



ご妊娠おめでとうございます



新しい命の芽生えに喜びを実感されていることと思います。

妊娠、出産は女性が経験できる自然で特別な営みです。そして女性は「産む力」を持っています。けれど、当たり前のように赤ちゃんが生まれる訳ではありません。お母さんの産む力、赤ちゃんの生まれる力が発揮できることで健やかで自然なお産を迎えることができます。それには、お母さんの心と体をより健康に保つこと、赤ちゃんを育てる環境を整えること、ご家族のサポート体制を整えることが大切です。

私共はお母さん、赤ちゃん、そしてご家族が安心して「産む」「育てる」準備ができるよう、心を込めて寄り添いサポート致します。

これから一緒に充実したマタニティーライフにしていきましょう。





目次



1. 母子健康手帳の活用方法
2. 各種支援制度のご案内
3. 妊娠の経過
4. 日常生活の過ごし方
5. 妊娠中の栄養
6. 妊娠中の身体づくり
7. 入院の準備とタイミング
8. お産の経過と過ごし方
9. 入院中のスケジュール
10. 母乳育児
11. リカバリーエクササイズ
12. 退院後の生活について
13. 赤ちゃんの生活
14. 赤ちゃんのお風呂





1. 母子健康手帳の活用方法



母子健康手帳には、妊娠・出産の経過や、赤ちゃんが小学校に入学するまでの発育・発達の状態、ワクチン接種情報など、母と子の健康に関する情報を記入していきます。

母子健康手帳を受け取ったら、健診のたびに持参して受付へ提出します。毎回の健診の結果を、医療スタッフがそのつど記載するので、ママの体重の増え具合や血圧の数値が適正かどうか、赤ちゃんの成長に問題ないかなどをチェックすることができます。

母子健康手帳には医療スタッフが記入する欄と、ママやパパが記入する欄、妊娠・出産・育児に関わる情報がわかりやすく書かれた情報ページがあります。

受け取ったら、ページをめくって確認してみましょう。

記入をしましょう!!!

母子健康手帳を受け取ったら、まずママとパパの名前や年齢などの基本情報を記入しておきましょう。また、ママの健康情報の欄は今後、母体の健康管理をしていく上で重要な情報になります。職業や環境の欄には、仕事の種類のほか、「立ち仕事が多い」など具体的に書いておくと、医師や助産師に妊娠中のアドバイスを受けるときの参考になります。

“妊娠中に感じたこと”を記録するページ、産後の乳幼児検診の前に我が子の様子をチェックするページ、赤ちゃんがかかった病気を記録する欄があり、これらはママが記入することになっています。自由に記入することができるページなので、写真を貼ったり、カラーペンを使用しても大丈夫です。ママとパパの気持ちをぜひ記録してください。

つねに携帯しましょう!!!

外出の際に母子健康手帳を持参していれば、妊娠の経過が書かれているので、緊急時・災害時などアクシデントが起こっても応急処置に必要な情報がすぐにわかり、適切な対応をしてもらうことができます。





妊娠について

1. 妊婦健診について

妊婦健診は、妊婦さんや赤ちゃんの健康状態を定期的に確認するために行うものです。そして、医師や助産師・看護師などに、妊娠・出産・育児に関する相談をして、妊娠期間を安心して過ごしていただくことがとても大切です。

母児の健康を守るため、**妊婦健診は必ず受けましょう。**

妊婦健診の流れ

①受付

受付窓口にて、デジタル診察券を QR コードリーダーにかざしてから、母子健康手帳・妊婦健診受診表・保険証の確認をします。

②尿検査

妊婦健診時は必ず尿検査を行います。受付隣のトイレへ入り、突き当たり扉上段に紙コップ・ペンがありますので、氏名を記入後採尿し、採尿後のコップを扉下段に置いてください。

③血圧測定

妊婦健診時は必ず血圧測定を行います。待合室にある自動血圧計で血圧を測定します。測定用紙はお持ちになったまま、お待ちください。採尿、血圧測定は前後しても問題ありません。

④体重測定

妊婦健診時は必ず体重測定を行います。診察券番号でお呼びします。計測時に血圧測定の用紙をお預かりします。

⑤ノンストレステスト・レントゲン

ノンストレステスト：30 週以降に実施します。ただし、医師が必要と判断した場合も実施します。

レントゲン：38 週の妊婦健診時に実施します。（初産のみ）

⑥医師診察

診察券番号でお呼びします。経膈・経腹超音波検査を実施します。また、必要時内診を行います。

⑦採血

採血のある方にはご案内いたします。（診察前に行う場合）

⑧会計

受付にて診察券番号でお呼びします。

※体調やお産について気になることがある時、その都度ご相談ください。





2. 妊娠中に行われる検査について

超音波検査(経膈・経腹)

お腹の中の赤ちゃんの成長や異常がないかの他、胎盤や羊水の状態を確認します。週数に応じて、子宮頸管長も計測します。

血液検査

- 妊娠初期(12週頃)
血液型・貧血検査・血糖・風疹抗体値・B型肝炎・C型肝炎・HIV・梅毒・成人T細胞白血病
- 50g糖負荷試験(24週頃)
妊娠糖尿病の有無を確認するためのスクリーニング検査です。
- 妊娠中期(30週頃)
貧血検査
- 妊娠後期(36~37週頃)
貧血検査

子宮頸がん検査

子宮頸がんの有無を確認します。

クラミジア検査

膈内のクラミジアという微生物による感染がないか確認します。まれに流早産の原因になり、母子感染すると、新生児結膜炎などが生じる可能性があります。

Nスコア【Nugent score】

膈内の細菌の有無や量を調べ細菌性膈症の診断をするスクリーニング検査です。細菌性膈症は未治療の場合、早産のリスクが高くなります。

ノンストレステスト【NST】

分娩監視装置を使用し、お腹の張りや胎児心拍を計測し状態を観察します。30分程度時間がかかる検査です。

GBS検査

妊娠後期のおりものの検査です。膈入口部からB群溶血性連鎖球菌という細菌の有無を確認する検査です。この細菌は、妊娠していない女性では問題ありませんが、妊娠していると経膈分娩時、赤ちゃんに産道感染する可能性があります。

内診(37週~)

子宮口の位置・開口の程度や柔らかさ、胎児の下降の程度を確認します。

レントゲン検査(38週頃)

骨盤のレントゲンを撮影します。初産の妊婦さんに行います。





2. 各種支援制度のご案内

国や地方自治体で、出産費用の負担軽減のために様々な支援制度を実施しております。

妊婦委託健康診査受診票（補助券）

各市町村で発行しているもので、妊婦健診と検査の一部を無料で受けることができます。青森県内全ての市町村と、青森県以外の一部の市区町村は利用することができます。（里帰り出産の方は、お住まいの市区町村担当窓口でご確認下さい。）

補助券対象外の検査がありますが、その際はお会計が発生しますのでご了承下さい。（当院は現金払いのみの対応となっております。）

妊産婦 10 割給付

国民健康保険に加入している妊産婦さんは、「妊産婦 10 割給付証明書」をご提示いただくことにより外来医療費（保険診療分）が無料になります。

八戸市に住民票がある方は、母子手帳交付時に限り保険証と一緒に提示するとその場で証明書を発行してもらえます。母子手帳交付日以外に申請をする場合には、八戸市役所国保年金課 8 番窓口もしくは各市民サービスセンターで発行してもらえます。

八戸市以外に住民票がある方は、各市町村ホームページまたは担当窓口でご確認ください。

産科医療補償制度

当院が加入している「産科医療補償制度」は、分娩に関連して発症した脳性まひの赤ちゃんやそのご家族の経済的負担を速やかに補償する制度です。脳性まひ発症の原因分析と、同様の事例の再発防止に役立つ情報を提供することなどにより、産科医療の質の向上を図ります。

- ・妊娠 6 か月頃、当院にて登録証の記入をお願いします。
- ・里帰り分娩で当院へお越しの方で、前医で登録済の場合は変更登録が必要となります。受付窓口へ登録証の提出をお願いします。
- ・当院以外で出産される方は、分娩医療機関先での登録となります。





出産育児一時金

【直接支払制度】

出産費用をできるだけ現金でお支払い頂かなくても済むよう、当院が皆様のご加入されている医療保険者*に出産育児一時金(50万円)を請求する制度です。出産費用が50万円を超えた場合には、超過分を退院時にお支払いして頂きます。50万円未満の場合には、ご自身で医療保険者に差額分を請求すると指定の口座に振り込まれます。

*医療保険者=国保、協会けんぽ、共済組合 他

受取代理制度

出産予定日の2カ月前になりましたら、ご自身で申請を行なって頂きます。この制度でも、出産育児一時金からの超過分を支払うだけで済みますが、直接支払制度とは異なり、出産費用が50万円未満の場合については、差額分が指定の口座に振り込まれます。

- ・協会けんぽの方は30週頃に書類をお渡しします。
- ・協会けんぽ以外の保険に加入されている方は、職場の担当者に受取代理制度を利用できるかを確認して下さい。利用可能な場合は必要な書類を取り寄せて頂き、必要事項を記入の上、32週前後の妊婦健診でお越しの際に受付窓口へご提出下さい。

出産手当金

出産手当金は基本的に、勤務先で健康保険に加入している方(被保険者)であれば受け取ることができる給付金です。申請をされる方は、産後に申請書類を受付窓口へご提出下さい。また、産前・産後でそれぞれ申請する場合はご相談下さい。

限度額適用認定証

長期入院や帝王切開予定の方は、窓口での医療費の支払いが高額になります。支払い後に申請をすれば自己負担限度額を超えた額が払い戻される「高額療養費制度」がありますが、あとから払い戻されるとはいえ、一時的な支払い負担が大きくなります。「限度額適用認定証」をご利用頂ければ窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなりますので、ご自身で医療保険者に申請を行ない、発行された認定証を窓口にご提示下さい(マイナ保険証ご利用の方は、オンライン資格確認での情報提供に同意を頂ければ申請の必要はありません。)














妊娠の経過

～ 週数とともに変化する体と赤ちゃんの様子 ～

※赤ちゃんの身長体重はあくまでも目安です。発育の程度には個人差がありますので、次の内容通りにならない場合もあります。

	月数	週数	定期検診	お母さんのからだ	赤ちゃんのようす		
妊娠初期	1ヶ月	0週	2週間に1回				
		1週					
		2週					
	2ヶ月	3週					
		4週	●月経が止まる。 ●だるい、熱っぽいと感じる。 ●つわりが始まる。			身長：2～3cm 体重：約4g(さくらんぼ1粒くらい)	
		5週	●乳房が張る。 ●腰や下腹部が張ったり、重い感じがする。 ●便秘になりやすい。	子宮の大きさ：鶏卵より少し大きめ		●神経細胞、脊柱、脳が形成される。 ●心臓の動きが確認できる。 ●頭と胴の区別ができる。	
		6週					
		7週	☆お酒、たばこはやめましょう。 ☆薬の服用やレントゲン検査は医師に相談を。				
	3ヶ月	8週	●つわり症状が強くなる。 ●頭痛や立ちくらみが起こりやすくなる。	子宮の大きさ：握りこぶし大		身長：8～9cm 体重：約20g(いちご1個くらい)	
		9週				●内臓ができ始め、頭と胴、足の区別ができ、人間らしい体つきになる。 ●脳の神経細胞が形成され始める。 ●手足の指が分かれてきたり、口や歯ができた、生殖器が形成されてくる。	
		10週		☆母子健康手帳をもらいましょう。 ☆体調に合わせてゆったり過ごしましょう。			
		11週					
	4ヶ月	12週	●おなかが少しふくらんでくる。 ●つわりがおさまり、食欲が増す。	子宮の大きさ：赤ちゃんの頭大		身長：約15cm 体重：約120g(レモン1個くらい)	
		13週				●体の器官のほとんどが形成される。 ●皮膚の厚みが増し、産毛が生える。 ●15週頃に胎盤が完成する。	
		14週	☆たんぱく質を増やして、よく噛んで食べましょう。 ☆急激な体重増加に気をつけましょう。				
15週							
妊娠中期	5ヶ月	16週	●胎動を感じ始める。 ●乳腺が発達し、乳房が大きくなり、乳頭の色が変化してくる。	子宮の大きさ：大人の頭大		身長：約25cm 体重：約250g(りんご1個くらい)	
		17週				●髪の毛や爪が生える。 ●骨格、筋肉が発達してくる。 ●おなかの中で自由に活発に動くようになる。	
		18週	☆ゆるい下着を身につけましょう。 ☆ストレッチやウォーキングなど、体を適度に動かしましょう。 ☆歯科検診を受けましょう。				
	6ヶ月	19週					
		20週	●おりものが増える。 ●子宮が大きくなり、膀胱を圧迫するため頻尿になる。 ●立ち仕事やデスクワークで足がむくみやすくなる。			身長：約30cm 体重：約500g(グレープフルーツ1個くらい)	
21週		☆通気性の良い下着にしましょう。 ☆良い姿勢を意識しましょう。 まっすぐ立位・座位では骨盤を立てて座る(椅子に深く・正座・あぐら)			●皮膚はクリーム色の胎脂でおおわれている。 ●排泄機能が発達し、羊水を飲んでおしっこを出す。 ●聴覚が発達し、お母さんの心臓の音や声が聞こえている。		
7ヶ月	22週						
	23週						
	24週	●おなかが大きくなり、腰痛が起こりやすい。 ●便秘や痔、静脈瘤になりやすい。			身長：約35cm 体重：約1000g(メロン1個くらい)		
	25週	☆体の冷えに注意しましょう(下半身は温かくしておきましょう)。 ☆座りっぱなしは良くないので、30分に1回は動きましょう。 ☆貧血になりやすいので、たんぱく質と鉄分を摂りましょう。			●まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになる。 ●目鼻立ちがはっきりしてくる。 ●外の音に反応する。 ●味覚や嗅覚などの感覚器官が発達したり、記憶や感情が生まれたりする。		
	26週						
	27週						
	妊娠後期	8ヶ月	28週	●動悸や息切れが起こりやすくなり、疲れやすくなる。 ●子宮の収縮で、おなかに張りや硬さを感じることもある。 ●足がつりやすくなる。			身長：約40cm 体重：約1700g(かぼちゃ1個くらい)
29週						●まぶたが上下に分かれ、まばたきができるようになる。 ●目鼻立ちがはっきりしてくる。 ●外の音に反応する。 ●味覚や嗅覚などの感覚器官が発達したり、記憶や感情が生まれたりする。	
30週			☆頻繁なお腹の張りは「ママ休んで」のメッセージ。仕事を調整しゆったりと過ごしましょう。(早めを受診してください) ☆四つんばいの姿勢は、背中とお腹をリラックスさせてくれます。 ☆入院や赤ちゃんを迎える準備を始めましょう。				
9ヶ月		31週					
		32週	●胃が子宮に圧迫され、胃がつかえた感じや胃もたれがする。 ●時々、お腹に張りを感じる。			身長：約45cm 体重：約2300g	
10ヶ月	33週	☆冷たいものは控え、消化にやさしいものを小分けにして食べましょう。 ☆早寝早起きで生活リズムを整えておきましょう。 ☆里帰り出産の方は、34週までに帰省し、受診しましょう。			●内臓が完成する。 ●34週に肺が完成し、お腹の外で呼吸できる力がつく。 ●表情が豊かになる。		
	34週						
	35週						
	36週	●胃の圧迫がやわらぎ、食欲が増すことがある。 ●お腹の張りが増え、時々痛みを感じることもある。			身長：約50cm 体重：約3000g		
	37週	☆体重が増えやすいので注意しましょう。 ☆遠出は避けましょう。 ☆おっぱいの手入れを始めましょう。 ☆ネイルをオフして爪を短く整えましょう。 ☆ウォーキングやスクワットなどで、体力をつけていきましょう。			●脂肪がつき、よりふっくらしてくる。 ●爪や髪の毛が伸び、外見上の発育は完了。 ●内臓や神経機能の全てが整う。		
	38週						
	39週						
	40週						
	41週						

出産予定日



4. 日常生活の過ごし方

1. 無理をしない

大切なことは、自分のからだの声に耳を傾け自己管理をしていく心構えです。ただし無理はいけません。疲れたらお休みしましょう。そして、何か変調があったらほおっておかず相談しましょう。

2. 適度な運動を

最近妊娠中でもスポーツを楽しみたいという方が増えてきました。適度な運動は体重コントロールやリフレッシュのためにもよいことです。散歩やウォーキング、妊婦体操はご自身の体力に合わせて、積極的に行いましょう。妊娠中はおなかの赤ちゃんに栄養を送るために、血液の量が普段の1.5倍になります。つまり心臓の動きが活発になり、動悸や息切れが起きやすくなっているのです。マタニティビクスなども注意事項を守りながら楽しんでください。



