、オリーブオイルケアを行いましょう。

※乳腺をしめつけない、ゆったりとしたソフトタイプのブラジャーを選びましょう。

※乳首が短い・陥没しているなど気になることがある方は看護師にご相談ください。

## 3 乳首・乳房トラブル

**1** 乳頭が赤くなったり切れたりした場合は、必要に応じて乳頭保護器を使ったりラップケアをします。

**2** 乳頭の形態に問題がある場合(短い・大きい・小さい・陥没や裂溝がある・いびつ)必要に応じて乳頭保護器を使ったり、赤ちゃんの抱っこの仕方を工夫したりします。詳しいことは看護師が相談にのります。

**3** 乳房が張って硬くなったり熱をもったり乳頭がむくんだりした場合、症状に合った対処方法と一緒に考えていきます。

# 10 楽しく妊婦体操

妊娠中は不自然な姿勢になりやすく、肩こり、腰痛などを解消することが必要です。体重増加、ストレス発散、また産道をやわらかくして安産の体を作るためにも妊娠初期から始めていきましょう。  
無理せず、お腹に負担を感じたらすぐ休みましょう。

\* 流・早産の危険がある人は必ず、医師に相談して下さい。

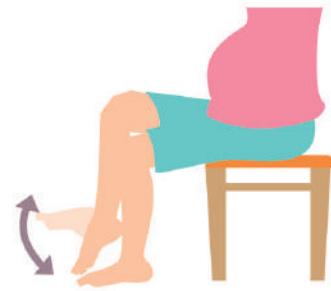
## 妊娠初期から

足指の上げ下げ



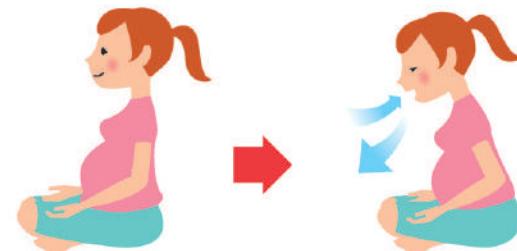
かかとを床にピッタリつけたまま、足首だけ上下に動かします。むくみや疲れに効果。

足首の運動



足を組んで座り、上になった足のつま先を上にあげ、ひと呼吸おいて下に下げます。

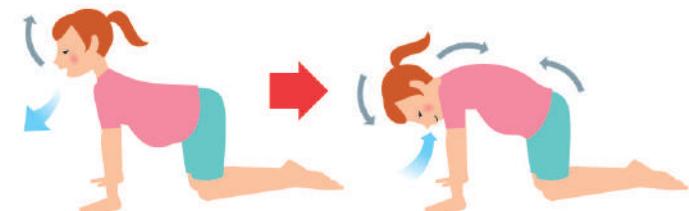
## 股関節を柔らかくする運動



あぐらを組み、背筋を伸ばしてリラックスします。ゆっくり深呼吸しながら上体を軽く倒してひざを手で押します。ひと呼吸おいて元の姿勢に戻ります。

## 妊娠中期から後期

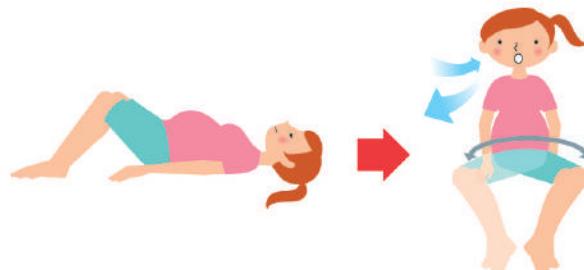
### —— 背中をほぐし腹筋を強くする運動 ——



四つん這いになり、息を吐きながら頭を上げて重心を前に移します。

ひと呼吸おいてから、息を吸いながら頭を下げ背中を丸めます。

### —— 骨盤の関節と筋肉を柔らかくする運動 ——

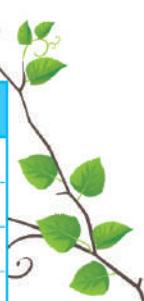


あお向けに寝て、ひざをつけて立てます。肩と背中は動かさず、ひざをつけたまま左右にゆっくり動かします。呼吸は深くゆっくりと！

# 11 お産の前に準備するもの

育児用品:  
成長、必要に合わせて買い足したらよいでしょう。  
最小限に準備するものです。  
成週までにはそろえておきましょう。

用品	数	
肌着＆ウエア  生まれる季節も考慮して枚数を決めて	肌着	3~5枚
	ウエア	3~4枚
	おくるみ	1枚
	ガーゼ ハンカチ	10枚以上
おむつグッズ	紙おむつ	
	おしりふき	
おっぱい＆ミルクグッズ  母乳栄養でも必要です	哺乳瓶	3本
	乳首	3つ
	消毒用器具	
	瓶ブラシ	
沐浴＆衛生グッズ  衛生上ベビー専用を用意	ペビーパス	1つ
	洗面器	1つ
	ペビー石鹼	1つ
	綿棒	
	ペビー爪切り	
	消毒 アルコール	
ねんねグッズ	ベビー布団	1組
お出かけグッズ	チャイルド シート	



