



# 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

項目	タイトル	ページ
1	妊娠の経過と定期健診について	1
2	受診方法・救急受診の目安	3
3	外来のご案内	5
4	外来で行われる検査について	7
5	感染症対策について	10
6	禁煙のすすめ	14
7	歯科受診について	16
8	妊娠中の過ごし方と起こりやすい症状について	17
9	体重の増え方は順調ですか	19
10	妊娠中の食事について	20
11	食事のポイント	22
12	手ばかり栄養法	24
13	妊娠中に意識してとりたい栄養素	25
14	つわりの時期の食事	26
15	便秘があるときの食事	27
16	食事で貧血を予防	28
17	小分け食のポイント	29
18	妊娠中の合併症について	30
19	胎動カウント	33
20	お産に向けて	34
21	お産までの乳房ケア	35
22	お産の前に準備するもの	37
23	入院時、退院時に必要なもの	38
24	分娩立ち会いについて	40
25	入院の時期	41
26	面会と外出・外泊について	42
27	お産が近づいたしるし・呼吸法について	43
28	母児同室と母乳育児のすすめ	47
29	お産後の身体の変化	49
30	温湿度について	50
31	妊娠中、出産後のお母さんの気持ちの変化	51
32	お産後起きやすい異常	53
33	家族計画	54
34	赤ちゃんのこと	57
35	赤ちゃんのおふろ	59
36	赤ちゃんの気になる症状	62
37	産後の健診について	68
38	赤ちゃんの健診と予防接種について	69
39	診断書や各種証明書の発行について	70
40	母子の制度とサポートについて	71
	妊娠・出産・育児中に気になることがでてきいたら	74

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

## 妊娠の経過について



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	見てほしい項目
<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・予定月経がこない 心臓の動きが出てくる 7週 約4g	当院、初めて受診する方 1~5
3 ヶ月	8 9 10 11	公費1検査 ■採血 ■子宮がん検診 ■クラミジア・淋菌検査など	8週 約20g 人間らしい形になる 12週 120g	10.13.14
4 ヶ月	12 13 14 15			6.9.11
5 ヶ月	16 17 18 19		16週 約250g 胎盤の完成:16週 胎動:17週ごろから 食欲が出てくる 下腹部がふくら そけい部がつれる 感じ	7.12
6 ヶ月	20 21 22 23	公費2検査	20週 400g 便秘しやすい 皮膚の色素が強くなる	8.15

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	見てほしい項目
7 ヶ月	24 25 26 27	公費3検査 ■採血 ■糖負荷検査	600~1000g	5.16.19.21
8 ヶ月	28 29 30 31	公費4検査 ■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 増える	17.18
9 ヶ月	32 33 34 35	公費5検査 ■助産外来	1600~2000g 静脈が浮き出ることもある	22~26.40
10 ヶ月	36 37 38 39	必要に応じて胎児心拍数モニタリング	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)	20.27.28.30
11 ヶ月	40 41 42	必要に応じて胎児心拍数モニタリング		
<b>産婦健診</b>				
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		29~40

## 1 外来受診

産婦人科外来は原則として、完全予約制です。

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。

### ■採尿・採血について

午前：平日12時までは産婦人科外来内にある検査室で検査できます。  
午後：2階56番検査科で検査後、産婦人科外来へお越しください。

### ■健診受診票について

- ・妊娠期は【ピンク】、産後は【緑】の健診票です。忘れずにお持ちください。
- ・健診票は【3枚1セット】で、必要に応じて使用します。  
太枠内をすべてご記入ください。

予約日に受診できない場合、あらかじめ予約変更をお願いします。

予約センター TEL098-973-4111

受付時間 8:30～17:00

電話が混雑している場合、お手数ですが、時間をおいて、おかげ直しください。



## 2 救急センター受診

外来受付時間外や土日・祝祭日は救急センターで受付けして下さい。平日でも破水感や陣痛、出血などで急を要する場合、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。

### ■救急受診の目安

妊娠中に次のような症状がありましたら、「救急センター」を受診してください。**電話連絡は不要です。**

#### ① 胎動が少ない、あるいはない

胎動（赤ちゃんが動く感じ）が1時間に3回以下、あるいは普段より胎動が少なくなってきた場合

#### ② 36週以前で頻回にお腹が張る

規則的にお腹の張りが1時間に6回以上あり、安静にしても続く場合。

#### 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

#### 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

## 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 火曜日（午後）、水曜日

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）

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、くすりが胎児に与える情報について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、担当医にご相談ください。

日時 水曜



費用 沖縄県内在住の方には公費による補助があります。自己負担は3,000円（税抜き）です。

## 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の相談

## 4

### 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）

## 5

### 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、外来スタッフへ申し出て下さい。  
台風接近や感染症の流行などがある時は中止となります。

日時 土曜日・午後1時～3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 パートナー又はキーパーソン1人と一緒に参加できます。参加希望の方は、申し込み時に伝えください
第3土曜日 医師、助産師	妊娠 28週以降	・母乳栄養について 担当医師の都合により変動する場合があります。申し込み時に確認してください。

# 4 外来で行わ れる検査につ いて

## 1

### 『血液検査』の項目

可公能性が受けています。必要に応じて保険をお持める場合、検査項目は、途中で変更となる。費用負担が受けられる検査には、公費負担のもの、自費で行うものがあります。

#### 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(自費となります)。

#### 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。

陽性となった方には、治療や母子感染予防対策についてご案内します。

#### 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)。

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、担当医よりご説明いたします。一部自費となる場合があります。

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もしくは外来看護師へご相談ください。

#### 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。

## 子宮頸部細胞診

子宮頸がんの検査をします。

## 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、骨盤に炎症を起こします。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。

当院は淋菌検査を同時に行っており、淋菌検査は自費になります。

## 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。検査結果が陽性の場合や検査結果不明の場合は、分娩時に予防的に抗生物質投与を行います。

## 超音波検査について

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います。

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み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。