3. 旅行はゆとりを持って

旅行は、胎盤の完成する妊娠20～27週が良いでしょう。余裕のあるスケジュールで、ゆとりを持って出かけましょう。出発前の健診時に、医師に必ず予定を伝えましょう。

妊娠28週以降は、早産の心配もあり、できるだけ避けましょう。里帰り出産の方は、時期や交通機関などよく考えて計画を立てましょう。





4. タバコ・お酒・カフェイン

1. タバコ

妊娠中にはぜひ避けていただきたいことがいくつかあります。代表がタバコです。ニコチンは血管を収縮させ、一酸化炭素は酸素の運搬を妨げます。奇形、低出生体重児、流産や早産、周産期死亡の可能性も高くなります。SIDS（乳幼児突然死症候群）も誘発します。

授乳期の喫煙も、SIDS や呼吸器の病気を起こしやすくなります。妊娠を機会にタバコはやめましょう。

また、受動喫煙も同じです。ご主人やご家族の方も禁煙しましょう。職場の方にも協力をお願いしましょう。



2. お酒

妊娠中の飲酒は、少量であっても、奇形、流産、低出生体重児、発育など、赤ちゃんに悪影響を及ぼします。授乳中も同様です。



3. カフェイン

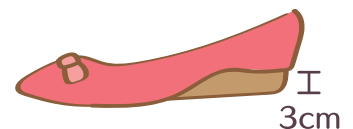
カフェインが含まれているコーヒー・紅茶・烏龍茶・緑茶・ココアは、血管を収縮させ血流を悪くします。カフェインの入っていないコーヒーや、麦茶・水にしましょう。どうしてもという方は、1日1～2杯にしましょう。



ノンカフェイン

5. 服装について

- ・ゆったりとした服装にしましょう。
- ・妊娠中は代謝が盛んになり、汗をたくさんかいたり、おりものが多くなります。からだや下着を清潔に保ちましょう。おりものシートはかぶれを起こしやすいので注意しましょう。
- ・ブラジャーは、乳腺の発達に合わせてサイズを変えましょう。ワイヤーが無く、アンダーバストの調節ができ、伸縮性の高いものが良いでしょう。
- ・ショーツは、おなかにゴムの跡が付かない、伸縮性の高い物を選びましょう。
- ・靴は、ヒールが3cmくらいの歩きやすい物が良いでしょう。
- ・レッグウォーマーを着用する等してからだを冷やさないようにしましょう。





6. 仕事

下腹部に力が入る仕事は避けましょう。
母性保護規定を活用しましょう。（母性健康管理指導事項連絡カード、軽易業務への配置転換、産前産後休暇、出産後の育児時間など）

7. 薬・サプリメント

常用している薬やサプリメントは、医師にお伝えください。
処方された薬は、指示通りに服用しましょう。入院する際はお薬手帳と服用中の薬は全てお持ちください。



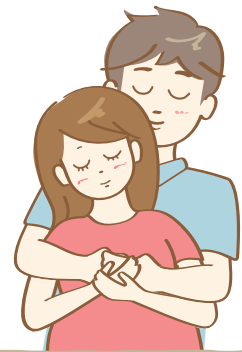
8. 美容

妊娠中の肌はデリケートです。化粧品は使い慣れた物を使用しましょう。
また、ホルモンの作用で、シミやそばかすができやすくなりますし、パーマやヘアマニキュアが刺激になる場合もあります。
ヘアサロンは、安定期に、予約をしてから出掛けましょう。



9. 妊娠中の性生活

流産を避けるために、妊娠中の性行為は激しく深い挿入は避けることと、腹部を圧迫しないように注意しましょう。夫婦のスキンシップを大切に、お互いを思いやることが大切です。
感染と破水を予防するために、コンドームは必ず使用しましょう。



パートナーさんへ

ここに記載されている心得はパートナーさんも理解しておきましょう。
パートナーさんが禁煙する、家事をする、荷物を持つなど、愛に包まれているという安心感は何ものにも代えがたいものです。
妊娠中は性行為への関心が薄れる方もいらっしゃいます。手をつなぐなどのスキンシップで上手にコミュニケーションをとり、愛情表現を考えましょう。





10. 動作について

立っているとき

両足を開き、
ひざはまっすぐ、
背すじを伸ばして。
立ち仕事のときは
足を前後に
少しずらすと安定します。



階段の上り下り

手すりに
つかまって、
1段ずつ
ゆっくり確実に。



歩くとき

背すじを伸ばして、
重心はやや前に
おきます。



床に座るとき

あぐらを組んだり、
壁にクッションを
あてると楽です。



イスに腰かけるとき

背すじを
伸ばして
深く腰かけます。



寝ている姿勢から起き上がる時

手をついて
からだを支え、
ゆっくりと。



横になるとき

腕や膝の下にクッションをおく(シムス位)
などでお腹の赤ちゃんも楽な体位としましょう。
腹部を圧迫しないようにしましょう。
(6-04参照)



物を持ち上げるとき

ひざをつき、
腰を落とします。





4. 日常生活の過ごし方

～妊娠中によくある症状～

1. つわり

つわりは個人差が大きく、強く感じる人もいれば、ほとんど無い人もいます。

時期がくれば自然におさまりますが、嘔吐がひどく水も摂れないような重症な時は、我慢せず受診しましょう。



2. 頭痛

妊娠初期や後期に、頭痛に悩まされる方がいます。妊娠によるストレスや不安によるものがほとんどです。リラックスすることが大切です。また、スマホなど目の使い過ぎで起こることもあります。ただし、妊娠高血圧症候群による頭痛は危険です。痛みがひどかったり、目の前がチカチカしたり、吐き気が伴ってきたらすぐに受診しましょう。



3. 立ちくらみ

妊娠中は自律神経の働きが不安定なこと、血液が子宮に集まることなどにより、急に立ち上がった時にめまいがすることがあります。その場にしゃがんだり、なにかにつかまりましょう。横になって休めば数分でおさまります。動作はゆっくり行うよう心掛けましょう。





4. 便秘・痔

妊娠すると便秘になりがちです。ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなったり、子宮が大きくなって腸の動きが悪くなるのが原因です。対策は、一日 1500ml 以上の水分を摂る、3食きちんと食べる、食物繊維の多い食物を摂る、運動をする、決まった時間にトイレタイムを設けるなどありますが、薬が必要な方は、お申し出ください。

また、妊娠中、痔になる方も少なくありません。これは血液循環が悪くなり、肛門がうっ血するからです。便秘も要因になります。痔になったら排便の後は清潔に保ち、香辛料や刺激物は控えましょう。痛みがあるときは相談ください。



5. 脚の付け根の痛み

妊娠初期に、脚の付け根の上辺りがチクチク痛むことがあります。妊娠 12 ~ 13 週頃にはおさまってきます。

妊娠後期の脚の付け根の痛みは、赤ちゃんが大きくなって骨盤が圧迫されるのが原因です。恥骨や下腹部、腰に痛みを感じることもあります。妊娠に伴うものですが、辛い時は受診しましょう。

6. 手足のしびれ・むくみ

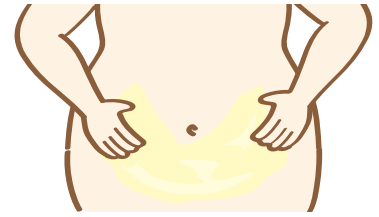
妊娠中期～後期は、血液の量や体内の水分量が増えるため、むくみ易くなります。むくみによって神経が圧迫されると、手や足がしびれたり、力が入らなくなることがあります。血液循環を良くするために、脚を高くしたり、手を握ったり開いたりする、ストレッチをするなどしていきましょう。また、食事は塩分を控え、疲れすぎないように心がけましょう。なお、むくみが妊娠高血圧症候群（HDP）の前触れということもあります。朝起きたときに下肢がむくんでいたり、一週間に 500g 以上体重が増えたというときには注意が必要です。高血圧から頭痛や耳鳴りが起こることもあります。





7. 妊娠線

妊娠線とは、お腹や乳房が急激に大きくなるため皮膚にできる赤紫色の線です。予防策として体重が急に増えすぎないようにする、クリームやベビーオイルでマッサージするなどがありますが、完全に防ぐことは出来ません。出産が終われば、多少は目立たなくなります。



8. 静脈瘤

静脈瘤とは、膨らんだ静脈がコブのようになり、血管が蛇行しているように浮き出たりすることをいいます。足の付け根、ふくらはぎや膝の裏、外陰部などによく見られます。

これは大きくなった子宮に血管が圧迫され下半身の血行が悪くなるためです。

長時間立ち続けられない、足を高くして寝る、足をマッサージする、適度な運動をするなど、予防を心掛けましょう。静脈瘤ができた場合には、弾性ストッキングを履くと痛みが軽くなるようです。通常はお産後半年くらいで自然に治ります。



9. 肌や外陰部のかゆみ

妊娠中に肌のかゆみを訴える方がいます。対策としては、肌を清潔にする、肌への刺激を減らす（化粧品、紫外線、冷たい風、身体を締め付ける下着、おりものシートの常用などに注意）、保湿剤を用いるなどがあります。

10. 皮膚の黒ずみ

妊娠中は、メラニン色素が増えるため、皮膚を保護する働きがあります。乳輪、外陰部や脇の下が黒ずむことがあります。産後赤ちゃんが乳首を強く吸っても平気なように準備しているのです。あまり神経質にならないようにしましょう。





11. 腰痛

子宮が大きくなると、バランスをとるために、背中を反った姿勢になりやすく、腰痛の原因になります。いい姿勢を心掛け、身体を冷やさないようにしましょう。ストレッチや運動をしましょう。



12. こむらがえり

子宮が大きくなるにつれ、足への血液循環が悪くなります。

- ・運動やストレッチを行うといいでしょう
- ・就寝前は、ふくらはぎのマッサージをしましょう

13. 歯の衛生

妊娠中は口の中の状態が変わりやすく、ケアが大切です。

- ・妊娠歯科健康診査を受けましょう
- ・食後の歯磨きを忘れずに
- ・おかしいなと思ったら歯科受診をしましょう
(産後は忙しく時間をとりにくくなります)
- ・虫歯菌が切迫早産の原因の一つとも言われています



14. 頻尿と尿漏れ

妊娠すると、体内の水分量が増えて腎臓機能が高まることと、大きくなった子宮が膀胱を圧迫することで、頻尿になったり、尿漏れが起こることがあります。くしゃみや咳をした時に尿漏れを感じる方もいます。

膣口・肛門を緩めたり締めたりする骨盤底筋運動が効果的です。





4. 日常生活の過ごし方

～妊娠中に起こりやすい異常～

1. 妊娠高血圧症候群(HDP)

妊娠によっておこる異常の一つで原因ははっきりとはしていませんが、妊娠後期に多く見られます。

～ 母子への影響 ～

胎盤早期剥離・大出血・痙攣・肺水腫・低出生体重児・子宮内発育不全・胎内死亡・死産など

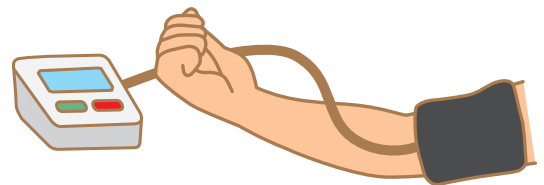
自覚症状

- ◆頭痛、動悸がする
- ◆手が握りにくい
- ◆目がチカチカする
- ◆靴がきつくなる
- ◆急激な体重の増加
- ◆尿の量が少ない
- ◆朝起きた時、手足がむくむ
- ◆指輪が取りにくい

次の方は妊娠高血圧症候群になりやすいので注意しましょう

- ◆合併症のある人（糖尿病・肝・腎・心臓病など）
- ◆高血圧の人
- ◆肥満の人
- ◆若年、高齢初産婦
- ◆偏食しがちな人
- ◆塩辛いものが好きな人

妊娠高血圧症候群を予防するために



★定期健診を必ず受けましょう

★過労を避けましょう

★太り過ぎないようにしましょう

★塩分は控えめに、偏食を避けましょう

★良質のタンパク質、ビタミン、カルシウムを十分に摂りましょう





2. 流産や早産

胎盤が完成する15週までの妊娠初期は最も流産を起こしやすい時期です。また、37週前にお産になった場合には（早産）、赤ちゃんの呼吸状態や哺乳力によっては総合病院に転院することもあります。

自覚症状

- ◆休んでもとれないお腹の張り
- ◆下腹部痛
- ◆性器出血

流早産を予防するために

- ★無理をしないようにしましょう

- ★とくに下腹部に力が入る姿勢や動作を避けましょう

- ★性生活は控えめにしましょう

- ★下痢や便秘に気を付けましょう



3. 貧血（5-03 参照）

動悸、息切れ、血の気が引く、めまい、疲れやすいなどの症状が現れます。

～ 次の場合には受診しましょう ～

1. 出血

妊娠36週6日までの出血は流産や早産の兆候です。他に前置胎盤や早期剥離なども考えられますので、出血が少量であっても受診しましょう。

3. 破水

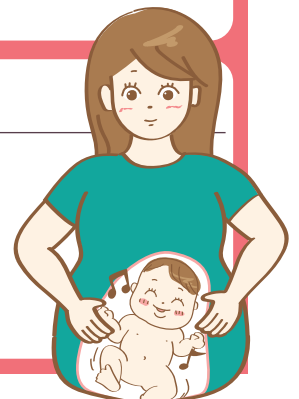
赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ羊水が出てしまうことを破水といいます。破水から赤ちゃんが感染していく恐れがあります。そのため破水した場合には、清潔なナプキンをあて、すぐに受診をしましょう。90分ごとに赤ちゃんの健康状態を確認したり、抗菌剤を投与するなど、管理が必要になります。

2. お腹の張り痛み

横になって休んでいると治まるような張りなら大丈夫です。張りや痛みが周期的に来る、安静にしても痛みが続くときは早産や他の異常が考えられます。

4. 胎動を感じない

胎動は赤ちゃんからの「元気コール」です。何時間も動きが感じられないときは赤ちゃんからのSOSですので、すぐにご連絡ください。





5. 妊娠中の栄養

1. 適正な体重コントロール

体重が増えすぎると全身に脂肪がつき、産道も狭くなり難産の原因になります。また、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病にもなりやすくなります。

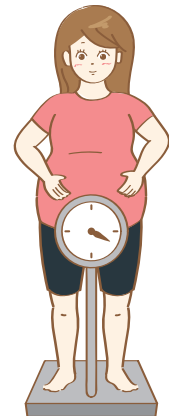
体重が増えなさ過ぎても、赤ちゃんに必要な栄養が足りなくなる可能性があります。適正な体重増加を目指しましょう。

BMIは体格を表す指標です。推奨される体重増加量は、妊娠する前の体重から計算します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

※妊娠してからのBMI計算は、妊娠前の体重数値を使います。

体重管理の目安	BMI (妊娠前の体格)	体重増加量
	18.5未満	12~15kg
	18.5以上25未満	10~13kg
	25以上30未満	7~10kg
	30以上	個別対応(上限5kgを目安)



2. 妊娠中の食事の基本

健康的なマタニティーライフを送るためには体調管理が大切です。毎日の食事を見直し、赤ちゃんが健康に育つために必要な栄養をとり、体重コントロールや便秘・貧血などを予防しましょう。

- ◆規則正しい食生活にしましょう。
- ◆1日3食バランスよくきちんと食べましょう。バランスのよい食事とは、主食(ごはんやパン)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜類や海藻、きのこ類)、の揃った食事の事で毎食とるようお勧めします。
- ◆水分は 1500ml/ 日を目標にしっかりととりましょう。水、カフェインの少ないお茶などがのぞましいです。
- ◆貧血予防のために鉄分・たんぱく質をとりましょう。
- ◆初期に必要な葉酸、骨や歯の元になるカルシウムをとりましょう。
- ◆妊娠高血圧症候群の予防のために薄味にし、塩分を控えましょう。
- ◆便秘に気をつけましょう。





過体重にならないためのポイント

- 1 1日3食バランスのよい食事をとりましょう。「まごわやさしい」と言われる和食材の活用は、妊娠中に必要な栄養素を含みカロリー控え目になります。
 ま = 豆 ご = ゴマ わ = わかめ や = 野菜
 さ = さかな し = しいたけ い = いも類 など
- 2 味付けは薄味、油っこい料理は控え目に。
- 3 よく噛んで、腹八分目の食事を心がけましょう。
- 4 食べる順番を工夫することも効果的です。副菜⇒主菜⇒主食の順が良いです。
- 5 夜、遅い時間帯の食事を避ける事も大事です。夕食は 20 時頃までには済ませておくのが良いでしょう。
- 6 菓子類、ジュース、果物、主食類のとり過ぎにならないようにしましょう。
- 7 外食は脂肪、糖質、塩分が高めのため、なるべく控えましょう。
- 8 適度な運動も大切です。

菓子類のとり過ぎに気をつけて

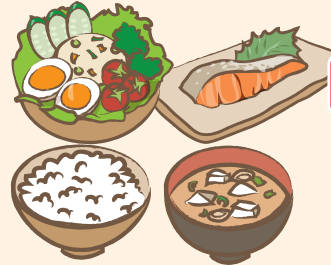
食後のおやつとして、菓子類が欲しくなりがちです。とりすぎると知らず知らずのうちに体重オーバーになりかねません。とりすぎにならないようにしましょう。