# 12 入院時・退院時に必要なもの

## 1 入院時に必要なもの ひとまとめにしていてください

※入院申込書は事前に赤ちゃんの分も含めて2部記入しておきましょう。  
助産外来でお渡します。

親子健康手帳・診察券・  
健康保険手帳



入院時に必要です。入院間近になったら  
いつでも手元に置いておきましょう

## 入院中に必要なもの

お産セット  早めに購入 しましょう	分娩時に必要なものです。 ・病院売店でお産セットを販売しています(約3,300円) ・単品で購入する場合… 成人用おむつ(テープタイプ)Lサイズ2袋、 お産用ナプキンLサイズ2袋、Mサイズ1袋 赤ちゃんのおしりふき2つ
生理用ナプキン夜用  ガーゼハンカチ	1袋  10枚 (授乳時に必要です。 一度洗濯し名前を書いて持ってきてください。)
産褥ショーツ  産褥ブラジャー  タオル・バスタオル  洗面用具  食事用品  室内スリッパ  ティッシュペーパー  母乳パット  座浴用のタライ	2~4枚。大き目の生理ショーツでも代用可 2~4枚。乳腺を圧迫しないゆったりとしたもの。 洗面やシャワー時に使うもの シャンプー、石鹼、歯ブラシなど お箸、コップ、スプーン 履きなれている、滑らないもの(クロックスタイプは禁止) 入院中の必需品です。 母乳分泌が増えてきたら使います 産後に使います。お母さんのおしりが入る大きさ(参考45×17cm)
ベビー服  お母さんの衣服	☆入院中の病衣は一日67円(税抜き)の料金がかかります。病衣を借用なさらない方は個人で準備してください。分娩時、手術時には病衣を着用します。 ☆入院中の赤ちゃんの肌着、おむつは病院で準備します。 ☆私物の紛失、盗難等に関して責任を負えません。必要物品以外の貴重品(アクセサリー類)や多額の金銭はお持ちにならないようお願いします。

## 2 退院時に必要なもの

ベビー服  
お母さんの衣服

☆出生証明書は、退院時に1階29番文書係(土日祝日は救急窓口)で受け取ってください。

## 温座浴とは・・・

タライに38~42℃のお湯を入れ、その中に腰までつかることです!!  
お産をした次の日(帝王切開の方は術後2日目)からやってみましょう~。



### <効果>

- ①お下の傷の痛みを和らげる
- ②骨盤の中にある血液の流れを良くし、傷の治りを早くする
- ③お下の清潔を保つ

### <方法>

- ①下半身を石鹼できれいに洗い流す
- ②タライにお湯(38~42℃)を準備する
- ③お湯をいっぱい入れたタライの中に腰までつける足は楽に開く
- ④お湯につかっている間はシャワーを注ぎながら、湯の温度を徐々にあげ38~42℃に保つ
- ⑤時間は10~15分行いましょう

\*お湯につかって7分たった頃から血液の巡りがよくなってきます。  
\*15分で血液の巡りが最大になりますが、それ以上時間がたっても効果に変化はありません。

### 注意点

- 身体の調子が悪い時には無理をしない
- 換気に気をつけましょう
- 悪露がある間は続けましょう
- お湯は流しっぱなしで、きれいなお湯を保ちましょう
- 肩を冷やさないようにしましょう
- シャワーをかけるのもいいですよ
- 足は十分に開きましょう
- タライの大きさの目安…直径45cm、深さ17cmくらいのもの

# 13 夫の分娩立ち会いについて

## 夫の分娩立ち会いを希望される方は...

妊娠28週以降に、主治医もしくは外来看護師へ申し出て下さい。『立ち会い分娩のご案内』の説明・同意書をお渡しします。

ご夫婦で読んでいただき、サイン記入後主治医へ提出して下さい。

- 説明書・同意書にサインのない場合や、内容をご理解いただけない場合、立ち会いができないことがあります。
- 処置を必要とする赤ちゃんの出生(妊娠36週以前の早産等)や緊急を要する事態が発生した場合は、原則として立ち会いはできません。
- 帝王切開の場合は、立ち会いはできません。
- あくまでも、分娩に夫婦そろって取り組むための立ち会いですので、陣痛・分娩室での動画撮影・SNS投稿はご遠慮ください。

### オススメ

両親学級では、呼吸法の指導や陣痛・分娩室の見学を行っていますので、ご夫婦そろっての受講をおすすめいたします。



以下の症状がある時は、直接救急センターを受診してください。  
電話連絡は不要です。  
診察後、入院が必要か判断します。  
入院に備え、入院の準備をして来てください。



## 1 陣痛

初産婦 ▶ 5~10分おき

経産婦 ▶ 10分おき

■これ以上の間隔でも、痛みが強くなっている場合、受診を考慮しましょう。

## 2 破水

■清潔なナプキンをあてて**すぐに受診**しましょう。

■破水がはっきりしない時は、自分で判断せずに受診しましょう。

## 3 緊急を要する症状

■出血(生理2日目以上の量)

■腹部の激しい痛み

■胎動がない、弱い

■原因不明の発熱

■顔や手足のむくみがひどい、頭痛、目がチカチカ光る感じがする。

# 面会時間と母児同室

## 1 面会について

面会時間を下記の通りに定めていますので、ご協力ください。

●平日・休日ともに・・・ 15時～20時まで

●感染予防のため周産期センター内での面会は**ご主人のみ**となっています。里帰り出産などの場合は育児支援者お一人となります。それ以外の面会は病棟外でお願いします。ご主人以外の入室については看護師へご相談ください。

●周産期センター内ではマスクの着用をお願いします。風邪や下痢などの症状がある方や、飲酒されている方の面会はお断り致します。

●患者さんの状態により、面会時間の変更、制限があることがあります。

●ライターやナイフ、カミソリなどの危険物、ガラス製品や貴重品などの持ち込みは出来ません。

## 2 母児同室について

当院では赤ちゃんとお母さんが安心して母乳育児ができるよう、また自然に育児に入っていくよう母児同室を行っています。

赤ちゃんと一緒に過ごし、お世話するので赤ちゃんのことが分かるようになり、退院後の不安が少なくなります。また、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけのおっぱいを吸わせることができ、赤ちゃんの精神的安定や乳汁分泌の促進につながります。

