



大阪府済生会 富田林病院

御妊娠おめでとうございます

当院でのお産について

女性が本来持っている「自らが産む力」と赤ちゃんが持っている「生まれてくる力」を引き出せるよう、妊娠中から分娩・授乳に向けて体調を整える支援をさせていただきます。

そして、分娩の際には、ご家族とご一緒に安全かつ安心して満足いただけるような「お産」を提供したいと考えています。

1. 妊娠期

〈医師外来について〉

1 階再診機にて受付後、採尿し、2 階産婦人科外来にお越しください。

妊娠週数や検査の内容によって料金が変わります。

また、週数により医師診察後（場合によっては前になることもあります）に助産師による説明があります。

妊婦健康診査に来られるときは必ず、受診券を持参してください。

健診料は、受診券分を差し引いてのお支払いになりますので、忘れないようにしてください。

妊婦健診は必要回数を必ず受診してください。

※ 受診していただけない場合、分娩をお断りすることもあります。



2. 分娩期

当院では、産婦人科医・助産師が協働して

安全かつ安心して満足できる「お産」が実現できるよう支援させていただきます

✿ お産までの間は、できるだけ助産師がそばに寄り添って、産婦さんの楽な姿勢や痛みを和らげるケアを行っていきます。

✿ お産の進行状況の観察や胎児心音の聴取を行い、お産が近くなれば、胎児心音の連続聴取を行います。

✿ 医学的に必要と判断した場合には、産婦人科医師から説明を行った上で薬剤の使用、会陰切開や吸引分娩、帝王切開を行う場合があります。また、会陰裂傷や会陰切開で縫合が必要と判断した場合には、産婦人科医師が縫合を行います。

✿ 陣痛が始まってから出産までは個人差があります。できる限りバースプランに沿ったお産ができるように、ご本人やご家族と話し合いながらケアを行っていきますが、産婦さんと赤ちゃんの状態によっては、希望通りにならないこともあります。ご了承ください。

✿ お産の立会いは、原則パートナーか実母のみです。

※上の子の立会いはできません。また、風邪症状、下痢、発熱など感染症の疑いのある方の面会・立会いはお断りします。 ご了承ください。



3. 産褥期

- 1) 退院後の生活と母乳育児についてイメージできるように翌日から母児同室になります。

※ただし、お母さんや赤ちゃんの健康状態によっては、新生児室に赤ちゃんをお預かりすることがあります。

- 2) 原則母乳育児支援を推奨し、お母さんと赤ちゃんの状態に合わせて授乳指導や乳房マッサージを行います。
- 3) 赤ちゃんの世話をお母さんと一緒にさせていただきます。
- 4) 助産師が退院後の生活や育児についての保健指導を行います。
- 5) 入院中に小児科医師が赤ちゃんの診察をおこないます。
- 6) お母さんの退院診察は産婦人科医師が行います。