毎食の食事イメージ

副菜

野菜・海藻・きのこ・こんにゃく類・果物
ビタミン・ミネラルを多く含み身体の調子を整える



主菜

肉・魚・卵
大豆製品・乳製品

たんぱく質を多く含み
血液や筋肉を作る

主食

ご飯・パン・めん

炭水化物を多く含みエネルギー源になる

♡ 妊娠中に お勧めの間食

- こんにゃくゼリー……………1個
- 茹で卵…1個 ●枝豆…1つまみ分
- トマト…1個 ●牛乳……150ml
- チーズ……………小1個
- りんご…1/4個 ●みかん…1個
- 蒸かしサツマイモ……………1/2本
- とうもろこし……………1/2本





3. 貧血を予防しましょう

鉄分が必要な理由

鉄分は赤血球の主な成分「ヘモグロビン」を作るために必要です。妊娠中にも必要不可欠な「鉄分」が不足してしまうと、赤ちゃんの発育不良、特に脳の発達に影響します。また低出生体重児や切迫早産になりやすくなります。さらに、産後は母体の回復やメンタルバランスに影響します。

鉄の推奨量

18～49歳：6.5mg

妊娠初期：9.0mg
(付加量+2.5mg)

妊娠中期/後期：16.0mg
(付加量+9.5mg)

授乳期：9.0mg
(付加量+2.5mg)

妊娠中は赤ちゃんの体や臍帯、胎盤に鉄を貯蔵したり、循環する血液量が増加し、赤血球の量も多く必要になります。また、授乳中も母乳を通して赤ちゃんに鉄をあたえるため出産後にも重要な栄養素となります。妊娠期は貧血になりがちです。様々な食品からとりましょう。

鉄の多い食品

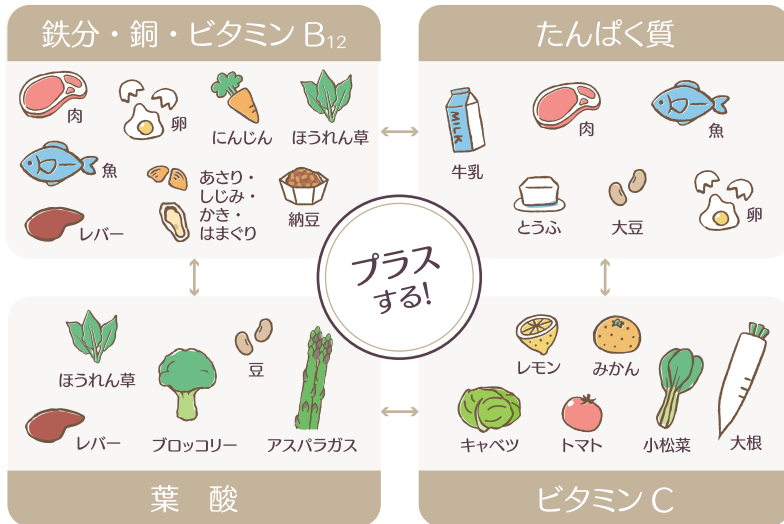
食品名	1回量	鉄 (mg)	食品名	1回量	鉄 (mg)
豚レバー	50g	6.5	納豆 1P	40g	1.3
和牛もも肉	80g	2.2	卵	1個	0.8
かつお	80g	1.5	ほうれん草	70g	1.4
まぐろ	80g	1.6	小松菜	70g	1.9
あさり水煮	20g	6.0	そば (茹)	1玉分	1.5

※レバーはビタミンAが多く妊娠初期には過剰摂取に注意が必要です。





鉄分の吸収を高めてくれる栄養素



- 鉄分やたんぱく質、葉酸、銅、ビタミンC、ビタミンB12を含む食品と一緒にとりましょう。
- タンニンを含む食品（お茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶等）は鉄の吸収を妨げるので、食事1時間前後はさけましょう。

鉄分の多い副菜

あさりと大豆のチャウダー

あさり水煮	20g
枝豆	30g

鉄 6.8g

牛肉のポトフ

牛肉	50g
キャベツ	30g
人参・玉葱	各 20g

鉄 2.0g

4. 葉酸をとりましょう

葉酸は赤ちゃんの神経管閉鎖障害予防のため、特に妊娠初期のお母さんに必要なビタミンで積極的にとってほしいです。リスク低減のため、サプリメントの利用もすすめられています。

葉酸の推奨量 18～49歳：240μg

妊娠初期：240μg	妊娠中期/後期：480μg (付加量+240μg)	授乳期：340μg (付加量+100μg)
-------------------	-------------------------------------	---------------------------------

葉酸の多い食品



食品名	1回量	葉酸 (μg)
ほうれん草	50g	105
ブロッコリー	50g	110
アスパラ (緑)	50g	95
春菊	50g	95

食品名	1回量	葉酸 (μg)
いちご	50g	45
オレンジ	100g	34
豆乳	200g	56
納豆	40g	48



5. カルシウムをしっかりとりましょう

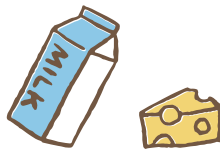
カルシウムが必要な理由

丈夫な骨と歯を作る働きのあるカルシウム、不足するとお母さんの骨や歯からカルシウムが溶け出してしまいます。

妊娠中は、カルシウムの吸収がアップします。牛乳やチーズ、ヨーグルト等はカルシウムの吸収率の高い食品です。毎日とり、赤ちゃんにカルシウムをプレゼントしましょう。

カルシウムの推奨量

妊娠期：650mg
(付加量なし)



カルシウムの多い食品

食品名	1回量	カルシウム (mg)	食品名	1回量	カルシウム (mg)
牛乳	200ml	231	ししゃも	50g	165
チーズ	20g	126	しらす干し	10g	52
ヨーグルト	100g	120	いりごま	5g	60
水菜	70g	147	豆腐	1/4丁	93
小松菜	70g	119	納豆	1パック	36

- カルシウムが多く含まれて吸収の良い乳製品を、毎日とりましょう。
- たんぱく質・ビタミンDと一緒にとりましょう。(干しいたけ、卵など)
- 加工食品は控えましょう。カルシウムの吸収の妨げになります。
- 塩分をとりすぎると、カルシウムが尿中に排出されてしまうので注意しましょう。





6. 減塩の工夫

過度な体重増加を防ぎ、高血圧・浮腫等の妊娠高血圧症候群予防のためにも塩分を抑えた食事が効果的です。ちょっとした工夫の減塩で、健康な妊娠生活を過ごしましょう。

1. 減塩のための調理の工夫



- 1 必ず味見をし、味が濃くならないように調整しましょう。
- 2 だしをきかせるために、こんぶ、かつお節、煮干し、貝類などのうまみを利用しましょう。こんぶとかつお節など2種類のうまみを組み合わせることで相乗効果が増し、少ない塩分でも美味しくいただけます。
- 3 ゆず、レモン等の酸味や、ねぎ、パセリ、みょうがなどの香味野菜の活用は薄味でおいしくいただく事ができます。
- 4 味付けは出来上がり際につけた方が、味が染み込まず減塩につながります。
- 5 新鮮な食品、旬の物の使用は食材の味がしっかりして薄味でいただく事ができます。
- 6 塩分排泄食品の利用—野菜類、海藻類、いも類、果物のカリウムが、体の中の塩分を排出してくれるためです。

2. 食べ方の工夫

- 1 漬物や佃煮のような味の濃いものはとらないようにしましょう。
- 2 ラーメン、うどん等のつゆは飲まないで残し、みそ汁も具たくさんにして、汁を少な目に入れると減塩になります。
- 3 かけしょう油は、だし汁や酢で割った手作りの割りしょう油を使う事によって減塩する事ができます。
- 4 外食の時は汁物、漬物は残すなどの減塩工夫をしましょう。





7. 便秘改善

妊娠中の便秘の原因は、つわりによる食事摂取減少や水分不足、女性ホルモンの変化などによります。

1 食物繊維の多い食品をとりましょう。

(食物繊維には不溶性と水溶性の2種類があります。両方の食物繊維をとりましょう。)

水溶性食物繊維

水に溶けやすく、便を柔らかくすることでスムーズな排便を促します。さらにビフィズス菌のエサになり腸内環境が整いやすくなります。

例 果物、海藻類、オクラ、モロヘイヤ、納豆、大麦 など

不溶性食物繊維

水に溶けにくく、便のカサを増す事で腸を刺激して排便を促します。不溶性食物繊維もビフィズス菌のエサになり腸内環境を整えてくれます。なおとり過ぎると便秘を悪化させる事がありますので、とり過ぎないようにしましょう。

例 ごぼう、たけのこ、きくらげ、えのき、など



2 乳酸菌の多い食品をとりましょう …… ヨーグルト、納豆、など

3 水分をしっかりととりましょう。

水、麦茶、ミネラルウォーター（無糖）など 1.5ℓ程をこまめにとりましょう。

4 乾物の利用 …… 切干だいこん、乾燥海藻類、などを使いましょう。





8. 妊娠中、とりすぎに気をつけてほしい成分

1. メチル水銀（まぐろ、金目鯛など）

魚介類は良質なたんぱく質を多く含んでおり、栄養価の高い大切な食品です。一部の魚介類では、お母さんの摂取により、赤ちゃんの発達に影響を及ぼすレベルの水銀を含有している物があります。妊娠中、毎日摂取することはさげましょう。

	<ul style="list-style-type: none"> ・キンメダイ ・メカジキ ・クロマグロ（本マグロ） ・メバチ ・クジラ 			<ul style="list-style-type: none"> ・キダイ ・マカジキ ・ミナミマグロ（インドマグロ） ・ユメカサゴ ・サメ 		

2. リステリア菌（ナチュラルチーズ、生の肉・魚 など）

妊娠中はリステリア菌（食中毒）に注意が必要です。一般の人よりもリステリア菌に感染しやすくなり、早産や赤ちゃんに影響がでることがあります。リステリア菌は食品を介して感染し、塩分にも強く冷蔵庫でも繁殖します。冷蔵庫を過信せず、期限内に使い切るように心がけましょう。

	<p>ナチュラルチーズ (加熱していないもの)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カマンベールチーズ ・ブルーチーズ ・チェダーチーズ 		<p>肉や魚のパテ</p>	<p>生ハム</p>	<p>スモークサーモン</p>





3. トキソプラズマ

トキソプラズマ症はトキソプラズマという寄生虫が、体内に入る事で感染します。胎盤を通じて赤ちゃんに感染し、先天性トキソプラズマ症を発症する事があります。

発症原因食品例

●生の肉、魚、生ハム ●よく洗ってない果物、野菜

予防のために

- ①できるだけ生物は避けてほしいですが、生の果物や野菜の場合十分に洗いましょう。
- ②生の食品の調理を行った時は、器具類や手をよく洗いましょう。
- ③ガーデニング、土いじりには手袋を使い、終わったら手をよく洗いましょう。
- ④猫のトイレ掃除は家族の方をお願いしたほうがいいです。自分で行う際は手袋を使い、終わった後は手をよく洗いましょう。

9. つわりのときの食事のとり方

つわりの時期で食事がすすまない時は、無理に食べようとしないで、食べられる時にとりましょう。

- 1 食べられる時に食べたいものを食べる。しかし菓子類のとり過ぎは、体重増加になる事があるので注意しましょう。またムカムカや吐き気の時は胃が弱っている事もあり、菓子類は症状を悪化させる事があるので、控えたほうがよいでしょう。
- 2 空腹時に気分が悪くなったり、一度に食べれない時は、小分けして食べる等の工夫は良い事です。
- 3 料理のにおいが気になる時は、冷やしたり冷ましたりすると和らぎ、食べやすくなります。
- 4 酸味、薬味、調味料の味の変化で、食べやすくしてみましょう。
- 5 ビタミンB6はつわりを緩和させるため、食べれる含有食品を利用しましょう。(バナナ、さつまいも、鶏肉など)

※嘔吐などで水分が奪われると、脱水症状が心配なため水分補給は忘れずに行いましょう。

※つわりが軽くなってきたら、栄養のバランスを考えて食事をとっていきましょう。





6. 妊娠中の身体づくり



妊娠すると心や身体に変化が起こりやすくなります。

妊娠初期に起こるつわり、中期からお腹が出てくることによる張りやマイナートラブル、後期に多い腰痛、股関節周囲や恥骨のトラブル、出産への不安など様々な事があります。赤ちゃんのため、お母さんのためにも身体を動かし様々なトラブル解消に心がけましょう。

ここでは、そんなマイナートラブルの改善に役立つストレッチをご紹介します。

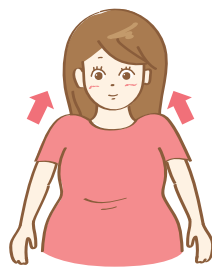
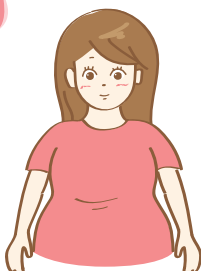
1. 始める前に…

- 1 お腹が張っていないか確かめましょう。張りがあるときは、無理せず休みながら行いましょう
- 2 腹式呼吸で呼吸を整え、リラックスしましょう
- 3 息は止めず、吐きながら行います
- 4 水分補給を忘れずに!
- 5 体調がいいときは、散歩やウォーキングもお勧めします