母児同室のお部屋は4人部屋です。ご主人または育児支援者の方は面会時間の15時～20時までの間、母児同室参加ができます。

## 3 外出・外泊について

外出・外泊時は医師の許可が必要ですので、その都度、事前に(特に土・日・祝日は午前中)医師か、看護師に申し出てください。



# 1 お産が近づいたしるし

## ▼胃のあたりが楽になる

胎児の頭が下がって骨盤の中に入っていくため今まで胎児に圧迫されていた胃のあたりが楽になります。

## ▼おりもの増加

子宮頸管が開いてくるためおりものの量が増えてきます。

## ▼トイレ(尿)が近くなる/便がすっきり出ない

下がってきた胎児の頭が膀胱や腸を圧迫するため排泄がすっきりしません。排尿した後、出きらない感じがあることも。

## ▼ひんぱんにおなかが張る/軽く痛む

軽い子宮収縮が1日に何回も起きるようになり、お腹が硬くなったり張った感じがあります。お腹の張りは自分でなかなか分かりづらいという方も結構多いようです。また時々お腹が軽く痛む事もあります(前駆陣痛)。

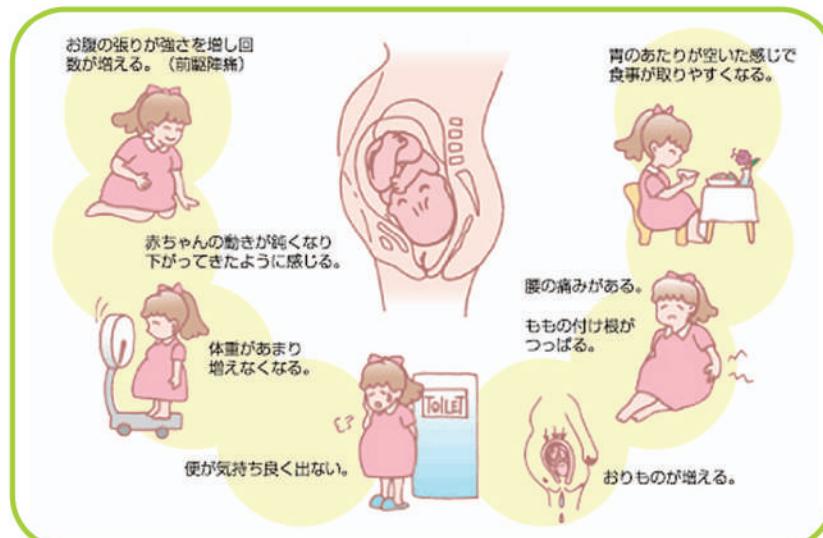
## ▼胎動がゆっくりになる

予定日の2~3週間くらい前になると胎児の動きがだんだん鈍くなっています。(全くなくなってしまう事はありません)。胎児の頭が骨盤に入ってくる事と子宮収縮の回数が多くなり動きにくくなるためでしょう。

## ▼足の付け根が痛む/つる

骨盤の中に入ってきた胎児の頭が神経を圧迫するため、ももの付け根がつたり痛んだり腰が痛くなったりします。

※上記の症状は一般的で全員があてはまるわけではありません!



# 2 呼吸法について

## 1) 呼吸法の意義

- (1)赤ちゃんに酸素を送る
- (2)リラックス効果が得られる
- (3)痛みが和らぐ
- (4)お母さんの体力消耗を少なくする

## 2) 呼吸法のポイント

- (1)陣痛の前後の深呼吸で酸素を取り込む
- (2)吐く息を意識しましょう
- (3)目を開いて、一点に集中する
- (4)自分のリズムで呼吸する

## 3) お産に必要な補助動作

陣痛の痛みが強くなってきたら、お腹をマッサージしたり、腰を圧迫したりすると、痛みが和らぎます。強い陣痛が始まったら、呼吸に合わせて補助動作を行うと効果的です。

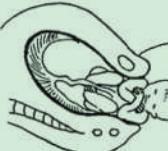
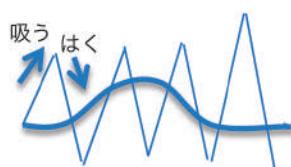
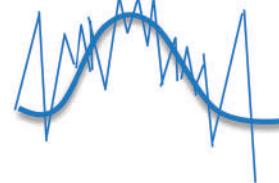
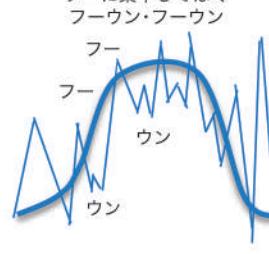


## ご主人さんの出番です!

どのような圧迫法やマッサージがいちばんよいか、お母さんに確認しながら、行ってください。



# 分娩各期の特徴と呼吸法

分娩経過	陣痛開始 第1期(開口期)		子宮口全開大 第2期(娩出期)		出生 第3期(後産期)胎盤娩出
時間	初産 経産	10~12時間 5~6時間		1~2時間 30分~1時間	15~30分 10~20分
胎児の状態	    				
	第1段階(準備期)	第2段階(進行期)	第3段階(極期)	第4段階(娩出期)	第5段階(発露)
	子宮口(0~3cm) 陣痛10分おき	(4~7センチ) 6~7分	(8~10cm) 2~3分	2~3分	ペビー誕生!
呼吸法	前後で深呼吸 吸う・はく 	初めにゆっくり深くはく ヒッヒッパー 	フーに集中してはく フーワン・フーワン フー フー ウン ウン 	いきむ 15~20秒 	胸に手をあて ハーハーハー 
処置	<b>《入院》手続き *絶飲食です*</b> 更衣・診察(問診・内診) 陣痛室にて胎児モニタリング・点滴		<b>《分娩室》</b> 導尿・会陰切開		縫合 <b>《陣痛室》</b> お産後2時間は要観察

# 17 母児同室と母乳育児のすすめ

当院では、安心して母乳育児ができるよう、また、お父さんとお母さんが自然に育児に取り組めるように『母児同室』を行っています。

## 母児同室をすることで？

赤ちゃんと一緒に過ごし、お世話をするので赤ちゃんのことがわかるようになり、退院後の不安が少なくなります。また、赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけおっぱいを吸わせることができ、赤ちゃんの精神的安定や乳汁分泌の促進につながります。