4. 退院後

- 1) 退院後 1 週後頃に 2 週間健診を行います。

助産師がお母さんの体調・赤ちゃんの発育などを観察・相談などを行います。

- 2) 一か月健診の診察は、お母さんは産婦人科医師が、赤ちゃんは小児科医師が行います。

この冊子は、妊娠中を健康に過ごしていただくための
身体作りの参考にさせていただきたいと考えています



その他富田林病院で行っていることについて

当院でお産されていない方も、ご利用いただけます。



乳房外来

授乳に関する相談や、お母さんの乳房・赤ちゃんの状態に合わせた授乳方法

乳房の手入れ（乳房マッサージを含む）卒乳方法など

また、乳房のトラブル（痛み、しこり、発赤、亀裂など）の対処など

おっぱいで心配なことは、まず相談してください。



乳腺炎

乳腺炎は、医師の診察を受けていただき診断がつきましたら保険扱いとなります。

そのため、医師の診察は午前中に受けていただくことになります。



育児相談

育児について心配なことなど、何でも相談してください。



ベビーマッサージ教室

生後2カ月～7カ月までの赤ちゃんとお母さんを対象に、ベビーマッサージ教室を行っています。



産後ケア（デイケア、ショートステイ）

育児や授乳の相談、休息をご希望のお母さんに、個室で過ごしていただき授乳・育児についてのお話や必要時乳房マッサージなどを行います。

*** デイケア・ショートステイは、助成がある市町村もあります**

つわり

つわりは妊娠 5 ～ 8 週頃に始まり、ピークは 8 ～ 9 週頃で、12 ～ 15 週頃には終わっていきます。

【つわりの症状】

* 吐き気・嘔吐 * 食欲がない * いつも眠い・だるい
* 空腹時にムカムカ * においに敏感になる * 唾液が口にたまる



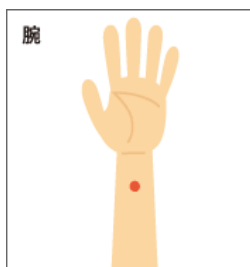
食べなくても大丈夫？

妊娠初期の赤ちゃんは小さいので、お母さんが食事を摂れなくても赤ちゃんは勝手に栄養を取って成長します。しかし、水分が取れないとお母さんは脱水や電解質異常が起こりやすいので、体重が減っていき水分を摂るのが困難な場合は、一度病院に相談をしてください。

【つわりの時期の過ごし方】

- ① 食べたいときに食べたい物を食べる。
* 食事を小分けにして、すぐ食べられるようにしておくといでしょう。
- ② 胃を空っぽにしない。
* 空腹時に気分が悪くなることが多いので、朝起きる前にビスケットなどを食べるといでしょう。
- ③ のど越しのいいものや冷たいものを食べる。
* 豆腐やゼリーなど、のど越しのいいものは、つわり中でも食べられることがあります。
* 冷たいものは、においが少なく食べやすい方が多いです。
- ④ 酸っぱいものや酢の物を食べる。
* つわり中でも酸っぱいものなら食べられることが多いようです。
* 酢の物やマリネ、グレープフルーツなどを試してみてもいいかもしれません。
- ⑤ 水分を十分に！
* 吐くことが多く、脱水状態になりやすいので水分補給を心がけましょう。

【つわり向けのツボ】



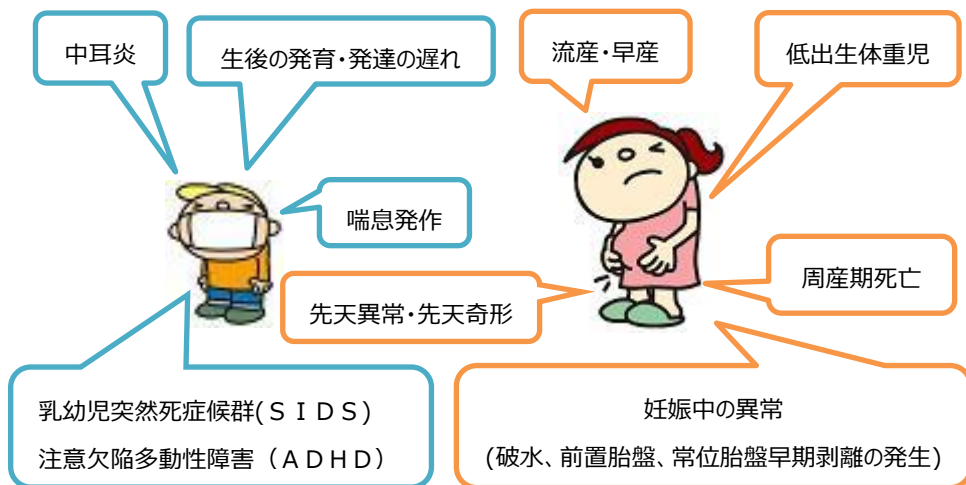
～ ツボが最も効果的な方法ではありませんが、
簡単・安全なので試してみてもいいでしょう ～