2. 首こりや肩こり解消ストレッチ

肩を伸ばす

1



肩をすぼめて
ストンと
落とします

2



片手を後ろから
肩甲骨を
触れるように
曲げます
もう片手で
引き寄せます





首のストレッチ

1



額の前で
手を組んで
手は後ろ
頭は前に
押します

2



側頭に
手を置いて
押し合います

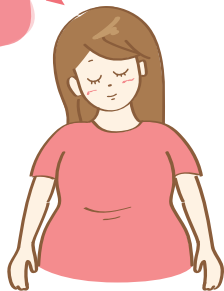
3



頭の後ろに
手を組んで
押し合います

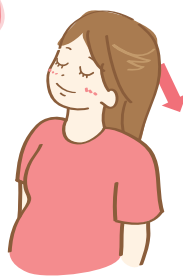
首を曲げる

1



左右に
倒すように

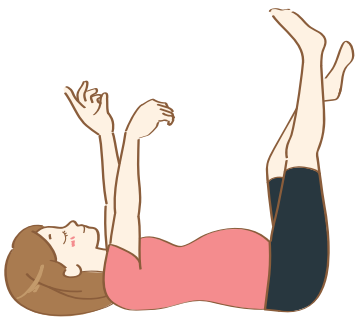
2



前後にも
後ろは口を閉じて
喉を十分に
伸ばします

3. 足のつりやむくみ改善ストレッチ

手足ぶらぶら体操



手足をブラブラと
振ります
疲れたら
大の字になると
手足に新しい血液が
流れ込む感じが
わかります

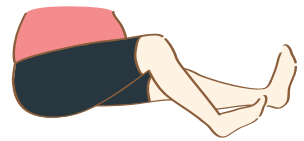
足先を引きよせる

1



両手で足先が
つかめますか？

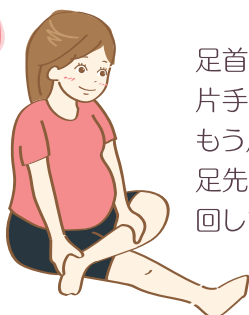
2



片膝を軽く上下します

足首を回す

1



足首を
片手でつかみ
もう片手で
足先を持って
回します

2



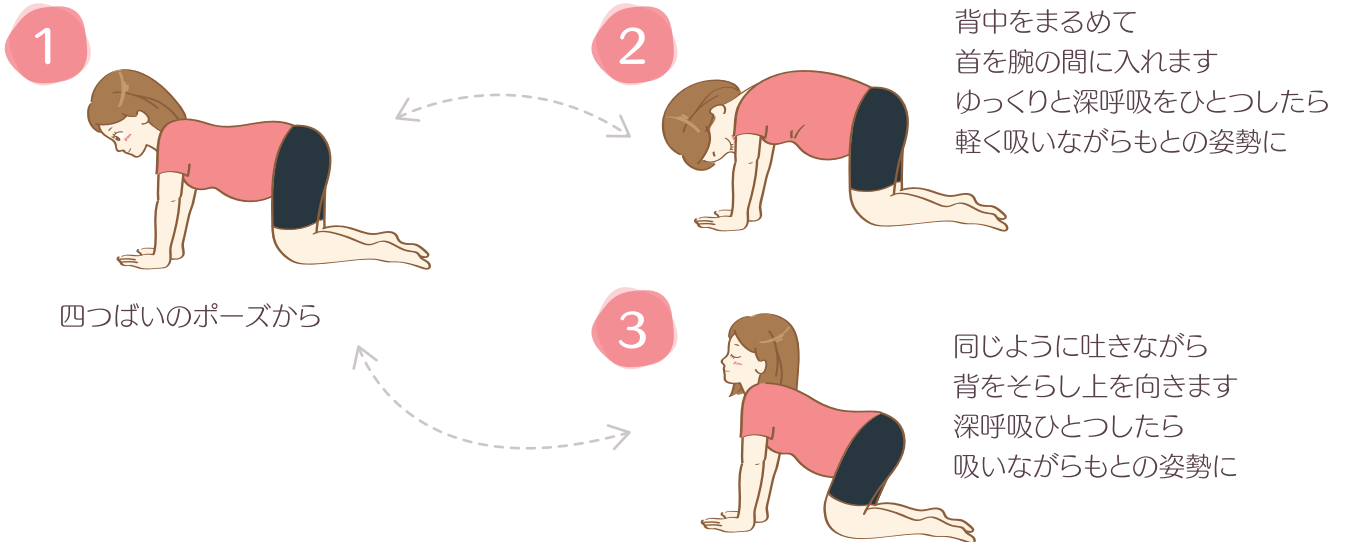
つちふまずを
押さえます



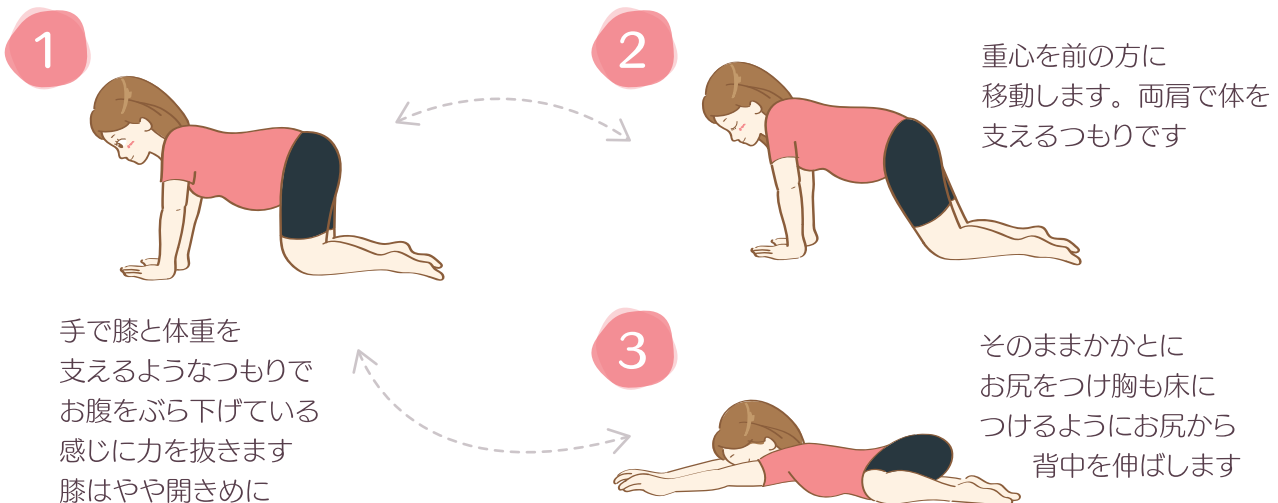


4. 腰痛改善ストレッチ

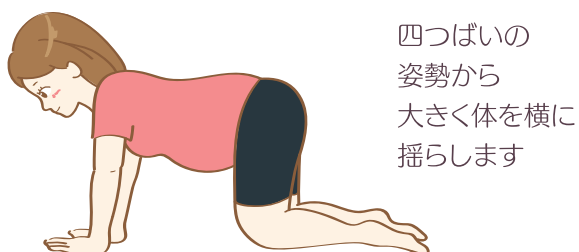
猫のポーズ



四つばいポーズ



大蛇のポーズ



大蛇が獲物を丸呑みにして、おなかを揺らしながらゆっくり消化しているところ（ヨガ）だそうですからうんと大胆に官能的にやってみてください

パートナーと一緒に

パートナーに手首を持ち上げてもらって伸び上がりましょう

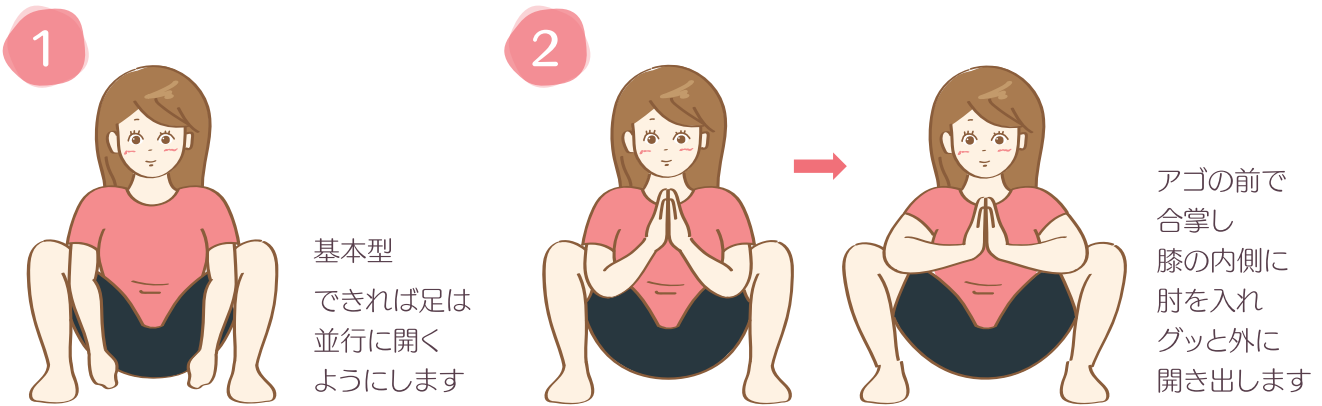




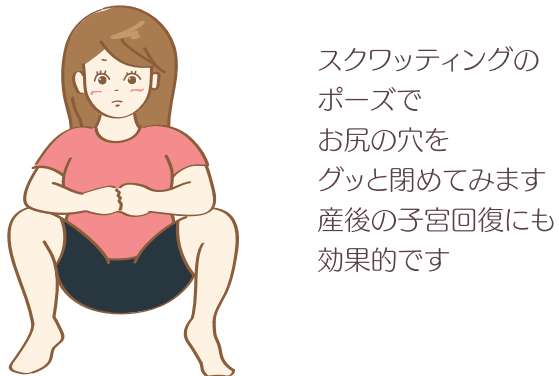
5. 出産のためのストレッチ&リラックス

スクワット ※逆子・張りやすい(切迫)の方は止めましょう

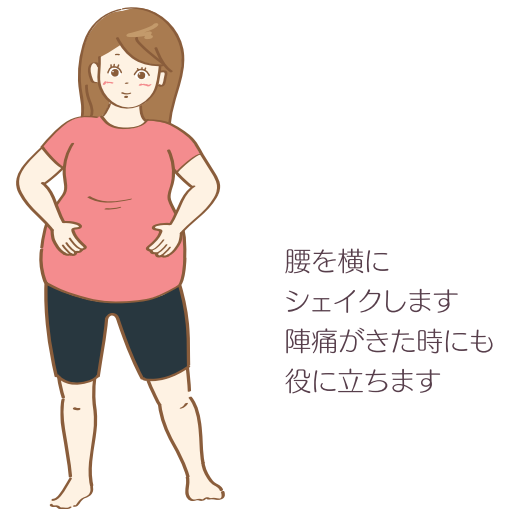
骨盤が最大に開きます。骨盤底の筋肉も鍛えられます。できるだけこのポーズを長くとれるよう練習しましょう。



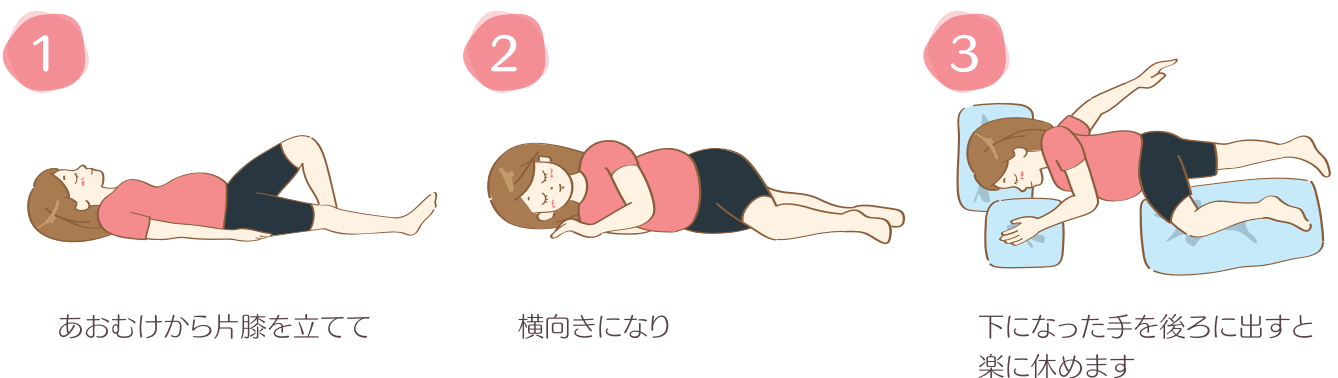
**肛門をしめる
(キーゲル体操)** ※逆子・張りやすい(切迫)の
方は止めましょう



腰を回す



**シムスの体位
(休憩のスタイルです)**





7. 入院の準備とタイミング

妊娠 30 週に入ったら済んだところにチェックをしましょう。

- 入院の準備は出来ていますか？誰が見ても分かるようにしておきましょう
- 入院時、ご家族への連絡方法はわかりますか？誰が病院まで送迎するか決めていますか？
- 当院までの交通手段（タクシーの場合は営業時間）は大丈夫ですか？（妊婦タクシーの手配）
- 上の子どもを預かってくれる方との連絡方法はわかりますか？
- 必要な連絡先をまとめ、分かりやすい場所に貼っておきましょう
- 爪を短く切りマニキュアなどを取って、金属類は外しましょう
（コンタクトから眼鏡にしておきましょう）
- 産後手伝ってくれる方の確認をしましょう

入院の時期

陣痛 お腹の張りに伴う下腹や腰の痛み（陣痛）が規則的になった時

初産の方：10 分前後間隔

経産の方：15 分前後間隔

※自宅までの距離（所要時間）・子宮口の開き具合（子宮開大度）・前回までの分娩所要時間などを考慮して入院時期を個別にアドバイスします。

破水 尿とは違う温かいものが流れるような感じ。ドバッと流れたりチョロチョロでたり1回では終わらず動くたびに数回出たりします。週数や陣痛に関係なく破水は起こりますが破水時は即入院です。

大きいナプキンをあててできるだけ動かないようにして入院準備をしましょう

※家族に準備をお願いしましょう





おしるし 粘液に混じった出血の量が多い時。(痛みのない少量の出血は様子を見てもいい場合もあります。)

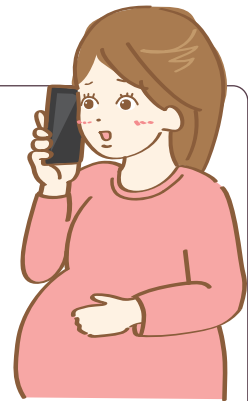
その他 激しい痛みや出血、何かおかしいと異常を感じた時。判断に困った時は、必ずお電話で連絡し相談して下さい。入院時は産褥ショーツに履き替えておきましょう。

入院方法

1 昼夜を問わず「**0178 - 47 - 5651**」まで電話連絡
(外来診察時間中は受付へ、それ以外は直接病棟に繋がります)
分娩中など、すぐに電話に出られないこともあります。諦めず鳴らして下さい

2 電話では以下のことを妊婦さん自身がお答え下さい

- ①お名前 / 診察券番号
- ②分娩予定日と何回目のお産か
- ③陣痛の始まった時間と現在の間隔
- ④破水、おしるしの有無、時間(流れ方、色、量など)
- ⑤当院までの所要時間と交通手段
- ⑥他当院から注意するよう言われていたことがありましたらお伝え下さい



3 来院は正面玄関右横の(スロープ側) インターホンへお声掛け下さい

4 ご自身では運転は絶対になさらず来院して下さい

5 玄関で自分のスリッパに履き替え、履いてきた靴はビニール袋などに入れ、中にお持ち下さい





入院時に準備いただくもの

※すべての物にお名前の記入をお願いいたします

入院時すぐにお預かりするもの

- ◆母子手帳 ◆ベビー服一式 ◆ガーゼハンカチ ◆フェイスタオル
- ◆枕用タオル（大きめのタオル） ◆産褥ショーツ（1枚）

ママのもの

- ◆診察券、保険証 ◆黒のボールペン ◆スリッパ(靴入用のビニール袋に入れて)
- ◆箱ティッシュ ◆洗面、入浴道具 ◆バスタオル(3枚) ◆フェイスタオル(3~4枚)
- ◆パジャマ(前開きのものを数枚) ◆授乳用のブラジャー(数枚) ◆産褥ショーツ(数枚)
- ◆骨盤ベルト(当院にて販売しております。¥2400[税込¥2640])
- ◆ナプキン(昼、夜用)各1袋 ◆箸、コップ

帝王切開の場合 ◆大判バスタオル 3枚程度 ◆腹帯(院内で販売しております)

赤ちゃんのもの

- ◆ベビー服(洋服、長肌着、短肌着)数枚 ◆ガーゼハンカチ ◆おしりふき(2パック)
- ◆退院時に使用するおくるみ

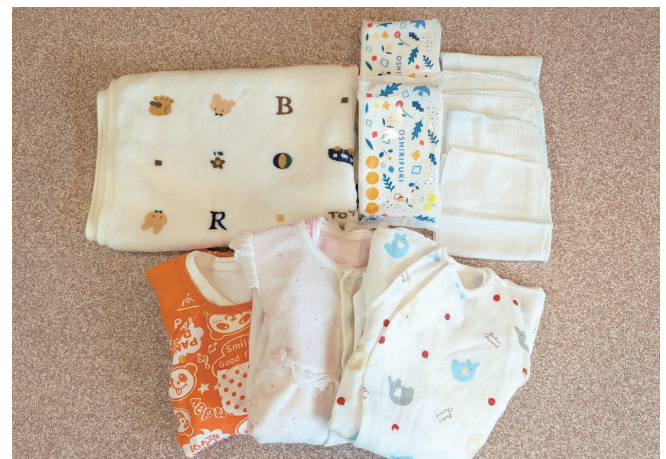
あると便利なもの

- ◆タオルケット ◆カーディガン ◆飲み物(院内自販機設置あり) ◆母乳パット
- ◆ラップ(乳頭ケアのため) ◆洗濯用洗剤、柔軟剤 ◆メイク落とし
- ◆コンタクトレンズの方はケース

※お産セットは入院時にお渡ししております。お産時に使用する清潔なシーツ類、ナプキン(M、L)などが入ってます



入院時あずかる一式



ベビー物品一式





8. お産の経過と過ごし方

いよいよお産が始まりました。赤ちゃんと呼吸を合わせてお産を乗り切りましょう。お産の進みをスムーズにするためには、分娩第1期～第2期の過ごし方が大切となってきます。この長い時間をお母さんと赤ちゃんが元気に乗り切るためには、「姿勢（過ごし方）」「呼吸法」「糖分・水分補給」「休息」の4つのポイントが大事です。

分娩第1期

陣痛が始まってから子宮口が全開大（約10cm）まで

初産：10～12時間

経産：5～6時間以上

※各期の所要時間には個人差があり、平均的な時間を示しています

第1期の①

陣痛	10分おき（1時間に6回以上）の規則的な張り（収縮は20～30秒）	
子宮口	0～3cm	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●陣痛の始まりは不規則で月経痛のような痛みや下痢のような痛みから始まることが多いです ●便意があっても便が出ないから長時間トイレでいきまないようにしましょう ●おしるし（少量の出血）がある際は、清潔なナプキンを当てましょう 	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ●普通の呼吸で過ごしましょう ●余裕がある間に腹式の呼吸や呼吸に合わせた骨盤誘導線方向への曲げ方練習を試してみましょう 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●歩いたり横になったり一番楽な姿勢を工夫しましょう ●お産がスムーズに進むように積極的に体を動かしましょう ●陣痛がきたらお腹や腰を軽くマッサージしたり圧迫しながらゆっくり呼吸をしましょう ●痛みと痛みの間は食事をしたり、水分補給したりシムスの体位（6-04参照）でリラックスしましょう 	





第1期の②

陣痛	5～7分おき（徐々に間隔は縮まっていきます） 子宮収縮は30～40秒	
子宮口	3～8cm	
体の変化	腰や恥骨辺りの痛み、陣痛や痛みの強い時は吐き気や寒気がおこる事もあります が異常ではありませんので心配はいりません	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ●普通の呼吸ができなくなったら、呼吸法を始めましょう ●陣痛の初めに深呼吸→陣痛がある間→陣痛の終わりに深呼吸 <ul style="list-style-type: none"> ●鼻から吸って口から吐く深呼吸法と間は口から「フーフー」と吐いてリラックス 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●分娩を進めるためには休息とリラックスが大切です。陣痛の合間に少しでも眠るようにしましょう。シャワーを浴びるのもリラックス効果があります。（※ただし破水してる場合は、感染の恐れがあるため入浴やシャワーはできません） ●破水時は抗菌剤の点滴投与をすることがあります。 ●食事は普通に取れます。（陣痛の合間に、少量でも糖分を補給して体力を保持しておきましょう） ●経産婦さんはこの時期か1期の③の時に分娩室に入り、点滴をします（血管確保） 	

