

子育てスタートブック

～妊娠から育児まで～



目次

- 1. 妊娠カレンダー
 - 2. 妊娠のしくみ
 - 3. 妊婦健診のながれ
 - 4. 妊娠の体重増加
 - 5. 妊娠期・授乳期の食事
 - 6. 妊娠中の生活
 - 7. マイナートラブル
 - 8. 妊娠中の異常
 - 9. 妊娠中・産後のお母さんの心
 - 10. 妊婦体操
 - 11. 会陰マッサージ
 - 12. おっぱいマッサージ
 - 13. 立ち会い分娩について
 - 14. バースプラン
 - 15. 入院の準備
 - 16. 育児用品の準備
 - 17. お産が近づいたしるし
 - 18. 入院の時期
 - 19. 分娩経過と過ごし方
 - 20. 入院中のスケジュール
 - 21. 産褥の経過
 - 22. 産褥体操
 - 23. 家族計画と産後の避妊
 - 24. 赤ちゃんのからだの特徴
 - 25. 赤ちゃんの退院後の生活について
 - 26. 乳児突然死症候群と
乳幼児揺さぶられ症候群について
 - 27. 赤ちゃんはなぜ泣くの？
 - 28. 赤ちゃんと授乳について
 - 29. 沐浴
- ～付録～
- 1. 産後のある1日
 - 2. 家事＆育児分担リスト

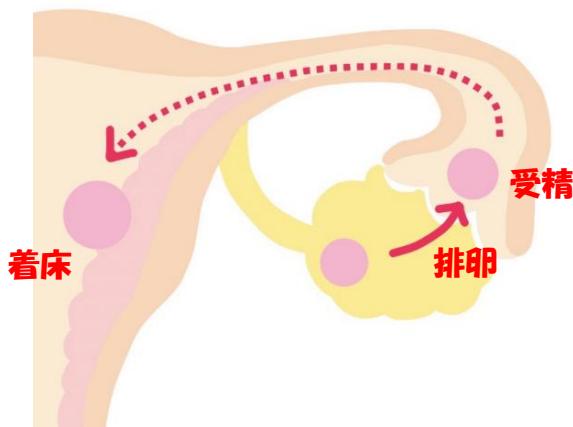
1. 妊娠カレンダー

	妊娠初期				妊娠中期			妊娠後期			
月数	1カ月	2カ月	3カ月	4カ月	5カ月	6カ月	7カ月	8カ月	9カ月	10カ月	
週数	0~3	4~7	8~11	12~15	16~19	20~23	24~27	28~31	32~35	36~39	
妊婦健診	4週間に1回							2週間に1回		1週間に1回	
お母さんのできごと	子宮では… 0週：最終月経 2週：受精 3週：着床 妊娠に気付いていないころ。	妊娠反応陽性。 胎盤ができ始める。 つわり症状出現 体温がいつもより少し高い。	予定日確定。 母子健康手帳交付。 つわりがピークを迎える。 トイレが近くなる。 眠くて仕がないときもある。	胎盤完成。 (15~16週) つわりが落ち着いてくる。 体温が下がる お腹がふくらし始める。	皮下脂肪がつきはじめる。 18週～胎動を感じ始める。 定期に入り過ごしやすくなる →妊婦体操など出産に向けた 体作りを始めましょう！			お母さんの身体は丸みを帯びる。 胃が圧迫され、胸やけ胃もたれが出現する。 頻尿や便秘が出現する。	むくみやすくなる。 恥骨や足の付け根の痛みが出現する。	お産に向けて赤ちゃんが骨盤にはまる。 赤ちゃんの動きが鈍くなったように感じる。 胃がすっきりして食欲が出る。 頻尿・便秘がさらに進む。	お産に向かって赤ちゃんが骨盤にはまる。 赤ちゃんの動きが鈍くなったように感じる。 不規則にお腹が張る。
子宮の大きさ	卵	レモン	握りこぶし	グレープフルーツ	大人の頭くらい	子宮底：お臍の高さ	子宮底：お臍の上2~3横指	子宮底：胃のあたり	子宮底：みぞおちくらい	子宮はみぞおちより少し下がる	
赤ちゃんのできごと	2～4億個の精子の中で1つだけ受精する。 心臓や肺、脳、目、神経、手足のもとが作られる。	超音波検査では胎嚢（赤ちゃんを包む袋）、心拍が確認できる。 心臓や肺、脳、目、神経、手足のもとが作られる。	手足をバタバタと動かし、お腹の中でのびのびと動く。 赤ちゃんが人のかたちになってくる。	おしつこをし始める。 耳が聞こえるようになる。	呼吸様運動が見られる。 ほぼ全ての臓器の原型が完成する。 超音波で性器が確認できる。 爪が生え始める。	髪の毛が生え始める。	聴覚が発達し、外の音が聞こえる。 目を開いたり、閉じたりする。 手や指をしゃぶる。	網膜に血管が伸びてくる。	皮下脂肪が増えてくる。 視力が備わる。（新生児の視力は0.02程度で20-30cm離れた距離でぼんやり見える程度） 34週で肺がひらく。		
赤ちゃんの大きさ	お砂糖の粒くらい	小さめのコーヒー豆～そら豆 約4g	ミニトマト 約20g	鶏卵大 約100g	グレープフルーツ 約250g	パイン 約700g	キャベツ 約1200g	メロン 約1800g	白菜 約2500g	スイカ 約3100g	
赤ちゃんとの交流					景色を眺め、目にしたものについて胎児に話しかける。 腹部のタッピングを行い、子宮の大きさや胎児の存在を感じる。	リラックスした時間を持つ。胎動を感じたら語りかける。 (赤ちゃんと遊ぶ感覚で)お母さんのお好きな音楽と一緒に聞く。	音楽、語り掛け、絵本の読み聞かせをする。 外の音が聞こえる。(外の様子をお母さんを通して感じる)	色々な方法で赤ちゃんとの交流を行いましょう。 腹部のタッピング(赤ちゃんの背、四肢、頭部を感じる)。 赤ちゃんは触られた感覚がわかります。			

2. 妊娠のしくみ

卵巢から卵子が約1か月に1回の割合で放出され、卵管に吸い込まれます。これを排卵といい、月経前14日前後に起こります。排卵した卵子は卵管を通ってゆっくり子宮へ移動します。精子は性交により膣内に放出され、子宮から進入し卵管に到達します。そこでタイミングよく卵子と精子が出会うと受精が成立します。

受精した受精卵が子宮へ移動し、子宮内膜に着床します。



妊娠後、最初の1週目は0週と數えます。妊娠週数4週を1か月として考え、280日で40週0日の出産予定日となります。

予定日は最終月経の開始日や赤ちゃんの大きさから計算して決定します。人工授精や体外受精の場合は、採卵日や胚移植日から266日後を出産予定日として計算します。

1か月	2か月	3か月	4か月	5か月
0~3週	4~7週	8~11週	12~15週	16~19週

6か月	7か月	8か月	9か月	10か月
20~23週	24~27週	28~31週	32~35週	36週~

3. 妊婦健診のながれ



4. 妊娠中の体重増加

体重増加は人それぞれ違います。BMIにより目標体重が決まります。

$$\text{BMI} = \frac{\text{妊娠前の体重(Kg)}}{\text{身長}^2(\text{m}^2)}$$

あなたのBMIは



BMIによる妊娠期の体重増加の目安

妊娠前のBMI		妊娠中の体重増加の目安
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	個別対応 (上限 5kgまでが目安)

出典：こども家庭庁「妊娠婦のための食生活指針」

体重が増えすぎると、難産や妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病などになりやすくなります。最近は「増えすぎ」よりも「増えなさすぎ」の方が問題になっています。体重増加が極端に少ない妊娠婦からの赤ちゃんは、体重が小さくなりがちです。そのような赤ちゃんは将来、生活習慣病になりやすいことがわかってきました。
理想的な体重管理をしましょう。

5. 妊娠期・授乳期の食事

● バランスのよい食事をとりましょう ●



主食、主菜、副菜を組み合わせた食事がバランスの良い食事の目安となります。
1日2回以上、主食、主菜、副菜の揃った食事が摂れるよう意識しましょう。
加えて、間食には菓子類を控え、牛乳や乳製品、果物を摂るようにしましょう。

● 妊娠中特に意識して摂取したい栄養 ●

葉酸

葉酸は、細胞や血液を作る大切な栄養素です。妊娠前や妊娠初期の葉酸摂取不足により、赤ちゃんへの神経管閉鎖障害の発症リスクが高まるといわれています。サプリメントも上手に活用しながら、しっかり摂りましょう。

葉酸を多く含む食品

ほうれん草、ブロッコリー、枝豆、アスパラ
さつまいも、いちご、納豆



鉄分

鉄分は、赤ちゃんの成長や臍帯、胎盤中への鉄貯蔵、循環血液量の増加などに伴い需要が増加するため摂取が必要です。妊娠中期以降は、非妊娠期に比べ2倍の鉄分が必要になります。

鉄を多く含む食品



レバー、牛・豚の赤身肉、赤身の魚(まぐろ・かつお)、あさり・しじみなどの貝類
大豆製品(豆腐・納豆・高野豆腐・大豆)、ほうれん草・小松菜などの青菜類

カルシウム

妊娠中、カルシウムは赤ちゃんのからだをつくるために母体から失われるため、積極的な摂取を心がける必要があります。

カルシウムを多く含む食品



牛乳やヨーグルトなどの乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚

● 妊娠中気をつけたいこと ●

塩分の摂りすぎに注意しましょう

妊娠中に過剰な塩分摂取をしてしまうと、むくみの原因となったり、妊娠高血圧症候群になる可能性が高まり、赤ちゃんの発育に大きな影響を与えます。体重管理とあわせて注意しましょう。

減塩のポイント



- ・塩分の使用を1つのおかず集中し、残りのおかずは薄味にしましょう。
- ・レモンや酢などの酸味や、香味野菜(しょうが、しそ、など)を利用しましょう。
- ・だしをしつかりとり、調味料を控えめにしましょう。
- ・加工品や練り製品、漬物は塩分を多く含みます。摂りすぎには注意しましょう。
- ・麺類の汁は残しましょう。

水銀について



魚介類は、種類によって食物連鎖により水銀が取り込まれるものがあります。例えば、キンメダイや、メカジキ、クロマグロ(本マグロ)など一部の大型魚介類を食べる際は、頻度と量に注意が必要です。週に1回80g位に留めましょう。



