

お母さんになる 準備の本



も く じ

【 妊 娠 期 編 】

1. 妊娠期の過ごし方	・・・P2
2. 妊婦健診の流れ	・・・P3
3. 妊娠中の体重変化	・・・P4
4. 母親教室のお知らせ	・・・P5
5. 母乳栄養の良い所	・・・P6
6. おっぱいマッサージ	・・・P7
7. 妊娠中の食事	・・・P8
8. 妊娠中の生活	・・・P10
(1)休息と睡眠	
(2)姿勢と動作	
(3)適度な運動	
(4)外出と旅行	
(5)くすり	
(6)たばこ、アルコール	
(7)会陰マッサージ	
9. 入院前の準備	・・・P13
10. 赤ちゃん用品の準備	・・・P14
11. 立ち会い分娩について	・・・P15
12. お産が近づいたしるし	・・・P17
13. 入院までの流れ	・・・P18

【 分 娩 期 ～ 産 後 編 】

1. お産をするということ	・・・P20
2. 分娩経過と過ごし方	・・・P21
3. 分娩の補助動作	・・・P22
4. 入院中のスケジュール	・・・P24

1. 妊娠経過と過ごし方

時期	前期				中期				後期													
月	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11	
週数	0 1 2 3		4 5 6 7		8 9 10 11		12 13 14 15		16 17 18 19		20 21 22 23		24 25 26 27		28 29 30 31		32 33 34 35		36 37 38 39		40 41	
受診数	4週間に1回											2週間に1回						1週間に1回				
母体の変化と過ごし方	最終月経 ・排卵・受精がおこる ・基礎体温上昇中  つわり ・乳房が発達し、乳首が黒ずんできてくる ・分泌物が増える ・尿の回数が増える ・便秘になりやすい 体重増加 胎動を感じる  ・妊娠線ができ始める ・静脈瘤になりやすくなる ・足のつる感じが出やすくなる ・背中・腰が疲れやすくなる ・初乳分泌がある ・不眠になりやすい ・胸やけ、動悸、息切れが出やすくなる ・尿がしたい感じが増える ・分泌物が増える 胎盤が完成する																					
	★薬の服用・レントゲン検査は医師に相談  ×自分で判断しないで！ ★母子健康手帳をもらう ★流産に注意    ★妊婦体操を始める ★腹帯を巻く  ★貧血に注意 ★早産に注意 ★妊娠高血圧症候群に注意   指で強く押し、しばらくしても指のあとが消えない 靴下を履いた跡が残らない ★遠出は避ける ★性生活は控える ★乳頭・乳輪部マッサージを行う  ★心身ともに落ち着いて分娩を待つ ★会陰マッサージを行う																					
胎児の大きさ			約2.5cm 4g		約9cm 20g		約18cm 120g		約25cm 150g		約30cm 600g		約35cm 1000g		約40cm 1500~1800g		約45~47cm 2200~2500g		約50cm 3000~3200g			
胎児の成長	・胎児の原形ができる ・身体の色がわかる ・性別がわかる ・耳が聞こえる ・髪・うぶ毛が生え始める ・手足を動かす ・骨格が丈夫になる ・まぶたを開く ・まゆ毛が生える ・運動量が活発になる ・心音がよく聞こえる ・胎外生活は難しいが可能 ・皮膚に赤みが出る ・皮下脂肪がついて赤ちゃんらしい体つきになる ・皮下脂肪が完全になる ・内臓の動きも調う ・誕生準備が完了する																					

※あくまでも一般的な目安です。

2. 妊婦健診の流れ

- 母子健康手帳について…

- * 妊娠中から小学校入学まで、お母さんとお子さんの健康状態を記録して、育児や就学の参考とするものです。大切に保管してください。
- * 妊婦健診時は、必ず持参してください。
- * 遠出する際も、必ず保険証と一緒に持参してください。

- 妊婦健診は、定期的に受けましょう。

初回妊婦健診	1～3週間に1回
2回目妊婦健診～妊娠6か月（23週）まで	4週間に1回
妊娠7～9か月まで（24～35週まで）	2週間に1回
妊娠10か月に入ったら（36週～）	1週間に1回
予定日を過ぎたら	医師に指示された日

※定期健診以外でも、次の様な症状のある時は受診してください。



- 妊婦健診では、以下のような検査と説明をします。

- * 血圧、体重測定、尿検査、浮腫チェック …毎回
- * 血液検査(感染症、貧血、血液型) …1回目の妊婦健診時、24・36週
- * 乳房の手当て …妊娠26～27週
- * 50g G C T・早産兆候の確認 …妊娠24～26週頃
- * 膣の細菌検査、子宮がん検診 …1回目の妊婦健診時、32～36週
- * NST（モニター） …妊娠34週～出産まで
- * 内診 …妊娠36週～出産まで
- * 出産一時金説明（医事課） …妊娠24～26週頃
- * 産科医療保障制度登録 …妊娠30週頃
- * 入院の説明・乳房のマッサージ …妊娠32週頃

- その他

- * 妊娠13週以降は、おなかからの超音波（エコー）検査を行います。
- * 当院で出産希望の方は、「入院分娩予約申込書」の提出をお願いします。
- * 里帰り出産を希望される方は、事前にお知らせください。
出産される病院へのお手紙の準備に時間がかかります。
- * 母子手帳にはなにも挟まず、母子手帳のみ提出してください。