赤ちゃんの病気は、妊娠中の超音波検査ですべて明らかになるものではなく、生まれてから初めて分かるものもあります。

エコー写真を希望される場合は、診察時にお声かけ下さい。

ご自身やご家族によるエコー画面の動画撮影はご自由に行っていただいて構いません。

## 5

## 感染症対策について

## 手洗いやマスクを着けるといった基本的な予防が大切です。

妊娠中にウイルスや細菌に感染すると、流産や早産のリスクが高まるほか、お腹の中の赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

健康な人が感染しても症状が軽いため、気づかぬうちに感染していることもあります。



## サイトメガロウイルス

子どもの唾液や尿などを介して感染します。妊娠中に感染すると、赤ちゃんにも影響を与えることがあります。

低出生体重や肝臓の障害、貧血、難聴、視力の低下、発達の遅れなどが起こることがあります。

血液検査で自分がサイトメガロウイルスに対する抗体を持っているか確認できますが、抗体を持っていても再感染することやウイルスが再び活発になることがあるので注意が必要です。

## トキソプラズマ

動物の肉や猫の糞、土の中などにいる細菌です。

妊娠中に初めて感染すると、赤ちゃんに影響を与えることがあります。

低出生体重や肝臓の障害、視力の低下、発達の遅れなどが見られることがあります。



「トチの会」のホームページにも詳しい情報があります。  
ぜひご覧になってください。

## パルボウイルス

小児を中心にみられる流行性の発疹性の感染症で、リンゴ病と呼ばれることもあります。これまで感染したことがない女性が妊娠中に感染した場合、胎児にも感染し、胎児水腫などの重篤な状態や流産のリスクとなる可能性があります。感染しても症状がない場合もあるため、周囲に感染した人がいる場合は妊婦健診の際に医師に伝えて下さい。

詳しい情報については担当医に  
ご相談ください。



## 性感染症を予防しましょう

### 梅毒が増えています！

妊娠中に梅毒に感染すると、胎盤を通じて胎児にも感染し死産や早産になったり、生まれてくる子どもの神経や骨などに異常をきたしたりすることがあります(先天梅毒)。

妊娠中も性交渉時はコンドームを使用しましょう！

### クラミジア・淋菌

クラミジアや淋菌感染は、流早産の原因となります。妊娠中も性交渉時は、コンドームを使用しましょう。



## ワクチン接種に関するご案内

ワクチンには、いろいろな働きがあります。

### ■妊娠中の母体を守る

感染による流産や母体の重症化を予防します。

インフルエンザワクチン、新型コロナウイルスワクチンは、母体の重症化を防ぐ働きがあります。妊娠中どの時期でも接種することができます。もちろん授乳期にも接種可能です。



### ■乳児期の赤ちゃんの感染を防ぐ

母体のもつ免疫は、胎盤、母乳を通して赤ちゃんに移行します。赤ちゃん自身がワクチンを受けることができるようになるまでの間、母体からの移行免疫により赤ちゃんを守ることができます。

### RSウイルスワクチン

RSウイルスは呼吸器感染症の原因となるウイルスのひとつです。生後1歳までに半数以上が感染するといわれており、特に生後6ヶ月以内にRSウイルスに感染した場合、重症化するリスクがあると言われています。お兄ちゃんお姉ちゃんから、産まれたばかりの小さな赤ちゃんに感染し重症化することがあります。

母体へのRSウイルスワクチン接種は、母体で作られた免疫を赤ちゃんに移行させ、赤ちゃんを守ることを目的としています。



### 百日咳に対するDPTワクチン

百日咳は呼吸器感染症の一つであり、乳児期には重症化するリスクがあります。海外では、母体の百日咳の免疫を高め、乳児の重症化を防ぐためのワクチンが使用されていますが、日本ではまだ同じワクチンは販売されていません。

DPTワクチン(ジフテリア、百日咳、破傷風混合ワクチン)を接種し、母体の免疫力を強化することで、乳児期の赤ちゃんを守ることができる可能性があります。妊婦への使用の安全性、乳児への抗体移行は確認されています。

## ■ 胎児の異常を防ぐ

母体が妊娠中に感染することにより、胎児に先天異常が起こることを予防します。

麻疹（はしか）や水痘（水ぼうそう）、風疹（三日はしか）は、感染による母体の重症化、胎児への影響が心配される感染症です。  
生ワクチンなので、妊娠中には接種できません。  
妊娠前に免疫が不十分なことがわかったら、産後早期にワクチンを接種しましょう。

### ※ワクチンの料金について

ワクチンの種類	ワクチンの料金
インフルエンザワクチン	4,300円
新型コロナウイルスワクチン	13,000円
麻疹・風疹混合ワクチン	5,300円
風疹ワクチン	2,600円
水痘ワクチン	4,200円
RSウイルスワクチン	26,000円
DPTワクチン	5,000円

- 注射処置料が別途かかります。
- 情勢により、料金が変更される可能性があります。
- 健康保険適用外です。
- ワクチンは、時期により供給が制限されることがあります、ご希望通りに準備できないことがありますことをご理解ください。

詳しくは、担当医に遠慮なくご相談ください。

6

## 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。

## 禁煙のすすめ

### タール

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。

たばこには、ニコチンや一酸化炭素、二タールなどの発がん物質をはじめとして、多くの有害物質が含まれています。

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ることがあります。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。喫煙から受ける胎児、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。

## 7 歯科受診について

### 虫歯のある人は、今のうちに治療を!

つわりなどで歯のケアがおろそかになり、お口のなかの状態が悪くなることがあります。妊娠後期になってお腹が大きくなると、歯科治療のため、長時間あおむけの姿勢をとることが、つらくなってしまいます。早めの歯科検診、治療をお勧めします。その時は、必ず医師に「妊娠しています」と自分から伝えてください。

こちらの資料も参考にしてください。

### 妊娠中の歯科治療薬の使用について

#### 麻酔薬

通常の歯科治療で使用する麻酔薬は、治療する歯の周辺のみに作用する局所麻酔ですので、血液中に入る薬の量はわずかです。お母さんの血液中に入る薬の量は少ないため、赤ちゃんへ悪影響を与えるとは考えられておりません。