## 乳汁分泌を促進するためには？

### 1. 乳房マッサージ



### 2. 頻回に授乳をする



### 3. 残乳を搾乳する



### 4. 睡眠・休息



### 5. バランスのとれた食事



### 6. 精神の安定



## 母乳が足りているサイン

尿や便が  
よく出ている



健康的な皮膚

授乳は1日8～12回  
良く吸ってくれる

体重が増えてきている  
(肌着が小さくなった感じ)

※心配な時は、母乳外来や  
地域の保健師・助産師さん  
の訪問を受けたり、  
1ヶ月健診で体重を測って  
もらい相談しましょう。

## 母乳保存の方法

最近は、働きながら子育てをするお母さんもめずらしくありません。  
働くからといって、豊富に出るおっぱいを止めてしまうのは、もったいないことです。  
そんなお母さんへ…

1  
消毒した  
哺乳瓶に  
母乳を  
搾ります。

2  
搾乳した  
母乳を  
母乳パックに移し  
保存します。

3  
母乳の  
保存期間は、  
冷蔵庫で24時間、  
冷凍庫で1ヶ月  
です。

4  
赤ちゃんに  
飲ませる時は、  
解凍し適温に  
して飲ませます。

### 解凍方法

水またはぬるま湯で解凍し、  
40℃前後のお湯で人肌に温め飲ませます。

解凍した母乳は使い切り、  
残った場合は捨てましょう。

## 母乳外来のご案内

母乳栄養継続のために、母乳外来(予約制)をもうけています。  
詳しくは、8ページの助産外来を参照下さい。

## 良い母乳のためのお食事

どのくらい食べる？

基本は3食！  
バランス良く

野菜のおかずも毎食取り入れ  
ましょう！  
生なら両手一杯分、火を通し  
た物なら片手一杯分が目安です。



これらの摂り過ぎは、食事が入らなくなったり、虫歯や肥満の一因にもなります。  
バランスを第一に。

禁酒



アルコールの分解能は個人差が大きく、これだけならOKという量はありません。

水分は  
多めに



水や煎茶、無加糖の果汁などからこまめに

コーヒーは  
楽しみ程度に



コーヒーや紅茶、玉露は1日に3杯程度なら問題ありません。これらに含まれるカフェインの量が問題になるので、濃い目が好きな方は薄くしたり、1~2杯に控えましょう。

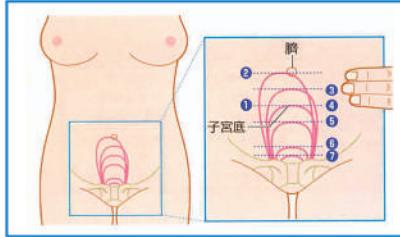
# 18

## お産後の身体の変化

1

### 子宮の変化

右図のように子宮の状態は、変化していきます。子宮の内面の傷や大きさが完全にもとの状態に戻るまで6週間くらいかかります。



2

### 悪露の変化

『悪露』ってなんでしょう？

お産後に性器から排出されるものです。これは、胎盤などがはがれた事により、子宮の内面から出てくる血液や分泌物が混ざったものです。

#### 悪露の変化

赤色：お産直後～産後3日目くらいまで。  
褐色：産後4日目～1週間くらいまで。  
黄色：産後8日目～10日目くらいまで。  
白色：産後11日目～3週間くらいまで。  
その後4～6週間でなくなっています。

#### 悪露交換の方法

- ・3～4時間ごとにナプキンを交換します。
- ・外陰部を拭く時には前から後ろへ拭きます。(脛から肛門側に向かって)
- ・ナプキンに血のかたまりなどが混じっていないかチェックします。かたまりが出たら、手でつぶしてみてつぶされたら問題ありません。つぶれにくい場合は胎盤の残りの可能性があります。必ず病院を受診しましょう。

3

### 乳汁分泌

お産後の身体の変化で最も大きな事が乳汁分泌(おっぱいが出ること)です。個人差はありますが、産後1～2日目まではにじむ程度です。

その後、徐々に乳汁の量も増え、おっぱいが張る感じ(乳房緊満感)も出てきます。

お産後すぐから『おっぱいが張らない』、『おっぱいが出ない』と悩むお母さんがいますが、おっぱいが順調に出るようになるには産後1週間～10日程度かかります。入院中は赤ちゃんが上手に乳首を吸うことを目標に、授乳を楽しみながら行いましょう。

4

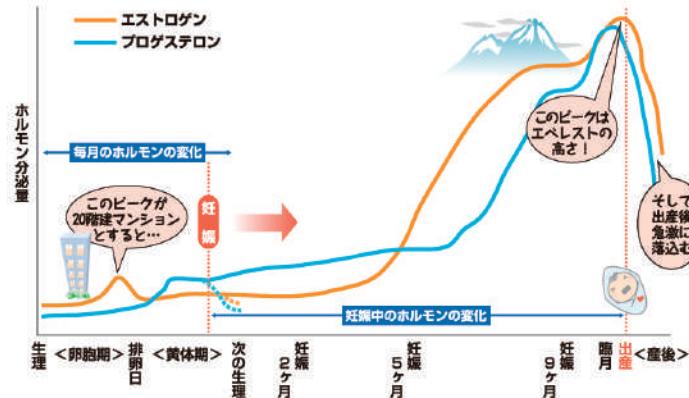
### お産後の生活

産後は、無理のないよう夫や家族、周囲のサポートを得ながら育児ができるよう調整ていきましょう。

# 妊娠中・出産後のお母さんの気持ちの変化

## 急激なホルモン変化

<図>通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



出展：「産前産後の妻を守るためにガイドブック」

近年は、様々な要因で、育児の孤立化や地域のつながりの希薄化がすすみ、お母さんたちの不安を抱えやすい環境になっています。

妊娠・出産により、体内の急激なホルモンの変化が生じ情緒不安定になることがあります。さらに産後は、お母さんは赤ちゃんの世話や家事に追われて、自分の身体や心の異常については後回しにしがちです。