* * 内関(ないかん)のツボ * *

- ① 手首の付根(しわのあるところ)の中央から指で 2 ～ 3 つ分の所にあります。
- ② 自分で押してみて効くと思われる所を押す。
- ③ 米粒を内関(ないかん)に貼り付ける。

タバコの害から赤ちゃんを守りましょう

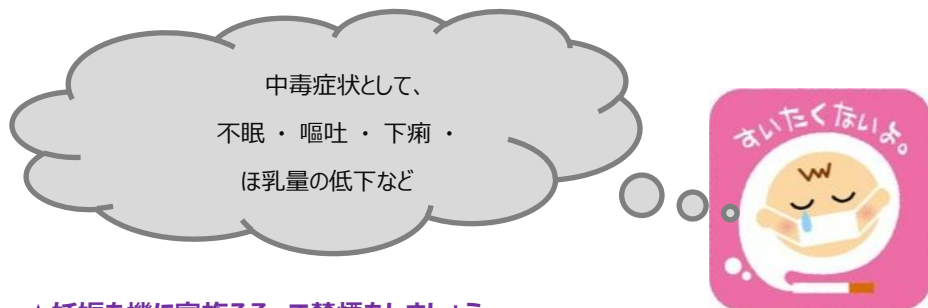
☆喫煙は『百害あって一利なし！』です



- * 妊娠中に本人がタバコを吸うと、タバコの有害物質が胎盤を通過します
- * 血液の流れが悪くなり、赤ちゃんは酸素不足や栄養不足に陥ります

☆母乳から赤ちゃんに、ニコチンが入ってしまいます！

- * 赤ちゃんがニコチンの入った母乳を飲むと中毒症状が認められます



☆妊娠を機に家族そろって禁煙をしましょう

喫煙者本人が吸いこむ主流煙よりも、タバコから立ち上る**副流煙**の方が体にずっと有害です。
赤ちゃんが生まれたら、赤ちゃんが一番影響を受けます。お母さん自身の禁煙だけではなく、お母さんをとりまく皆が禁煙に努め、お母さんを禁煙の環境におくことが重要です。

お酒も胎児に影響を与えます！

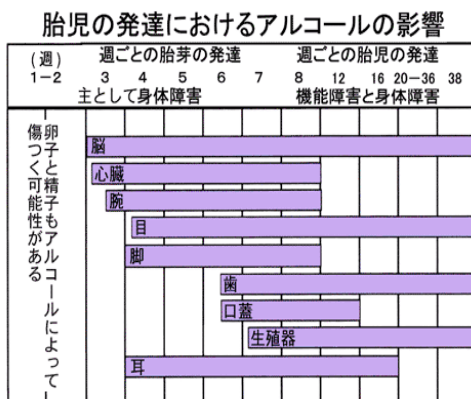
妊娠中に飲酒した母親から生まれた子どもに

『胎児性アルコール症候群』の危険性が高まると言われています

【胎児性アルコール症候群(FAS)の特徴】

1. 特徴的な顔貌（小さい目、薄い上唇、鼻と口の間の溝(人中)がはっきりしない）
2. 発育の遅れ（胎児の体重と身長が発育不全）
3. 中枢神経の問題（刺激への過反応・注意力の問題・変化への適応困難・学習障害・判断力の問題など、行動障害として現れる）

という3つの徴候があります。



飲酒による異常のうち、奇形は妊娠初期に影響を受けやすいとされています。

しかし、脳は妊娠全期間にわたって成長を続け、特に妊娠後期は一生のうち最も盛んに発達するので、発達の遅れや中枢神経系の問題は、妊娠末期の飲酒と関連があるとされています。

【妊娠中の飲酒は絶対にNO！】

妊婦に安全な酒量はありません。アルコールによる母体・胎児への影響の大きさは個人差があります。なんの影響もでないこともあります。何mlなら影響が出ないということもはっきりとした安全性も確立されていません。確実に言えることは、アルコールは胎盤を通過します。そして、お腹の赤ちゃんは最も小さな「未成年」であり、アルコールがとても小さな体に流れ込み、脳や体の形成・発達に少なくとも影響する恐れがあるということです。