第1期の③

陣痛	4～5分前後（間隔が縮まると同時に痛みも強くなります）子宮収縮40秒前後	
子宮口	8～9cm	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●腰から肛門にかけての痛みがあったり、排便をしたい感じ（肛門圧迫感）がすることもあります ●通常この辺りで自然破水することが多いです ●分娩直前まで破水しない場合は膜を破くことがあります（人工破膜） 	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ●無理にいきまず呼吸法で痛みや肛門圧迫感を逃しましょう ●基本は1期の②の呼吸法です。痛みや進行のスピードに合わせて呼吸法を変えた方がいい場合は声をかけて誘導します。（周りの声をきいてできるだけそれに合わせて呼吸をしてみましょう） 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●痛みも強くなり、全身に力が入ってしまいます。落ち着いて体の力を抜きましょう。食べられる物を少しずつでも食べるようにしましょう。 ●食事を取れない時は、飲むゼリーや水分をこまめに摂りましょう。 ●手足が痺れてきたら、紙袋やタオルなどで口を覆ってゆっくり呼吸をしましょう（過換気症候群） 	





分娩第2期

子宮口が全開大してから赤ちゃんが生まれるまで

初産：2～3時間

経産：0.5～1.5時間

※各期の所要時間には個人差があり、平均的な時間を示しています

第2期の①

陣痛	2～3分おき（子宮収縮 40～60秒）	
子宮口	10cm（全開大）	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮口が完全に開き赤ちゃんの頭が見え隠れし始める（排臨） ●陣痛がない時期（間歇期）が3分、2分、1分……と迫り子宮収縮は長い強い痛みになる。 	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ●陣痛が来ても自分でいきまずスタッフの声掛けに従って呼吸法をします <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>初め</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>途中</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>終わり</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんの為にもたったり鼻から息を吸って口をすぼめるようにして口から吐く【途中】と同時に骨盤を骨盤誘導線方向にカーブさせます。目は開けてお腹を見るように 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●痛みが来たら深呼吸、痛みが通り過ぎたらふつ々の呼吸 ●合間はリラックスさせて喉の渇きを潤したり、目をつむったりして次の陣痛の為に備えます 	

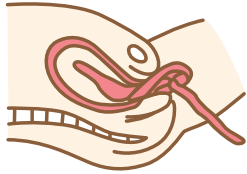
第2期の②

陣痛	1～2分おき	
体の変化	見え隠れしていた頭が引っ込まなくなり（発露）、ゆっくり、顔→肩→体→お尻→足の順に赤ちゃんが娩出されます	
呼吸法	お声を掛けますので「ハッハッハッハッ……」といきまないよう早い短息呼吸を赤ちゃんが生まれるまで続けます	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●赤ちゃんの頭を締め付けないよう骨盤や陰部の力を抜きリラックスさせます。赤ちゃんの頭が挟まることで会陰が伸びていきます。ここでいきむと会陰が裂ける事（会陰裂傷）がありますのでスタッフの声掛けとタイミングを合わせましょう。 ●目線はお腹の方にむけておき、誕生の瞬間を目に焼き付けましょう ～赤ちゃん誕生♡おめでとございます～ ※児が生まれてすぐに泣かなくても羊水を拭き取ったり巻き付いた臍の緒（臍帯巻絡）をほどいてから泣きます 	





分娩第3期

第3期		
陣痛	軽い陣痛のようなものがあります（後陣痛）	
体の変化	赤ちゃん娩出後5～10分ぐらいで軽い陣痛が来て胎盤が自然に剥がれ出てきます。胎盤が娩出されると子宮は急速に収縮し始めます後陣痛として感じる方もいます（経産婦さんは痛みを強く感じることがあります）	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> ●普通の呼吸に戻して大丈夫です ●胎盤が出る時は無理にいきまないようにしましょう 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●胎盤娩出後、医師が診察し必要時縫合をします ●会陰をリラックスさせ、終わるまで体を捻じったりしないようにしましょう ●陰部を清潔にし、大き目のナプキンをあて仰向けで休みます（体位を変えるタイミングはスタッフが声をかけます） ●状態によって赤ちゃんにおっぱいを吸わせたり、写真を撮ったりします（※分娩時や産後を含め赤ちゃん以外の動画撮影はご遠慮ください） 	

分娩第4期

胎盤が出て病室に戻るまで～分娩後2時間

- 1時間後と2時間後に出血や子宮の戻り具合をチェックしていきます
状態が安定していることを確認したら、点滴を抜いて病室に戻ります
- 次の場合、または気分が悪い時は我慢せずお知らせください
 - ・流れるような出血が続いたり大きな塊が出た感じがする
 - ・目がチカチカしたり頭が痛い（血圧が高い時）
 - ・意識が遠のくような感じや動悸がする（血圧が急激に下降）
 - ・尿意や急激なお腹（子宮）の痛みなど





9. 入院中のスケジュール

日 課

6:00	検温、採血、尿検査、前日の排尿と排便の回数をうかがいます 産後は赤ちゃんの検温も行います
7:30	朝食
8:30 ~	医師の診察、赤ちゃんのお風呂（沐浴）
12:00	昼食
13:00	赤ちゃんの検温
18:00	夕食（土日祝日は17:30頃となります）
21:00	消灯
24:00	安全確認のため、看護師がお部屋を巡回します

シャワー室のご利用について

- シャワーの時間は、利用当日にご予約ください
- シャワーの間は赤ちゃんをナースステーションでお預かりします。シャワー前に赤ちゃんをナースステーションまでお連れ下さい

分娩のスケジュール

- 自然分娩→資料 1 参照
- 帝王切開→資料 2 参照





10. 母乳育児

1. 母乳は赤ちゃんに最適な栄養です

母乳の利点

- 赤ちゃんに必要な栄養素が含まれています
- いつでもどこでも、すぐにあげられます
- 赤ちゃんとスキンシップがはかれます
- 常に適温で消化吸収もよいです
- 感染を防ぎ、免疫機能や脳の発達にもよい働きをします
- 経済的です
- 子宮の戻りをよくして産後のお母さんの健康を助けます

2. 妊娠中からおっぱいの手入れをしましょう

乳首は、大きさやかたちによって、赤ちゃんが吸いやすい乳首と、吸いにくい乳首があります。赤ちゃんが飲みやすいように、妊娠中からおっぱいの手入れを始めましょう

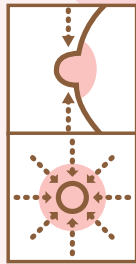
マッサージを始める時期

妊娠 20 週を過ぎて、胎動を感じるようになったら始めましょう。お腹の張りを感じたり、切迫早産などで安静が必要といわれる方は中止し、始める時期はご相談ください。産後は授乳前に行ってください。

1 日 1 回、入浴中などに乳頭・乳輪を引っ張り出すようにしましょう。乳頭・乳輪が痛くならない程度に行います。手指はよく洗い、爪は短く切り行いましょう。妊娠 36 週を過ぎたら、1 日 2 ~ 3 回行いましょう。

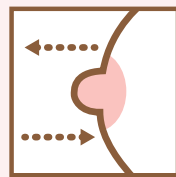
マッサージの方法

圧迫



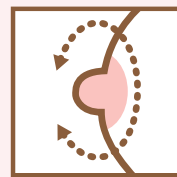
乳頭から乳輪までを親指・人差し指・中指でつまみ、圧迫します。縦、横、斜めと方向を変えながらまんべんなく行ってください。

縦マッサージ



乳房を下から支え、親指・人差し指・中指で、乳輪まで長くつまむように持ち、乳頭を圧迫したまま縦（前と後ろ）にずらすようにもみます。

横マッサージ



縦のマッサージの要領で、紙でこよりをつくるように、乳頭の横（左と右）を、捻らないようにもみます。

※産後は乳頭部が切れやすいためこのマッサージは行わないでください。



3. 母乳の出るしくみ

産後早期から、頻回におっぱいを吸わせることによって刺激が脳に伝わり母乳を作るホルモン「プロラクチン」が分泌されます。母乳は赤ちゃんが上手に乳首を刺激することで作り出されます。「プロラクチン」濃度が高ければ高いほど、母乳は作られます。

- ①吸われた刺激が脳に伝わる
- ②プロラクチンが分泌される



プロラクチン

- ①出産直後が最高に濃度が高い
- ②夜間の方が濃度が高い
- ③授乳の回数が多いほど濃度が高くなる
- ④喫煙により濃度が低下する
- ⑤濃度が高いと排卵がおこりにくい

お産直後から、頻回におっぱいを吸わせることが大切です

乳頭痛がある時は、がまんせずにスタッフにみてもらいましょう

交差横抱き(クロス抱き)

飲ませる乳房側と反対の腕で赤ちゃんを支えます。小さめの赤ちゃんやおっぱいになかなか吸い付いてくれない赤ちゃんに適しています。



横抱き

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを支えます。赤ちゃんの顔が乳首の高さになるようにクッション・タオルなどを使って調整しましょう。



だき方は 4種類

状況にあわせて
使い分けましょう

脇抱き (フットボール抱き)

飲ませる乳房側の腕で赤ちゃんを傍に抱えるようにだきます。大きな乳房の方、帝王切開の方、乳房の脇側がよく張って硬くなる方などに適しています。



添い乳

添い寝したままの授乳スタイルで、夜間

お母さんが休みたい時などに適しています。注意点として、お母さんの乳房が大きい場合・睡眠薬など眠くなる作用が強い薬を飲んでいる場合などは、赤ちゃんを窒息させる危険があると言われておりますので避けましょう。





4. 赤ちゃんに授乳してみましょう

ポイント
1

赤ちゃんもお母さんも楽な姿勢をとりましょう

- 赤ちゃんの姿勢がねじれていたり上向きだと、飲みたいのに乳首を離したり、引っ張ったりします。乳首亀裂の原因になります
- 赤ちゃんとお母さんのお腹がぴったりと向かい合うように抱っこしましょう
- 赤ちゃんのお尻を支えるように身体全体を支えると安定します

○ 良い例



× 悪い例



ポイント
2

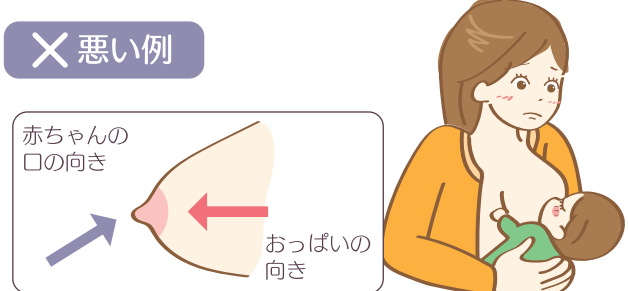
赤ちゃんの顔がおっぱいの正面に向かうようにしましょう

赤ちゃんの顔がおっぱいに斜めに向いていると深く乳首をキャッチできません。浅く含まれた乳首は傷ができやすく、痛みの原因となります。おっぱいを含んだ時、赤ちゃんの頬がおっぱいに均等についているかで確認できます。

○ 良い例



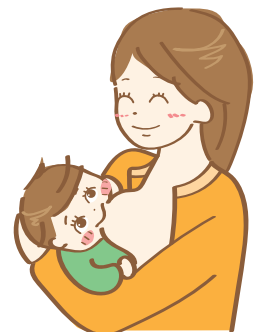
× 悪い例



ポイント
3

授乳中は赤ちゃんの目をみましょう

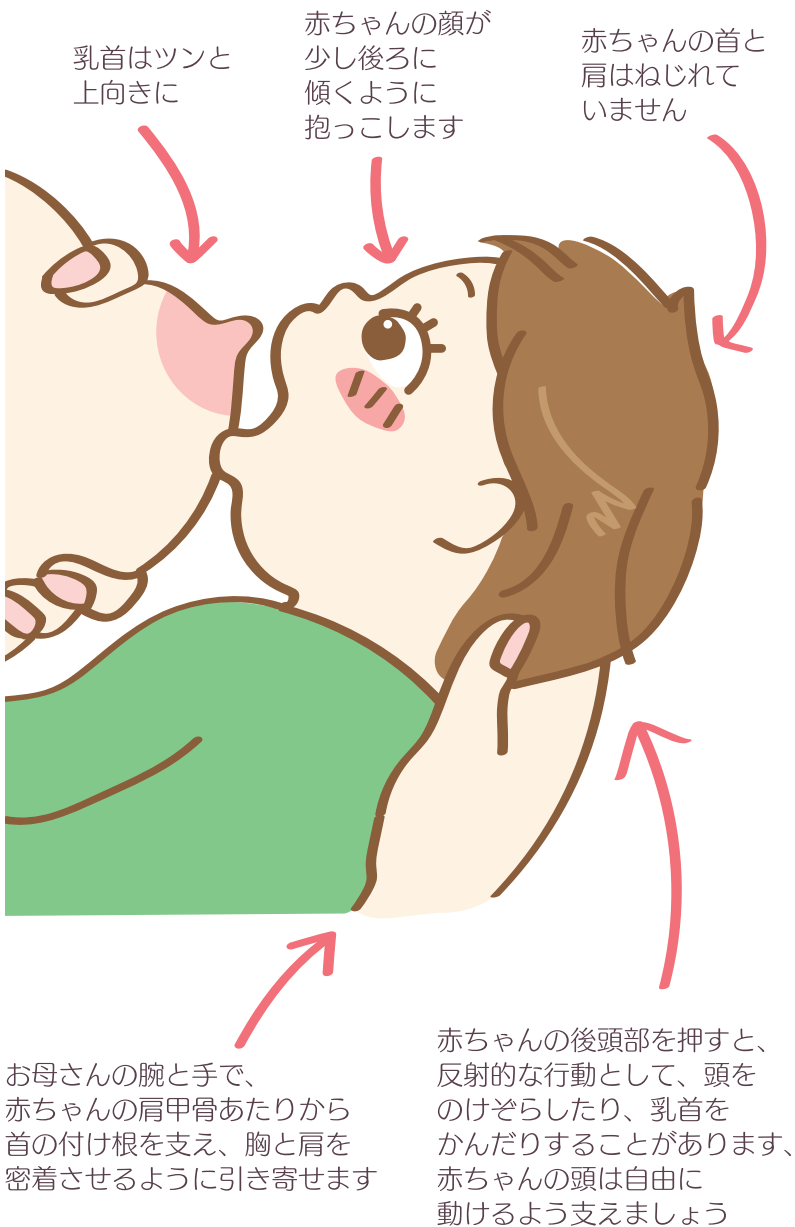
抱っこ時、お母さんから赤ちゃんの顔が見えています。顔を見ながら授乳することで、赤ちゃんを可愛いと感じ、それがおっぱいを出すホルモンの分泌を活発にします。





5. 乳頭痛をおこさない、おっぱいの飲ませ方

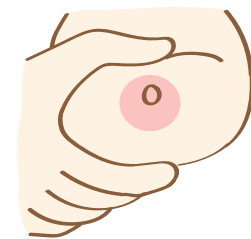
- お母さんは楽な姿勢をとり、前かがみにならないようにしましょう。お母さんのおへそと赤ちゃんのおへそがくっつきます。赤ちゃんを帯のように巻き付けるイメージで引き寄せるのがコツです
- 乳首で赤ちゃんの唇を刺激し、大きく口を開けるのを待ちます。この時、乳房を支える手は乳輪から離れた場所を持つようにします
- 赤ちゃんが大きく口を開けたら、舌の上に乳首をのせ、すばやく赤ちゃんを引き寄せます
- 乳頭痛があり、浅くなっていると感じたら、お母さんの指を赤ちゃんの口の端からやさしく入れ、圧を抜きながらおっぱいから離し、やり直しをしましょう



乳房の支え方

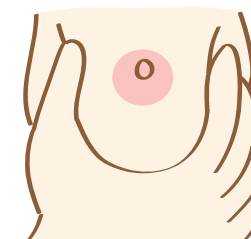
乳房を支えるのは、深くおっぱいを含ませやすいように、赤ちゃんの体と乳房の角度を調整し、乳頭と乳房の形を安定させるために行います。

C字支え



手をCの字にして
横から支えます

U字支え



手をUの字にして
横から支えます





6. 赤ちゃんの泣きと母乳不足の見分け方

- 赤ちゃんの眠りの8割はレム睡眠（体は眠っているのに脳が活動している状態）だと言われています。浅い眠りで過ごしているため、物音で目を覚ましたり、ぐずったりします
- 生後3か月未満の赤ちゃんは食欲中枢の働きが未熟なので、飲ませてもすぐ泣くことがよくあります
- 赤ちゃんが泣くのは欲求のサイン、授乳は「飲む」ことより、「抱かれて吸いついている」行為で赤ちゃんのしてほしいことの大部分が含まれています
- おっぱいを欲しがっているサインを知りましょう
 - ・おっぱいを欲しがるように口を動かしたり、音を立てたりする
 - ・クー、ハー、という音を出す
 - ・ぐずる
- 母乳不足の見分け方
 - ・母乳が足りている5つのサイン（産後3日目以降から生後6週までの目安）
- 産後2日目までは母乳がまだ十分に生まれません。この時に頻回に吸わせることが大事です