3. 妊娠中の体重変化

- ・妊娠中の体重増加の目安は、人それぞれ違います。

まず、自分の体格をチェックしてみましょう。

BM I 妊娠前の体重 (kg) ÷ 【身長 (m) × 身長 (m)】
【 】 ÷ 【 × 】
＝あなたのBM I

- ・BM I による妊娠期の体重増加の目安 (産婦人科診療ガイドライン 2020 より)

妊娠前のBM I		体重増加の目安
18.5 未満	やせ	12～15kg
18.5～25	ふつう	10～13kg
25～30	軽度肥満	7～10kg
30～	高度肥満	上限 5 kg

※なぜ体重管理が大切なのでしょうか？

体重増加が目安より多くなってしまった場合…

- ・微弱陣痛となりやすい
- ・分娩遷延（産道に脂肪がつき、狭くなるため）
- ・分娩時の出血多量

体重増加が目安より少なすぎる場合…

- ・低出生体重児となりやすい

これらのリスクが
増加すると
いわれています

食事内容を見直したり、適度な運動を心掛けたりしながら、
体重管理をしていきましょう。

4. 母親教室のおしらせ

＊妊娠 20 週～32 週までの参加をおすすめします。

◎開催日時

産婦人科外来受付に日程表がありますのでご確認ください。

◎場所：市立千歳市民病院 2 階 講義室（エレベーター前）

◎持参するもの：母子手帳、お母さんになる準備の本、筆記用具

◎費用：無料

◎申込み方法：申込書をご記入のうえ、産婦人科外来スタッフへ
お渡しください。（**予約制となっております**）

※申込書兼日程表は産婦人科外来受付にあります。

※予約後の変更・キャンセルは…

市立千歳市民病院 産婦人科外来にご連絡ください。

平日 9 時～17 時 TEL 0123-24-3000



当院ホームページ
「当院でのご出産をお
考えの方へ」
から資料の閲覧ができ
ます

5. 母乳栄養の良い所

- ・母乳は簡単で経済的です。その他にも、このようなメリットがありますよ。

* 成分的には…

母乳（特に初乳）には、赤ちゃんを病気から守る免疫物質がたくさん含まれていて、細菌やウイルスが胃腸に入らないようにガードします。

また、アレルギー症状が起こりにくいです。

* 栄養的には…

母乳には、赤ちゃんの成長に必要な良質のたんぱく質、脂肪、ビタミン類がちょうどよく含まれています。また、赤ちゃんの脳や神経系の発達に必要な乳脂肪を消化する酵素が含まれているため、消化がしやすく、生まれたばかりの赤ちゃんに負担をかけません。温度や濃さもちょうどよく、新鮮で衛生的です。

* 心理的には…

お母さんの腕に抱かれ、優しい声を聞き、大好きなおいを嗅ぎ、お母さんの存在を感じとれるので、愛情が深まり情緒的発育がうながされます。

* 母体には…

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、子宮の収縮が促され、お母さんの産後の回復を早めます。また、母性を育むホルモンが分泌されます。

* 赤ちゃんには…

下顎の発達を促し、歯並びを良くしたり、脳を刺激して発達を促します。

母乳は飲み始めと終わりとでは、違う成分をしており、太りすぎを防ぐ効果があります。

母乳栄養を成功させる秘訣

- ・妊娠中からおっぱいの清潔を保ち、ゆったりとしたブラジャーを使うようにしましょう。
- ・生後 48～72 時間以内に赤ちゃんに乳首を吸ってもらうことにより、その後の大切なおっぱいプログラムを作り、母乳分泌のメカニズムに大変有利になります。

＜母乳分泌のしくみ＞



・赤ちゃんがおっぱいを「吸う」ことが「母乳を分泌させる」ことにつながります。

・しっかり吸わせることを心がけましょう

6. おっぱいマッサージ

＊母乳栄養をすすめていけるように、また、赤ちゃんは思っている以上に力強くおっぱいを吸うので、その時に乳頭に傷ができるのを防いだり、赤ちゃんが吸いやすい状態にしておくための準備です。