注意が特に必要でないもの

キハダ・ビンナガ・メジマグロ・ツナ缶
サケ・アジ・サバ・イワシ・サンマ・タイ・ブリ・カツオなど

食中毒について



妊娠中は、妊娠前に比べ抵抗力が低下し、リストeria菌やサルモレラ菌などの食中毒に感染しやすくなるため、完全に火の通っていない加工食品や生ものは避けましょう。

加熱が不十分な肉、魚のパテ、生ハムスマークサーモン、ナチュラルチーズなど

カフェイン



コーヒーや茶葉に含まれる成分です。食品添加物の苦味料として、清涼飲料水(栄養ドリンクやエナジードリンク等)などにも含まれています。摂りすぎると、赤ちゃんの発育に影響を及ぼす可能性が指摘されています。

飲酒・たばこ



喫煙すると、おなかの赤ちゃんに栄養や酸素が十分に届かなくなり、流産や先天性異常などのリスクがあります。飲酒は、赤ちゃんの脳の発育を阻害する「胎児性アルコール症候群」のリスクを高めます。

● 妊娠中の体重管理について ●

妊娠中の過度な体重増加は、妊娠高血圧症候群や巨大児のリスクを上昇させ、逆に体重増加が少ないと、早産やSGA(妊娠週数に対して赤ちゃんの体重が少ない状態)のリスクが高まるといわれています。



妊娠前の体格(BMI)を知っていますか？

$$\text{BMI} = \frac{\text{妊娠前の体重(kg)}}{\text{身長(m)}} \times \frac{1}{\text{身長(m)}}$$

例) 妊娠前の体重 55kg、身長 160cm の人の場合

$$55 \div 1.6 \div 1.6 = 21.5(\text{ふつう})$$

BMIとは

BMI(Body Mass Index)とは肥満の判定に用いられる指標でBMI22を標準としています。

BMI	体格区分(非妊娠時)	体重増加量の目安
18.5未満	低体重(やせ)	12~15kg
18.5以上25.0未満	ふつう	10~13kg
25.0以上30.0未満	肥満(I度)	7~10kg
30.0以上	肥満(II度)	個別対応 (上限5kgまでが目安)

● 授乳期の食事についてのポイント ●

産後は、出産時の疲労が残っている中での赤ちゃんのお世話や授乳により、疲れが溜まりやすくなります。体の回復のためや、良質な母乳のために、妊娠中と同様、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスのよい食事を摂るようにしましょう。

- ・良質のたんぱく質、 鉄分、カルシウム、 葉酸など、妊娠期と同様の栄養を摂るよう心がけましょう。
- ・母乳は水分をたくさん必要とするため、 こまめな水分摂取を心がけましょう。
- ・カフェイン摂取に注意しましょう。コーヒーなど 1~2 杯程度に抑えて、毎日の摂取は控えましょう。水分補給は、水か麦茶、ルイボスティーなど、ノンカフェインの飲み物がおすすめです。
- ・授乳中もタバコは NG です。 飲酒は、妊娠・授乳期共に、この量なら大丈夫という指標はありません。摂取は控えましょう。



乳腺炎について

乳腺炎は、母乳で育児をおこなっているお母さんの乳腺が炎症を引き起こしてしまう病気です。原因として、特定の食品を食べると乳腺炎になるという事はありません。ただし、甘いものや油の多い食事、間食を頻回に摂ることは、お母さんの健康を保つために良くありません。バランスを意識した食事を摂りましょう。



より詳しい産後の食事のお話は、
退院前に栄養士がお部屋へ伺い
アドバイスをさせていただきます。

参考：妊娠前からはじめる妊産婦のための食生活指針～妊娠前から、健康なからだづくりを～(厚生労働省)

これからママになるあなたへ 食べ物について知っておいてほしいこと(厚生労働省)

これからママになるあなたへ お魚について知っておいてほしいこと(厚生労働省)

6. 妊娠中の生活

睡眠と休息

規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休息をとりましょう。

動静

普段通りの生活をしてもかまいませんが、お腹を圧迫するような動作や腰をひねる動作などを避け、重たいものを持たないようにしましょう。

また、妊娠中はお腹が大きくなることによりバランスを崩しやすく、足元が見えないため転倒しやすいため、高いところに無理に手を伸ばすなどの動作は避けましょう。階段の昇り降りはてすりを持ちましょう。

正しい姿勢を保ち、腰痛の予防に心がけましょう。

仕事をしている方は休息を十分にとるなど、働き方の配慮が必要です。

厚生労働省「働く女性の心とからだの応援サイト」より「働く女性の妊娠・出産」を参考にしてください。

正しい姿勢のポイント

- ・背筋を伸ばす
- ・足を肩幅に開き、両足に重心を均等にかける
- ・椅子に座る時は深く座り、背筋を伸ばす

適度な運動

お産には体力が必要です。適度な運動により体力、筋力をつけましょう。

激しい運動はできませんが、ウォーキングなどは気分転換にもなり、妊娠糖尿病の予防にもなります。ウォーキングのペースの目安は「ゆっくり・のんびり」「会話ができるくらい」のペースです。



清潔

毎日入浴をしていつも清潔にしましょう。おりものが多くなるので外陰部の清潔にも心がけましょう。妊娠中から乳汁の分泌があるので乳首も清潔にしましょう。

妊娠後期には爪を短くし、つけ爪なども外すようにしましょう。帝王切開時には指輪を外す必要があります。妊娠中に体重増加やむくみなどで指輪がきつくなることがあるので、妊娠32週くらいまでに外しておくようにしましょう。

お酒

お酒は胎盤を通じ胎児に影響を与えます。低出生体重児、小頭症、心奇形、心身発達遅延という胎児アルコール症候群という赤ちゃんが生まれることがあります。



たばこ

ご家族で禁煙をしましょう。

ニコチンは胎盤を流れる血液量を減らし胎児の発育を妨げます。副流煙も同様です。

赤ちゃんは苦しくてもおなかの中から逃げることができません。

電子タバコも同様な影響があります。



薬

妊娠中は自己判断で薬を飲むことは避けましょう。必ず、医師や薬剤師に相談しましょう。また、今まで飲んでいた薬を妊娠したからといって、自己判断で中止することを避け、必ず、医師に相談しましょう。



旅行

妊娠中期で無理のないスケジュールなら差支えないでしょう。旅行前に受診し異常がないことを確認しましょう。

母子手帳やマイナンバーカードを持参し、行先の医療機関を見つけておきましょう。

長時間移動する際は、お腹の張りの増強や血栓症予防のために、こまめな水分摂取や、1時間に1回程度の休憩をとるようにしましょう。

飛行機の搭乗は、航空会社や妊娠週数によって医師の診断書が必要な場合があるため確認しましょう。

性行為

無理な姿勢や激しい行為は避け、お腹を圧迫しない体位を選びましょう。乳頭への過度な刺激は子宮を収縮させるため、控えましょう。子宮を収縮する作用がある精液や細菌の感染を防ぐために、コンドームを使用しましょう。

医師から安静の指示が出ている場合、前置胎盤・低置胎盤と診断されている場合、つわりやお腹の張り・出血など体調が優れない場合は、性行為を控える必要があります。

7.マイナートラブル

(異常ではないが妊娠によっておこる不快な症状)

つわり

妊娠4~8週くらいから出現し、12~14週くらいには消失する、吐き気・食欲低下・眠気などがおこる症状です。つわりの時期は気持ちを明るく持って、食べたいときに食べるといいでしょ。少しくらい食べられなくても、赤ちゃんに影響はありません。症状があまりにもひどいとき、脱水症状がひどくなると治療の必要も出てくるので、医師に相談しましょう。



腰痛

妊娠中は腹部が出てくることや体重増加により重心が前方に移動するため、腰痛がおこりやすくなります。できるだけ正しい姿勢を心がけ、腰痛があるときは横になって休みましょう。腹帯をつけると腰痛の予防に効果的です。

(正しい姿勢やストレッチは、妊婦体操のページを参考にしてください。)

足のこむらがえり

妊娠後期になると足がつることがあります。これは血液の流れが悪くなったり、筋肉が働きすぎたりして起こります。予防には、水分摂取、血行を良くするマッサージやストレッチ、足を温める、足を高くして寝るなどが有効です。

(ストレッチは、妊婦体操のページを参考にしてください。)

静脈瘤

子宮が増大して血液の流れを妨げることにより、下肢の裏側や外陰部にできことがあります。ガードルなどきつい衣服は避けましょう。静脈瘤のある人は、足を高くして休んだり、長時間の立ち仕事は避け、適宜休息をとりましょう。着圧のタイツやストッキングを使用しても良いでしょう。

むくみ

妊娠後期になるとむくみが出る人もいます。むくみが出てきたら足を高くして休み、立ち仕事は避けましょう。水分制限はせずに、塩分の取りすぎに注意しましょう。急激なむくみの悪化や、なかなか良くならない場合は、医師や助産師に相談しましょう。

痔

子宮が直腸のまわりの血管を圧迫し、血液の流れが悪くなるため痔になりやすくなります。便秘を予防し、長時間立ち続けることは避けましょう。

尿もれ

子宮の増大により、膀胱が圧迫され尿が近くなったり、尿もれが起こることがあります。妊娠後期では赤ちゃんの頭に押されるため、特に起こりやすいです。尿意を感じる前に排尿し、膀胱に尿をたすぎないようにしましょう。

8. 妊娠中の異常

流産・早産

妊娠 22 週までに生まれることを流産、妊娠 22 週から妊娠 37 週未満に生まれることを早産といいます。

原因：流産の多くは、胎児の奇形や発育異常などが多く、早産では感染などがありますが、はっきりわからないことが多いです。

症状：出血、おなかの張り、おなかの痛みなどです。

予防：おなかの張りや出血があるときはできるだけ安静にすることが大事です。30 分から 1 時間程度安静にしても症状が変わらなかったり、お腹の張りや出血がひどくなったりする時は受診しましょう。

妊娠高血圧症候群

妊娠中に高血圧、蛋白尿などが起こり、母体の血管障害や臓器障害が発生する症候群です。

原因：はっきりはわからないことが多いです。

症状：高血圧、蛋白尿、むくみ、急激な体重増加、目がチカチカする、吐き気、胃の痛みなど。

母体への影響：子瘤、脳出血、肺水腫、肝臓障害、腎臓障害。

胎児への影響：常位胎盤早期剥離、胎児発育不全、胎児機能不全など。

予防：体重を増やしすぎない、塩分を控える、軽い運動、疲れすぎないなど。

適切な時期に妊婦健診を受け、早期に発見することが大切です。

あてはまる症状がある場合は、医師に相談し受診しましょう。

妊娠糖尿病

原因：妊娠中は胎児へ多くのエネルギーを送るため胎盤からインスリンの働きを抑える酵素が発生し、血糖値が上がりやすくなります。そのため糖尿病になりやすいのです。妊娠糖尿病は妊娠していることが原因なので、多くの場合、出産後症状が収まることが多いです。