#### 抗菌薬

セフェム系・ペニシリン系・マクロライド系の抗菌薬が使用されることがあります。妊娠中に使用しても赤ちゃんの形の異常の発生は薬を使用しない妊婦さんと同じくらいだと報告されています。処方された場合は、炎症を悪化させないために飲み切るようにしてください。

point!  
歯周病に  
気をつけましょう

歯周病により、早産や低出生体重児が増えるとの報告があります。歯科検診を受けましょう。

#### 鎮痛薬

鎮痛薬の中ではアセトアミノフェンは、全妊娠期間を通して比較的安全に使用できることが知られていますが、それ以外のものは胎児に影響を与えるものがありますので慎重に使用を検討する必要があります。



作成：令和3年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金  
医薬品・医療機器等レギュラトリーサイエンス政策研究事業  
「妊娠・授乳婦における医薬品の安全性に関する情報提供の在り方の研究」研究班  
研究代表者 村島 遼子

## 妊娠中の過ごし方

妊娠して赤ちゃんを授かり、と  
てもうれしいはずなのに、なぜ  
かちょっとしたことで落ち込ん  
だり、イライラ・メソメソしたり…。



妊娠中はホルモンバランスの変化で誰でも精神的に不安定になりやすいものです。でも、お腹の赤ちゃんと一緒に過ごせる大切な日々をブルーな気分で過ごすのは、もったいないですね。

自分なりの気分転換を探しましょう。  
体調がよければ、外に出たり、マタニティスポーツに参加したり、妊娠をきっかけに新しい趣味や勉強を始めてみるのもいいでしょう。

妊娠中の性交渉は、流産早産のリスクが高い場合は避けてください。特にリスクがないかたでも、刺激や感染を避けるため、コンドームを使用しましょう。

気になる症状があるときには、性交渉は控えましょう。



## 妊娠中に起こりやすい症状について

### 〈下半身の血行を促して、静脈瘤を予防しましょう。〉

妊娠に伴う血流の増加、子宮による圧迫などが原因で、静脈がコブのようにふくれた静脈瘤ができることがあります。

静脈瘤を予防＆悪化させないためには、下半身の血行を良くすることが大事。  
長時間の立ち仕事や、体を冷やすようなことは避ける、お風呂もゆっくりつまり、体をあたためる、足を高くして休むなどするとよいでしょう。  
弾性ストッキングもおすすめです。



### 〈散歩・妊婦体操・血行促進でこむらがえりを予防!〉

寝ている時、突然ふくらはぎや足の裏がつる  
「こむらがえり」も、多くの妊婦さんが経験します。  
お腹が大きくなって、下半身の血液循環が悪くなること、体重増加に伴って足の筋肉に負担がかかること、ミネラルが不足していることなどが原因と考えられています。  
予防のため、散歩や妊婦体操、お風呂やマッサージなどで下半身の血行を良くする、マグネシウムやカルシウムを含む食品を積極的にとるなどがお勧めです。



### 〈胸やけ・胃もたれ・動悸・息切れ〉

子宮が大きくなってくると、みぞおちのあたりまで上がってくるので、不快感が強まり、一度にたくさんの量は食べられなくなってしまいます。

大きくなった子宮に胃や心臓、肺などが圧迫されると、動悸や息切れなどのトラブルも増えてきます。食事を分割するなど工夫し、バランスよく取りましょう。

# 9 体重の増え方ですか？

望お母娘しさ中の量と体重に赤重ち増やんは、とつて

## 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

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

### 体格区分別 妊娠全期間を通しての推奨体重増加量

体格区分	推奨体重増加量
低体重(やせ) ▶ BMI18.5未満	12~15kg
ふつう ▶ BMI18.5以上25.0未満	10~13kg
肥満 ▶ BMI25.0以上30.0未満	7~10kg
肥満 ▶ BMI30.0以上	個別対応 (上限5kgまでが目安)

※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が望ましい

※BMIが25.0をやや超える程度の場合は、おおよそ5kgを目標とし、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。

### 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週間あたりの推奨体重増加量
低体重(やせ) ▶ BMI18.5未満	0.3~0.5kg/週
ふつう ▶ BMI18.5以上25.0未満	0.3~0.5kg/週
肥満 ▶ BMI25.0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。

# 10

## 妊娠中の食事について

## 妊娠婦のための食生活指針

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。

「妊娠婦のための食生活指針」では、この時期に望ましい食生活が実践できるよう、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、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

詳しくはこちら ➔



## 妊娠中や授乳期の食事が、赤ちゃんの健康に影響することをご存じですか？

食品安全委員会の「お母さんになるあなたと周りの人たちへ」では、妊娠中・授乳期に気をつけたい食べ物や、安全に食事を楽しむためのポイントがわかりやすくまとめられています。



- ▶ 食中毒を防ぐために気をつけること
- ▶ リステリア菌やトキソプラズマに注意が必要な食品（ナチュラルチーズ、生ハムなど）
- ▶ 赤ちゃんの発育に影響を与える可能性のある魚（マグロ、キンメダイなど）
- ▶ 妊娠中でも安心して食べられる食品の選び方



日々の食事で「何を食べればいいの？」と迷ったとき、この資料がきっと役に立ちます。ぜひご家族とも一緒に読んで、安心して楽しい食生活を送るための参考にしてくださいね！



# II 食事のポイント

## 自分に合った量を知つて食事をとりましょう。

1日に必要な食事量を知つて食べるようにならしょう。

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。



### 《エネルギー付加量》

- 初期 +50kcal
- 中期 +250kcal
- 後期 +450kcal
- 授乳期 +350kcal



妊娠中の食事について  
もっと知りたい方はコチラ！

### 太りすぎないための食事のポイント

主食・主菜・副菜  
バランスよく！



味付けは薄めに。  
よく噛んでゆっくり  
食べましょう。

ながら食べは  
しない。

体重を把握する  
(体重計にのる)

