

入院の時期

1) お産が近づいた徴候

胃の圧迫感が取れる 腰や足の付け根が痛い
尿の回数が増える おなかの張りが増える
眠りが浅い、寝付けない



*** 妊娠後期になりましたら、指輪を外しておきましょう。**

2) 入院を相談する時期

- ① 規則的な陣痛：
初産婦—5～10分・経産婦—10～15分
- ② 破水：羊水の量や出かたは色々です
- ③ 出血が多い：
おしるしだけなら様子を見て、真っ赤な出血や血のかたまりがたくさん出たとき
- ④ 疑問を感じたとき：
胎動を感じない、破水？尿もれ？、ずっとおなかか痛い、激痛がある、出血が多い



3) 電話でお伺いする内容：ご本人がお話してください

- ①名前 ②診察券番号 ③分娩予定日 ④何回目のお産
- ⑤現在の状況 ⑥**妊婦健診で注意されていること** ⑦5A病棟までの所要時間

4) 入院の方法

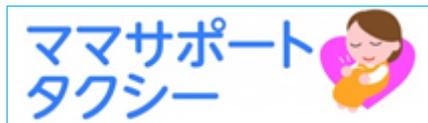
* 昼と夜の二通り考えておきましょう。(自分では運転しないでください！)

* 車の手配はあらかじめしておきましょう(救急車の使用は緊急時のみ！)。

～ ママサポートタクシーを活用しましょう ～

ママサポートタクシーとは事前にタクシー会社にかかりつけの病院を登録して陣痛時や出産後の病院での健診などの移動をスムーズに行えるサービスです。

事前に登録をすると道案内もないですし、陣痛時には優先的にタクシーを配車してもらえ心強いサービスです。



入院グッズの準備

1. 入院時に必要なもの

	母子健康手帳
	スリッパ



* 誘発分娩や帝王切開で同意書を渡されている方は忘れずにお持ちください。

2. 入院生活に必要なもの

産褥ショーツ（大きめのショーツでも可）		お箸・スプーン・コップ・保温ボトル
授乳ブラ・肌着・母乳パッド(必要な方)		ナプキン*、骨盤ベルト
洗面セット・入浴セット・歯磨きセット		ガーゼハンカチ(赤ちゃんに使用)
バスタオル・タオル		洗濯洗剤（必要な方）
ティッシュ		診察券・健康保険証

* 赤ちゃんの着替え、オムツは病棟で用意しております。

* パジャマは1日1枚お渡ししますが、ご自身のパジャマをお持ちいただいてもかまいません。

* ナプキンは用意していますが、お渡しした物が無くなりましたら購入となりますので、夜用ナプキンを1袋持参していただくとコストがかかりません。

* お茶などお湯が必要なときはいつでもスタッフに伝えてください。

* 出産手当金など記入が必要な書類がある方は、入院中にお持ちいただくとスムーズにお返しすることができます。

3. 陣痛時にあったら便利なもの

ペットボトル用ストローキャップ	ハンドタオル	レッグウォーマー（長い靴下）	
好きな音楽（コンポはある）	ヘアゴム	好きなアロマエッセンス	カイロ



4. 退院時に必要なもの

	赤ちゃんの服（肌着、上着、おくるみ）
	ママの服

* 入院費は退院時にご用意ください。（カード支払いも可能です）

赤ちゃん用品の準備

短肌着	1年中着られます	4～5枚
長肌着	秋冬に短肌着の上に着る	4～5枚
2ウェイオール	初めはドレス、3か月以降つなぎ	2～3枚
ベスト	寒い季節に着せられます	1枚
おくるみ	バスタオルでも代用可	1枚
おむつ（新生児用）	紙・布各々に長所ある	30枚
おむつカバー	布おむつの時に必要	3～4枚
ベビーベッド	レンタルも	
敷き布団	固めの物で	1枚
掛け布団	季節でバスタオル、毛布使い分け	1～2枚
シーツ	バスタオルでも	2～3枚
ベビーバス（相談を）	沐浴の場所で選別、衣装ケースも	1個
体温計	子ども用があれば便利	1本
爪切り用はさみ	子ども用が必要	1個
ガーゼハンカチ	授乳、お風呂、外出時に	10枚
ベビー用泡ソープ	刺激の少ないもの	1個
綿棒	おへその消毒、耳掃除、肛門刺激	1箱
湯温計		1個