症状：自覚症状がほとんどないことが多いです。定期健診を受け、早期に発見できるようにしましょう。

母体への影響：妊娠高血圧症候群、血管障害、網膜症など

胎児への影響：巨大児、先天性奇形、新生児糖尿病、呼吸窮迫症候群、新生児黄疸など。

予防：適正な食生活、体重を増やしすぎないようにしましょう。

(「妊娠期・授乳期の食事」のページを参考にしてください)



常位胎盤早期剥離

赤ちゃんがお腹の中にいる間に、胎盤が子宮から剥がれることをいいます。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たため、胎盤が先に剥がれると酸素が不足し、脳性麻痺などの障害が残ることや死亡することがあります。

危険因子：妊娠高血圧症候群、常位胎盤早期剥離の既往、切迫早産、腹部の外傷、喫煙などですが、危険因子に該当しない場合でも発症することがあります。

症状：腹痛…なんとなく痛む程度から急激に痛む場合もあり痛みの強さは様々です。

陣痛のような痛みとお休みの繰り返しではなく、持続的な痛みが特徴です。

お腹の張り…子宮が持続的に張り、お腹を押すと痛んだり、板のように硬く触れます。

出血…赤～暗赤色の出血が見られることが多いです。おしるしと区別がつかない場合や、子宮内に出血が溜まり外に出ない場合があります。

多量の出血の場合は貧血で立ちくらみやめまい、意識が遠のくといった症状が出る場合があります。

胎動減少…胎盤が剥がれることで赤ちゃんに酸素が届かず、胎動が減少したり感じられなくなることがあります。

予防・早期発見：適切な時期に妊婦健診を受け、専門家の保健指導を受けましょう。

症状がある場合は医師へ相談し受診しましょう。



9. 妊娠中・産後のお母さん的心

妊娠・ご出産 おめでとうございます。妊娠・出産は喜びを感じる一方、産後のからだの変化やホルモン変化の影響、育児による疲れ・不安、生活の変化といった理由で、精神的に不安定になりやすい時期です。誰でも心が不安定になりやすいということを理解し、家族の理解・協力を得ることが大切です。ぜひ、ご家族と一緒にこのパンフレットを読んでみてください。

妊娠 「妊娠中のうつ病」

気持ちの変化：予定外の妊娠による焦り、妊娠前と生活が変わることの不安
つわりや、マイナートラブルによるストレス
安静な生活や入院が必要となり、不安やストレスを感じる
お腹が大きくなるなどからだの変化による不安
お産や産後の育児に対する不安。 など

産後 「マタニティーブルー」

症状：気分の落ち込み、強い不安感、涙もろくなる、自分を責める、
赤ちゃんや家族に対してイライラする、眠れない など

マタニティーブルーは、産後3～10日頃にもっとも起こりやすく、
1週間程度で自然とおさまります。しかし、症状が長引くと産後うつに
移行することもあります。



「産後うつ病」

症状：マタニティーブルーと比較して症状が重く、気分の良い日もあれば
悪い日もあり、症状が変化しやすいことが特徴です。

約10人に1人の割合で起こると言われており、出産後1～2ヶ月、特に出産後
2週間以内に起こりやすいと言われています。

ご自身では症状があるということを自覚しにくく、自分が悪い・努力不足だと自分を責めてしまう方が多くいます。



「産後うつ」と聞くと母親が発症するものというイメージが強いですが、
父親の育児参加が進む中、父親が産後うつを発症する割合が高まっています。

母親にとって父親のサポートはとても重要であり大きな支えになります。
しかし、父親自身もサポートが必要といえます。そのため、お互いがお互い
の辛いサインに気づいてあげることが大切です。

★チェックリストに沿って確認してみましょう！

★妊娠中・産後に、こんな症状はありませんか？

- 疲労感、眠れない
- 笑わなくなった
- 不安、緊張、パニック、せかせかする
- イライラする
- 集中力がなくなる、物事に興味を持てない
- 自分を責める、情けなく思う
- 食欲がなくなる
- 子どもをかわいいと思えない
- 一人で頑張ろうとしてしまい、周囲に助けを求めることができない

当てはまる症状がある場合は、早めに受診をしましょう。受診に悩む場合は、地域の保健センターや母子手帳に記載された相談窓口へ相談しましょう。

気持ちの変化とうまくつきあい、うつ病を予防するために

・自分のための時間を確保しましょう。

産後はからだの回復を第一優先に、時には家族に子どもを預けて、休息をしっかりとったり、落ち着いて食事をとる、気分転換をするなど、リフレッシュすることが大切です。

・育児は完璧じゃなくて大丈夫！情報に振り回されない！

周囲と自分を比べたり、SNSやネットの情報ばかりを気にしたりする必要はありません。子育ては十人十色、「絶対」はありません。それぞれのペースで、気持ちに余裕をもって育児を楽しみましょう！

・相談相手を作りましょう。

辛い気持ちや不安、ストレスを1人でため込みず、家族や友人、かかりつけ医や助産師、地域の窓口に気持ちを打ち明けてみましょう。話を聞いてもらうことで体の負担や育児のプレッシャーを減らすことができます。

特に、マタニティーブルーから産後うつへと進行してしまうと、自分では気づくことは困難です。そうなる前に、相談することが大切です。地域の保健センターや、母子健康手帳にも相談窓口の電話番号が書かれていますので参考にしてください。

当院では、産後1週間健診を行っています。退院後の心身の変化
育児状況を確認し、サポートできるよう努めております。
些細な事でもかまいません、気持ちをお聞かせください。



ご家族様へのお願ひ

気持ちの変化とうまく付き合い、うつ病を予防するには、身近なご家族の理解と協力が大きな力となります。

- SOSに一番に気づくことができるはご家族です。

ご家族の方が育児を手伝おうと考えると、赤ちゃんの方に目が行きがちですが、妊娠・出産・産後に起こる心の変化について理解し、心身の状態にも気を配り、辛いサインに気づくことが大切です。

- 話を聞いてあげましょう。

悩んでいることや辛いことを、じっくり聞いてあげることで、心の負担を軽減することができます。



NG

「あやし方が間違っているんじゃない？」



「私が子育てした時は
こんなに泣くことなかったよ」

OK

「辛かったね。夜中一人で
頑張ってあやしてくれたんだね。」

- リフレッシュできる時間をつくる。

育児は休みなく 24 時間続きます。少しの時間でもいいので、赤ちゃんのお世話を任せ、リフレッシュする時間をつくれるよう協力しましょう。

いざ手伝おうと思っても、何を手伝ったらいいのか、自分にできることは何か、初めて育児をする場合は特に、悩むことが多いでしょう。

ご家族ができることは、こんなにあります！

- 沐浴
- 赤ちゃんと遊ぶ、あやす、寝かしつけ
- オムツ交換
- ミルクを哺乳瓶で飲ませる
- オムツの片づけ・オムツやおしりふきの補充
- ベビー服の洗濯
- 哺乳瓶の洗浄・消毒
- 上の子のお世話

「産後クライシス」という言葉を知っていますか？

出産を終えてから数年の間にお互いへの愛情が急に冷めたように感じて夫婦仲が悪化することをいいます。育児に対する夫婦の温度差やコミュニケーション不足が原因といわれています。お母さんは自分の心が不安定になる原因を理解し、お父さんはそんなお母さんを理解し支えることが大切です。

10. 妊婦体操

妊娠中の運動のメリット

妊娠中に運動することで、体重増加のコントロール、妊娠中のマイナートラブルの予防、出産・産後に向けての体づくりに効果があります。

妊娠体操を始める時期は、つわりがおさまり安定期に入る妊娠18週頃からと推奨されています。順調な妊娠経過であれば、お産が近づくまで可能です。

医師から安静の指示が出ている場合の運動は控えましょう。

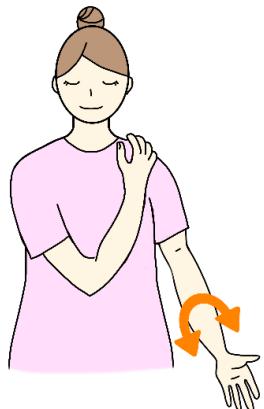
妊娠体操は、無理なく、楽しく続けることができる、自分にあった運動を選ぶことがポイントです。ただし、おなかを圧迫するもの、転ぶ危険性があるもの、瞬発的に力を入れるものは避けましょう。また、高温の屋外・屋内での運動(ホットヨガ等)も避けましょう。

椅子に座ってできる妊娠体操 *Let's try!*

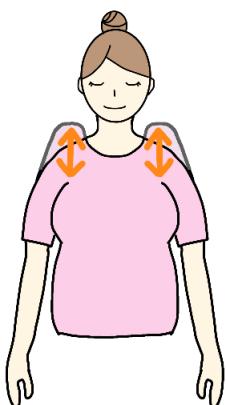
肩のストレッチ

妊娠中の肩こりを予防・軽減します。授乳や抱っこによる産後の肩こりにも効果的です。妊娠中から上半身の血行をよくすることで産後の母乳分泌をうながします。

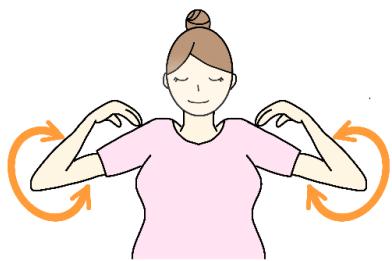
◆片手を反対の肩に置き、伸ばした腕を内側・外側と交互にねじります。



◆息を吸いながら肩を上にあげ、息を吐きながら肩を降します。



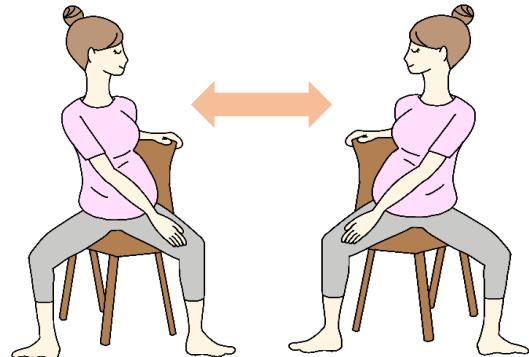
◆指先を肩先に添えて肘を大きく前方・後方に回します。



腰のストレッチ

妊娠中は、ホルモンの影響、お腹が大きくなることによる姿勢の変化から、腰・背中の痛みを伴いやすくなります。腰・背中のストレッチで妊娠中の腰・背中の痛みを予防・軽減しましょう。腸の動きが良くなり便秘の解消にも効果的です。