妊娠中から積極的に行ってみましょう。

① 妊娠 32 週頃から、1 日 1 回は行うようにしましょう。

方法…入浴中、乳頭にオリーブ油をつけ、左右 5 分程マッサージします。

※マッサージによりお腹が張ったり、切迫早産傾向がある方は控えてください。

② 妊娠 36 週に入ったら、積極的に乳頭マッサージを行いましょう。

1. 乳輪・乳頭のマッサージ

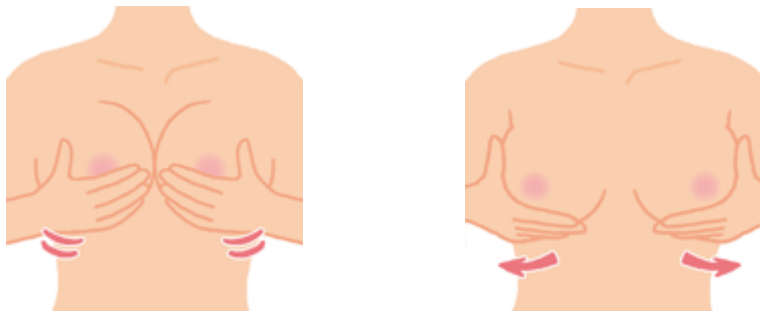


1) 乳輪の周りに 3 本の指をあて、奥の方へ押すようにつまみます。

2) そのまま乳輪を包み込むようにつかみ、方向を変えながらゆっくり圧迫を繰り返します。

3) ゆっくり乳頭・乳輪部の位置（前後左右）を変えながら、軽くひねったり、前後に動かしながらもみます。

2. 乳房のマッサージ



両脇から、乳房を抱えるように構え、乳房の上にしわが寄るくらい中央に寄せます。

7. 妊娠中の食事

つわりが落ち着いて安定期に入った頃、たくさん食べられるようになったり、食べてもすぐに空腹になることがあります。

我慢してばかりでストレスをためるのも良くありません。

上手に食材選びをしたり、間食をとったりして、体重管理をしていきましょう。

* 野菜を食べる

ドレッシングやマヨネーズはできるだけ避けましょう。

噛みごたえのある野菜スティックは、
お腹にたまりやすくて良いでしょう。



* 甘味が欲しい時は黒砂糖

甘い味が欲しい時は、黒砂糖をひとかけら食べるのをおすすめします。

牛乳と一緒に食べるとカルシウムの吸収力アップが期待できます。

また、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれています。



* ガムを噛む

噛む動作は満腹中枢を刺激してくれます。

※妊娠中は虫歯になりやすいので、キシリトールガムがおすすめです。

大量に摂取するとお腹を下してしまう人がいますので、
気を付けましょう。



* 自分でカロリー控えめのものを作る。

きな粉と人参の蒸しパン



材料

ホットケーキミックス	100g
きな粉	大さじ2
人参(すりおろす)	1/4 本
豆乳	100cc
レーズン	30g

作り方

- ① レーズンをお湯で戻し（5分くらい）水気をきっておく。
- ② ボウルに残りの材料を入れ、よく混ぜたら①のレーズンを加え、さらに混ぜる。
- ③ お弁当用カップに②の生地を流し込み、弱火で15分蒸す。

野菜スープ

材料

コンソメの素	
水	300ml に対し 小さじ2
お好みの野菜（キャベツ、玉ねぎ、人参、きのこなど）	お好みで
ウィンナーまたはベーコン	適宜
塩・こしょう	適宜

作り方

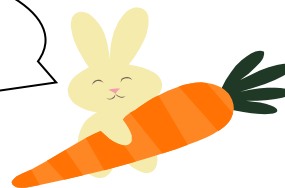
- ① 野菜と水を鍋に入れ、ゆっくり煮込む。
- ② コンソメを入れ、最後に塩・こしょうで味を調える。

アレンジ

- ・ トマトケチャップを少量入れる
- ・ 味噌を少量入れる
- ・ ホワイトシチューの素を少し入れる
- ・ コンソメを中華スープの素に変える



いろいろ作ってみてくださいね！



8. 妊娠中の生活

- ・妊娠中は、普段以上に生活や身の回りのことに気を配りましょう。

お願い

- * 妊娠 20 週を過ぎる頃から、むくみが出てくる場合がありますので、指輪は必ず外してください。
- * 爪はいつも短く切り、清潔にしてください。
- * 手・足のマニキュア、ジェルネイルは除去してください。
(お産の時に力が入るとけがをしたり、生まれた赤ちゃんに傷をつけることも考えられます。また、いつ入院や処置が必要になるかわからないためです。)

(1) 休息と睡眠

妊娠は病気ではありませんが、体にいろいろな変化が起きてきます。些細なことでも不安や心配になったり、イライラすることもあります。ストレスがたまると赤ちゃんにもよくありません。

無理のない規則的な生活を心がけましょう。睡眠不足の時は、昼寝などをして、できるだけ体を休めましょう。

(2) 姿勢と動作

- * 起き上がる時…急に起き上がらず、体を横向きにして肘をつき、膝ますきながらゆっくり起きましょう。
- * 物を拾う時 …腰を低くし、片膝をつくと負担が少ないです。
- * 物を持ち上げる時…腰と膝を曲げてかがみ、膝を伸ばしながら持ち上げるようにしましょう。
- * 階段を昇る時…かかとまで全部を階段にのせ、一步一步踏みしめるような姿勢にしましょう。

(3) 適度な運動

安静にしすぎると、食欲不振や寝つきが悪くなったり、肥満の原因にもつながります。普段の家事や軽い運動であれば、続けてもかまいません。散歩などの際に新鮮な空気を吸い日光浴をすることで、血液の循環が良くなり気分転換にもなります。

ただし、激しい運動は、流早産の原因にもなりますので、避けてください。

(4)外出と旅行

* 運転と自転車

妊娠中は、瞬間的な動作・反射が鈍くなるため、自動車の長距離運転や、自転車に乗ることは好ましくありません。

* 旅行

妊娠の経過が正常であれば、時間や行程にゆとりのある外出や、旅行は良いでしょう。比較的、流産の危険の少ない妊娠中期（妊娠5～7か月）が安心です。 旅行先でトラブルがあった時のために、母子健康手帳、保険証を必ず持参しましょう。