### 栄養素をバランスよく

特に鉄分とカルシウム、それらの吸収を助けるたんぱくやビタミンCを含む緑黄食野菜をしっかりとりましょう。

サプリメントだけに頼らず食事で栄養素をしっかりとりましょう。



# おもな食品の塩分量

妊娠すると心臓や腎臓への負担が増します。

塩分は1日6.5g未満を目安にしましょう。

汁もの・調味料										
	しょうゆ 大さじ1	塩分 3.0g	焼肉のたれ 大さじ1	塩分 1.2-2g	ポン酢 大さじ1	塩分 0.8g	味噌汁・すまじけ 1杯	塩分 1.5~2g	スープ 1皿	塩分 1.5~2g
漬け物等										
	梅干し 1個	塩分 1.5~2g	のり佃煮 20g	塩分 1.5-2g	キムチ 20g	塩分 0.6g	ふりかけ 小袋1つ(2g)	塩分 0.2-0.3g	たらこ 2腹100g	塩分 5.6g
加工品等										
	ポーク缶詰 1枚(40g)	塩分 2g	ウインナー 3本(36g)	塩分 0.6g	ベーコン 1枚(30g)	塩分 1g	ハム 2枚(20g)	塩分 0.6g	チーズ 1枚(25g)	塩分 2g
外食										
	ツナ缶 小1缶	塩分 0.8g	しらす干し 大さじ2	塩分 0.4g	塩鮭 60g	塩分 1~2g	アジの干物 1枚	塩分 1.5~2g	ちくわ 1本(30g)	塩分 0.8g

## 料理のポイント

- 加工食品を控え、肉や魚は無塩の食材を選びましょう。
- 汁ものは1日1杯まで。具だくさんで汁は少なめがおすすめ。
- だしのうま味や酸味、香味野菜（しそ、生姜など）、香辛料などを利用しておいしく減塩しましょう。
- 焼き物は、焼き目の香ばしさで塩分が抑えられ煮物より塩分控えめです。

# 12 手ばかり栄養法

手のひらを使って1日の目安量を知りましょう。  
摂りすぎなもの、不足しているものはありませんか？

分類	栄養素	手のひら		手のひら	手のひら
嗜好品油	脂質 糖質				
		お菓子は人差し指と親指の中に入る大きさ	油は大さじ1杯までマヨネーズやドレッシングも油が多い	菓子類は砂糖や脂質多くカロリーと糖分の摂りすぎに。楽しみとしてほどほどにしよう。揚げ物は油が多いので摂りすぎに注意。	
乳類 海藻	ミネラル				
		牛乳は1日コップ1杯が目安	肉魚卵大豆	たんぱく質はしっかりとる。肉は脂身が多いバラ肉よりも赤身が多い物がおすすめ。納豆もおすすめ。	
野菜 果物	ビタミン				
		果物はりんごなら1/2個みかんなら小2個バナナなら小1本が目安。		野菜は1日両手3杯分。1食は生野菜なら両手1杯分。火を通したものは片手1杯分が目安。	
ご飯 パン 麺 芋	炭水化物				
		※1食150~200g		コンビニのおにぎり1個が100g。主食の量は体格や活動量によって調整します。ただし、菓子パン、調理パンはカロリーが高いので注意。	
		おにぎり1.5~2個= 食パンなら1枚半~2枚うどんなら1玉		コンビニおにぎり=100g	

## 毎日の食事にカルシウムも取り入れましょう

体の機能維持や調整に欠かせないカルシウム。特に妊娠中は赤ちゃんの骨や歯を作るために必要です。日本人の食事はカルシウムが足りないとのデータもあるため、意識して摂るようにしましょう。



アーモンドミルク、オーツミルク、豆乳はカルシウムがないことも。成分表示を確認しましょう。

### 《カルシウムが多い食材》

- 牛乳
- チーズ
- ヨーグルト
- 切干大根
- ひじき
- 小魚



- 沖縄豆腐
- 納豆
- 小松菜



### その症状はマグネシウム不足かも？！

妊娠中は、身体の中の水分バランスが変化し、尿も増えます。それにともない、身体に必要なミネラル（マグネシウムなど）も自然に排出されます。マグネシウムが不足すると足がつりやすくなることがあります。症状があればマグネシウムを多く含む食材を取り入れてみてください。

### 《マグネシウムが多い食材》

アーモンド 玄米ごはん 沖縄豆腐/納豆 ほうれん草 など



# 14 つわりの時期の食事

## つわりで食事がとれなくても、赤ちゃんは育ちます。

この時期の赤ちゃんはまだとても小さいので、お母さんの体に蓄積された栄養だけでも十分に育っていきます。つわりがつらいこの時期は、栄養や食事時間など細かいことは気にせず、食べられる時に、食べられる物を食べれば大丈夫です。ただし、脱水症状を起こさないように、水分だけはしっかり補給しましょう。



### 食べやすい物を探してみましょう。

温かいものは湯気と一緒に食べ物のにおいが上がりやすいため、吐き気を誘発しやすくなります。

温かい料理は少し冷ましたり、冷たい料理を試したりしてみましょう。脱水予防に汁物やスポーツ飲料もおすすめです。酸味がある料理もおすすめです。



### 《つわりの時におすすめの食品》

- |          |        |          |         |
|----------|--------|----------|---------|
| ○冷やしそうめん | ○冷奴    | ○生姜      | ○ゼリー    |
| ○冷やし茶漬け  | ○卵豆腐   | ○アイスクリーム | ○果物     |
| ○いなり寿司   | ○冷製スープ | ○果物ジュース  | ○スポーツ飲料 |
| ○酢の物     | ○すまし汁  | ○ヨーグルト   |         |