- ◆脚を広く開き、背筋を伸ばして座ります。息を吐きながら手をもの上に置いて支え、左右にねじりましょう。



脚のストレッチ

おなかが大きくなるにつれて血管を圧迫し血行を妨げることで、脚のむくみ、こむらがえり、脚のつけ根の痛みが起ります。脚のストレッチをして血行をよくしましょう。

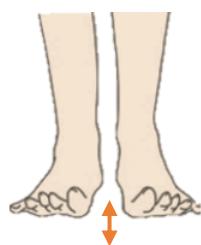
◆土踏まずのアーチをつくるストレッチ ◆足の指のストレッチ

片方の足の膝、足首を伸ばします。

足の指を広げながら足首を曲げ、足の指を閉じながら足首を伸ばします。

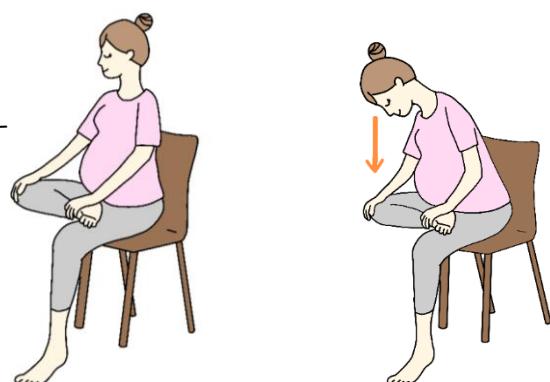


足の裏を床から離さずに、つま先だけを上向きに反らせます。
一呼吸してからもとに戻します。



◆脚のつけ根のストレッチ

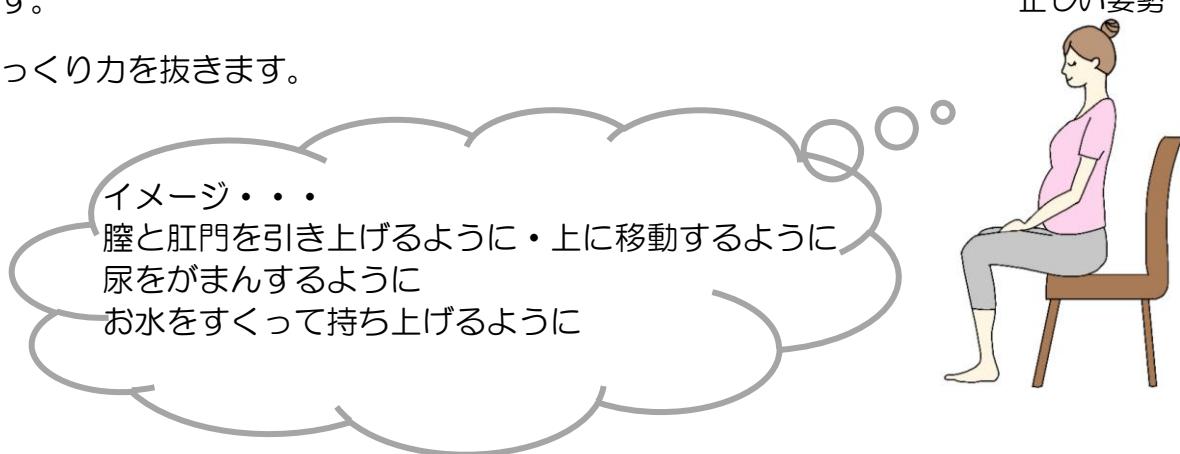
椅子に浅く座り、右足首を左ももに乗せ、右ひざに右手を添え、脚のつけ根を開きます。
息を吐きながら、上体をほんの少し少し前傾します
反対側も同様に行います。



骨盤底筋運動

お産が近づくにつれて、ホルモンの影響で骨盤底筋が緩くなるため、尿漏れが起りやすくなります。骨盤底筋を鍛えることで、妊娠中・産後の尿もれ予防につながります。

- ①床につけて足を肩幅に開きます。背中をまっすぐに伸ばします。肩・お腹に力が入らないように気をつけます。
- ②深呼吸をし、半分くらい息をはいたところでゆっくりと膣と肛門を締めて3~5秒キープします。
- ③ゆっくり力を抜きます。



上半身のストレッチ

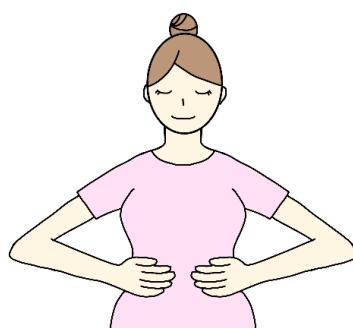
おなかが大きくなり横隔膜の動きが制限されることにより息苦しさ・呼吸のしにくさを感じことがあります。そんな時は上半身のストレッチがおすすめです。

お産進行中に行うと、お産の緊張をほぐすことができます。赤ちゃんへ酸素をたくさん届けることができます。

◆椅子に座り背筋を伸ばします。ひじを軽く曲げ、脚を軽く開き、反対の手は座面に置きからだを支えます。ゆっくり呼吸をしながら肘を上にあげます。反対側も同様に行います。



◆両手のひらを肋骨に添えるように置きます。胸郭の動きを意識しながら、ゆっくり深呼吸を続けます。



出典：日本助産師会出版「マタニティエクササイズ」

11. 会陰マッサージ

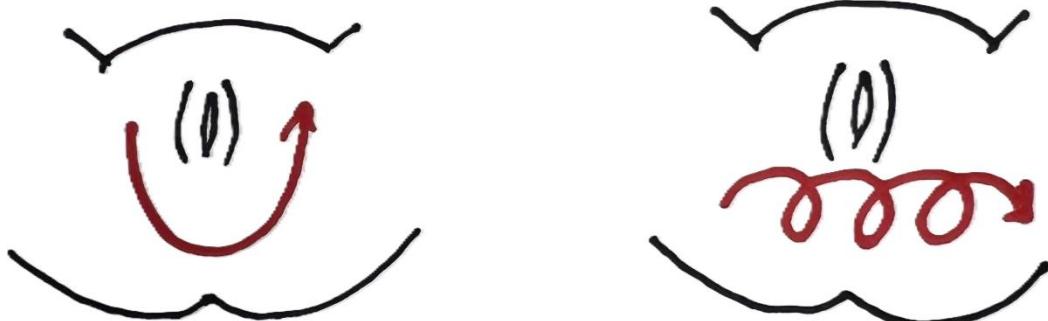
会陰とは、膣と肛門の間の部分です。会陰の伸びを良くして、やわらかい状態にすることで、出産時の傷を出来にくくする効果があります。

会陰マッサージのポイント

1. 清潔な手で行いましょう。
2. 入浴中や入浴後に行いましょう。
3. 30週前後から開始し、2~3日に1回のペースで行い、36週過ぎたら、毎日行いましょう。
4. 植物性のオイルを使用すると良いでしょう。
(オリーブオイル、ホホバオイル、アレンデュラオイル等)

会陰マッサージの方法

1. 椅子などに座り、脚を開いた姿勢や片足を台（お風呂の縁など）にのせた姿勢で行いましょう。
2. 指やコットンにオイルをたっぷりなじませて行いましょう。
3. Uの字やくるくると円を描くように行います。



12. おっぱいマッサージ

産後にスムーズな母乳栄養のために、おっぱいのお手入れは大切です。

授乳時間が辛いものにならないよう、正しいお手入れをして産後に備えましょう。

32週に入ったらお手入れを始めるとよいです。しかし、お腹が張りやすい方や切迫早産の方はお手入れを控える必要があるなど、注意点があります。そのため、マッサージを始めたい時はまず助産師に相談してから行ってください。

母乳栄養について

- ・免疫物質が含まれる。
- ・消化が良い。
- ・赤ちゃんのあごの発育などを促す。
- ・子宮収縮を促し、母体の回復を早める。
- ・衛生的で経済的。



乳首の清潔について

母乳が乳首の先にこびりつくことがあります。入浴時よく洗いましょう。

乳かすがたまり取れないときは、オイル(ベビーオイル、オリーブオイル、ホホバオイル、アレンデュラオイルなど)をつけたコットンを乳首にあてておくと取れやすくなります。

乳首、乳輪のマッサージ

1. 乳首を親指、人差し指、中指でつまむ。
2. 5~10秒程度かけて、圧を加えて圧迫する。乳首、乳輪部を位置や方向を変えながら1分くらい圧迫する。
3. 横や縦方向に伸ばす。横方向、縦方向にこよりをつくるような感じでもみずらす。



13. 立ち会い分娩について

立ち会い分娩の目的

立ち会い分娩の目的は、産婦さんの不安や苦痛を和らげリラックスできるようサポートすること、また、お産への道のりを共に乗り越え、赤ちゃん誕生という大切な瞬間を分かち合うことです。

また、パートナーにおいては、出産に立ち会うことにより、「自分たち2人の子供」という自覚が生まれ、その後の育児に大きく影響すると言われています。

立ち会う家族ができること・役割

- ・腰をさする、あたためることでリラックスを促す
- ・水分補給を手伝う
- ・好きな音楽を流しリラックスできるようにする
- ・呼吸法を一緒に行いリードする
- ・楽な姿勢になれるよう手伝う
- ・歩く、腰回し、スクワットなど陣痛促進のケアと一緒に付き添い行う
- ・うちわであおぐ、汗を拭く
- ・声をかける
- ・いきむ時の姿勢を支えるなど

*立ち会う家族にどのようなことをしてほしいかを事前に話し合い、バースプランに記入してみましょう。

立ち会う家族の条件

- ・15歳以上のご家族、またはパートナーのいずれか1名のみ ※途中交代不可
- ・産婦さんと立ち会う家族が事前によく話し合い、同意書に両者のサインがあること。
- ・同意書に記載されている健康状態を満たしていること。