(5)くすり

妊娠中は自己判断で薬に頼ることは避け、医師に相談しましょう。市販のものを購入する際は薬剤師に相談してから使用しましょう。

また、大量に長期間服用すると胎児に影響のある薬もあります。特に妊娠初期は注意しましょう。

病気の治療や検査を受ける時は、必ず医師に妊娠中であることを
教えてください。

(6)たばこ、アルコール

* たばこ

たばこは胎児の発育を妨げ、低出生体重児が生まれる可能性が高くなることや、出産後は赤ちゃんの気管を弱くすることがあります。禁煙しましょう。

* アルコール

毎日の飲酒や多量の飲酒は、胎児アルコール症候群という病気を起こし、赤ちゃんの知能の発達を妨げる可能性があります。

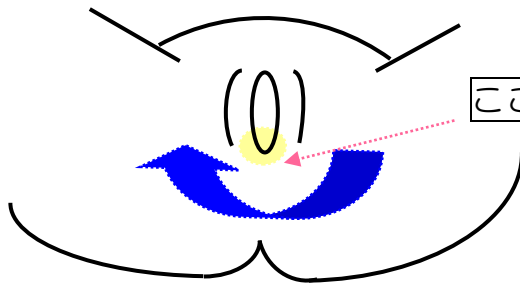
妊娠中は、禁酒しましょう。



(7) 会陰マッサージ

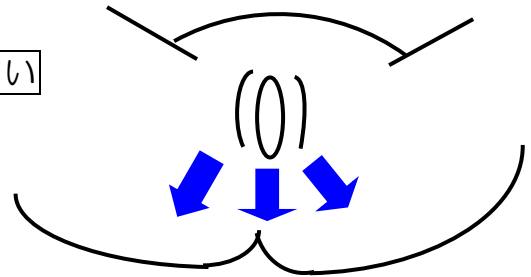
* 会陰（えいん：赤ちゃんの出るところ）の伸びを良くして、やわらかい状態にすることで、出産の際の傷を出来にくくする効果があります。

●方法



ここに傷がしやすい

くるくると円を描きながら
マッサージする



親指を膣の中に入れて
膣内からグーッと押す

●姿勢

うしろにもたれて楽な姿勢で。
片脚を台に上げて。
便座に座った状態で脚を開いて。

最初は痛みを感じますが、
だんだんとやわらかくなり、
慣れてくると痛みを感じなくな
ってきます。
続けてみましょう！

* 注意 *

- お腹が張っている時、途中でお腹が張るような場合は休みましょう。
- 20 週頃から 1 週間に 1 回で開始、32 週頃から毎日行うと良いでしょう。
- 入浴中やお風呂上りが良いでしょう。
- 会陰部や手指は清潔な状態で行いましょう。
- 植物性のオイル（オリーブオイル、ホホバ油、スイートアーモンド油等）をつけ、すべりを良くして行いましょう。
- マッサージは 5 分程度で、オイルを拭き取る必要はありません。

9. 入院前の準備（入院中に必要なもの）

・妊娠 36 週までには、身の回りの準備をしておきましょう。

・ **NST ベルト、マスク** は入院してすぐに使います。

物品		確認
書類	① 母子健康手帳 ② 診察券 ③ 保険証	
日用品	はし・スプーン、コップ、履物（かかとのあるもの）、ティッシュ、イヤホン、時計、筆記用具、洗面道具、シャンプー類（貸出可能な病棟用ドライヤーあり） バスタオル・タオル（2～3枚） ※長い髪の方は、ゴムなど髪をまとめるもの	
授乳用品	① ガーゼハンカチ 5～6 枚（おっぱい・口拭き用） ② （必要な方）母乳パッド	
下着	① <u>産褥ショーツ</u> 1～2 枚くらい ② <u>授乳用ブラジャー</u> ※サイズが合い、吸汗・通気性があり、授乳時に乳房全体が出せるもの、ワイヤーのっていない伸縮性素材のもの ③ 着替え用の下着	
寝衣	入院～出産までは、病衣の着用をお願いしています。産後も同様に病衣を貸し出しできます（有料）。希望しない方は授乳に適したものを準備してください。（Tシャツの場合、洗濯バサミがあると便利です）。	
赤ちゃん用のもの	① <u>ベビー服、肌着</u> 1 組（退院時用） ② <u>おくるみ</u> （大きなバスタオルでも良い）	

* お産セット（衛生材料）、赤ちゃんのおむつ（36 枚×2 袋）は分娩費用に含まれています。お産セットは入院時、おむつは出産後にお渡しします。

内容：産褥ショーツ 1 枚、産後パット、ナプキン（L 5 枚、M 20 枚、S 20 枚）
使い捨て骨盤ベルト、臍帯セット、ヘその緒ケース、ウェットコットン
母乳パット（9 組）、おしりふき（80 枚入 2 個）、汚染防止布（お産用）

あると便利なもの

授乳用枕、円座、骨盤ベルト



10. 赤ちゃん用品の準備

*比較のお腹も目立たず、動きやすい妊娠中期に、出産後に使用する赤ちゃん用品の準備を少しずつ始めることをおすすめします。

<着るもの・おむつ類>

品名	めやす数
肌着（メッシュ、ガーゼ）	4-5 枚
長着（メッシュ、ガーゼ）	3-4 枚
上着（メッシュ、ガーゼ）	2-3 枚
おくるみ（綿、タオル）	1-2 枚
おむつ	50-60 枚