母乳が足りているのか見分けるサインがあります

母乳の場合、ミルクと違ってどれくらい飲んでいるのかわからないことが、初めて母乳育児をするお母さん方の不安材料の一つです。

母乳が足りているのか確認する方法をお教えしますので、安心して母乳育児を実践してみましょう。

母乳が足りている5つのサイン (生後6週までの目安)



1

少なくとも1日に10回は飲んでいる



2

色の薄いおしっこが1日に6~8回出る



3

1日に3~8回はうんちをする



4

元気があって、肌に張りがあり、皮膚の色も良い



5

体重増加の目安は1日20~30g





7. おっぱいのトラブル

セルフケア

乳頭痛があるときは …… 授乳の前に乳輪部マッサージをして吸いやすい柔らかさにしましょう。浅吸いの可能性があります。正しい抱き方、吸わせ方を見直してみましょう

しこりが取れないときは …… しこりの近くに赤ちゃんの下あごがくるように抱き方を変えてみましょう。しこりをもむと逆効果になってしまいます

おっぱいの張りが強い …… 搾乳をする要領で乳輪を柔らかくしてから授乳しましょう

こんな症状があったら早めに連絡を

- 乳腺炎症状（38℃以上の発熱・倦怠感・乳房の痛み・熱感。しこりの増強）
- 乳首の一部が白くなり、授乳の時に痛い
- 授乳しても、しこりがとれず痛い
- 乳頭痛がよくなるらない

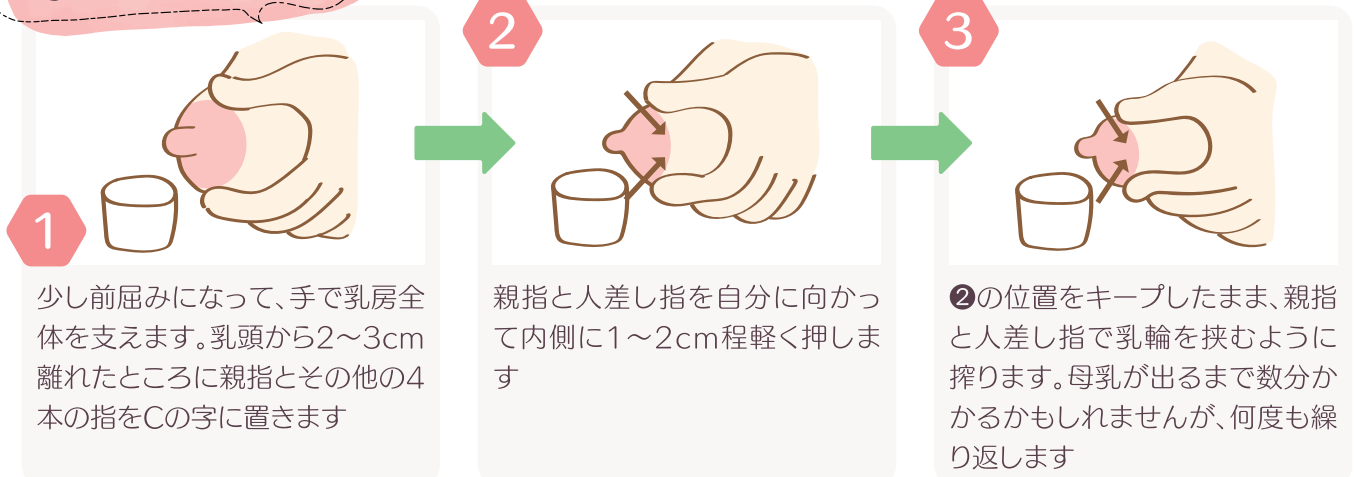
搾乳方法

搾乳方法には電動搾乳器、手動搾乳器、手での搾乳があります。ここでは手での搾乳方法を紹介します

こんな時は搾乳しましょう

順調に母乳育児を開始できた場合でも、お母さんと赤ちゃんが一緒にいられない時、働きに出る時、おっぱいのトラブルをおこしたときなど、手による搾乳方法で母乳分泌の維持ができます

手による搾乳方法





8. ミルクの作り方

必要物品 ミルク・専用スプーン・哺乳瓶・乳首・お湯（沸騰後の70℃以上）・専用ブラシ・消毒用容器または鍋・液体消毒剤

手順

- 1 ミルクを作る前に手を綺麗に洗いましょう
- 2 消毒した哺乳瓶に添付の専用スプーンで必要量のミルクをすり切って入れます
- 3 一度、沸騰させて少し冷ましたお湯（70℃以上）を、やけどに注意しながらできあがり量の2/3入れます
- 4 哺乳瓶を軽く振ってミルクをよく溶かします
- 5 できあがり量までお湯を加えます。乳首をつけて軽く振りよく混ぜ合わせます。哺乳瓶を流水にあてるか、冷水の入った容器に入れて体温程度に冷まします。ミルクを数滴腕の内側に落として適温か確認しましょう

飲ませ方

少し頭を高くして抱き、顔を見て話しかけながら飲ませましょう。空気を飲み込まないように、乳首がミルクで満たされているよう哺乳瓶の底を高くしていきます。飲み終わったらゲップを出してあげましょう。

器具の消毒方法

煮沸消毒

器具がすべて隠れるくらいの大きさの鍋に水を入れ、10分間（乳首は3分間）煮沸します

薬液消毒

消毒液に浸しておきます
（各商品の説明書を確認してください）

電子レンジ

専用ケース・バッグを使用してください
（各商品の説明書を確認してください）





11. リカバリーエクササイズ



産褥期の心身の回復や肥満防止のために産後1日目からリカバリー・エクササイズを始めましょう。

リカバリー・エクササイズは、分娩時に伸びた腹壁や骨盤底筋の回復を速やかにします。また、悪露の排出・子宮の回復を早め、内臓下垂を予防し尿漏れ、便秘にならないようにしていきます。

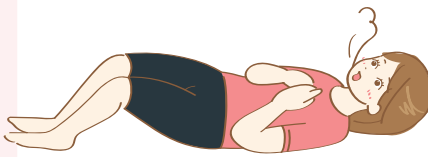
最初は軽い運動からはじめ、徐々に運動の程度を高め、回数も増やしていきましょう。

無理をせず、マイペースで行い毎日少しでも続けることが大切です。できれば3ヶ月、少なくとも4～6週間は続けるようにしましょう。

1日目

胸式呼吸

仰向けに寝て膝を立てて、両手を胸の上において、胸式呼吸をする



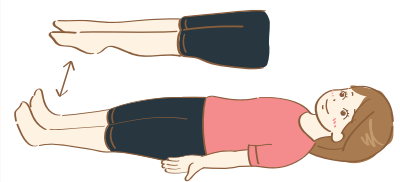
腹式呼吸

胸式呼吸と同じ姿勢で両手をお腹に当て、息を吐きながらお腹をひっこめ、5秒間お腹を収縮させてから力を抜く(1日数回)



足の運動

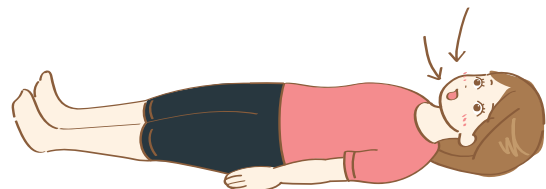
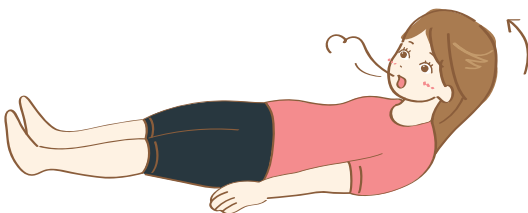
仰向けに寝て両脚をのばし、かかとを床に付けたまま脚の指をのばしたり、足首を前後に動かす(一日数回)



2日目

頭を起こす運動

仰向けに寝て息を吐きながら、そのままの姿勢で頭だけを持ち上げ、少し止める。次に息を吸いながら、頭をおろす(10回ずつ1日3回)





3~4日目

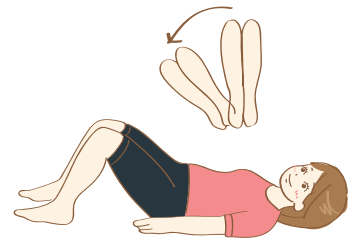
腹筋を引き締める運動

仰向けに寝て両膝を立て、両手を背中の下に入れます。息を吐きながら背中で両手を潰すように、ゆっくり腹部の筋肉を引き締める
(5回ずつ1日数回)



骨盤を動かす運動

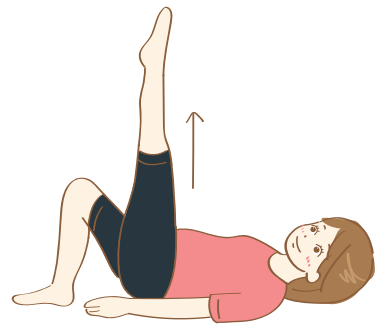
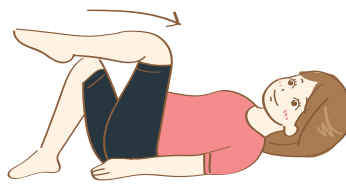
仰向けに寝て膝を立て、足を揃えたままゆっくり左右へ倒す
(朝晩5回)



10日目

足を上げる運動

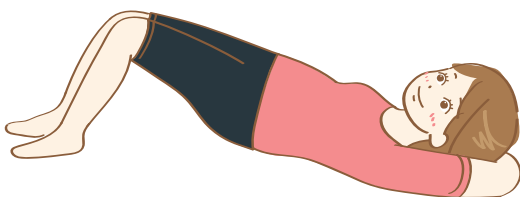
仰向けに寝て、膝を立て、片方の足の太ももをお腹に近づける。次に足をまっすぐ上に伸ばす
(朝晩左右5回)



14日目以降

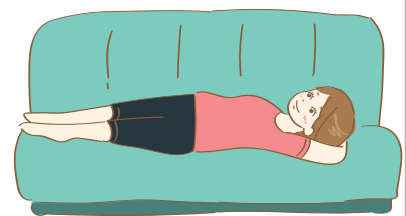
腹筋と殿筋を引き締める運動

仰向けに寝て、腕を頭の後ろに組み、膝を立てる。膝を支点にして腰を上げ、その位置でひと呼吸してから元に戻る
(朝晩10回)



自力で起き上がる運動

仰向けに寝て腕を頭の後ろで組み、そのまま上半身を起こす





12. 退院後の生活について



自然分娩や帝王切開の出産という大仕事を無事に終えてひと安心。

しかし出産が終わった体はすぐに戻るわけではありません。程度の差はあっても、体は出産によるダメージを受けています。

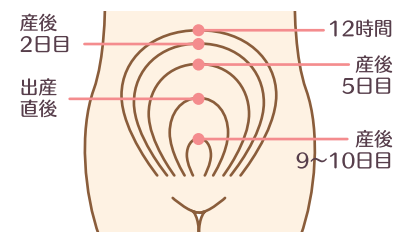
妊娠・出産によって起こった体の変化が妊娠前に戻っていく6～8週間を「産褥期」、その期間にある女性「褥婦じょくふ」といいます。

「褥」には「おふとん」という意味があり、産後の女性がすぐに休めるような環境で心身の回復をはかる時期です。産褥期の過ごし方や行動の目安について知り、段階的に通常の生活に戻していきましょう。

産褥期の体の変化について

子宮の変化

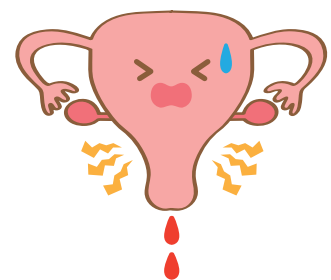
出産直前は、乳房の下までできていた子宮が、胎盤が出ると一度おへその下まで急激に収縮。翌日、もう一度おへその高さくらいまで戻り、その後は収縮を繰り返しながら小さくなっていきます。産後5日前後で外から触ると分かる程度、10日もすれば触ってもわからない程度にまで小さくなります。でも、完全に元に戻るまでには4～6週間かかります。



後陣痛

大きくなった子宮が元の大きさに戻る際の収縮による痛みで、3日程度までが特に痛みを感じやすいといわれ、骨盤周囲のゆがみの影響もあるとされています。

またおっぱいを吸われると乳汁分泌ホルモンのオキシトシンが分泌されます。オキシトシンには子宮収縮作用があり、後陣痛は強くなりますが、子宮が戻ることを助ける効果があります。





悪露(おろ)

悪露は胎盤がはがれたところや卵膜がはがれて子宮にできた傷からの出血と分泌物や粘液が混じったおりもののことをいいます。分娩後3~4日は量も多いのですが、しだいに褐色になります。3週目ごろには茶色から黄白色へと変化し、量やにおいも少なくなってきます。4週目ごろにはだんだんとなくなります。産後40日くらいまでは1日数回、茶色のおりものがみられるときもあります(それ以上つづく場合は産婦人科を受診しましょう)。悪露は、量が多い間は専用ナプキン、減ってきたら月経用ナプキンを使いましょう。

産後日数	色	特徴
約3~5日頃	赤黒い色	ドロドロとして量が多く、固まり(胎盤の一部)が出てくることもある。
5日~2週間頃	茶褐色	赤色悪露よりも量が減り、ややサラサラとした形状に変わってくる。
2~3週間頃	黄色	子宮内膜が排出し終わり、血液の成分が減少。黄色っぽい分泌物に変わり、量も少なくなる。
4週間頃	白色	サラサラとしたおりものに似た白っぽい分泌物に変化する。ごく僅かの分泌があった後で、悪露の排出は終了する。





乳房の変化について

母乳分泌のための基盤作りは、妊娠16週頃から始まっています。出産が終わり、胎盤が子宮から剥がれると、プロゲステロンというホルモンが急激に低下します。この低下がきっかけとなり、赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激によって「プロラクチン」という母乳分泌ホルモンが分泌され、乳腺で母乳が作られます。母乳を乳腺から押し出すホルモン「オキシトシン」も分泌され、母乳が乳頭から出る仕組みです。産後は授乳をたくさんするように言われるのは、その刺激でホルモンをたくさん出すことで母乳が作られるからなのです。そして、母乳生産するには3つの段階があります。産後早期から頻繁に授乳した方が、より早く母乳量が増加します。

時期	乳汁の状態	特徴とメリット
妊娠中～産後2日	初乳	プロラクチンの刺激により乳汁を分泌する。濃くて粘り気のある黄色がかった母乳です。豊富な栄養のほか、細菌やウイルスが赤ちゃんの体内に入って病気になるのを防ぐ「免疫グロブリンA」「ラクトフェリン」といった免疫物質が多く含まれています。
産後3～8日	初乳～移行乳	乳汁の分泌量が増加し、乳房に熱感や緊満を感じる。脂質が増えるなど、赤ちゃんの成長に合わせて成分は変化していきます。
産後9日以降	成乳	飲んだだけ母乳が作られる。乳糖や脂肪が多く、初乳よりもカロリーが高いのが特徴で、たんぱく質や免疫成分も含まれています。乳糖は体内を巡ってエネルギーとなり、赤ちゃんが健やかに成長するために重要な成分です。たんぱく質は、消化機能が未熟な赤ちゃんの腸に負担をかけず吸収できるように働きかけるため、下痢など調子が悪いときでも母乳を与えることができます。

※上記内容はあくまで目安となります。乳汁の状態や分泌量は個人差があります





母乳栄養のメリット

- 赤ちゃんにおっぱいを吸われることで分泌されるホルモン「オキシトシン」の作用により、子宮が収縮し、悪露の排泄が促され、産後の体が早く回復します。授乳はカロリーを消費するので、産後太りの解消にも役立ちます
- 授乳中に触れ合ったり見つめ合ったりすることで、コミュニケーションが生まれ絆を深めます。
また、赤ちゃんは安心感に満たされると同時に、ママも幸福ホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が活性化され、充実した気分になれるでしょう



会陰裂傷・会陰切開・帝王切開後の痛み

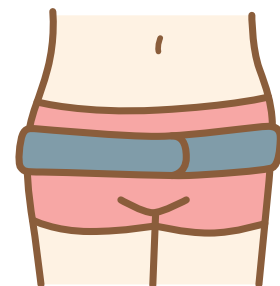
産後の会陰の創の痛みや手術後の痛みが数日続きます。痛みが強い場合には、鎮痛剤の使用ができます

便秘

産後は傷の痛みの影響や悪露や授乳によって体内の水分量が減り、便秘になりやすいため、こまめな水分補給や、食物繊維・乳酸菌など便秘に効果的な栄養素を積極的に取り入れるのがおすすめです

腰痛や恥骨痛

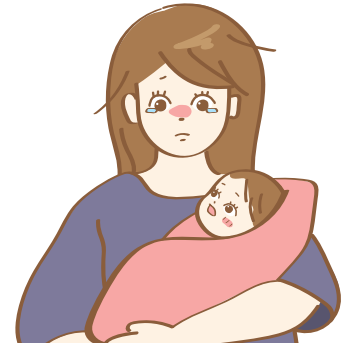
産後は出産の影響で靭帯が緩く、骨盤のゆるみやゆがみ、また、筋力低下が原因となり、不快な症状が出現する場合があります。簡単なストレッチや骨盤部分を支えることで症状が改善することがあります。気軽にご相談ください