## 妊娠中は便秘になりやすくなります。

ホルモンバランスの変化、子宮が大きくなることで腸が圧迫される、食べる量が減る、等 様々な理由で便秘になりやすくなります。

## 《便秘を予防するポイント》

① 1日3食食べましょう。



② 食物繊維を多く含む食材を意識して取り入れましょう。

## 《食物繊維が多い食材》

玄米/雑穀米/納豆/  
根菜/きのこ/海藻



③ ヨーグルトなど乳酸菌を含む食品を取り入れましょう。



④ 水分をこまめにとりましょう。

内服薬の使用も可能です。担当医にご相談ください。

## 16 食事で貧血を予防しましょう

## 毎日の食事に鉄分を意識して取り入れることが大事です

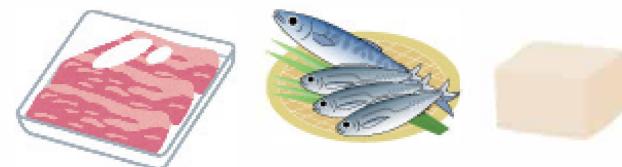
妊娠すると胎児に栄養や酸素を送るために血液量は30~40%増えます。

血液中の赤血球などの成分の増加よりも、血漿(液体成分)の増加の方が多いため、血液は薄くなり、貧血傾向になります。

出産までになるべく貧血を改善しておきましょう。  
そのため日頃から鉄分をとることを心掛ける必要があります。

## 《鉄分の多い食材》

1. 肉類→鶏・豚レバー/牛・豚赤身肉
2. 魚介類→かつお/さば/しじみ/あさり/まぐろ
3. 豆類→厚揚げ/沖縄豆腐/豆乳/納豆/大豆/きな粉



妊娠中の食事について  
もっと知りたい方はコチラ!★



妊娠週数が進むにつれて、子宮が大きくなり胃が圧迫されるため、1回に食べられる量が減ってしまいます。間食では、エネルギーだけでなく、不足しやすい栄養素をバランスよく取れるよう工夫してみましょう。

## 《間食に取り入れたい食品》

### ① 米飯が摂れない場合

炭水化物が多い食品・・・パン、果物、芋類



### ② 肉、魚、卵、大豆製品が摂れない場合

たんぱく質が多い食品・・・牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳



# 18 妊娠中の合併症について

## 切迫流産・早産

月数	2	3	4	5	6	7	8	9	10	.....	
週数	4 5 6 7 8 .....	20 21 22 .....				36 37 38 39 40 41 42~					
流産					早産					正期産	
										過期産	

妊娠22週未満の時期は流産といいます。

妊娠22週から36週までの間に出産することを早産といいます。

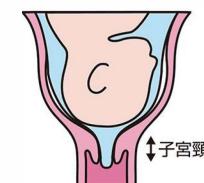
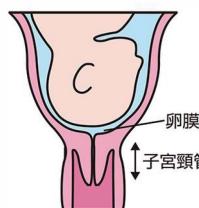
流産や早産になりかけている状態を切迫流産、切迫早産といいます。

### 症状

- ・お腹のはりや痛み（子宮収縮）
- ・性器出血
- ・破水

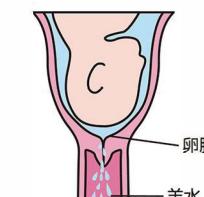
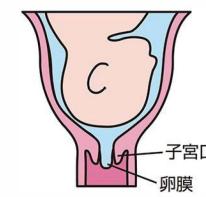
上記の症状がある場合は、子宮の入り口が変化している可能性があります。

診察で頸管の長さや破水の有無をチェックしています。



正常

子宮頸管長短縮



子宮口開大  
(胎胞脱出)

破水

### 治療

上記の症状を認める場合は、入院し治療が必要になります。

**安静**：トイレ・シャワー以外は

横になって休む。

安静にしているだけでお腹の張りが少なくなることがあります。

**薬物療法**：安静にしていても症状が改善しない場合、お腹の張りを抑えるための点滴を行うことがあります。

## 妊娠高血圧症候群 (にんしんこうけつあつしょうこうぐん)

妊娠高血圧症候群は、妊娠中に高血圧がみられる病気です。  
脳出血の原因になるなど注意が必要になります。

### 〈なりやすいのはどんな人?〉

- ・糖尿病
- ・高血圧
- ・腎臓の病気がある
- ・肥満(BMI25以上)
- ・初めてのお産
- ・年齢が高い (40歳以上)
- ・多胎妊娠
- ・家族に高血圧の方がいる

#### 症状

- ・顔や手足のひどいむくみ
- ・頭痛や目がチカチカ光る感じがする場合
- ・普段とは違う胃の痛みや吐き気
- ・上の血圧が140mmHgを超える、  
下の血圧が90mmHgを超える



### 〈お母さんと赤ちゃんに起こる影響〉

#### お母さん

- ・けいれん発作 (子癇)
- ・脳出血
- ・肝臓・腎臓機能障害
- ・肝機能障害、溶血、血小板減少が同時に起こるHELLP症候群

#### 赤ちゃん

- ・赤ちゃんの発育が遅れる
- ・赤ちゃんの元気がなくなる
- ・常位胎盤早期剥離
- ・胎児死亡

#### 治療

入院、安静管理が必要です！

血圧を下げる薬、けいれんを予防する薬が投与されることがあります。  
お母さんや赤ちゃんが危険な状態におちいると判断される場合は、お産になる可能性があります。

## 常位胎盤早期剥離 (じょういたいばんそうきはくり)

常位胎盤早期剥離とは、赤ちゃんがお腹の中にいる間に胎盤が子宮からはがれる状態です。赤ちゃんは、胎盤を介してお母さんから酸素や栄養を受けているため、胎盤が先にはがれると酸素が不足し、障害が残ったり、胎児死亡になったりすることがあります。また、お母さんが重篤な状態となることもあります。大至急の対応が必要です。



#### 症状

- ・持続的な激しい痛み
- ・性器出血
- ・胎動がない、少ない

交通事故や転倒のあとは、症状が見られなくても受診をおすすめします。



### 〈危険因子〉

- ・妊娠高血圧症候群
- ・腹部の外傷 (交通事故や転倒)
- ・妊娠中の喫煙

原因がはっきりわからないこともあります。胎動カウントを普段から行っていることで、変化に早く気づくことができるかもしれません。

#### 治療

速やかに帝王切開を行います。

健診で「赤ちゃんよく動いていますか」と聞かれることがありますね。

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回動くの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。