頻 尿 と 尿 も れ

妊娠初期に、大きくなっていく子宮が膀胱を刺激するために、トイレが近くなる人がいます。

また、後期になって、胎児が骨盤の中へ下がってくると尿のたまる量が限られてくるため、何度もトイレに行きたくなったり、尿もれが起こることがあります。

頻尿は、冷えが原因のことが多いので、とにかく冷え対策をしっかりとこなしてください。

尿もれのひどい場合は、骨盤底筋群体操をしてみましょう。

【骨盤底筋群って何？】

骨盤底筋群には、尿道口、膣、肛門の3つの穴が開いています。これらを囲むように筋肉が8の字状にかかって、ハンモックのようになって膀胱や子宮、腸などを支えています。

これを引き締めることによって大きく重くなった子宮をしっかり支え、尿もれの予防や痔の改善などに効果があります。



【骨盤底筋群体操】

1. 膣周辺を締めていきます

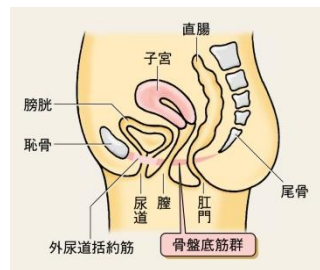
膣を子宮口の方へ締め上げるようなつもりで

3～5秒キープしてゆっくり戻します

＊この時、息をとめず呼吸しながらおこなしましょう

2. 肛門を締めてみます

ゆっくり締めて、ゆっくり戻しましょう



＊尿もれ予防や会陰を柔軟にする目的の場合には、膣を10回

＊痔の予防と改善には肛門10回を毎日3回に分けて行います

＊この体操によって筋肉に柔軟性がでると会陰が伸びやすくなる効果があります。

妊娠中の体重管理について

👉 妊娠中の体重増加はどれぐらいがよいのでしょうか？

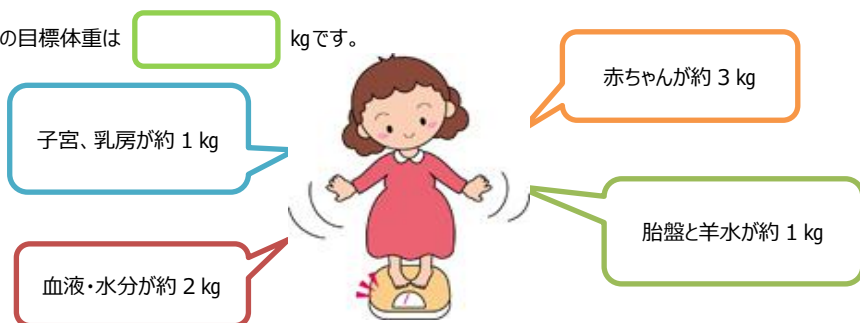
体重増加の目安は妊娠前の体形によって異なります。

まずは自分の体形を知ることからはじめましょう。

それに応じた目標体重増加量を定めて体重管理をしていきましょう！

BMI = 非妊時の体重 (kg) ÷ 身長 (m) ² から目標体重を設定しましょう！ ※BMI (肥満指数)