* 新品の布製品は洗濯しておきましょう。最低限の物、数だけ揃えましょう。

* 授乳用品や大きなものは、相談しましょう。

* 季節に合わせて準備する内容（素材、枚数）は変わります。



お産が近づいた頃のおっぱいの手入れ

乳首には 15～20 個の乳管といわれる細かいおっぱいの出てくる管があります。

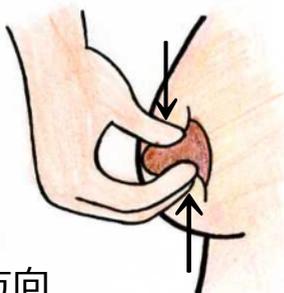
普段その小さい穴は、汗や垢で詰まりがちです。

そこでお産が近づき、**妊娠 37 週**を超えた頃からお手入れを始めましょう。

入浴時に垢などはふやけて剥がれやすくなります。左右の乳首を各々3～5分ほどマッサージをしましょう。マッサージしているときに、白っぽい乳汁が出てくることもあります。それは初乳なので乳管が開いた証拠でとても良い兆しです。安心して自信を持ってください。

具体的な乳首の手入れ方法

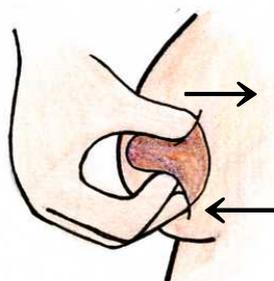
① 圧迫



乳輪の回りに親指・人差し指・中指をあてて、乳房の奥のほうにグッと押し込みます。押した3本の指の腹を中で合わせるようにしてつまみます。

② 縦方向

つまんだままで、乳首の先の方に向けて引き伸ばすようにします。



③ 横方向

乳輪部の付け根を持ったまま、左右交互に軽くひねります。



お産に向けて！ 37 週からの運動、過ごし方について

今まではお腹が張ると安静にしていたのですが、37 週に入れば赤ちゃんも大きくなって、産まれても自分で呼吸ができるように成長しています。いつ陣痛がきても大丈夫なように、体力作り、からだ作りを意識しましょう。

散歩

姿勢を良くして、少し大きめの歩幅で！
30 分以上、1 日 2～3 回歩いてみましょう。
体力に自信がないときはもっと短い時間からでも OK です。



雑巾がけやトイレ掃除

家の中でもなるべくちょこちょこ動きましょう。前傾姿勢で床掃除やトイレ掃除をすることで、赤ちゃんが回旋しやすいように促すことができます。
赤ちゃんがはいはいするように四つん這い運動をするのもいいでしょう。

三陰交のツボ押し

お産のとき、冷えは大敵です。寒い時期はもちろん、暑い時期でも実は足が冷えている人が結構多いです。内くるぶしの 4 横指上に三陰交（さんいんこう）というツボがあります。
このツボを刺激すると下半身の循環が良くなり、お産が進みやすくなります。
あぐらをかいて圧迫したり、夏場でも三陰交が隠れるぐらいの長めの靴下をはいて、なるべく冷やさないようにしましょう。

スクワット

家の中でできる一番の運動です。手すりにつかまってもいいのでバランスを崩さないように立ち、しっかり膝を開いてしゃがめるところまでしゃがんで、ゆっくり立ち上がります。できれば1回に10回ぐらい、1日2～3回できるとGOOD！！



乳頭刺激

赤ちゃんは産まれたら1回5～10分、1日に10回ぐらいおっぱいを吸います。赤ちゃんが産まれるまでに1日に5回以上マッサージできていると、赤ちゃんが吸いやすいおっぱいに近づきます。おっぱいを触るとホルモンが出て、お腹が張りやすくなったり、痛みがあったりするかもしれませんが、そのまま陣痛がきても大丈夫な時期なので、頑張っておっぱいマッサージしましょう。痛みが強いときは1回に1～2分でもいいので、だんだん回数を増やして、毎日続けましょう

お産の経過と過ごし方

分娩第1期：陣痛が10分おきになり、子宮口が全部（10cm）開くまで

	子宮口の開き ～2 cm 陣痛間隔 約10分		子宮口の開き 3～4 cm 陣痛間隔 約5分
<p>規則的な陣痛が始まり子宮口が開き始めます。 赤ちゃんは骨盤の中に入ろうとしています。 リラクスはお産の進行を助けます。 産む力を信じて陣痛の波に身をゆだねましょう。</p>		<p>陣痛との付き合いも慣れてきたころ、 赤ちゃんは骨盤の中に回りながら入ろうと しています。 子宮口も開いてきました。</p>	

こんな風に過ごしましょう

- * 体、特に下半身を温めましょう。ご自宅ではゆっくり浴槽に浸かりましょう。
ただし、破水していれば入浴はしないでください。
- * こまめに排尿しましょう。赤ちゃんが骨盤に入るのを助け、骨盤の押される痛みが和らぎます。
- * リラックスが大切です。自分の好きなリラックスできる音楽など聞いてみて。
- * 水分や食事をとりましょう。

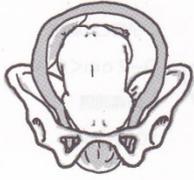
ご家族の方へ

- * 腰など痛いところをマッサージしてあげましょう。
- * 水分や食事を勧めましょう。
- * 時間を見てトイレをすすめましょう。
- * そばにいて静かに見守ったり、励ましたりしましょう。