マタニティブルーズ

産後2週間以内に起こりやすい気分の落ち込みや不安感などの症状で、ホルモンバランスが影響すると言われています。2週間以上症状が改善しない場合は産後鬱の可能性もあるため、医療機関に相談をしましょう。また、ホルモンバランスが乱れたままなので、普段と比べものにならないほど不安定なメンタルの状態です。つらい時は気持ちを言葉にしてはき出すことが大切です。ひとりで悩まず、辛いことや悩んでいることを家族や友達に、そして私たちのような医療専門職に、誰でもよいので誰かに聞いてもらいましょう。時には、家族や育児支援など周りの人を頼り、自分の時間を持ちましょう。



産褥期の過ごし方

産後2週間まで	<p>出産後は自然分娩なら5～6日程、帝王切開なら7日間の入院期間があります。</p> <p>退院後も授乳など赤ちゃんに関する最低限のお世話にとどめて体の回復を最優先しましょう。なるべく赤ちゃんが見える場所で横になって過ごし、赤ちゃんが眠っている時には一緒に睡眠をとって過ごすといいでしょう。シャワー浴で清潔を保ちましょう。冬場は足浴などの併用もおすすめです</p>
産後2～4週間	<p>徐々に体が回復し、横になっている時には「もう元気になったかも」と感じる方も多いでしょう。まずは、簡単な部屋の片づけや短時間の立ち仕事(料理や洗濯など)を、こまめな休憩をはさみながら行ってみましょう。一ヶ月健診で問題がなかったら入浴が可能です。できるだけ、一番最初に入浴しましょう。外出などはまだ控えた方が良いでしょう。健診などで外出する場合は、なるべく他の家族が同伴しマイカーやタクシーを利用するのがおすすめです</p>
産後5～8週間	<p>1ヶ月を過ぎると、随分体も回復し赤ちゃんのお世話にも慣れてくる頃です。短時間の外出などから徐々に日常生活へと戻していくのが良いです。自分の体調を優先しつつ、赤ちゃんのお世話やできる範囲での家事をこなしていきましょう</p>

※産後8週間は原則就業禁止です。労働基準法で定められており、企業には産前産後休暇を与える義務があります





家族計画

家族計画とは、幸せな家庭を築くため、いつ頃、どれくらいの期間をおいて、何人の子供を産み育てるのかを考えることをいいます。パートナーと話し合い、一緒に家族計画をたてましょう。

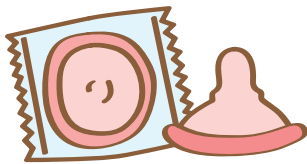
産後の性生活

1ヶ月健診を受け、子宮や産道の回復が順調であれば、性生活を再開してもよいでしょう。産後の月経再開の時期は、個人差が大きいです。早い場合は産後2ヶ月、遅い場合では産後1年半を経過してから再開します。

注意してほしいのは、月経が起きる前に排卵が開始することです。産後は、月経が始まっていなくても、次の排卵が起こっていることもあります。そのため、避妊をせずに性交すると妊娠の可能性があります。

避妊方法の種類

コンドーム



使用時期

産後、初回の夫婦生活から使用可能

効果

コンドーム内に精子を留めることにより、精子の子宮内への進入を防ぐ

使用方法

- ①手を清潔に洗い、陰茎が勃起状態になってすぐに装着する
- ②破損しないようにコンドームを個別包装内の端に寄せてから開封する
- ③表裏を確認し、空気が入らないようコンドームの先端をつまむ
- ④コンドームを亀頭の先端に密着させる
- ⑤コンドームをゆっくりとペニスの根元に向かって、転がしながらかぶせていく
- ⑥根元まで行ったら、周囲の皮膚を伸ばしながら、奥までしっかりとかぶせる
- ⑦射精後は速やかにコンドームを押さえながら、ゆっくりと膣外へ抜き出す
- ⑧使用したコンドームは生ゴミとして処理をする

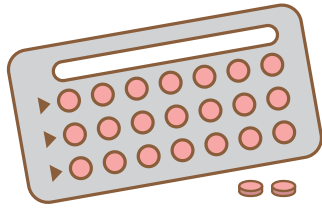
注意

- 使用法を誤ると失敗率も高くなるためJISマークが付いている品質が保証されたものを使用する
- 財布などに入れると劣化するため、保存方法にも注意する
- 天然ラテックスゴムのアレルギーの人は使用できないため、ポリウレタン製の製品を使用する必要がある





経口避妊薬(低用量ピル)



使用時期

母乳栄養の場合は、母乳期間終了から使用可能である

効果

- ・エストロゲンとプロゲステロゲンの混合薬を内服し、排卵を抑制する
- ・子宮内膜が厚くならず、着床しにくい
- ・子宮頸管粘液の粘稠度が上昇し、精子の侵入を妨げる

使用方法

- ①21錠タイプ:月経初日から毎日一定時間に1錠ずつ、21日間連続して内服し、その後、7日間休薬する
- ②28錠タイプ:月経初日から有効成分入りのものを、毎日一定時間に1錠ずつ、21日間内服し、その後7日間はホルモンが入っていない偽薬(プラセボ)を内服する

注意

- 人工栄養の場合、深部静脈血栓症のリスクがない人は産後3週間から使用可能。深部静脈血栓症のリスクのある人は医師と相談する

【産後3週間しないと内服できない理由】

出産により血液凝固能は増加し、血栓ができやすい状態にある。ピルは血栓症のリスクがある人は内服できないため、血液凝固系が回復する3週間後からの服用となる。できれば産後8週間後からの内服が適当といわれている

【副効果】

- ・月経困難症の改善
- ・卵巣がん、子宮内膜がん、両性の乳腺腫瘍の予防
- ・子宮筋腫・子宮内膜症の予防、症状の緩和
- ・にきび、多毛症、PMSの改善

【副作用】

- ①起こりやすい副作用:嘔気、頭痛、乳房緊満感→内服周期を重ねることで軽減する。現在超低用量ピルも処方されており、このような副作用は起きにくいと報告されている
- ②頻度は少ないが重大な副作用:血栓症・血栓性脳卒中・心筋梗塞→下肢痛や突然の激しい頭痛、胸痛がみられた場合はすぐに受診をする必要がある
- ③ピル長期服用後の無月経
 - ・内服を中止すると、3か月程度で避妊効果がなくなる
 - ・使用に際して、産婦人科の受診と処方が必要である

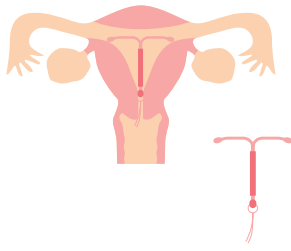
【ピルと喫煙の関係】

喫煙者がピルを服用すると、血栓症や心筋梗塞などの重大な副作用を起こすリスクが高くなる。さらに年齢が高くなり、喫煙本数が増えるほどリスクが増加する。35歳以上で1日15本以上タバコを吸う人は服用ができない





ミレーナ 子宮内避妊具(IUS:Intrauterine System)



使用時期

産後6週間以上経過した後、使用可能となる

効果

子宮内に異物があること（ミレーナの場合：ホルモンが付加されており高い避妊効果があります。）によって、受精卵の着床を防ぐ

使用方法

- ・産婦人科を受診し、挿入する。
- ・5年は交換不要である。
- ・抜去すれば妊娠可能である。

注意

- 子宮筋腫や骨盤内炎症性疾患などの人は使用できない
- 自然脱出したり、挿入したままでも妊娠する可能性がある
- 出産経験がなければ挿入が困難
- 妊娠の可能性を考慮し、月経中もしくは月経終了後7日以内に挿入する。
- 不正出血や下腹部痛、骨盤内感染などの副作用があるため、定期健診が必要である。

Natural family planning (NFP)

基礎体温法

月経周期が規則的になり、基礎体温が二相性になっていることを確認し、排卵時期を知ることができます。避妊法としてではなく、ホルモンバランスが整っているのかを確認する方法として考えましょう。

方法

- ①婦人体温計を用意する。
- ②朝、目が覚めたら寝たまま体温計を舌下のいちばん奥にある舌小帯（中央のスジ）の両側にあてくわえる。
- ③測定した体温をグラフに記入する。





産後健診について

産後に健診日をメール送信しております。健診日のご都合がつかないときは変更のご相談ができます。

健診の種類	健診内容	目的
2週間健診	<p>母 血圧・尿検査・体重 産後アンケートの実施</p> <p>児 赤ちゃんの体重や 哺乳状況など</p> <p>必要時、医師の診察</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・育児不安や母乳不足感の解消に役立てること ・産後の心身のトラブルや母乳、赤ちゃんに関する不安を相談できます
1か月健診	<p>母 血圧・尿検査・体重 産後アンケートの実施</p> <p>児 赤ちゃんの体重や 哺乳状況など</p> <p>医師の診察と 超音波検査があります</p>	<p>1か月健診は、産後の回復が正常であるか、赤ちゃんの成長や発達をチェックして、病気が隠れていないかを確認する目的で行う健康診査です。産後の心身のトラブルや母乳、子育てに関する悩みや心配事を相談できます。</p>

持参するものリスト

- ◆母子健康手帳 ◆赤ちゃんの保険証（コピー可） ◆赤ちゃんの着替え一式
- ◆オムツ2～3枚とおしりふき ◆おむつ用ごみ袋 ◆ガーゼハンカチ
- ◆ミルクの方は粉ミルクと哺乳瓶 ◆フェイスタオル（おっぱいケア用） ◆ナプキン数枚

⚠ 注意が必要な症状 ⚠

以下のような症状が見られる場合は、健診を待たずに相談や受診をしましょう。

- ◆赤い悪露が1週間以上続く ◆悪露から異臭がする ◆排尿痛や頻尿がある
- ◆高熱 ◆めまいや息切れ、動悸 ◆乳房の痛みや胸にしこりがある
- ◆気分が落ち込んで赤ちゃんのお世話がつらいと感じる

2週間健診や1ヶ月健診の予定が近いと「もう少し様子を見よう」と不調を我慢してしまう方も多くいらっしゃいます。自分の体を大切するためにも、つらい症状がある時は遠慮せずにご相談ください。





産後ケアについて

当院では、産後のお母さんと赤ちゃんのために、心身のケアを提供する「産後ケア」を行っています。

対象者

八戸市、おいらせ町、五戸町に住所のある産後4か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後に心身の不調または育児に不安がある方で、家族等から援助が得られにくい方。

母子ともに医療行為が必要な場合や感染症の疑いがある場合はご利用になれません。

内容

褥婦さんのケア	●心身のケア、健康状態の確認 ●休息授乳やおっぱいの相談	など
赤ちゃんケア	●発育・発達の相談 ●スキンケア	など
育児の相談	●赤ちゃんのお世話の仕方の相談(お風呂の入れ方)	など

利用コース

コース	利用時間	食事
Aコース:宿泊型 ショートステイ	1泊2日の利用 (10時～翌日の10時)	お食事代(昼・夕・朝) は利用料に含まれます。
Bコース:通所型 デイサービス	1日コース(9時～16時の 間で6時間の利用) 1時間の昼休憩あり	食事提供なし
Cコース:通所型 半日コース	9時～12時または 13時～16時	食事提供なし

ご利用方法について

ご利用を希望される場合は、各市町村の下記連絡先へ問い合わせください。

お問い合わせ先

【八戸市】保健所すくすく親子健康課	0178 - 38 - 0711 (直通)
【おいらせ町】保健こども課	0178 - 56 - 4701 (直通)
【五戸町】子育て世代包括支援センター「ここっと」	0178 - 62 - 7958
【南部町】健康こども課子育て支援班	0178 - 60 - 7100





13. 赤ちゃんの生活

1. 生まれたばかりの赤ちゃんの様子

1. 体温

赤ちゃんの体温は、36.5℃～37.5℃です。体温調節の機能が未熟なため、環境の影響を受けやすいです。背中や首の後ろがしっとり汗をかいていないか、おむつ替えなどの時に見てみましょう。体温が高い、もしくは低い時は、部屋の温度や衣類、掛け物の調整をして、赤ちゃんが落ち着いている時に、再度体温測定をしましょう。

2. 体重

生後数日間は、母乳などを飲む量より、胎便や尿、汗など体外に出る量が多いので、一時的に7%位体重が減ります。(生理的体重減少)
1週間から10日くらいで生まれたときの体重に戻り、その後も増加していきます。

3. 黄疸

働きを終えた胎児期の赤血球が、肝臓で分解・排泄される過程で起こります。生理的な反応で、自然に落ち着いてきますが、黄疸が強い時は治療を行います。

4. 排便

生後1～2日は「胎便」という黒っぽい便が出ます。その後、緑色や黄色の便へと変わっていきます。やわらかく、時につぶつぶが混じることもあります。排便の回数は、1日に1～10回と個人差がありますが、一般的に母乳栄養児の方が多いです。1日に1回も排便がない場合は、お腹を優しくマッサージしたり、綿棒で肛門を刺激してみましょう。肛門刺激の方法は、綿棒の先端にベビーオイルやワセリンなどの油脂をつけ、肛門に1cm程度入れて円を描くように動かし、刺激をします。

また、母子手帳に添付されている便色カードを参考に、生後4か月までは注意して色を観察しましょう。

5. 排尿

赤ちゃんの尿は淡黄色ですが、生後間もない時期にレンガ色の尿をすることがあります。腎臓が未熟なため、病気ではありません。おっぱいやミルクをよく飲めるようになると、1日7～10回位出るようになります。





6.おへそ

へその緒は、生後7～10日位で取れます。へその緒がついていても、取れた後でも、出血や臭いがある、ジクジクしているときは、消毒用アルコールで消毒しましょう。

7.皮膚

生後2～3日すると、落屑といって、乾いた皮膚がむけてくることがあります。だんだん赤ちゃんらしい肌になります。

皮脂の分泌が盛んなため、顔などに、赤いブツブツができることがあります。泡立てた石鹸を使って、手のひらで優しく洗いましょう。

8.視力・聴力

生まれたての赤ちゃんは、目の前のものがぼんやりと見えるぐらいの視力です。おっぱいを飲んでいる位置から、ママの顔をしっかりと認識できています。赤ちゃんを抱っこした時に、ママも笑ったり色々な表情を見せてあげましょう。

耳は良く聞こえていて、大きな音にびっくりします。お腹の中で聞いていた声を聞き分けることができます。赤ちゃんのお世話をする時は、顔を近づけ声かけをしましょう。

当院では、入院中に新生児聴覚検査を実施しています。

9.しゃっくり

赤ちゃんのしゃっくりは生理現象の一つで、横隔膜への刺激によって起こります。授乳後やおむつが濡れたとき、汗をかいたときなどに起こりやすいですが、自然に止まりますので様子を見て大丈夫です。

長引いていて気になる時は、母乳を飲ませたり、縦抱きにして背中をなでたりすると止まることもあります。

10.くしゃみ・鼻づまり

赤ちゃんの鼻の穴は狭いので、分泌物が刺激となってくしゃみをすることがあります。鼻がズーズー鳴るときや、沐浴後などには綿棒で鼻のお掃除をしてあげましょう。

11.吐き戻し

赤ちゃんの胃は大人と違い、筒状で筋肉も未発達のため、母乳やミルクが逆流しやすい特徴があります。授乳時には母乳やミルクと共に、空気も飲み込みます。授乳後は、赤ちゃんを立てて抱き、背中をなでるようにさすり上げてげっぷを出してあげましょう。





12.泣き

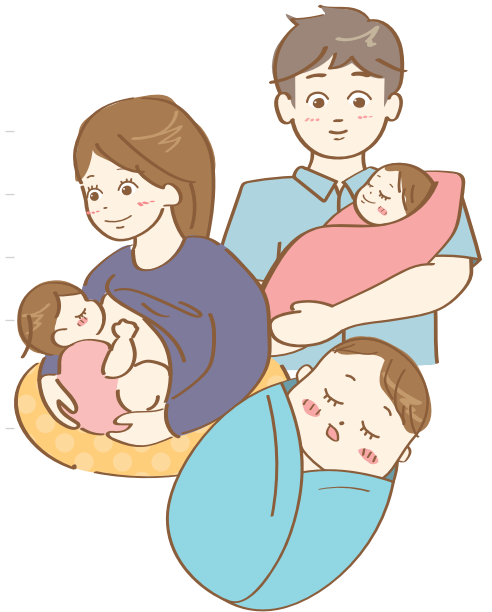
① 赤ちゃんは泣くのが仕事

赤ちゃんは良く泣きます。泣きの理由は、月齢が進むにつれて変化していきますが、生まれてすぐの頃は、「不快感からくる泣き」が中心です。「おなかがすいた」「おむつがぬれた」「おなかが苦しい」「眠い」「暑い」「寒い」など、泣くことでいろいろなことを伝えています。初めは、なぜ泣いているのか分かりにくいかもしれませんが、一緒に生活していくうちにわかるようになります。