あなたの目標体重は kg です。



妊娠中の体重増加の内訳

目標体重増加量めやす

BMI18.5 未満

15 kg

18.5～25 未満

12 kg～13 kg

25～30 未満

7～10 kg

30 以上

5 kg未満

👉 なぜ、体重が増えすぎるといけないのでしょうか？

☆妊娠前にお母さんが痩せすぎていた場合

- 胎児の発育遅延 ○低出生体重児
- 切迫早産
- 貧血 など



☆妊娠前にお母さんが太り過ぎていた場合

- 妊娠高血圧症候群
- 妊娠糖尿病
- 巨大児
- 分娩異常など
- 帝王切開



妊娠前からの体重コントロール
が大切です！

☆妊娠中の体重増加が著しく少ない場合

- 貧血
- 早産
- 低出生体重児
- こどもの将来の生活習慣病発症など

☆妊娠中の体重増加が著しく多い場合

- 妊娠高血圧症
- 妊娠糖尿病
- 分娩時の出血過多
- 帝王切開 など

妊娠中は適切な体重増加を
めざしましょう！

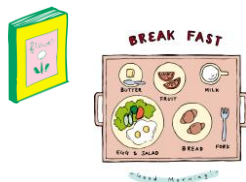
😊 体重管理のコツ 😊



毎日、体重を量る



体を積極的に動かす



食事日記をつける

妊娠中の体重管理は、きちんとした食事バランスと規則正しい生活習慣を守っていただければおのずと正常になるはずです。あなたの食事バランスを見直してみましょう。

冷えは妊婦にとって大敵です

体が冷えると血管が収縮して、お腹が張りやすくなり、切迫流産の危険性が出てくることもあります。また冷えから血圧が上昇し、重症化すると母子ともに危険な状態になる妊娠高血圧症候群につながるケースもあります

。さらに血の巡りが滞ることで、腰痛・肩こり・足のむくみ等のマイナートラブルが悪化することがあり、妊娠中はとにかく体を冷やさないことが肝心です。とくに冷え対策は万全におこないましょう。

【対策】

☆服装について

冬場の寒さに注意することはもちろんですが、夏場も油断大敵です。

電車やオフィスでは妊婦にとっては十分すぎるほど冷房がきいていて冷えます。

冷えている人はもちろんですが、冷えを感じていない人も、まずは靴下を履きましょう。

さらにレギンスやレッグウォーマー、腹巻などおかげさなくらいが丁度いいです。



☆体を冷やさない食事

身体をあたためるのは、外からだけでなく、身体の中からもあたためましょう。

『和食中心で旬のものを取り入れてバランスよく色々なものを食べる』ことが大切ですし、冷え予防につながります。冷たいもの(食べ物・飲み物)はもちろん、甘いもの・砂糖類(東洋医学では甘いものは身体を冷やす食品とされています)の食べ過ぎに注意しましょう。

＊季節にとれたものを食べる

夏の野菜、トマト、きゅうり、なす、冬瓜などは体を冷やしますが、利尿作用があります。

夏場にはよいですが、晩秋から冬、春に多食すると体が冷えすぎになります。

＊生食を控える

生野菜は、体を冷やします。お刺身や果物も冷やしがちですので要注意。

しかし、旬の果物にはプラス面が多いので、朝か日中にいただきます。

＊じっくり加熱する

冷やした食べ物は控え、温かい食べ物を摂るというのが簡単な方法です。

冬場は、煮たり蒸したりした料理を！たとえば大根は体を冷やす性質の野菜ですが、ことごと煮込むとその性質はやわらぎます。みそ汁やスープは、ぜひ毎日の食事に取り入れてほしいものです。

＊鉄分豊富な食べ物を摂る

貧血は冷えの要因となるので意識的に改善しましょう

☆散歩やストレッチなどの適度な運動を行い、血行促進を意識しましょう



食事はバランスよく

主食を中心に「エネルギーをしっかり」

妊娠期は、エネルギーの必要量が増えます。

でも、おかずがメインの食事だと脂肪の摂取量がどうしても増えてしまいます。
肉、魚介、卵類、大豆などの主菜は摂りすぎず適量で、主食を中心に、「ごはん」をしっかり食べましょう。

不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜でたっぷり」

肉、魚介、卵などに比べ、野菜は少なくなりがち。

「具たくさん汁にする」「蒸す・茹でるなどでかさを減らす」

「ミックスジュースにする」などの工夫をすれば、野菜も量がとりやすくなります。

一日 30ml のレモン果汁を摂りましょう

レモンに含まれているクエン酸の作用で老廃物を排出し、血液をきれいにすることで血液がサラサラになり高血圧を防ぎます。また疲労回復にも効果があります。さらに、レモンの摂取量が多い人ほど肥満に関連したホルモンであるブチンの血中濃度が低いことが研究で明らかになっています。