# 20 お産に向けて

## 外出時は母子健康手帳やナプキンなどを携帯しましょう

お産が近づくにつれ、よりお腹がはりやすく、疲れやすくなったりします。自分ひとりで遠出るのは控えましょう。

またこの時期になると「買い物中に破水した!」「外出先で陣痛が始まってしまった」などというケースもあります。出先で急に体調が変化してもあわてないよう、大きめのナプキンや親子健康手帳・診察券・健康保険証などを常に携帯しておきましょう。



## 規則正しい生活を心掛けましょう

お腹も体も重く、ついついゴロゴロダラダラ過ごしがち。

できるだけ家事やウォーキングなど積極的に体を動かすようにしましょう。



## イメージトレーニング

お産が近づいてくると誰でも何となく不安になってくるものです。

そんなときは、お腹の赤ちゃんに会えるのを楽しみに、出産のイメージトレーニングにトライしてみましょう。

また夫や家族の方に、つらい腰や関節などをマッサージしてもらいリラックスして、過ごすのもいいでしょう。



## 1 母乳栄養の利点

赤ちゃん側

- 病気に対しての抵抗力がつきやすい
- 消化、吸収が良く赤ちゃんの胃腸に負担が少ない
- 赤ちゃんの精神的・情緒的・社会的発達がよくなる
- 肥満予防、生活習慣病の予防
- アレルギー体質が避けられる
- 知能指数・認知能力の発達により影響を与える
- 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

- 子宮の戻りを促し、出血量が少なくなる
- 妊娠前の体重に早く戻る
- 経済的
- 調乳・温度調節・消毒などの手間が省ける
- 乳がん・卵巣がんの発生が低くなる
- 将来の骨粗しょう症発生が低くなる
- 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。

※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。

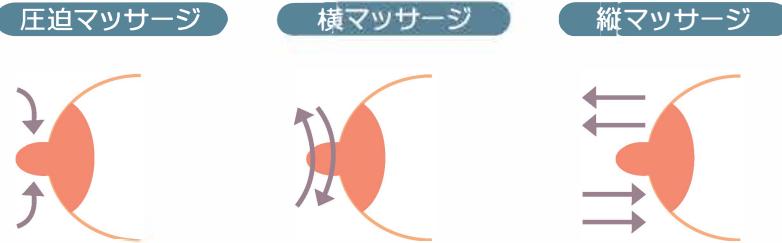
※乳腺をしめつけない、ゆったりとしたソフトタイプのブラジャーを選びましょう。

※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) 乳頭マッサージ ※流早産の恐れのある方は、妊娠36週から始めましょう。

- 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



## 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つたり乳頭がむくんだりした場合、症状に合った対処方法を一緒に考えていきます。

出産後の母乳育児については47、48ページをご覧ください。

# 22 お産の前に準備するもの

育児用品：  
成長、必要に合わせて買わせて貰い足したらよいでしょう。  
最小限に準備するもので、30週までにはそろえておきましょう。

用品	数	
肌着&ウエア <small>生まれる季節も考えて枚数を決めて</small>	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 <small>母乳栄養でも必要です</small>	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 <small>衛生上ベビー専用を用意</small>	ベビーバス	1つ
	洗面器	1つ
	ベビー石鹼	1つ
	綿棒	
	ベビー爪切り	
消毒 アルコール		退院時に病院よりお渡します
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	

# 23 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

親子健康手帳・診察券  
保険証・お薬手帳



入院時に必要です。  
いつでも手元に置いておきましょう

※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。

☆当院では院内の感染対策とより手厚い看護を行うためにCSセットを導入しています。入院に必要な病衣・タオル類・日用品を日額定額制のレンタルでご利用いただけます。

入院準備の手間を軽減することができます。

また、オプションプランとしてお産セットも販売しております。

☆病衣は入院セット(CSセット)内の契約となります。

☆下記表記はCSセットにはないためご持参ください。

産褥ショーツ	2~4枚。大きめの生理用ショーツでも代用可
産褥ブラジャー	2~4枚。乳腺を圧迫しないやつたりとしたもの
母乳パット	母乳分泌が増えてきたら使います
生理用ナプキン夜用	1袋
室内スリッパ	履きなれている、滑らないもの
座浴用のタライ	産後、温座浴に使用します。お母さんのおしりが入る大きさ (参考:45cm×17cmサイズ)
お産セット <small>※オプションプラン 又は売店での購入 又は単品で購入</small>	分娩時に必要なものです。早めに購入しておきましょう。 ・病院の売店にてお産セット販売しています。 ・単品で購入する場合…… 成人用おむつ(テーピタイプ)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



## 入院セットを契約されない方へ

- 1. パジャマ:**お産直後にお着がえしますので、着脱しやすいものをご準備下さい。授乳がしやすいもの
- 2. ガーゼハンカチ:**10枚  
(授乳時に必要です。一度洗濯し名前を書いて持参ください)
- 3. 洗面用具:**歯磨きセット・石鹼・フェイスタオル・バスタオル・シャンプー・リンス類
- 4. コップ・お箸・スプーン・ティッシュペーパー**
- 5. 下着類必要数**
- 6. 室内履き:**滑りにくく履きやすいもの
- 7. ビニール袋・Uパック:**汚れもの入れ
- 8. テレビ視聴用イヤホン:**売店でも販売しています
- 9. その他持参するよう依頼があったもの**



☆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、オムツ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、退院時までに

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。

24

## 分娩立ち会いについて

### 分娩立ち会いを希望される方は…

#### 34週頃に行う助産外来で

『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。

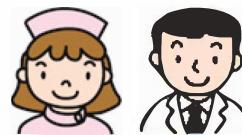
- 説明書・同意書にサインのない場合や、内容をご理解いただけない場合、立ち会いができないことがあります。
- 処置を必要とする赤ちゃんの出生(妊娠36週以前の早産等)や緊急を要する事態が発生した場合は、原則として立ち会いはできません。
- 帝王切開の場合は、立ち会いはできません。
- あくまでも、分娩に夫婦そろって取り組むための立ち会いですので、分娩室での動画撮影・SNS投稿はご遠慮ください。