詳しくは、同意書及び説明書類をご確認ください。



14. バースプラン

バースプランとは

出産されるお母さん自身がご自分の出産についてイメージを持ち、どのようなお産がしたいかを考え、主体的にお産に臨むためのものです。

納得のいくお産を経験されることで、その後の育児にも大きな自信をもたらしてくれるはずです。

バースプランの内容はいつでも（お産中でも）変更可能です。

バースプランの例

- ・自然な陣痛で、経産分娩がしたい。
- ・家族の予定に合わせて、計画出産をしたい。
- ・お産の経過をくわしく説明してほしい。
- ・呼吸法と一緒にしてほしい。
- ・不安なので、できるだけそばにいてほしい。
- ・好きな音楽をかけたい。
- ・自分の好きなクッションなどを持ち込みたい。
- ・できれば切開はしないでほしい。
- ・胎盤を見たい。
- ・できるだけ早くおっぱいをあげたい。
- ・生まれたら、すぐ赤ちゃんに触れたい。
- ・赤ちゃんの写真を撮りたい。
- ・生まれたばかりの赤ちゃんと写真を撮りたい。
- ・生まれたら動画を撮りたい。
- ・アロマなどでリラックスしたい。



次のページに記入用紙のみほんがあるので、興味がある方はスタッフまでお声かけ下さい。



さんのバースプラン

妊婦さんと家族の妊娠～育児の過ごし方の計画書
生命の誕生の瞬間を満足したものになるように一緒に考えていきませんか？

立会い分娩を希望する 希望しない

●お産に対するイメージ（経産婦さんは前回分娩時の思い出など）

●どのようなお産にしたいですか？

例) 赤ちゃんが元気で生まれてほしい、痛い時間が短くて済むようにしたい、(帝王切開の場合)安心して手術に臨みたい。

●そのために、どのようなことをがんばりたいですか？どのような準備をしたいですか？

立ち会い出産を希望の場合、ご家族にどのようなサポートをお願いしたいですか？

例) アロマを使ってリラックスしたい。スクワットや呼吸法を頑張ってお産を進めたい。
(帝王切開の場合)好きな音楽を流して緊張を和らげたい。

●赤ちゃんが生まれたらどのようなことをしたいですか？

例) 赤ちゃんに触れたい、早めに授乳したい、写真を撮りたい、分娩後胎盤を見たい
※ビデオ撮影はできないためご了承ください

●育児について希望すること、どんなお母さんになりたいですか？

例) なるべく母乳栄養で育てたい、ミルクも使い家族にも協力してもらって育てたい

●赤ちゃんと私自身へメッセージ



15. 入院の準備

出産を迎える準備

陣痛はいつ始まるかわかりません。余裕を持って 8 ヶ月頃から準備を始め、いつでも入院できるように必要物品はカバンにつめておきましょう。

自宅から病院までの交通手段（自家用車・タクシーなど）を考えておきましょう。
夜間や緊急時の連絡方法、子供の預け先などを家族で話し合っておきましょう。

入院時の必要物品

■入院したら病院でお渡しするもの

【お産セット】前開きショーツ(LL)、産後パッド、ナプキン(L5枚、M10枚、S20枚)、臍帯消毒セット、臍の緒ケース、清浄綿、母乳パッド(9組)、おしりふき(2個)、簡易的な骨盤ベルト

【CS セット】申し込み用パンフレットをご確認ください。

※原則、お産で入院される方は加入していただき、病院のパジャマを着用していただきます。
出産後、ご自身で持参したパジャマを使用したい場合はスタッフに相談してください。

■ご自分で準備していただくもの

	物 品
書類類	母子健康手帳、診察券、保険証、お薬とお薬手帳(使用しているお薬がある場合)、助成券、立ち会いの同意書
日用品	上履(安全で音の静かなもの)、時計、筆記用具、洗面道具
下着	産褥ショーツ(最低2~3枚) 授乳用・ノンワイヤーのブラジャー(乳房が大きくなるのでサイズが合うもの。授乳の時に乳房全体が出しやすいもの。) 母乳パット(必要時)
赤ちゃんに必要な物	ガーゼハンカチ(5~6枚程度。授乳の際に使います) 退院日に着る肌着とベビー服、おくるみ
用意すると便利なものの	【お産用】 ハンディーファン、分娩時に手軽に栄養補給できるもの 例) おにぎり・パンなどの軽食、スポーツドリンク、 エネルギー補給のゼリーなど 【産後用】授乳用クッション、円座(穴あき座布団)、骨盤ベルト 腹帯(帝王切開分娩の方)、

16. 育児用品の準備

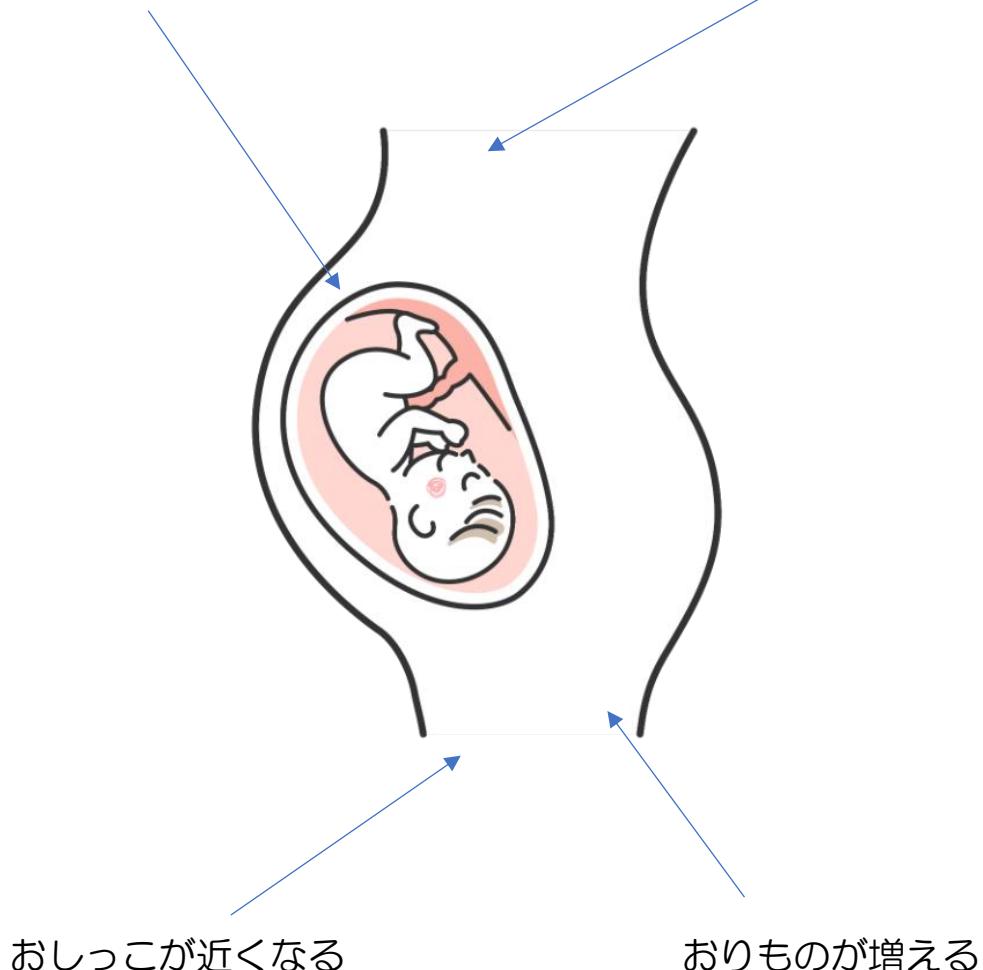
品名	必要数	一言アドバイス
寝具	一式	一緒に寝ることも多いのであまり使わないことも。
入浴用品		
ベビーバス	1 個	種類がいろいろあるので、使いやすいものを。期間は 1 か月位。
洗面器	1 個	赤ちゃん専用のものを。(沐浴で使う場合)
湯温計	1 個	専用のものを。
ガーゼ	10 枚位	入浴用の他、授乳用、よだれ拭きに使用。
バスタオル	3~4 枚	入浴用の他、掛け布団やおくるみの代わりにも。
フェイスタオル	3~4 枚	入浴用の他、枕に代わりにも。
ベビー石鹼	1 個	刺激が少ないものを。泡タイプのボディーソープでも良い。
保湿剤	1 本	ベビーローションなど保湿するもの。
調乳・授乳用品		
哺乳瓶・乳首	2 本	200~250ml くらいのもの。母乳育児で 1 本はあっても良い。
瓶洗いブラシ	1 個	専用の物の方が、汚れが落ちやすい。
哺乳瓶消毒	1 個	薬液や電子レンジ、煮沸消毒などあります。
衣類		
短肌着	3~5 枚	夏から冬まで通して使えるものを。
ベビー服	3~5 枚	新生児期はドレス、その後はロンパースとして使えるタイプ
長肌着	1~2 枚	冬のみ使用。
おくるみ	1 枚	バスタオルでも代用できる。ベビーカーのひざ掛けなどにも。
靴下	1 足	ベビードレスで足が包まれるが、季節によっては必要。
帽子	1 枚	外出が始まる頃に、防寒や頭の保護、日よけなどに必要。
おむつ類		
紙おむつ	1~2 袋	新生児期用おむつを用意。
おしりふき	1~2 個	使いやすいものがいいでしょう。
布おむつ	30 枚位	紙おむつを使用しない場合。素材、形もいろいろです。
おむつカバー	2~3 枚	布おむつを使用するときは必要。赤ちゃんのサイズにあわせて。
おむつ用バケツ	1~2 個	臭い防止のため、ふた付きのものが良いです。
衛生用品・その他		
体温計	1 個	使いやすいものを。(わき用、おでこ用、非接触型など)
爪切り	1 個	赤ちゃん用のものを。新生児の時は爪やすりでも。
綿棒	1 箱	鼻や耳のお手入れに。赤ちゃん用もあります。
チャイルドシート	1 個	法律で義務づけられているので、退院時に必要。

17. お産が近づいたしるし

お産が近づいてくると、いろいろな徵候が見られます。徵候があっても、すぐお産が始まることではありません。人によって、開始時期は様々です。

お腹が硬くつっぱる

胃の圧迫がなくなる



おしっこが近くなる

おりものが増える

18. 入院の時期

規則的に 10 分間隔で（1 時間に 6 回以上）痛みがきたら、陣痛です。

【入院のタイミング】

初産婦の方の場合	陣痛が 5~10 分毎くらいに規則的になったとき。 間隔がバラバラの場合は様子を見ましょう。
経産婦の方の場合	陣痛が 10~15 分毎くらいに規則的になったとき。 痛みが強い場合や前回のお産の経過が早かった場合は、 陣痛が 15~20 分毎の場合でも一度電話してください。

入院のタイミングに限らず、不安な場合はいつでも電話をしてください。

陣痛に関係なく入院になる場合

- 破水・・・赤ちゃんを包んでいる膜が破れて、羊水が流れ出ることです。たくさん出ないこともあります。動いたときになんとなく流れる感じがあったら破水の可能性があります。
- 出血・・・多少の出血は問題ないですが、塊が出たり、ダラダラと出続けるとき。
- 胎動がすくないとき