② 赤ちゃんが泣きやまない時

赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのかを探ってみましょう。泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。

- ① 母乳やミルクをあげてみる
- ② おむつを替えてみる
- ③ 抱っこを試してみる
- ④ 部屋の温度調節や、服を脱ぎ着させて体温調節を試してみる
- ⑤ 普段と違ったところがないか確認する
(背中などに異物や傷、できものなどがないか、熱はないか)
- ⑥ おくるみで包んでみる



③ 何をやっても泣き止まない

生後2週間から5か月までの赤ちゃんには、何をやっても泣きやまない泣きが見られます。赤ちゃんのよく泣く時期の6つの特徴の頭文字をとって、PURPLE(パープル)クライミングと呼ばれることがあります。

- | | |
|---------------------------|---------------------------------------|
| P Peak of Crying | 生後2週間頃に現れ2か月ごろピークを迎え、そのあとは徐々に和らいでいきます |
| U Unexpected | 泣いている理由を予想できません |
| R Resists soothing | さらに、なだめることもできません |
| P Pain-like face | たとえ痛くなくても痛そうな表情で泣きます |
| L Long lasting | 長く続くといわれトータルで1日5時間、泣くことも |
| E Evening | とくに午後から夕方にかけてよく泣くといわれています |

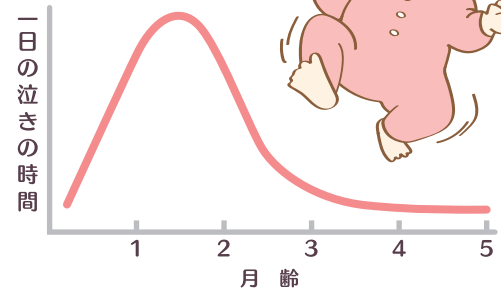




色々な方法を試しても泣き止まないときは、赤ちゃんを安全なところに寝かせたり、ほかの人に抱っこしてもらったりして、少しの間赤ちゃんから離れて休憩してみましょう(長時間の放置はやめましょう)。泣かれてイライラして赤ちゃんをあやしても、赤ちゃんは泣きやみません。深呼吸して、気持ちが落ち着いたら、戻って赤ちゃんの様子を確認しましょう。赤ちゃんが泣きやまないからと言って、自分を責めてはいけません。「そんな時期なのだ」と受け止めてみましょう。

泣きのピーク

※個人差があります

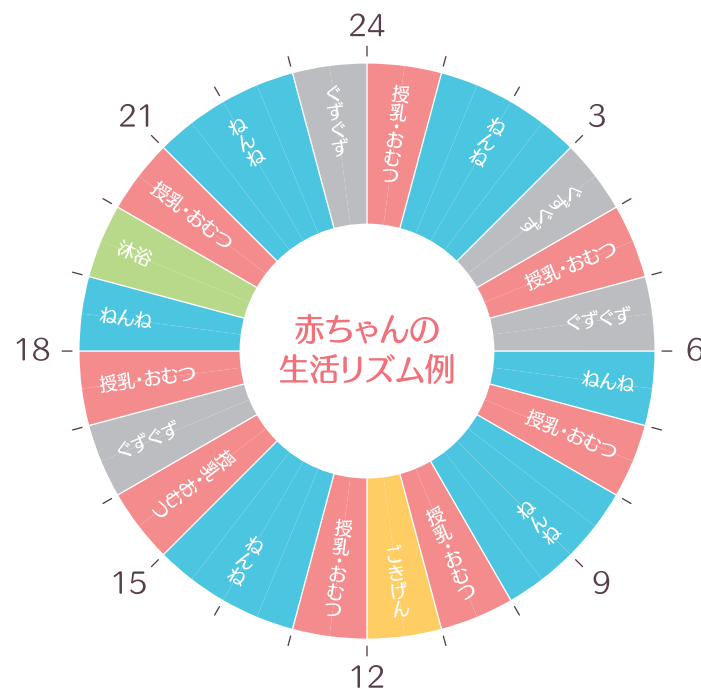


④ 乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの脳はとても脆いので、激しく揺さぶると、赤ちゃんの命にかかわる重大な事故につながる恐れがあります。泣きやまないからといって、無理に泣きやませようと激しく揺さぶったり、赤ちゃんの口をふさいだりしてはいけません。

13.生活リズム

新生児期の赤ちゃんは、個人差はありますが1日の7割程度を眠って過ごします。眠りが浅いため、1～3時間おきに目を覚まし、昼夜の区別なく、飲んで寝るを繰り返します。月齢が進むにつれてまとまって眠れるようになり、生後3～4か月になると昼夜の区別がついてきて夜の睡眠時間が長くなっていきます。退院したら、赤ちゃんのペースに合わせて過ごしますが、生後1か月頃から生活リズムを意識するようにすると、睡眠時間も整いやすくなります。毎朝、おひさまの光を部屋に取り込んだり、夜は早めに部屋を薄暗くしたりと工夫してみましょう。





2. 赤ちゃんの気になる症状

- 1 【発熱】38度以上の熱がある
- 2 【便の異常】下痢、便秘(3~4日続きお腹が張っている)、便に血が混じる、白い便
- 3 【嘔吐】噴水のように吐く
- 4 泣き声がおかしい、元気がない、母乳やミルクの飲みが悪い
- 5 【肌のトラブル】おむつかぶれや湿疹の治りが悪い
- 6 【目やに】黄色い目やにが続いている

上記のような症状があったら、すぐに電話相談しましょう。赤ちゃんの状態によっては、小児科受診をすすめることもあります。受診先は、1か月健診までは当院、それ以降は小児科になります。かかりつけ医となる近隣の小児科を調べておきましょう。





14. 赤ちゃんのお風呂

沐浴

生まれたばかりの赤ちゃんは、新陳代謝や分泌が多くよく汗をかきます。その上、抵抗力が弱く感染症にかかりやすいです。肌はとてもデリケートで乾燥や湿疹など皮膚トラブルを防ぐように沐浴と保湿を毎日行いましょう。

赤ちゃんの皮膚の特徴



- ①乾燥しやすい ②肌が薄い(バリア機能未熟・刺激に弱い)
- ③暑がり&汗かき(大人の3倍近く) ④紫外線に弱い

新生児に多い 肌トラブル の部位

- 頭～Tゾーン(皮脂でベタベタ)
- 腕・足(シワ乾燥してひび割れ)
- 体(カサカサ) ●おしり(おむつかぶれ)

目的

- ・皮膚を清潔にする
- ・体の全身観察
- ・血行促進/新陳代謝促進
- ・哺乳力UP
- ・睡眠促進
- ・スキンシップ

沐浴環境

- ・室温：20～25℃(裸になっても寒くないようにしましょう)隙間風注意
- ・お湯：38～39℃(湯温計もしくは肘の内側をお湯に入れて適温確認します)



注意事項

- ・お風呂はできるだけ同じ時間帯にしましょう
- ・体温37.5℃以上のときや元気がない時はお風呂をお休みしましょう
- ・沐浴時間は5分以内にしましょう(着替え終えるまでは10分以内)
- ・ガーゼは使わず手で優しく洗いましょう





用意する物



- ◆ベビーバス/洗面器(顔洗い用)/ガーゼハンカチ
- ◆ベビー用泡ボディソープ(ベビー用ヘアシャンプー)
- ◆バスタオル/フェイスタオル/ベビー用保湿剤(ローション・クリーム・軟膏)
- ◆座布団/オムツ/おしりふき/着替え一式(重ねておく)
- ◆綿棒(耳と鼻の水分をとるため)

お風呂前準備

- 1 お風呂の後すぐに服を着せられるように準備をしておきます
(座布団→着替え→オムツ→バスタオル→フェイスタオル)



- 2 ベビーバスにお湯を準備します
- 3 赤ちゃんを座布団の上で裸にし、全身観察をします(湿疹・発赤・おむつかぶれ)





お風呂の実際

赤ちゃんにたくさん声掛けをしてあげましょう!



- 1 赤ちゃんをフェイスタオルなどでくるみます
- 2 赤ちゃんの首を手で支え、反対の手で股間を挟むようにして抱き上げます
- 3 足のほうからゆっくりお湯に入れて行きます

赤ちゃんの足はお風呂の壁につくようにすると
赤ちゃんが安心します

顔の洗い方

- 1 シャワー（優しい水圧・適温にしたお湯）を頭から下に流れるようにさっと顔にかけます
かけっぱなしになると溺れてしまいますので注意しましょう
目やにがある場合は指の腹を使って優しく取りましょう
- 2 目元を避けてお顔に泡をつけてなでるように洗います
- 3 シャワーで、泡をさっと流しましょう（顔に手でお湯をかけて洗い流してもいいです）

頭の洗い方

- 1 バスタブのお湯で頭を濡らしベビーシャンプーで頭皮を洗います（指の腹をつかう）
- 2 泡を洗い流します





体の洗い方



前側

フェイスタオルを、洗う部分だけ取り泡をつけて洗います。



- ※皮膚が重なったところは汚れがたまりやすいため丁寧に洗いましょう
- ※おへそは付け根とその周りをしっかり洗いましょう(カスあれば取り除く)
- ※男の子:陰囊の裏・シワ・陰茎の先端を丁寧に洗いましょう
- ※女の子:前から後ろへ洗い、陰唇の間を丁寧に洗いましょう



背中①

- 1 フェイスタオルをはずし赤ちゃんがうつぶせになるようにします
- 2 赤ちゃんの脇の下に指4本を入れ、お母さんの腕に赤ちゃんの両腕を引っかけないようにします





背中②

- 1 首の後ろ→耳の後ろ→背中→お尻を洗います
※お顔がお湯につかないように気をつけましょう
- 2 洗い終わったらお湯をかけて泡を流します
- 3 赤ちゃんの首を支えゆっくり起こして向きを元に戻します
- 4 全身に泡が残らないよう流します

お風呂上がり

- 1 用意しておいたバスタオルの上に赤ちゃんを移動します
※お風呂から上げる際は赤ちゃんを振らないように注意しましょう
- 2 タオルで素早く包み水分を吸い取るように拭き取っていきます
- 3 入浴直後に排泄をすることもあるのでオムツを当てておきましょう

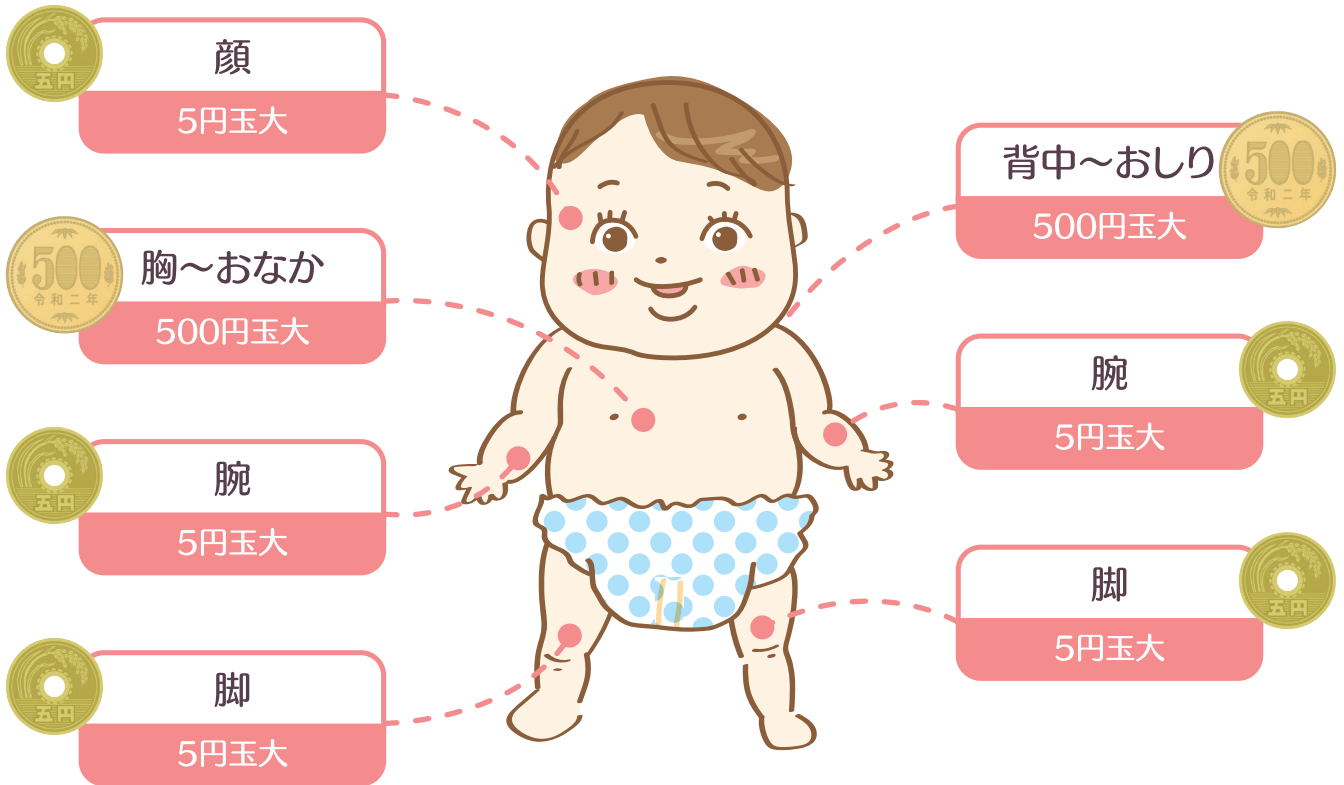
お風呂上がり

- 1 入浴後の皮膚は乾燥しやすいため素早く保湿をします(5分以内が理想)
- 2 温めた手のひらで保湿剤をのばし顔も体もテカテカになるくらい全身にたっぷりと塗っていきましょう
顔:円を描くように優しく小鼻や耳の後ろも忘れずに塗りましょう
体:マッサージするように脇の下、首回り、手足の付け根は皮膚を伸ばすように塗りましょう
※ゴシゴシこすらないようにしましょう





保湿の塗布目安の量



着替え



- 1 用意しておいた服に赤ちゃんを寝かせます
- 2 袖口から手を入れて赤ちゃんの手をそっと握り袖に通します



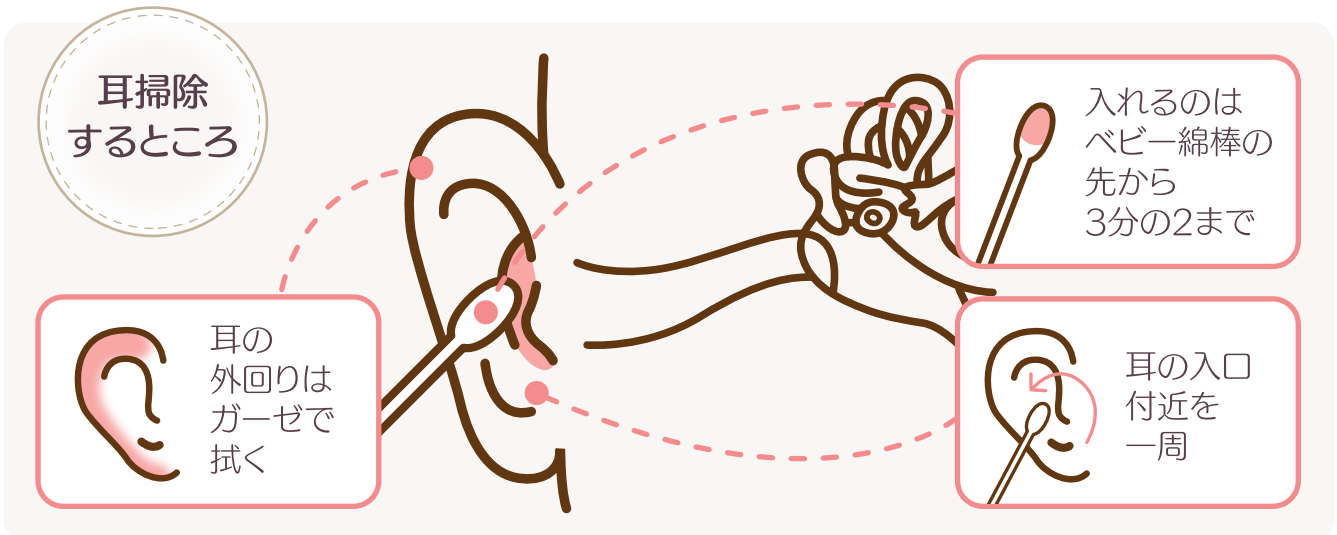


へその消毒



- 1 綿棒で水分取りましょう
- 2 出血がある時や臭いがある時ジュクジュクしている時は消毒用アルコールで消毒します
(綿棒に消毒アルコールを染み込ませて皮膚とへその間を消毒)

耳と鼻の掃除



- 1 赤ちゃん用の綿棒で耳と鼻の水分を吸い取り除きます
- 2 耳垢は自然に排出されるため奥まで綿棒は入れないようにしましょう汚れがとれれば大丈夫です
※爪切りは赤ちゃんが眠っている時に切ってあげましょう(深爪に注意しましょう)