※丈の長いのが長肌着、
短いのが短肌着です。

汗っかきの赤ちゃんの肌を清潔に保ち、寒さから守ります。

※上着には、ネグリジェタイプとカバーオールがあります。

足元にスナップがあるタイプは、2 か月以降の激しい動きに対応します。

<沐浴・衛生用品>

品名	めやす数
ベビーバス	1 個
ベビー石けん	1 個
洗面器	1 個
ベビー用爪切り	1 個
綿棒	1 セット
バスタオル	2-3 枚
ガーゼハンカチ	10 枚程度
体温計	1 本
おしりふき	

<寝具>

品名	めやす数
敷布団	1 枚
掛布団	1 枚
布団カバー	1-2 枚
シーツ	2-3 枚
毛布	1 枚

※余計な装飾がついていないもの、ほこりや毛羽立ちが少ないものが良いでしょう。

※敷布団は硬めなものの方が、赤ちゃんの窒息予防に適しています。

<授乳用>

品名	めやす数
哺乳びん	1-2 個
乳首	1-2 個
哺乳びんブラシ	1 本
哺乳びん収容器	1 個
※哺乳びんばさみ	1 本

- ・ガラス製：傷、汚れ、においが付きにくい。煮沸消毒にも耐え続ける。
- ・プラスチック製：軽い、傷・汚れ・においが付きやすい。

※ベビーベッド、ベビーカーは必要に応じて準備しましょう。

※車のある方は、チャイルドシートは必ず準備しましょう

アドバイス

- ・まず、どのようなものを買うか、何を充実させたいかイメージする。
- ・総予算を出してみて、家計と相談する。
- ・レンタルの検討や、おさがりをもらえそうな人を探してみる。

11. 立ち会い分娩について

- ・当院では、希望される方を対象に、立ち会い分娩を行っています。
事前に「立ち会い分娩の同意書」の提出が必要となります。

・立ち会い分娩を希望される方へのお願い

- 1) 立ち会いは本人と立ち会う方、お2人の同意が必要です。
- 2) 分娩の進行状況など、できるだけ説明を行っていきませんが、不明な点はおたずねください。
- 3) 状況により立ち会えない場合がありますので、ご了承ください。
- 4) ご気分が悪くなった時は、ご自身の判断で退室して構いません。
- 5) 分娩の進行状況により、退室をお願いする場合があります。
- 6) 飲酒されている方の立ち会いは、ご遠慮ください。
- 7) 体調不良の方や風邪をひいている方、感染症がある方の入室はご遠慮ください。

・陣痛室から分娩室へ移動する際の流れ

- * 分娩が進行してくると、陣痛室から分娩室に移動します。
- * 立ち会う方は、以下のようなことを一緒に行うことができます。

<陣痛室でできること>

さする
あたためる
飲み物、食べ物を差し入れる
好きな音楽を持ってくる
呼吸法を一緒に行う など

<分娩室でできること>

あおぐ
汗を拭く
飲み物を差し入れる
声をかける
頭、肩を支える など

・分娩室への入室

- * ビデオ・カメラの撮影については、分娩進行中はご遠慮ください。
- * 清潔操作のもと、分娩介助を行っております。助産師や医療器材には触れないようにお願いします。

立ち会い分娩をするにあたって…

陣痛のつらさや出産の喜びを共に分かち合いたいと思い立ち会ったのに、いざ出産となるとどうしたら良いのかわからずにオロオロしてしまう方がいらっしゃいます。

立ち会い前にあらかじめ「こういうことをしてあげよう」と考え、「見学」ではなく「協力する」「参加する」という気持ちで立ち会い出産に臨みましょう。

そして2人で協力して良いお産をし、良い育児につなげてください。

立ち会う方の役割

心の支え

お産が進むにつれて、
不安が強くなっていく人は多いもの…
そんな時こそ、そばにいて、手を握ったり、
マッサージや圧迫法をしながら
「大丈夫、頑張れ」など励ましてあげましょう。
本人(産婦)の望むことを理解し、
安心できるように働きかけてください。