牛乳だけでなく、多彩な食品を組み合わせ「カルシウムを十分に」

妊娠中は、腸管からのカルシウム吸収率が著しく上昇し、

胎児に蓄積されます。牛乳が苦手な場合は、ヨーグルト、小松菜、小魚など、カルシウムが多く含まれる食品を上手に利用しましょう。

エネルギーの目安は 2000～2200Kcal です

外食はどうしても偏ってしまうため
1 日の食事の中で調整しましょう



1 日に必要な食品量

食品	量	備考
ごはん	200g×2 回	麺の場合は 1 食 1 玉で
パン	食パン 6 枚きり 1 枚半	菓子パンはお菓子になります
イモ類	じゃがいも、さつまいもなど	
野菜きのご海藻	350g 以上	
肉	赤身で 60～80g	
魚	1 切れ	青魚 60g、白身 90g
卵	1 個	
大豆製品	豆腐 100g または納豆など	
牛乳・乳製品	牛乳 1 本、ヨーグルト	
果物	バナナ 1 本・みかん 2 個など	

上の表の食材を利用し、献立を考えましょう。

- * 主食、主菜、副菜で料理を考えます。
- * どうしても我慢できないときは間食で果物・乳製品を取り入れます。
- * 甘いもの、味の濃いもの、脂が多いものは控えます。
- * 三食規則正しく食事しましょう。



妊娠中の食生活、どうする？

「つわり」の時期には無理をしないで

無理して食べない。食べられるものを食べる。水分補給を忘れずに。

においてムカムカしたら、できるだけ加熱しない料理にする。

無理せず、外食やお弁当を利用してもよい。

調理の工夫で、体重増加過多を防ぐ

調理法は同じ食材でも、「揚げる」「焼く」「炒める」より「茹でる」「蒸す」を。

肉を選ぶなら低エネルギーの部位を。

「焼く」ときは、網やグリルで焼いて脂肪を落とす。

お弁当は、野菜の多いメニューで塩分を控えめに。

食べ方を工夫

食べ方を工夫													
	低い ← エネルギー → 高い												
肉の部位	鶏のささ身	豚ヒレ肉	豚もも肉	牛もも肉	牛ヒレ肉	豚肩肉	鶏胸肉	鶏もも肉	豚ロース	牛バラ肉	リブロース	サーロイン	豚バラ肉
調理法	ゆでる 	蒸す (電子レンジ使用) 	網焼き 			鉄板焼 			煮る 			揚げる 	
揚げ方	素揚げ		から揚げ		フライ・天ぷら				フリッター				
切り方			拍子切り くし形切り(大きい)				せん切り(小さい)						
ドレッシング			ノンオイルドレッシング ポン酢				ドレッシング		マヨネーズ 				
パン	食パン 		ロールパン 				調理パン		菓子パン 				
コーヒー 紅茶			ブラック ストリート				砂糖				ミルク		
間食	間食はしない				時々食べる				よく食べる				
夜食	夕食後は何も食べない				夕食後少しつまむ程度				寝る前に食べる				
食べ方	ゆっくりよく噛んで食べる								早食い				

妊娠中のマイナートラブルについて（中期）

1）腰痛・背部痛

妊娠後期に入ると赤ちゃんも子宮も大きく成長します。

おなかが大きくなると、反った姿勢になるので腰や背中に負担がかかります。それにより、腰からお尻にかけて痛みを感じる方が多く、週数とともに症状もましていきます。

予防や対処法は？

- * 急に立ち上がったらず、片ひざを立ててからゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- * 長時間の歩行や同一姿勢をとることは避けましょう。
- * 無理な負担をかけないように骨盤ベルトの着用も効果的です。