出産された方全員に質問紙を行うことで、すべてのお母さんが安心して妊娠・出産・子育てができるように地域を含めみんなでサポートしていく制度が全国的に開始されました。

当院では、産後2週間・1か月に行い、質問紙を用いて継続したサポートを行っています。産婦健診票を使用し、地域への情報提供を全例行っていくこととなります。

情報提供を希望しない場合は申し出て下さい。

## ■マタニティーフルース

### お母さんの変化

産後2週間までの間に一時的に現れては消える気持ちの変化があります

- ▶涙もらい
- ▶緊張する
- ▶気分の落ち込み
- ▶頭痛
- ▶不安
- ▶食欲不振 など



### お母さん・家族の心得

無理に前向きに考えようと思う必要はありません。ただ、なんだか悲しいときは信頼できる人に伝えてみましょう。お父さんや周囲の方も赤ちゃんが最優先となり、お母さんの変化を見逃しがちです。

家事や育児の分担をすることでお母さんを支えることが大切です。



## ■産後うつ

### お母さんの変化

ブルーな気分が長引きます。身の回りのことができていたのにできなくなる、赤ちゃんのお世話ができなくなったときは、産後うつの可能性が高いです。

- ▶不安 など
- ▶気分のいい日もあれば悪い日もある



### お母さん・家族の心得

早期に対応することで、ほとんどが軽症で終わります。一人で悩まずに医療機関の受診・保健師に相談しましょう。予防として、夫や家族、周囲の協力により出産後ゆっくり養生できること、焦らずに育児ができることが大切です。



## 1) 尿路感染症

**原因：**尿道口からバイ菌が入って起こります。  
膀胱炎や腎孟腎炎という病気があります。

**症状：**尿の回数が増える。(頻尿)

尿をするときに痛みがある。(排尿痛)

尿をしても残っているような感じがある。(残尿感)

38度以上の熱が出る。(発熱)

\* 腎孟腎炎の場合は寒気や震えを伴う発熱と腰から背中にかけて痛みが起こることがあります。

**予防：**

1. 外陰部を清潔に保つ。
2. 尿を我慢しない。
3. 水分を十分に取る。(1日1500ml以上)

## 2) 産褥熱

**原因：**産道や子宫内にできた傷からバイ菌が入り、全身に影響を及ぼすために起こります。

**症状：**38度以上の発熱。

下腹部の痛み。

暗赤色の悪露が増え、臭気が強くなります。

**予防：**

1. ナプキンの交換をきちんと行う。
2. 外陰部を清潔に保つ。
3. 温座浴を1日1～2回、最低1ヶ月検診まで続ける。

## 3) 乳腺炎

**原因：**乳汁うっ滞が続き、バイ菌が入ることで起こります。  
**症状：**乳房が赤くなる。乳房が痛む、張りが強くなる。

38度以上の発熱。

全身がだるくなる。寒気や震えが起こる。

**予防：**

1. 乳首や乳房を清潔に保つ。乳房パットもまめに交換する。
2. 乳頭・乳輪マッサージを行う。
3. 授乳や搾乳を行い、乳汁うっ滞を防ぐ。
4. 母乳にうみが混ざる場合は授乳を中止し、病院を受診しましょう。



※身体がだるい、熱っぽい、何となく元気が出ない。  
こんな場合は何らかの異常が起こっている事があります。  
体温を測ってみましょう。  
発熱や痛みがある場合は病院を受診しましょう。

### 家族計画とは

生まれてくる子どもに対して親としての責任を自覚し、社会的・経済的条件や人生観などを十分に話し合った上で、その夫婦にとって最もふさわしいと考える子どもの数を適切な時期に産み育てていくことです。

子どもを望むときは積極的に妊娠するための方法を実行し、望ましくないときは妊娠を防ぐための避妊を行うことが大切です。

### 次の妊娠は？

産後、体が完全に妊娠前の状態に戻るには約1年近くかかると言われています。そのため産後短期間での次の妊娠は体への負担が大きく、健康を損なうおそれがあります。

今回のお産の状態や年齢などで次の妊娠をいつにするか計画も変わってきますので、夫婦で十分話し合う事が大切です。

### 産後の性生活開始について

産後1ヶ月までは、子宮がまだ妊娠前の状態に戻っておらず、体力が完全に回復していないため、子宮や膣は傷つきやすくなっています。

また、悪露が出ている場合は、感染しやすい状態となっています。

産婦健診で問題なく、悪露などに異常がなければ体調を見ながら性生活を開始しても差し支えないですが、体調には十分注意しましょう。

## お産後の月経は？

一般には産後6週間で20%、3ヶ月で60%、6ヶ月で80%の女性に月経が開始すると言われています。  
これはあくまでも平均であり、個人差があります。  
しかし月経の前にすでに排卵は始まっているので、産後一度も月経のないまま妊娠する場合もあります。  
産後、初めての性生活から適切な避妊法を実施することが大切です。

## 避妊法のいろいろ

一般的に、健康な男女が性交渉を一年間行った場合、妊娠する可能性は80%と言われています。  
以下に代表的な避妊法を示します。カッコ内は、妊娠が成立する可能性です。80%と比較してみましょう。

### コンドーム (15~20%)

性感染症の予防が可能です。  
性交の始めから終わりまで確実に使用することが大切です。  
男性性器が十分勃起した状態で根元まで着用してください。  
射精後にはできるだけ速やかに取り外します。

### 子宮内避妊具 (IUD:0.6~0.8%) (IUS:0.2%)

子宮内に小さな器具を挿入して、着床を防ぐ方法です。  
ホルモン放出のないタイプをIUD、ホルモンを放出するタイプをIUSといいます。  
外来にて医師が子宮内に挿入します。5年間まで継続使用可能ですが、妊娠を希望する時期になれば早めに除去することも可能です。定期的な検診を行います。  
ホルモンを放出するタイプの場合、月経量が減る、月経痛が軽くなるというメリットもあります。