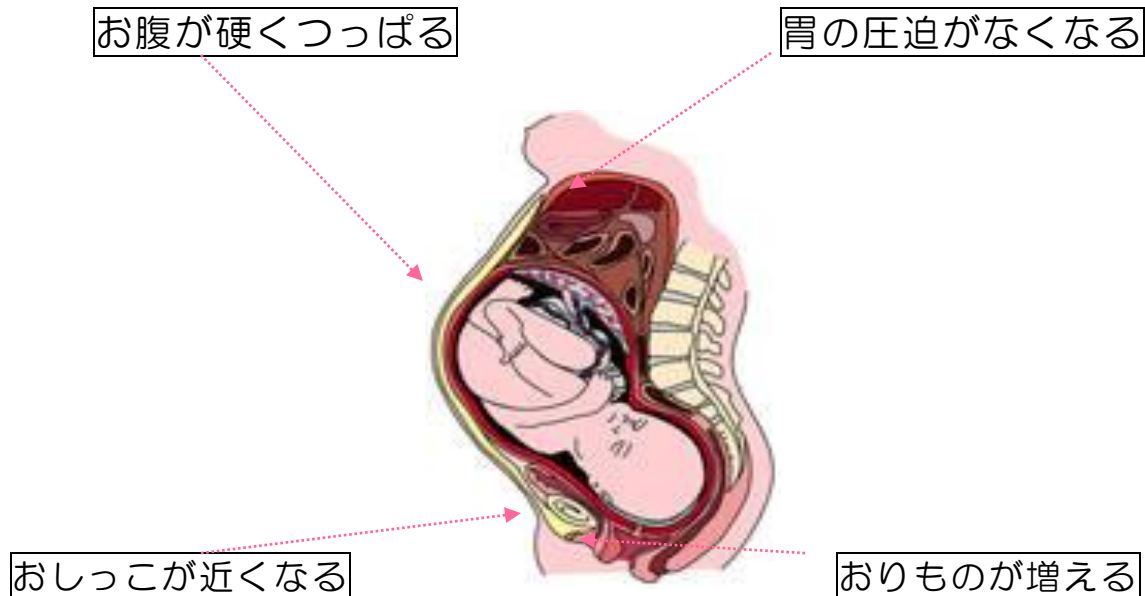


リラックスの手助け

本人(産婦)に確認しながら、痛い部位をマッサージしたり、圧迫してあげましょう。
呼吸法と一緒に行うと、より効果的です。
お産は 3000m 級の登山に相当するといわれる程、
体力を必要とします。
汗を拭いてあげたり、うちわであおいで
あげましょう。陣痛と陣痛の合間はおしゃべり
して緊張を解きほぐすと良いですね。

12. お産が近づいたしるし（分娩開始）

母親学級で言われることや、マタニティ雑誌に載っていることは、平均的な内容です。一人ひとりの体が違うように、全ての内容が自分に当てはまるわけではない、と置いていてくださいね。



お産のはじまり（分娩開始徴候）

* 規則的な子宮収縮（陣痛開始）

- 子宮に時計があるように、自分の行動や意志に関係なく、妊娠中の「お腹の張り」とは違う「子宮の収縮」を感じる。
- 時間の経過とともに、間隔が短くなり、痛みが強くなっていく。

* 破水

- プチッと弾けて、ジャーっと流れる場合。
- 尿意がないのにおしっこが止まらないように感じ出続ける場合。
- 止まったり流れたりが続く場合。
- ナプキンをあて時間をおくと、濡れている場合。

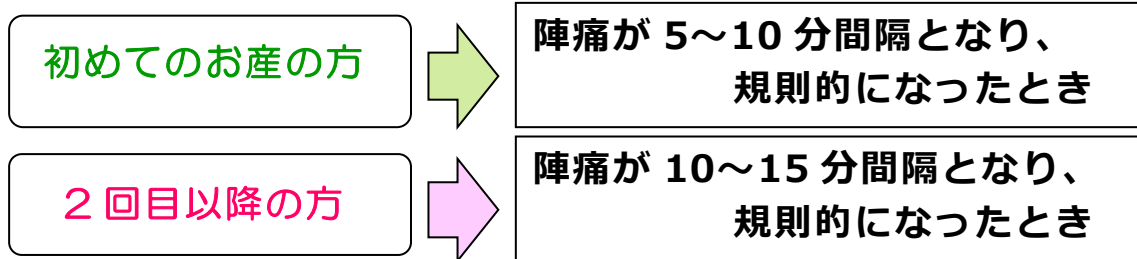
これらの場合は破水している可能性が高いです。

※少量のみで止まることもありますが、破水かどうか迷う場合は、入浴・シャワーはせず、すぐに病院に連絡しましょう。

※羊水は通常、「無色透明」または「白濁色」です。

13. 入院までの流れ

・こんな時は連絡が必要です。まずは落ち着いてくださいね。



※陣痛に関係なく、入院が必要になる場合

- ① 破水：シャワー、入浴、ウォシュレットは使用しないでください。
- ② 出血：かたまりが続く、サラサラした出血が続くなど。
- ③ 赤ちゃんが動かなくなった場合

入院の連絡

- ・来院する前に、必ず電話で連絡してください。
- ・状況をお聞きしたいので、ご自身で電話をするようお願いします。

- ① 氏名、診察券の I D 番号
- ② 分娩予定日（もしくは、現在の週数）
- ③ 何回目のお産か（初めてか、2 回目以上か）
- ④ 陣痛の状態（何時頃から？間隔は？強さは？今の状態）
- ⑤ 破水の有無（何時に？色は？量は？）
- ⑥ おしるしの有無
- ⑦ 家から病院までの所要時間、交通手段



連絡先

平日と時間外、休日

また、週数によっても連絡先が異なりますので

外来で渡されている別紙「入院までの流れ」を参照してください

* 時間外・休日で入院される場合は、救急外来の玄関からお入りください。

入院期間・費用

期間：正常分娩の場合は、5～6日目に退院となります。

帝王切開の場合は、7～10日目に退院となります。

※分娩・手術当日は、0日目となります。

費用：千歳市民の方は 45～50万円前後、

千歳市以外の方は 50～55万円前後です。（2019年12月現在）

※休日に退院される場合は、後日支払いとなります。



陣痛室での面会について

- ・陣痛室への付き添いは1名までです。出入りの際には必ず病棟スタッフへお知らせください。
- ・陣痛室に付き添い用のベッドはございません。病棟食堂畳室をご利用ください。