助産師の行うこと

入院時にお産の進行度を確認し、分娩の状態を診るモニターをつけて陣痛や赤ちゃんの観察をします。赤ちゃんとお母さんが元気であれば、モニターをはずして自由にいただけます。

分娩第1期（つづき）

	子宮口の開き 5～8 cm 陣痛間隔 2～3分		子宮口の開き 10 cm 陣痛間隔 約2分
子宮口はさらに開いてきます。赤ちゃんが骨盤に入り、おしりが押される感じがしてきます。 赤ちゃんの頭が押してくれているのを感じましょう。		赤ちゃんは骨盤の中を回りながら下がってきます。 子宮口も赤ちゃんの頭が通れるまで開いてきています。	

こんな風に過ごしましょう

- * 楽な姿勢を探してみましょう。動く、椅子に座る、寝る、あぐら、四つ這いなど。
- * 子宮収縮の波に合わせていつも通りの静かな呼吸を行います。お産の進行に伴って、子宮収縮の波は大きくなってきます。
いつもの呼吸ができにくくなってきたら、深呼吸を行います。息を吐くことに集中しましょう。
(息を吸い過ぎると、酸素を取り込み過ぎて、手がしびれてくることがあります。口元にタオルを当てて息をしているとおさまってきます。)

ご家族の方へ

- * 腰やお尻を押さえるマッサージで痛みが和らぐことがあります。
- * 飲み物を勧めたり、汗を拭いたり、うちわであおいだりして、そばで優しく声をかけましょう。



分娩第2期（子宮口が全部開いてから赤ちゃんの誕生まで）



赤ちゃんが下がってくるといきみたい感じが抑えられなくなります。この自然に力が入る感覚を利用して赤ちゃんを外の世界に導きます。赤ちゃんの頭が、陣痛の波のたびにお母さんの会陰を繰り返し押し広げてくれます。

赤ちゃんの誕生

- * できるだけいきまずに陣痛と赤ちゃんのペースで産まれてこられるようにコントロールしましょう。
- * 産みやすい姿勢、いきみの逃し方、呼吸の仕方などは助産師と相談し、いろいろ試して決めましょう。

ご家族の方へ

- * 陣痛の合間に水分補給や、汗を拭いたり、うちわであおいだりして応援しましょう。

助産師の行うこと

- * お産の介助を行います。
- * 出生直後の赤ちゃんとお母さんの安全を守ります。
- * 赤ちゃんの健康状態の確認をし、希望を確認して早期接触を行います。

<早期接触>

産まれたすぐ後にお母さんの胸に赤ちゃんを抱っこします（直肌の抱っこ）。赤ちゃんへの愛情が増し、赤ちゃんも癒され、安心します。

また、ママの皮膚の常在菌が赤ちゃんをバイ菌から守る効果もあります。

- * お産後 2 時間は赤ちゃんの呼吸が安定していることを観察するためにモニター（経皮酸素飽和度モニター）をつけます。

分娩第3期（胎盤が出るまで）



長い間、赤ちゃんの成長を見守った胎盤もその役割を終えようとしています。小さな収縮が胎盤を外に押し出します。

分娩第4期（お産後2時間まで）



大きかった子宮は急激に小さくなります。下腹に収縮の痛みを感じるでしょう。外の世界に誕生した赤ちゃんを祝福し、初めての経験を伝えていきましょう。

こんな風に過ごしましょう

- * 胸の上で赤ちゃんを抱きしめて肌と肌のぬくもりを感じましょう。
- 赤ちゃんとのスキンシップや授乳を行ってみましょう。



家族の方へ

- * ご家族でゆっくり過ごしましょう。
- * お父さんも早期接触をしてみましょう。
- * 写真やビデオ撮影をしてもかまいません。

<母子同室>

お産を終えてからお母さんと赤ちゃんは同じ部屋で過ごします。また、できるだけ同じベッドでいつも赤ちゃんと一緒にいます。赤ちゃんはお母さんの温かさやにおいを感じて、一番安心できる声を聴いたり顔を見られます。お母さんにとっても、赤ちゃんの近くにいることで、育児しやすく穏やかな気持ちになれるでしょう。

 **ご出産おめでとう**

出生後すぐの肌と肌の触れ合いについて

出産後もお母さんと赤ちゃんは一緒に過ごすことは自然で、母子関係に良い影響を及ぼします。特に出産後すぐからの肌と肌の接触は、母乳育児やお母さんと赤ちゃんの心身の安定に効果があります。

30分以上ゆっくり行うことが望ましいですが、赤ちゃんの状態やお母さんの疲労など、状況に合わせて行います。

出生直後の赤ちゃんは胎外生活へ適応していくために、不安定で変化しやすい時期でもあります。急変は約1万人に一人、重篤な事例は約5万人に一人発生すると報告されています。

そのため、触れ合いを行っている間は助産師が十分見守り、モニターをつけて、抱き方などお伝えします。