### ピル (0.3%)

ホルモン剤を内服することで排卵を抑える方法です。  
飲み忘れがあると、排卵が起こってしまうため、忘れずに飲み続けることが大切です。  
医師が処方します。  
月経量が減る、月経痛が軽くなるというメリットもあります。  
授乳中の場合は乳汁分泌が減る可能性があるため、授乳が落ち着いてからの内服開始となります。  
タバコを吸う方や、40歳以上の方、持病がある方は使用できない場合があります。

### 避妊手術 (失敗率1%以下)

手術による避妊法です。修復もほとんど不可能なため、十分夫婦で話し合ったうえで決定して下さい。  
女性・男性どちらの手術でもお互いの同意が必要です。  
同意書がなければ手術ができませんので注意しましょう。

### 女性の場合(卵管結紮術)

卵管の手術なので、卵巣からのホルモンの分泌には影響しません。帝王切開と同時に、もしくは分娩後2日頃まで行います。

### 男性の場合 (精管結紮術・パイプカット)

精子を送り出す精管を結紮することです。  
手術をしても夫婦生活やホルモン分泌に変化はなく、射精はこれまでと変わりません。  
■当院では泌尿器科外来で相談となります。

### 基礎体温法

基礎体温とは、起床時に舌下で測る体温のことです。  
排卵に伴って基礎体温が変化することを利用して、排卵の時期を推定し、妊娠しにくい時期を推測することが可能とされていますが、個人差も大きく確実ではありません。



## 赤ちゃんの身体

## 頭

赤ちゃんはママの体から出てくるときに、産道を通りやすいうように頭の形を細かくできるようになっています。それは頭蓋骨がいくつかのパートに分かれているためで、生まれたてのときはそれがまだくつついていないので、てっぺんがペコペコと柔らかいのです。このすき間を大泉門といいます。大泉門は生後1年から1年半で自然に閉じて行きます。

## 目

生まれたての赤ちゃんも目は見えていますが、まだ視力が発達していないので、離れたものは見えません。光を感じることはできます。

## おへそ

生まれてすぐおへそはまだ乾いておらず、ジュクジュクした状態です。  
乾くまではおむつの端などがあたらないように、優しくケアしてあげましょう。生後1~2週間でへその緒の部分は乾燥して自然に取れていきます。

## おなか

赤ちゃんのおなかは丸くポッコリと出ています。これは腹筋がまだ発達していないためです。

## 脚

脚は、ママのおなかの中にいたときのように、膝を曲げた状態が自然な姿勢です。

体生理的  
体重減少

赤ちゃんは、飲む量より便や尿として出る量が多いので、生後4日ごろまで体重が減ります。その後7~10日目ぐらいで元の体重に戻ります。



## 腕

手は指を曲げて握りしめています。赤ちゃんの手のひらに大人の指や物をあてると、びっくりするほどの力でぎゅっと握ってきます。これは原始反応によるものです。

お背中・  
お尻

日本人の赤ちゃんのほとんどは、お尻や背中に蒙古斑と呼ばれる青っぽい色がついています。成長とともに消えていきます(消える時期には個人差があります)。

性魔器出乳・  
出血

ママのホルモンの影響で、おっぱいがふくらんでいたら、女の子には、オリモノやメンスがあることもあります。

## 便と尿

生まれたて2~3日は黒っぽい便が出ますが、次第に黄色や緑色ぼく変わります。便は1日2~5回、尿は1日10回前後が普通です。

## 予防接種

赤ちゃんは、感染症にかかってしまうと、重い後遺症が残ったり、命がおびやかされることがあります。感染症の有効な予防方法が、予防接種です。予防接種は種類によって、接種する年齢や回数・間隔が違います。お子さんにあったスケジュールを立てて、かかりつけの小児科でもっとよい時期に接種できるようにしましょう

## 乳幼児健診

赤ちゃんは生後1ヶ月の時点で生まれた病院で1ヶ月検診を受けます。1ヶ月検診は退院後の体重増加を確認し、ビタミンKのシロップを赤ちゃんに飲ませる重要な検診です。必ず受診しましょう。1ヶ月検診以降は特に異常がなければ生後4~5ヶ月で前期、9~10ヶ月で後期乳幼児健診があります。乳幼児健診は赤ちゃんの成長を確認するために重要です。市町村から健診の案内がありますので指定された時期に健診を受けましょう。

## 赤ちゃん訪問

退院後、ご自宅での赤ちゃんの様子を確認するために地域の保健師がご自宅を訪問します。出生届を出された赤ちゃん全員に対して訪問を行っています。ご自宅で気になっていること、心配なことがあれば保健師にご相談ください。

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)

それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然亡くなってしまう病気です。SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3点に気をつけることで発症のリスクが抑えられると期待されています。

- 1歳までうつぶせで寝かさないでください
- できるだけ母乳で育てましょう
- タバコはやめましょう

# 21 赤ちゃんのおふろ

## 目的

- \*皮膚を清潔にする
- \*新陳代謝を高める
- \*哺乳力を増す
- \*全身観察の機会になる



## 用意するもの

- |                       |            |
|-----------------------|------------|
| ① ベビーバス               | ⑦ バスタオル    |
| ② 洗面器                 | ⑧ 縄棒       |
| ③ 湯温計                 | ⑨ 消毒用アルコール |
| ④ 石鹼                  | ⑩ 着替え      |
| ⑤ ガーゼハンカチ             | ⑪ おむつ      |
| ⑥ 入浴布<br>(赤ちゃんを包むタオル) | ⑫ ヘアーブラシ   |