**産後は授乳などで寝不足の状態が続きます。
入院中の面会は、短時間で済ませるよう、
協力してもらいましょう。**

<分娩期～産後編>

1. お産をするということ

お産は、あなたが「お腹の中にいる赤ちゃんの母親」になるための最も神秘的で、赤ちゃんとはただ一度しかできない素晴らしい体験です。自分らしいステキな時間を過ごせるようにしましょう。

「あなたらしいお産」とは、わがまま、勝手気ままに過ごすことではなく、赤ちゃんの気持ちを聴き、自然な体の反応に逆らわず、「あなたのお産」をすることです。



自分をよく知ること

今まであなたは、いろいろな出来事に
どのように対応してきましたか
あわてて失敗してきましたか
落ち着いて対応できましたか
逃げ腰ではありませんか
積極的に立ち向かってきましたか

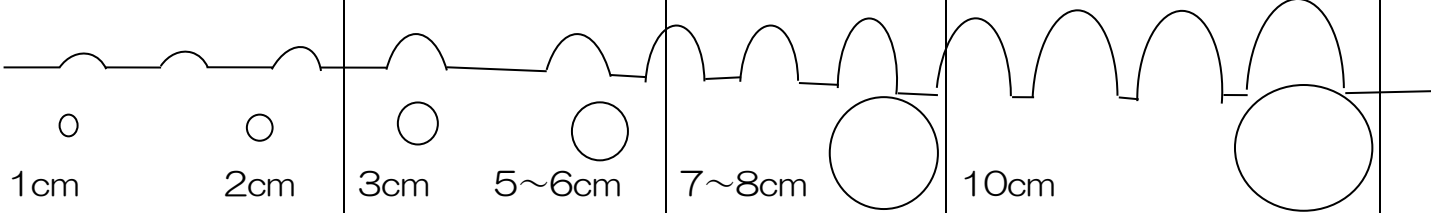
自分の運命を全て受け入れましょう

人は、自分の人生だけは幸福であってほしいと願ってしまうものです。

しかし、どのようなお産（安産でも難産でも）になっても、それが自分のお産、自分の子供であるなら喜んで受け入れる、そんな広い心をもって臨みましょう。よりリラックスできるはずです。



2. 分娩経過と過ごし方

分娩時期	分娩第 1 期（子宮の入り口が開いていく時期）			分娩第 2 期(娩出期)	分娩第 3 期 (胎盤が出るまで)
所要時間の目安	初めての産婦の方（初産婦）：10～12 時間 【2 回目以降の方（経産婦）：4～6 時間】			初産婦：1～3 時間 (経産婦:0.5～1.5 時間)	初・経産婦ともに 10～30 分
陣痛（子宮収縮） の変化					
子宮の開き	1cm	2cm	3cm 5～6cm	7～8cm 10cm	
お腹の変化					
自分で感じる 変化	前半：赤ちゃんは生まれる準備を整えます。5～10 分おきの短い収縮で、痛みは生理痛くらい。 後半：赤ちゃんは狭い産道で頑張ります。子宮が収縮している時間が長くなり、「本格的な陣痛」という感じの痛み			・便がしたい感じ・恥骨周辺の圧迫感と痛みが強くなり、押し出したい感じとして自覚する ・赤ちゃんが会陰を通る時は、伸ばされるのでちょっと辛い ・やむを得ない時は傷ができたり、切開が必要になる時もあります	
過ごし方 ※自分の最も 楽な姿勢で 過ごしましょう	<子宮の入り口が全部開くまで> ★いつも通り過ごす ・好きな恰好、リラックス ・眠い時は寝る ・食べたい物・飲みたい物を少しずつ摂る ・尿や便はためず、トイレに行く ・おっぱいの手入れ、会陰マッサージをする ★辛い時は呼吸法や補助動作を(圧迫・マッサージ など) →深呼吸が基本です。難しい時は助産師と一緒にいきましょう 			<赤ちゃんが生まれるまで> ★助産師にアドバイスを受けながら、過ごしましょう ・いきむ方法 ・いきまない方法	<胎盤が出るまで> ★赤ちゃんの顔を見て、抱っこしたりします ★2 時間後には病室に行き、休みます

3. 分娩の補助動作



・補助動作とは…

筋肉の緊張を緩め、お産の進行を早め、痛みを和らげます。

血液中の酸素量が増し、赤ちゃんに十分な酸素をあげられます。

* 分娩第 1 期（陣痛開始から子宮口全開大まで）

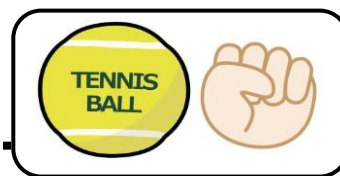
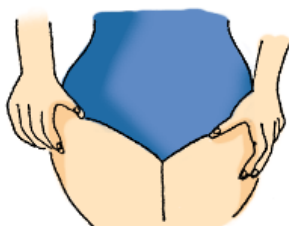
（1）腹式呼吸法＋摩擦法