連絡方法

来院する前に、必ず電話で連絡をしてください。

電話はご本人がおかけになり状況をお話しください。

- ①名前と診察券の番号
- ②予定日や週数
- ③何回目のお産か
- ④陣痛の状態（何時から、間隔、強さなど）
- ⑤破水の有無（何時に、色は、量は）
- ⑦今からの何分で来院できるか。

連絡先

平日 8:30~17:00

産婦人科外来 0123-24-3000

時間外・休日

36 週未満の方 救急外来 0123-24-3000

36 週以降の方 3 階東病棟直通電話へご連絡下さい。

(妊婦健診の際に病棟直通の電話番号をお伝えします。)

時間外・休日に来院される方は、救急外来の玄関からお入りください。

19. 分娩経過と過ごし方

分娩の経過	前駆期 1cm~	徐々に子宮の入り口が開く ~10cm	子宮の入り口10cm ~赤ちゃん誕生	胎盤	終了後 2時間
所要時間の目安	初めてのお産の方（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	10～30分	
痛みの強さと陣痛間隔の変化					
子宮の入り口の開きの変化					
赤ちゃんと胎盤の様子					
自分で感じる体の変化	<ul style="list-style-type: none"> おなかが張る 生理痛に似たような痛み おしるし 破水 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みが段々強く、長くなる 陣痛と陣痛の間隔が段々短くなる 赤ちゃんの頭が下がることで痛みの位置が段々下がってくる 破水 	<ul style="list-style-type: none"> いきみたくなる 便がしたくなるような感じがする 声が出る 陣痛の時に力が入る 頭が出る時ははさまった感じがする 	赤ちゃんの誕生後、再び軽い子宮の収縮がある	<ul style="list-style-type: none"> 後陣痛 すその痛みや違和感 悪露（血）
過ごし方	自宅でいつも通り過ごす（家事、食事、散歩、入浴、睡眠）	<ul style="list-style-type: none"> 好きな姿勢で過ごす 眠る、食べる、飲む 陣痛がない時はリラックス。足浴やアロマ、好きな音楽を流すなどリラックスできるような環境をつくる。 尿や便はためずにトイレへ行く 辛い時は呼吸法やマッサージなどを行う いきみみたい時は「フー、ウン」の「ウン」のところで軽くおなかに力を入れ、いきみを逃す 	<ul style="list-style-type: none"> 分娩が近い場合、分娩台へ移動 助産師の声かけのタイミングでいきむ 陣痛と陣痛の合間に力を抜きリラックス 赤ちゃんの頭が見えてきて、助産師の指示がある時に短い呼吸に変える できるだけ力を抜いて「ハッ ハッ ハッ」と繰り返す やむを得ない場合、会陰に傷ができることや会陰切開が必要になる時があります 	リラックス	<ul style="list-style-type: none"> 眠る 食べる 授乳 抱っこ
立ち会う家族の役割	<ul style="list-style-type: none"> 自宅でリラックスしてすごすサポートをする 入院の荷物を準備する 陣痛の間隔や破水時間を一緒に確認する 	<ul style="list-style-type: none"> 腰をさする、マッサージをする お尻をテニスボールで押す 声をかけ呼吸をリードする 手を握る 飲み物を飲むのを手伝う 	<ul style="list-style-type: none"> うちわであおぐ、汗を拭く 飲み物を飲むのを手伝う 移動をサポートする いきむ時に体を支える 		

20. 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	7日目
検査	経腔分娩				採血	尿検査			
	経腔分娩 (出血が多い場合)		採血			採血 尿検査			
	帝王切開分娩		採血						採血 尿検査
清潔	清拭	⇒経腔分娩：1日目からシャワー浴が可能です ⇒帝王切開分娩：2日目からシャワー浴が可能です							
処置		<経腔分娩> 会陰の傷の診察				<経腔分娩> 退院診察			<帝王切開> 退院診察 抜鉤
活動	経腔分娩	産後2時間までは分娩台で 安静に過ごします。 その後問題なければ、 病棟内を自由に歩けます。	病院内を自由に歩けます。 1日目から母児同室開始 (疲労が強い時はいつでも赤ちゃんをお預かりします。)				<経腔分娩> 退院 希望があれば6日目退院		<帝王切開> 退院
	帝王切開分娩	手術後は尿の管を入れます。 翌日朝までベッド上で 安静に過ごします。	午前中に尿の管を外し、初回歩行を行います。 問題なければ病棟内を自由に歩けます。 1日目は体調を見て授乳の練習、2日目から同室開始 (疲労が強い時はいつでも赤ちゃんをお預かりします。)						
指導		母児同室指導		沐浴指導：月・水・金（希望者のみ） 退院指導					
赤ちゃんの 予定	新生児室でお預かりします。 K2シロップ哺乳	小児科医師による 初回診察 全身観察 (体重や黄疸など) 沐浴	全身観察 清拭	全身観察 耳の検査 (3~5日目頃) 清拭	全身観察 採血 (先天代謝異常 黄疸) 沐浴	小児科医師による 退院診察 全身観察 K2シロップ哺乳 退院			

★面会については、入院時にお配りする案内をご確認ください。

《退院後の予定》

★1週間健診の日程は、退院指導の際に日程を決めます。

★1か月健診、乳幼児健診の日程は、退院時にお伝えします。

21. 産褥の経過

産褥とは、出産直後から妊娠・出産により生じた母体の変化が、妊娠前の状態に戻るまでの期間をいい、6~8週間ほどかかります。

産褥期には母体のさまざまな変化が見られます。

	産後1日	2日	3日	4日	5日	2週	3週	4週	6~8週
子宮									非妊時の大ささに戻る。
悪露	赤色 		赤褐色 			黄色 	透明 	消失 	
心身の変化	初乳 • 粘り気のある黄色 • じわりとにじむ程度 赤ちゃんが吸う刺激で母乳は作られますので、母乳が出ていなくても授乳をしましょう。 初乳は赤ちゃんの免疫力を高め、消化を促します。	移行乳 • 粘り気はなくなり、黄色から白っぽく変化していく • ぱたり、ぱたぱたと母乳の量が徐々に増えてくる 乳房全体が熱をもち、張りのピークを迎える時期です。	成乳(9日頃～) • 白色 • たらたらと母乳の量が増える 勢いよく分泌するようになる(射乳) 必要な量だけ母乳が作られるようにメカニズムが変化することで、乳房の張りが落ち着いてきます。 成乳は初乳に比べ、エネルギー量が多く、赤ちゃんの成長を促します。						
心	産後3~10日にかけて起こりやすいと言われています マタニティブルー：産後はホルモンの急激な変化が原因で、ゆううつになったり、涙もろくなる、イライラするなど、精神的に不安定になることがあります。 一人で悩まず、家族はもちろん、医師や助産師・看護師、地域の保健師にいつでも相談してください。 当院では退院後1週間健診で気持ちの面についても確認しますのでご相談ください。								
日常生活	赤ちゃんの睡眠に合わせて、休息をとりましょう。		退院後も入院中と同じように、布団は敷いたままでいつでもからだを休めることができるようになります。	～床上げ～無理せず、軽い家事から始めてみましょう。	普段の家事や買い物は無理をしない程度に行いましょう。	産後の経過が順調であれば、職場復帰や遠出もOKです。			
清潔	• シャワー浴開始(経産分娩の方は1日目から、帝王切開分娩の方は2日目から) • こまめにナプキンを取り替えて清潔を保ちましょう。 • 会陰部にお傷がある場合は清浄綿やウォシュレットを使用するとよいでしょう。ウォシュレットは刺激にならない程度の水圧で。			1ヶ月健診で問題なければ、入浴OKです。					



こんな時は受診しましょう！

- サラサラした出血が持続する
- 出血量が多い、血の塊が出る
- 悪臭のあるおりもの
- 下腹部痛、お傷の痛み悪化
- トイレが近い、排尿時痛、残尿感
- 頭痛、浮腫み、血圧上昇、めまい
- 発熱、乳房がズキズキ痛み、部分的に赤くなったり、しこりがある。
- 乳首に痛みがあり授乳ができない、乳房が張って硬くなっている。
- ご自身で体や心の状態がいつもと違うなと感じる、いつもとは様子がおかしいと家族が感じる時

このような症状がある場合は、産婦人科外来へ電話し早めに受診をしましょう。

産婦人科外来：0123-24-3000

22. 産褥体操

お産後は、産褥体操を行うことで、身体の回復を助けます。また、大きくなったおなかを早く元に戻し、血液の循環を良くすることで母乳育児にも良い効果が期待できます。

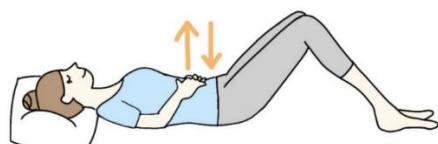
ここでは、産後すぐに始めることができます。入院期間中、ベッドの上でできるストレッチを紹介します。

腰のストレッチ



1. 仰向けに寝て、両足を立てます。
2. 片方ずつ脚を上げ、手で太ももの裏側を支えます。
息を吐きながらゆっくり脚を引き寄せ、腰を伸ばします。反対側も同様に行います。

腹筋を回復させるストレッチ



1. 仰向けに寝てひざを立て、両手をお腹にあてます。
2. 息を吸いながらお腹を大きく膨らませ、息を吐きながらお腹をへこませます。

ゆるんだ骨盤底筋を回復させるストレッチ



1. うつ伏せになり、両肘を曲げ、肘をつけ顔をのせます。
2. お尻の穴を締めたり、ゆるめたりをくり返します。

他にも、

授乳や抱っこによる肩こりや、母乳の分泌促進には「妊婦体操：肩のストレッチ」
産後の脚のむくみには「妊婦体操：脚のストレッチ」 を参考にしてみてください。

23. 家族計画と産後の避妊

家族計画

家族計画とは、母体の健康、年齢、希望する子供の数、経済状態などを考えて計画的に出産することです。どのような家族にしていくか話し合い、家族や産まれてくる子供にとって幸せな出産をするための計画です。

産後の避妊

産後の性生活は 1 か月健診を受けるまで避けましょう。

産後の月経は早い人で 1~2 か月位で始まりますが、個人差があります。月経の始まる約 2 週間前に排卵があるのですが、月経がなくても排卵がおこっている可能性があるので避妊が必要です。産後すぐから避妊をしないと、一度も月経が起らざ妊娠する可能性があります。産後 1 年以内の妊娠は、母体の回復切迫早産や妊娠高血圧症候群のリスクが高まると言われています。