## おふろのとき注意したいこと

- お湯の温度は38~40℃（ひじをつけて熱くない程度ならOK）にしましょう。
- かけ湯も準備します。42℃くらいを準備すると適温になります。
- 入浴時間は5~7分程が適当です。
- 満腹時や空腹時はやめて、授乳後1時間~1時間半後にいれましょう。
- 冬は十分に室温を保ち、できるだけ暖かい時間にしましょう。
- 夏は2回くらい入浴したいものです。あせも予防にもなります。
- お母さんは爪を切り、手を清潔にして行いましょう。



## おふろの順序

- 1 入浴布で包み、静かに足の方からお湯に入れます。

- 2 赤ちゃんがお湯になれてから目を拭きます。

お湯でぬらしたガーゼをしぶり、指にまきつけ、目頭から目尻に向かって、優しく拭きます。  
片方を拭いたらガーゼをすすぎ、反対側を拭きます。



- 3 顔全体を拭いていきます。

ガーゼをすすいで絞ったら3の字またはS字を書くように拭きます。

- 4 耳の内側、裏側を拭きます。

- 5 頭をあらいます。

ガーゼで髪の毛をぬらしたあと手で石鹼を泡立て、優しく指の腹で円を描くように洗います。  
目に石鹼が入らないように気をつけ再びガーゼで湯をすくい、石鹼を洗い流します。最後に、ガーゼを固く絞って頭を拭きます。

- 6 体の前面を洗います。

洗う部分だけ入浴布をはずし、首⇒胸⇒わきの下⇒腕⇒お腹⇒おしもの順に洗っていきます。  
おへそも指で優しく洗います。  
手のひら、指の間も洗います。  
足はお湯の中で洗ってもかまいません。

- 7 背中を上にします。

入浴布を外し、右手の親指を赤ちゃんの左肩の上に、他の指をわきの下に入れるようにして、肩をしっかりとつかみます。赤ちゃんの胸がママの前腕の上に乗るように、ゆっくりとかたむけます。

# 赤ちゃんの気になる症状

## 8 体の後ろ側を洗います。

首⇒背中⇒両足⇒お尻の順に洗います。

赤ちゃんの顔が湯の中に入らないように顔をママの側に向けましょう。

## 9 かけ湯をします。

洗面器のお湯を足元から肩に向かってかけていきます。

浴槽から上げる時、赤ちゃんを振ってしまわないように気をつけましょう。

## 10 体を拭いていきましょう。

バスタオルに赤ちゃんを包み、軽くおさえるようにして、水分を拭き取ります。オムツと着物を着せ、アルコールでおへその消毒をします。

鼻や耳に汚れがあれば綿棒で拭き取ります。  
最後に髪の毛をブラシで整えてあげましょう。



## 熱がある (36.5~37.5度が正常体温)

息が荒く、呼吸がいつもより早く苦しそう

顔が青白く、ぐったりしている

母乳やミルクをほとんど飲まず、尿の量が減ってきた

室温や掛け物の調節などで  
熱が下がってきた  
また、機嫌よく食欲もありよく眠る

なるべく早く  
病院で診察を

様子を  
みましょう



- ・汗をかいたらこまめに着替えを！
- ・水分(母乳やミルク)は欲しがるだけ補給を！



## 吐く

- 何度も吐き水分を受けつけない。
- 吐いた後ぐったりしている。
- 転落など頭を打った後、吐き続ける。
- 授乳後に毎回噴水のように吐く。

なるべく早く  
病院で診察を

様子を  
みましょう



- ・少量水分を飲ませ、吐かなければ徐々に量を増やす。
- ・吐き気が続くとき、吐いた時はやさしく抱っこする。

## 下痢

- 下痢にともなって熱があり、ぐったりしている。
- 水のような便を繰り返し、尿量が減っている。
- 赤くドロッとした便が出る。

- 軽い下痢や、便の回数が少し多いが機嫌よく食欲もある。

なるべく早く  
病院で診察を

様子を  
みましょう



おしりがただれたり、かぶれやすいので、こまめにオムツ交換を！  
飲める時にたっぷり飲ませ、水分補給を十分に！

## 発疹が出た

- 熱と同時または解熱後、発疹が出る。  
(はしかなどの感染症の発疹の可能性がある)
- 発疹が大きくなったり、広がってくる。
- 発疹がうみになっている。



なるべく早く  
病院で診察を

様子を  
みましょう



着替えはこまめに！  
発疹以外の症状がなければ、しっかり体を洗うなど皮膚の清潔に心掛ける。  
(感染症の発疹などが疑われる場合は、医師の許可が出てからお風呂に)