陣痛が始まったら、下腹部に手を置き、息を吸い込んだ時にお腹が膨れるように呼吸します。

呼吸に合わせて下腹部に置いた手でお腹をマッサージします。

（1）圧迫法・・・腰の痛みを和らげるために行います。

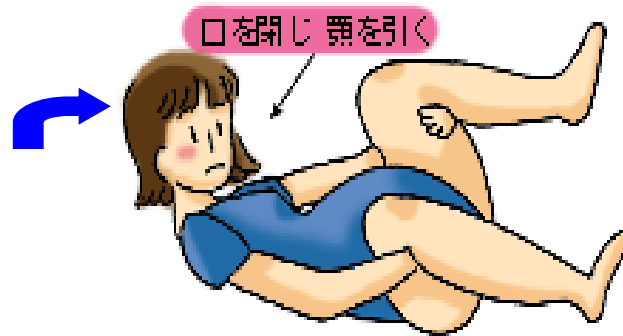


息を吐きながら、親指で腰の付け根を圧迫します。
また上向きに寝て、握りこぶしやテニスボールを腰の下に入れて、痛いところを圧迫します。

＊分娩第２期（子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで）

（１）いきみ

子宮口が全開大になると、赤ちゃんを産道の方に押し進めようとする力が強まります。それに合わせていきむことが大切です。



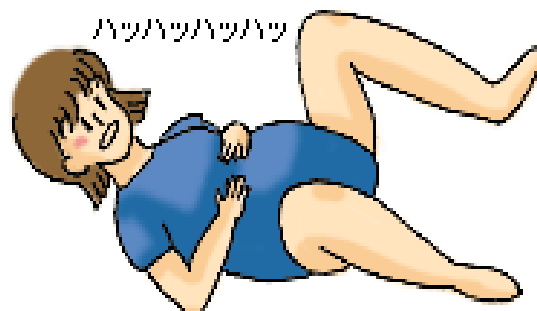
＊ポイント おへそを見るように・あごを引く・腰をつける

陣痛が来たら、まず深呼吸をして呼吸を整えます。その次の呼吸で息を大きく吸って、そのまま止めます。力の方向は肛門の方向です。排便の時のようなイメージで、力を入れます。

陣痛がおさまってきたらゆっくりと深呼吸をして、次の陣痛までは力を抜いてリラックスして過ごしましょう。

（２）短促呼吸

赤ちゃんの頭が通過するときの呼吸です。



＊ポイント …両手を胸の上に置き、「ハッ、ハッ、ハッ…」と短い呼吸をしながら、力を抜きましょう。

4. 入院中のスケジュール

	お産当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
活動・イベント	- お産後は、体調が良ければ、<u>病棟内</u>を自由に歩けます。 - 疲れが残っているので、休みながら行動しましょう。	<u>病院内</u>を自由に歩けます。 <u>母児同室</u>が開始します。（母児共に体調が良ければ、24時間の同室が可能です） - 助産師が傷の診察をします。	<u>24時間母児同室</u>となります。	<u>採血</u> （出血が多い場合、1・4日目になります） <u>お祝い膳</u>	<u>検尿</u> <u>体重測定</u> <u>退院診察</u> → （産科医師が行います）	退院 →	
清潔	- 清拭 - 外陰部の清拭	シャワー浴（or 清拭） ※帝王切開の方は、2日目からシャワー浴が可能になります。					
指導など		母児同室指導		- 沐浴指導（希望者のみ） - 退院指導（産後3～6日目に行います）			
赤ちゃんの予定	- 分娩室でおっぱいを吸わせます。 - お産後2時間からは新生児室でお預りしますが、面会時間内の面会は可能です。	11:00頃 <u>初回診察</u>（赤ちゃんの診察は、小児科医師が行います） - 黄疸の検査	黄疸の検査	黄疸の検査 聴覚検査 （3～5日目の間に1回）	<u>採血</u> （黄疸、先天性代謝異常の検査）	11:00頃 <u>退院診察</u> 退院 →	

*このスケジュールは、正常分娩の場合です。出血が多い方、体調が不安定な方などは、状況に応じて調整していきます。帝王切開の方は、入院時、詳しいスケジュールの説明を行っています。

いろいろな場合を考えておくことも大切です

お産は病気ではなく、自然なものと昔から言われています。

しかし、できるだけ自然分娩をしたいと思っても、陣痛の具合や赤ちゃんの状態、胎盤の予備力などに変化があらわれ、**早産**となったり、**吸引分娩**となったり、緊急事態で**帝王切開になる**など、医療の介入が必要となる可能性は誰にでもあります。

また、お産を終え赤ちゃんが誕生したあとでも、保育器の中のわが子を見ることも起こりえますし、赤ちゃんに障害がある、産後の回復がうまくいかない、母乳の分泌が少ないなど、妊娠中の頑張りが報われないように感じることも可能性として考えられるのです。

しかし、それらは失敗ではありません。

自分の理想としている分娩や子育てを目指して努力すると同時に、「もし〜になったら」という時のことを想定しておく、「まさかこんなことになるとは…」といった落ち込みや自分を責める気持ちから早く抜け出し、**「これから精一杯、子どもの成長をサポートしよう！」**と、よりよい方向に考えることができるでしょう。

あなたが前向きな姿勢を示すことで、
周囲の方々の協力も得られるようになります。

＊不安、疑問などがありましたら、スタッフに声をかけてください＊