### オススメ!

マタニティクラスでは、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。

## 面会と外出・外泊について

1

### 面会について

面会時間は予約制となっています。  
詳しい内容は別紙参照ください。

- 感染予防のため面会者は育児支援者の方になります。
- 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。
- 感染症流行期には病院全体で面会制限を行う事があります。

2

### 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下さい。

感染症流行期には病院全体で外出・外泊制限を行う事があります。

# 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しまいます。(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経験す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

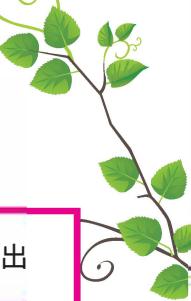
## 2) 呼吸法のポイント

- (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。強い陣痛が始まつたら、呼吸に合わせて補助動作を行うと効果的です。

# 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 10~12時間			1~2時間	15~30分
胎児の状態					
	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 <b>ベビー誕生!</b>
呼吸法	<b>前後で深呼吸 吸う・はく</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゆっくり深く</li> <li>鼻で吸う</li> <li>口で吐く</li> <li>陣痛が終わったら、大きく深呼吸(リラックス)</li> </ul>	<b>初めにゆっくり深くはく ヒッヒッパー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>軽く浅い呼吸ヒッ・ヒッでいきみをのがし</li> <li>深い呼吸フーで力を抜く(リラックス)</li> </ul>	<b>フーに集中してはく フーウン・フーウン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ウンで軽く腹圧をかけ、いきみをのがす</li> </ul>	<b>いきむ 15~20秒</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2回深呼吸・3回目は十分吸って、息を止める。</li> <li>自分のへそを見るような姿勢で長くいきむ。</li> <li>苦しくなったら、もう一度すぐにおいなおしていきむ</li> <li>終わりに、ゆっくり深呼吸。</li> </ul>	<b>胸に手をあて ハーハーハー</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんの頭が半分出かかったら、赤ちゃんをゆっくり出してあげるために助産師が「はい、ハーハーハーして!」といいます。</li> <li>胸に手を当てて口を開け、ハーハーハーと短促呼吸。</li> </ul>
処置	<b>《入院》手続き</b> *絶食です(お水・お茶は飲めます) 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



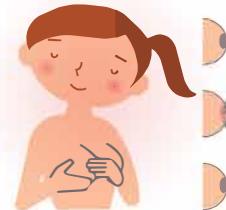
当院では、安心して母乳育児ができるよう、また自然に育児に取り組めるように『母子同室』を行っています。  
母児同室のお部屋は4人部屋です。

## 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



## 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。

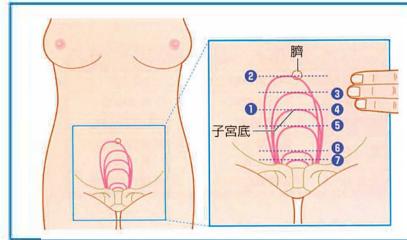
## 母乳外来のご案内

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、6ページの助産外来を参照下さい。

# 29 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。

お産の直後から妊娠・分娩によって変化した全身や性器がもとの状態に回復する（妊娠する前の状態）までの期間を『産褥』といいます。一般的に6～8週間かかると言われています。

# 30 溫座浴

## 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＞

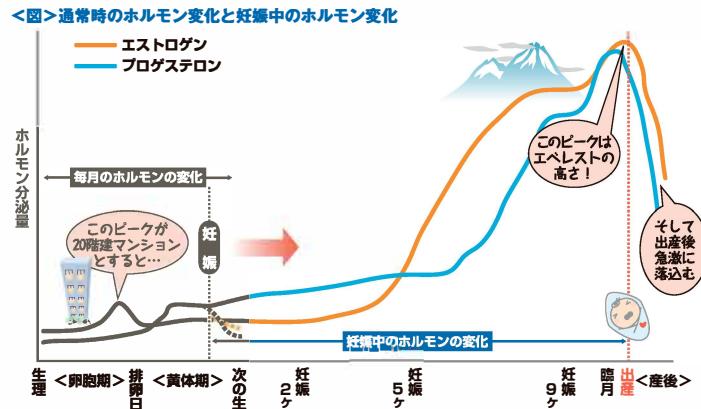
- ①下半身を石鹼できれいに洗い流す
- ②タライにお湯（38～42℃）を準備する
- ③お湯をいっぱい入れたタライの中に腰までつける足は楽に開く
- ④お湯につかっている間はシャワーを注ぎながら、湯の温度を徐々にあげ38～42℃に保つ
- ⑤時間は10～15分行いましょう

\*お湯につかって7分たつた頃から血液の巡りがよくなっています。  
\*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。  
\*座るのもきつい方は、シャワーを腰にあてるだけでもよいでしょう！

### 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
- お湯は流しつばなしで、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

## 急激なホルモン変化



出展：「産前産後の妻を守るためのガイドブック」

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について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。

## ■マタニティースルーズ

### 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

- ▶涙もろい
- ▶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:** 尿道口から細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:** 産道や子宮内にできた傷から細菌が入り、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:** 乳汁うつ滞が続き、細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、乳汁うつ滞を防ぐ。  
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。

# 33 家族計画

## 家族計画とは

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計画のことです。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なうことが大切です。

## 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、子宮や腰は傷つきやすくなっています。

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)

卵管を結紮したり切断する方法なので、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日頃までに行えば入院日数の延長もなく退院できます。

### 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。  
■泌尿器科で相談となります。

### 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ツに分かれているため、生まれたてのときはそれがまだくつっていないので、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。

**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  
理減  
的少** 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。

**お背  
中  
に  
青** 日本人の赤ちゃんのほとんどは、おしり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り、女の子には、オリモノや性器出血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。