## 黄疸

- 退院時よりも皮膚や白目が黄色い
- 白い便が出て活気や食欲がない

なるべく早く  
病院で診察を

### ※母乳性黄疸

母乳を飲んでいる赤ちゃんは、生理性の黄疸が終わっても1~2ヶ月引き続き黄疸が続くことがあります。

## 便が出ない

2~3日に1回のやわらかい便が出ているなら心配ないでしょう。

便がかたいとき

お腹がぱんぱんのとき

このような症状がある時は、  
適切なケアが必要でしょう！



### 1.お腹をやさしくマッサージする

(おへその周囲を時計回りに「の」の字を書くように)  
沐浴時に行うのもよいでしょう。



### 3.綿棒浣腸

ベビーオイルなど綿棒につけ綿がかかる位(1センチくらい)に肛門に差し込み肛門を広げるようなつもりで、ゆっくりと数回まわす。



### 2.肛門の刺激

肛門周囲を指や、綿棒で刺激する。



※1~3のケアを行っても排便がない場合は医療機関にご相談を！

## 赤ちゃんの環境

### 目やに

黄色い目にがべったりついている

なるべく早く  
病院で診察を

白い目にが少量で、拭くととれる

様子を  
みましょう



沐浴時きれいに拭いてあげる。

### おへそ

へその緒が取れた部位の肉がもりあがっている

なるべく早く  
病院で診察を

おへそがジクジクしていて良くならない

様子を  
みましょう

臭気がある

出血が止まらない

おへその周囲が赤い

にじむ程度の出血がある



おへそが取れてもジクジクしている間は消毒を続けましょう。

### オムツかぶれ



オムツはまめに取り替える。ウンチのあとはぬるま湯で洗い流しましょう。紙オムツやおしり拭きがあわないこともあるので、メーカーを変えてみる方法もあります。

大人がすこしやすい温度が赤ちゃんも快適です。

1日1回は、窓を開け換気をしましょう。

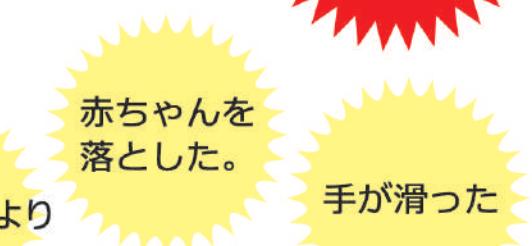
クーラーや扇風機の風は、直接当てないようにしましょう。



**クーハンからの  
転落事故が  
多発しています。**

クーハンは  
**危険**  
です!

車内で  
急ブレーキにより  
落ちた



赤ちゃんを  
落とした。

手が滑った

車の乗降の際に  
ひっかかり  
落とした



テーブルの上から  
カゴごと落とした

**出掛けときは抱っこで  
車内ではチャイルドシートを!**

## 出生届

▶ 出生日から14日以内に  
役所に届けます。

届け出には**出生証明書**と**親子健康手帳**  
が必要です。

**出生証明書**は**退院まで**に必ずお受け取  
り下さい。

別途文書発行料金が必要となります。

- 出産育児一時金（9ページ参照）
- 限度額適用認定証（10ページ参照）
- その他：

診断書や入院・分娩証明書等の必要な方は、  
1階の29番文書受付け窓口で手続きをして  
下さい。

疑問や確認したい  
ことがあれば、  
ご遠慮なく看護師へ  
お尋ね下さい。



## 産後の健診について

産後の健診では、お産後の子宮の回復状態、会陰部の傷（会陰縫合部）や帝王切開後の傷の治り具合、おっぱいの状態、身体的・精神的健康状態を診察します。  
妊娠前の生活に戻るための大変な健診です。忘れては受診しましょう。

※お母さんは産婦人科外来で、赤ちゃんは  
小児科外来で健診を受けます。  
退院の日に、お母さんと赤ちゃんそれぞれの健診日の案内を致します。

1ヶ月健診は、保険対象外の診療となります。  
(病状により保険診療となる場合があります。)

※診療行為によって、多少金額が変わることを  
ご了承ください。



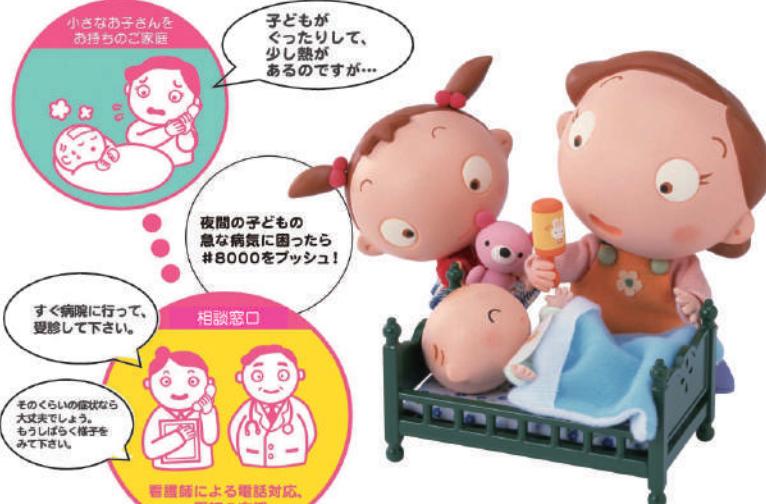
## 子どもの急な病気に困ったら、まず電話! 小児救急電話相談

受診した方が良いのか、様子をみても大丈夫なのか、看護師や医師が電話でアドバイスします。

### 小児救急電話相談(#8000)の 相談時間を延長します!

これまで  
毎日 19:00~23:00

平成30年10月1日~  
平日 19:00~翌朝8:00  
土日祝日 24時間対応



プッシュ回線の固定電話・携帯電話からは、局番なしの

**#8000**

※ ダイヤル回線、ひかり電話等、#8000をご利用いただけない場合は、098-888-5230からご利用ください。

© 沖縄県

## 妊娠・出産・育児中に気になることができたら…

### まずは「親子健康手帳」を開いてみましょう!

この手帳は、妊娠・出産及び育児に必要な情報がコンパクトに入った育児書です。

困ったときには、その年齢別のメッセージをみてください。解決のヒントが書かれています。また、様々な相談機関などが紹介されています。ぜひ、活用してください。

健康記録としても大事なものです。妊婦自身や保護者の記録欄等にできるだけ記入しましょう。

妊娠・出産アプリBabyプラスー妊娠の  
悩み解決



### 妊娠・出産・授乳中の薬の使用について

妊婦と薬情報センターは、お薬が胎児や母乳にどのように影響するのかについての情報を集めています。

妊娠と薬情報センター



### 台風や地震などにも備えましょう

日本国内、いつどこで起こってもおかしくない大きな災害。もし災害が起きたときにはどうすればいいのでしょうか？災害に対しては、日頃からの準備が大切です。

妊産婦さん、乳幼児を抱えるおかあさんのために、防災に備えておきたいことをまとめてあるサイトを紹介します。参考にしてください。

あかちゃんとママを守る防災ノート



乳幼児と保護者、妊産婦のための  
防災ハンドブック



# Memo

令和2年4月 パンフレット改訂版  
総合周産期母子医療センター/産婦人科外来