避妊の方法と種類

種類	男性用 コンドーム	IUD (子宮内避妊用具)	IUS (子宮内システム)	ピル
目的	精子の子宮内 への侵入を物 理的に防ぐ。	受精卵の着床を阻 害する。	ホルモンを放出し、 着床を阻害する。	排卵を抑制する
方法	男性性器に装 着。	子宮内に入れる。	子宮内に入れる。	ホルモン剤を内服
利点	安価に購入で きる。 性感染症の予 防になる。	避妊効果が高い。 2 年おきの交換で よい。	避妊効果が高い。 5 年おきの交換で よい。 生理痛、整理不順も 軽減。ピルが服用で きない方も使用可。	避妊効果が高い。 生理痛、生理不順も軽減。 避妊に失敗したときは緊急 避妊用ピルもある。
欠点	避妊効果が低 い。 男性の理解と 協力が必要。	定期健診を受け、医師による挿入、除去、 交換が必要。 不正出血などの症状が起こることがある。	種類によっては毎日服用す る必要がある。 医師の処方が必要。 副作用がある場合がある。禁 煙が必要。	
産後	1 か月健診後 すぐに使用で きる。	子宮の回復を待ち、約出産後 6 週間以降 が目安です。	生理が規則的になつたら。断 乳後から。	

24. 赤ちゃんのからだの特徴

しゃくい

おっぱいのあとなどに良くします。
横隔膜の刺激によるもので、自然におさまります。

生理的体重減少

生後 3~5 日くらい体重が減ります。
1 週間~10 日くらいで出生体重に戻ります。

嘔吐・いつ乳

胃の形が縦長のため、胃に入ったものが逆流しやすいです。激しい嘔吐が続かなければ問題ありません。

おへそ

生後 1~2 週間前後でへその緒が取れます。

おへそのケア

- 沐浴後、おへその水滴をタオルもしくは綿棒でぬぐって乾燥させましょう。
- ぬぐった際に黄色の浸出液が付着しても問題はありません。これはおへそがとれる時に出るもので悪いものではありません。
- おへそがとれた後も、根本をしっかり乾燥させてください。消毒も続けましょう。
- おへそから出血した場合は、ティッシュなどで 5 分程度圧迫しましょう。圧迫しても止まらなければ、病院を受診しましょう。



体温

赤ちゃんの平熱は 36.5~37.5°C です。

くしゃみ

鼻の粘膜が敏感なので、ほこりや冷たい空気が入っただけでくしゃみがでます。
他に症状がなければ心配ありません。

スキントラブル

赤ちゃんの皮膚は大人よりも薄く皮脂の分泌も少なく乾燥しやすいため、皮膚のバリア機能が低下しやすい状態にあり、アレルゲンが各層を通過して肌の中へ侵入しやすくなります。そのため、保湿をすることで肌のバリア機能を整え、アトピー性皮膚炎の発症を防ぐことにもつながります。ベビー用の保湿剤をたっぷり全身に塗ることがポイントです。

湿疹・新生児にきび

生後 3 か月ごろまでは胎児期にお母さんから移行したホルモンにより湿疹ができやすい時期です。ほとんどは 3 か月以降に消失しますが、ベビーソープをよく泡立てて、顔を含め全身を丁寧に洗うことが基本です。

おむつかぶれ

多くの場合、尿や便が皮膚に付着することによりかぶれます。おむつをまめに変えることが大切です。また、お尻が赤くなっている場合は無理に拭き取らずに、シャワーや洗面器に入れたぬるま湯を利用してお尻を清潔に保ちましょう。



こんな時は受診しましょう！

- 発熱あるいは低体温
環境温度、着衣の影響ではなく、泣いていないときに 38°C 以上、あるいはいつもより体温が低いと考えられれば受診しましょう。
 - 嘔吐、血便、白色便
噴水状嘔吐(40~50 cm 飛ぶような)を繰り返す場合や、緑色の胆汁性嘔吐、あるいはおむつの広範囲に血便を思わせる血色便が出る場合は、消化管の病気やミルクアレルギーのことがあります。白色便が続く場合には、消化不良、ロタウイルス感染、胆道閉鎖症の場合があります。
 - 元気がなく、皮膚の色がすぐれない
赤ちゃんの時期においても風邪症状はあり、軽症のことも多いですが、元気がなく、飲みが悪い場合には感染症のこともあります。また、哺乳時や泣いているときに皮膚の色が悪い(紫色)時は呼吸をするのを忘れている場合もありますが、心臓の病気のこともあります。
 - けいれん
軽度のふるえをけいれんと見間違えやすいですが、その時の顔つき、目つきが明らかにいつもと異なる時は受診しましょう。
- ★受診に悩む場合は、
小児救急電話相談：#8000
に相談しましょう。

25. 赤ちゃんの退院後の生活について

保育環境

赤ちゃんは自宅という新しい環境に、またお母さんも産後の体調を心身両面から整えていかなければなりません。母子関係の発展のために、赤ちゃんとお母さんが必要以上に離れることなく、過ごせる環境を想定し準備しておくことが大切です。

■体温調節：赤ちゃんは自分で体温調節が上手くできないため、周りの環境温度の影響を受けやすい特徴があります。

- ・室温 20~25°C、湿度 50~60%が赤ちゃんの過ごしやすい環境の目安です。
- ・手足が冷たい時は衣類や寝具で調節を行い温めてあげてください。体温を測って異常がないかどうか確認しましょう。

■たばこ：赤ちゃんにとって、たばこの煙は非常に有害です。赤ちゃんが受動喫煙をした場合、突然死や呼吸障がいなどのリスクが高まります。赤ちゃんのいるところではたばこは吸わないようにしましょう。電子たばこも同じく有害です。

妊娠を機に吸うのをやめた方は継続して禁煙をお勧めします。自分自身の健康のためでもありますが、禁煙は自分と家族と赤ちゃんへの愛情表現と考え、ぜひ挑戦してみましょう。

感染予防

- ・赤ちゃんは免疫が発達段階で不十分な状態です。そのため、まず養育者であるお母さんやご家族が感染源にならないよう健康に留意しましょう。
- ・人込みの中や感染の疑いのある人・感染している人には近づけないようにしましょう。
- ・赤ちゃんに触れるときは必ず手洗いをするよう習慣づけましょう。
- ・母乳(特に初乳)はたくさんの免疫成分が含まれています。抵抗力を高めるため母乳育児をお勧めします。

母子手帳を活用しましょう

- ・子育てに関わる情報が非常によく書かれています。URL や QR コードも載っているのでもう一度ゆっくりと読んでみましょう。
- ・出生届は、母子健康手帳・出生証明書・印鑑を持参して、2週間以内に出しましょう。
- ・手帳に付いている出生通知のハガキを出すと、新生児家庭訪問がスムーズに受けられます。千歳市の場合は、はがきの通知によって訪問が行われています。
- ・早めに健康保険証に加入して、乳幼児医療費助成制度の手続き(市役所・町村役場の窓口)を行いましょう。
- ・お子さんの発育記録、健康管理に利用しましょう。健診・予防接種の時は必ず持参しましょう。

かかりつけ医を持ち、上手に病院にかかりましょう

- ・予防接種あるいはかぜなどの病気になった時のために、かかりつけの小児科を決めておきましょう。
- ・わからないことや心配なことは、遠慮せすぎちゃんと相談して説明してもらいましょう。
- ・半年を過ぎるころから熱が出る、風邪をひくことが出てくるかもしれません。それはお母さんからもらった免疫がなくなり、いろんな風邪のウイルスに感染しやすくなるからです。気になる症状があるときはかかりつけの先生に診てもらいましょう。
- ・夜間や休日に急病になった時に診療を受けられる病院を、母子健康手帳・広報・市民カレンダー(千歳市)などで確認しておくと良いでしょう。
- ・小児救急電話相談：^{シャープ} # 8000

休日時間外の急な子どもの病気などを相談できる電話番号です。ぜひ活用してください。

健診・予防接種を受けましょう

■乳幼児健診

赤ちゃんの健康状態や発育、栄養状態などを、医師や保健師などの専門家が確認する、大切な健診です。

1歳6ヶ月健診、3歳児健診は、母子保健法により受けることが義務付けられており、無料で受けることができます。それ以外の健診は、各自治体によりスケジュールや料金などが異なるため、事前に確認しておきましょう。

■予防接種(ワクチン)

生後2ヶ月を過ぎると予防接種を受けられます。ワクチンの種類によって、接種時期・接種の間隔が違いますので、母子健康手帳や医療機関、千歳市の場合は健康推進課で確認のうえ実施してください。

26. 乳幼児突然死症候群と 乳幼児揺さぶられ症候群について

1. 乳幼児突然死症候群（SIDS）について

元気だった赤ちゃんが、何の予兆や病歴のないまま、眠っている間に突然死してしまう原因不明の病気のことをいいます。

SIDS の発症率を低くする3つのポイント（厚生労働省より）

- ① 1歳になるまでは、寝かせる時はあおむけで寝かせましょう
うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますがうつぶせに寝させたときのほうが発症率が高いことが研究者の調査からわかっています
- ② なるべく母乳で育てる
母乳で育てられている赤ちゃんのほうがSIDSの発症率が低いということが研究者の調査から分かっています
- ③ たばこはやめる
たばこはSIDS発症の大きな危険因子です

2. 乳幼児揺さぶられ症候群（SBS）について

乳幼児揺さぶられ症候群とは？

赤ちゃんの脳はとても柔らかくダメージを受けやすい状態にあります。また、赤ちゃんの頭は体に比べてとても大きいため、激しく揺さぶられると脳の中に大きな回転力が加わり、脳の周りの血管や神経が引きちぎられます。これを「乳幼児揺さぶられ症候群」といいます。

発症すると、将来的に以下のような後遺症が残る可能性があります。

- ・言語障害
- ・学習障害
- ・歩行困難
- ・失明 など



乳幼児揺さぶられ症候群は、子どもが泣きやまない時に無理に泣きやませようと激しく揺さぶることで起こりやすいといわれています。

危険なのは、頭が前後に激しく揺さぶられる状態です。首や体をしっかり支えた状態で揺らすなど通常のあやしでは「乳幼児揺さぶられ症候群」にはなりません。

無理に泣きやませようと激しく揺さぶらないでください。赤ちゃんをお世話する全ての人に青亜ちゃんの泣きの特徴と揺さぶりの危険性を知ってもらいましょう。

出典：厚生労働省

27. 赤ちゃんはなぜ泣くの？

赤ちゃんが泣き始めるとどうしていいのかわからず戸惑ったりあせったり…時間が絶つと赤ちゃんがさらに泣いてしまう…なんてこともあります。泣きやまないとイライラすることも少なくありません。まずは、なぜ赤ちゃんが泣くのかメカニズムを理解してみましょう。