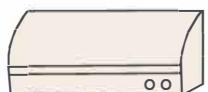
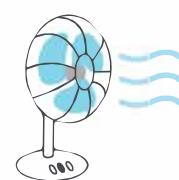
## 当院で行っている赤ちゃんの検査・予防内服

- ・新生児マススクリーニング・拡大マススクリーニング検査
- ・新生児聴覚スクリーニング検査
- ・新生児・乳児ビタミンK欠乏性出血症予防のためのケイツーシロップ内服

詳しい内容については主治医や看護師へお尋ねください。

## 赤ちゃんの環境

大人が過ご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。



## 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綿棒       |
| 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

- 入浴布で包み、静かに足の方からお湯に入れます。

- 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づらり、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。



- 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。

- 耳の内側、裏側を拭きます。

- 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。

- 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。

- 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。

# 36

## 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  
みましよう



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。



- 軽いあせもやオムツかぶれと思われる場合。

なるべく早く  
病院で診察を

様子を  
みましよう



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、生理的な黄疸が終わっても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!



家でのケア

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!

## 目やに

黄色い目やにがべったりついている

なるべく早く  
病院で診察を

白い目やにが少量で、拭くととれる

様子を  
みましよう



沐浴と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

なるべく早く  
病院で診察を

臭気がある

なるべく早く  
病院で診察を

出血が止まらない

なるべく早く  
病院で診察を

おへその周囲が赤い

なるべく早く  
病院で診察を

にじむ程度の出血がある

なるべく早く  
病院で診察を



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りますので、メーカーを変えてみる方法もあります。

## 乳幼児突然死症候群 (SIDS)

それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死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. 1歳までうつぶせで寝かさないでください

2. できるだけ母乳で育てましょう

3. タバコはやめましょう

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  
ひつかかり  
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！

37

## 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、乳房の状態、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に大切な健診です。忘れず受診しましょう。

出産後2週間前後と出産後1ヶ月前後の2回あります。産婦健康診査受診票（緑色の冊子）を忘れずにお持ちください。

※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。

※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。



# 8000

平日 19:00～翌朝 8:00 土日祝日 24 時間対応

### こんな相談があるよ!!

※あくまで参考例です。状況によって異なります。

発熱

Q こどもが急に熱を出している。今、38度、頭もあかい。保育園では元気に過ごしていたらしい。直ぐに救急病院へ行った方が良いですか？

A 横様は悪くないでしょうか？着衣はどうしているでしょうか？厚着やくるみ過ぎていないでしょうか？水分を少しすり取れ、おしっこも少しずつでいいあやすと横様よくなり、限れそうなら、もうしばらく、ご自宅で様子を見ることができそうです。

頭部打撲

Q こどもが頭をぶつけた。たんこぶが出来ている。直ぐに泣いていたが、今は少し落ち着いた。直ぐに救急受診しますか？

A ぶつけた時、直ぐに泣いていて意識を失わず、今、落ち着いているならこれからの24時間、様子を見ましょう。

Point

- ・意識がはっきりしない
- ・けいれんする
- ・くりかえし嘔吐する
- ・横様が悪く、ぐずっている
- ・いつもと様子がちがう

このような症状が出たら  
病院受診  
しよしょう。

詳しくは ハンドブックで

チェック

受診するかどうか迷ったときは #8000へ

沖縄県・沖縄県医師会・沖縄県看護協会



## 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や成長・発達などを確認する重要な検診です。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。

## 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もよい時期に接種できるようにしましょう。

## 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。

## 診断書や各証明書の発行について

## 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。

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。



カルテ上の姓と異なる姓での証明書の発行を希望する場合は、保険証、マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど、現在の姓を示す身分証明書があれば対応可能です。  
土・日・祝日や退院当日の申し出は対応できかねますので、早めにご相談ください。

## 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つた場合に、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34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 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。

## 3 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」が受けられます。

当院はオンライン資格確認ができるため、情報提供に同意していただくことでほとんどの場合、限度額適応認定証の提示は不要となります。

詳細については1階27番窓口へお問い合わせ下さい。

## 4 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。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ください。

※手続きは妊娠28週から31週頃までとなっております。

## 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。

## 6 妊婦のための支援給付交付金

2025年4月1日から開始された制度で、妊娠期からの切れ目のない支援を行うことを目的とし、経済的支援として「妊婦のための支援給付」と伴走型相談支援として「妊婦等包括相談支援事業」を一体的に実施しています。  
妊娠確定後と妊娠32週以降の計2回にわたり、基本的に合計100,000円が支給されます。お住いの市区町村の窓口にお問い合わせください。

## 7 妊娠高血圧症候群等療養援護費

妊娠高血圧症候群、糖尿病、貧血、産科出血、心疾患に罹患し、7日以上の入院を要する低所得世帯の妊産婦に対し(助産制度利用の方は対象外)、入院費の支援があります。

詳細に関しては、お住いの市町村を管轄する保健所へお問い合わせください。

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。

## ○母子健康包括支援センター（子育て世代包括支援センター）

健やかに安心して妊娠・出産・子育てをしていけるよう、妊娠期から子育て期にわたる母子を、関係機関と連携し切れ目なく支援していく組織です。設立運営は市町村が行っています。

## ○産後ケア事業

健退院直後の母子に対して、安心して子育てができるよう、助産師などの専門職による心身のケアやサポート等を受けることができます。

利用方法、サービス内容、一部自己負担金などは市町村ごとに異なります。



← 詳しい情報は  
沖縄県HPより  
ご確認ください。



## ○ファミリーサポートセンター

育児の援助を受けたい人と行いたい人が会員となって、地域で相互援助活動を行う組織です。  
設立運営は市町村が行っています。

## ○開業助産院

マタニティクラス、両親学級、乳房ケア、育児相談など、さまざまなサービスを提供しています。  
詳しくは各施設にお問い合わせください。

沖縄県助産師会  
助産院MAP →



# 妊娠・出産・育児中に気になることがでてきたら…

## 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



## 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。  
もし災害が起こっ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7年11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