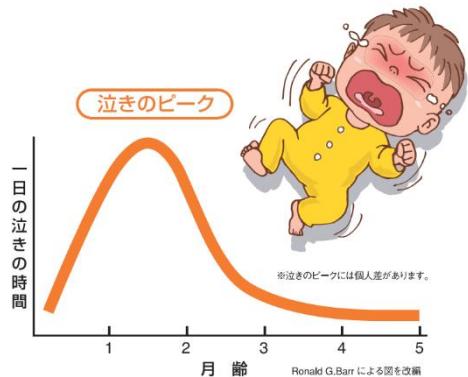
泣きの特徴

子どもの泣きにはピークがあります。

これまでの研究で、大人の関わり方によらず生後 1~2 ヶ月に泣きのピークがあることがわかっています。

その時の泣きは、何をやっても泣きやまないことが多いこともわかっています。

しかし、ピークが過ぎれば泣きはだんだん収まっていきます。



対処方法

「赤ちゃんは泣くのが仕事です」とよく言われます。泣かれてイライラするのも当然です。無理に泣きやませようと揺さぶると、脳にダメージを受けることがあります。

◇まずは、赤ちゃんが欲しがっていると思うものを確かめてみましょう。

母乳やミルク、オムツを替える、抱っこをする、温度を調整してみる

◇安心する環境をつくってみる

赤ちゃんがお母さんのお腹の中にいた時の状態を思い出させてあげましょう。

おくるみで包んであげる、「シー」という音を聴かせる、

ビニールをクシャクシャさせる

◇いろいろ試してみても泣きやまない時もあります。その時は自分がイライラする前に赤ちゃんをベビーベッドなど安全なところに寝かせて、トイレや廊下などその場を離れても構いません。まずは自分がリラックスしましょう。少ししたら戻って様子を確認しましょう。

◇熱が出ていたり、泣き方の様子がいつもと違ったり、心配であれば小児科外来を受診しましょう。

◇子育てに悩んだ時は一人で抱え込みず、お住まいの市区町村の保健師さんに相談しましょう。

28. 赤ちゃんと授乳について

新生児期

生まれてから生後4週間の赤ちゃんを新生児といいます。

この時期の赤ちゃんは未熟なところが多く、ゆっくりと外の生活に慣れてきます。

お母さんは焦らず赤ちゃんを見守ってあげましょう。

赤ちゃんが泣いているとき

- まずはオムツ交換、授乳をしてみましょう。
- 抱っこをしてあやすことやミルクを追加するなどの工夫も大切です。



授乳

- 母乳は赤ちゃんがほしがるタイミングでいつでもあげて良いです。

赤ちゃんが母乳・ミルクを飲みたがっている早期のサイン

- | | |
|---------------|---------------------|
| ・すうように口を動かす | ・目をキヨロキヨロしている |
| ・吸う時のような音を立てる | ・「クー」「ハー」など柔らかい声を出す |
| ・手を口に持っていく | |

- 母乳をあげる回数が少ないと母乳分泌が減ってしまう可能性があります。
目安としては約3時間ごと、1日8回を目標に授乳をしていきましょう。
- 1回の授乳時間（おっぱい、ミルク、げっぷ）の目安は30～40分程度です。

哺乳量が足りているサイン	哺乳量が足りないサイン
<ul style="list-style-type: none">1日の授乳回数が8回以上児が飲みたいだけ母乳を飲んでいる。尿が1日に6回以上、色の薄い尿が出る。便が3回以上ある(生後4～6週以降は回数が減り1回量が増えることもある。)機嫌が良く活気がある一定した体重増加がある	<ul style="list-style-type: none">1日の授乳回数が8回以下尿の回数が少なくなり、濃縮した色排便の量が減る赤ちゃんの元気や活気がない体重が減り続けているか、横ばいが続いている



出典：NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会「母乳育児スタンダード」

哺乳瓶の消毒

- ・哺乳瓶を使用後は消毒が必要です
- ・食器洗い洗剤で洗浄後、消毒（煮沸消毒、薬液消毒など）します
- ・調乳器具の消毒は、食器を使うようになるまで(生後 3~6 か月までは)は行いましょう

ミルクの作り方

- ① 事前に哺乳瓶（上の乳首部分も一緒に）を消毒します
- ② 哺乳瓶、お湯、ミルクを用意します
お湯は沸騰させたものを使用しましょう
- ③ 哺乳瓶に必要な粉ミルクを入れ、出来上がり量の約2／3の量のお湯を入れ、溶かします
- ④ 出来上がり量になるように残りのお湯を加えます
- ⑤ 乳首をつけます
- ⑥ 腕の内側にミルクを落としてやや温かく感じる程度の
温度（約40度程度）になるまで冷水で冷やします



搾乳

- ・手でのマッサージまたは搾乳機を使用して30分以内を目安におっぱいを哺乳瓶の中にしぶることを搾乳といいます
- ・直接授乳が困難な時や張りが強い時などに行います
- ・長時間しぶるとおっぱいの張りが強くなることがあるので注意が必要です
- ・消毒した哺乳瓶を使うようにしましょう

搾乳の保存期間

- ・冷蔵保存：24時間
- ・冷凍：3ヶ月（推奨）
6ヶ月（使用可能）

29. 沐浴

沐浴の目的

- ・赤ちゃんの体を清潔にする。
- ・全身の観察をする。
- ・適度な運動になり、母乳やミルクの飲みが良くなる。
- ・血行を良くし新陳代謝を活発にする。
- ・お母さんと赤ちゃんのスキンシップをとる。



- ・1日1回で良いでしょう。
- ・沐浴の時間帯はご家族の都合に合わせて良いですが、夜中は避けましょう。
- 授乳の30分前後は避けましょう。
- ・赤ちゃん、沐浴をする方が具合の悪い時には無理せず、温かいタオルでからだを拭くのも構いません。

必要な物品

- ・ベビーバス
- ・洗面器(かけ湯用)
- ・水温計
- ・ベビーソープ
- ・バスタオル2枚
- ・タオル1枚
- ・顔拭き用ガーゼ1枚
- ・着替え一式
- ・紙おむつ
- ・ベビー用綿棒
- ・ヘアブラシ(あれば可)
- ・臍帯セット(分娩セットの中に入ります)

手順

1. 物品を準備します。
 - ・お部屋をあたためておきましょう(25°C前後)。
 - ・お湯の温度は38~40°Cくらいです。湯温計、自分の肘を入れて温度を確認しましょう。
2. 赤ちゃんのお熱を測ります。
全身の観察も行いましょう
3. 赤ちゃんの服を脱がせ、タオルをかけます。
タオルをかけると赤ちゃんが落ち着きます。
4. 赤ちゃんをしっかり支え、足からゆっくりお湯につかります。
5. 全身を以下の順に洗います。
顔→頭→首・胸・おなか→手→足→背中→おしり→おまた
6. かけ湯をして石鹼を洗い流します。
7. お湯から上がり、バスタオルで全身を包み、水分を押さえ拭きします。
8. ベビーローションを全身に塗ります。
ヘその緒のつけ根を消毒します。ヘその緒が取れた後も、じくじくした感じがなくなるまで消毒は毎日続けましょう。
9. おへその消毒をします。
10. 鼻・耳の掃除をします。
11. お好みでヘアブラシまたは手で髪を整えます。

★沐浴には様々な方法があります。ご家庭の生活にあった方法を見つけて行いましょう。

産後のある1日

～退院後の生活イメージ～

	ママ	赤ちゃん	パパ
0時	授乳	授乳+ミルク	おむつ替え・ミルク
1	睡眠	睡眠	睡眠
2			
3	授乳	授乳+ミルク	
4	睡眠	睡眠	
5			
6	起床・授乳	授乳+ミルク	起床
7	朝食準備 パパを見送る	睡眠	朝食 出社
8			
9	授乳	授乳+ミルク	
10	掃除・洗濯などの家事	睡眠	
11	抱っこ	ぐずぐず	
12	授乳	授乳+ミルク	
13	昼食	睡眠	会社
14	睡眠		
15	授乳	授乳+ミルク	
16	睡眠	睡眠	
17			
18	授乳 夕食準備（実母にして もらう）	授乳+ミルク	買い物
19	夕食・片付け		帰宅・夕食
20	お風呂	沐浴	沐浴
21	授乳	授乳+ミルク	ミルク
22	睡眠	起きて目をキヨロキヨロ	抱っこ・寝かしつけ
23			

一つの例です。産後、2人で育児するために参考にしてみてください。仕事をしながら育児、家事のどの部分ができるかなど話し合うのも良いでしょう。

家事＆育児分担リスト

	やること	担当	頻度	メモ
1	朝食作り	パパ・ママ		
2	朝食片付け	パパ・ママ		
3	朝食食器洗い	パパ・ママ		
4	朝食食器拭き・収納	パパ・ママ		
5	洗濯機をまわす	パパ・ママ		
6	洗濯物を干す	パパ・ママ		
7	赤ちゃんの衣類を洗濯	パパ・ママ		
8	赤ちゃんの衣類を干す	パパ・ママ		
9	ゴミ集め（オムツ含む）	パパ・ママ		
10	ゴミ出し	パパ・ママ		
11	赤ちゃんオムツ替え	パパ・ママ		
12	赤ちゃん着替え	パパ・ママ		
13	ミルク作り	パパ・ママ		
14	ミルクをあげる	パパ・ママ		
15	哺乳瓶を洗う	パパ・ママ		
16	掃除	パパ・ママ		
17	トイレ掃除	パパ・ママ		
18	スーパー買い物	パパ・ママ		
19	夕食作り	パパ・ママ		
20	夕食片付け	パパ・ママ		
21	夕食食器洗い	パパ・ママ		
22	夕食食器拭き・収納	パパ・ママ		
23	お風呂掃除	パパ・ママ		
24	赤ちゃん沐浴	パパ・ママ		
25	タオル・着替え準備	パパ・ママ		
26	赤ちゃん体拭き	パパ・ママ		
27	赤ちゃん着替え	パパ・ママ		
28	ミルク作り	パパ・ママ		
29	ミルクをあげる	パパ・ママ		
30	哺乳瓶洗浄	パパ・ママ		
31	寝かせつけ	パパ・ママ		
32	夜泣き対応	パパ・ママ		