2）むくみ

妊娠中は大きくなった子宮で下半身の血管が圧迫されるので、血液の流れが滞り、足がむくみやすくなります。また、疲れがたまったりするとむくみはひどくなってしまいます。

予防や対処法は？

- * 疲れたら横になって休むようにしましょう。足を少し高くして休みましょう。
- * 弾性ストッキングを履くのもよいでしょう。
- * 塩分を控えた食事にしましょう。

3）こむらがえり

妊娠による姿勢の変化から筋肉に負担がかかることや、カルシウム不足でおこると考えられています。

予防や対処法は？

- * ストレッチや妊婦体操、マッサージが効果的です。
- * カルシウムの豊富な小魚・牛乳などをとるように心がけましょう。



4) 静脈瘤

妊娠によって大きくなった子宮が下半身の静脈を圧迫し、血液の流れが滞り、血管組織の弱いところに血液がたまって、こぶのように膨らんでしまうのが静脈瘤です。

妊娠ホルモンが静脈の壁の緊張を緩めてしまうことも考えられます。

予防や対処法は？

- * 長時間の立ちっぱなしはさけましょう。
- * 下半身を締め付けるガードルなどは避け、下半身を冷やさないようにしましょう。
- * ふくらはぎの静脈瘤には弾性ソックスなどを履くようにしましょう。

5) 便秘

妊娠中に分泌されるホルモンの影響で腸の働きが鈍くなることや、大きくなった子宮で腸が圧迫され動きが鈍くなることで便秘になります。

予防や対処法は？

- * 繊維質の多い食事（ごぼう・こんにゃく・寒天など）や水分を多めにとりましょう。
- * 適度な運動と、便意を感じたらすぐトイレに行きましょう。



* マイナートラブルとうまく付き合って、妊娠生活を乗りきりましょう。

妊娠中のマイナートラブルについて

腸内環境が良い人は

- 毎日快便
- 腸内環境の良いお母さんから生まれた赤ちゃんはアレルギーになりにくい

赤ちゃんはお母さんの腸内細菌をもって生まれてきます。

新生児期の腸内細菌の状態が、後のアレルギー発症に関係してきます。

★ 生活習慣を見直そう

- * 朝ごはんは毎日食べましょう
- * 主食・副菜・主菜は毎食そろえましょう
- * 早寝・早起き、規則的な食事時間を大切に
- * 腸の乳酸菌増加に力を入れましょう
- * トイレタイムをきちんととりましょう
- * 運動不足を改善しましょう



★ 食事を工夫してみよう

- * 朝は冷たい食品や飲み物で刺激を与えてみよう
- * ヨーグルトはメーカーを変えずに最低 3 週間は続ける
変化なければ、違うメーカーに変えてみる
- * わかめ、もずく、ところてん、のりなどの海藻を毎日多めに使う
- * 切り干し大根、干しいたけ、きな粉などの乾物を習慣的に使う
- * 主食は玄米にしてみよう
- * ご飯を炊くときは 2 ～ 3 合に対して半袋の粉寒天と一緒に炊く
- * オリーブ油大さじ 1 ～ 2 杯を毎日とる
- * 納豆 1 パックを毎日とる
- * 豆乳 1 杯を毎日とる
- * 青汁を毎日とる

着帯について

昔、犬が子だくさんでありながらお産が軽いことから、安産祈願で「戌の日」に腹帯を巻く慣習がありました。腹帯には、①おなかを固定して姿勢を正しく保てる ②赤ちゃんが大きく育ちすぎないなどの効果があると言われていましたが、今では、①おなかを冷やさない ②妊婦としての自覚を持つという2つの意味があるといわれています。



腹帯をつける場合は、なるべく柔らかい素材のものを選びましょう。
おなかを締めつけるものでなければ、着けても問題はありません。
先細りのキュッと締まった骨盤のなかにふんわりとした子宮の中で、
栄養や酸素をたくさんもらって元気に育つ赤ちゃんは、とても健康です！

※外来にて着帯を希望される方は申し出てください。

骨盤ケアについて

妊娠中の骨盤はゆっくり各関節がゆるみ、お産の時に最大に開きます。

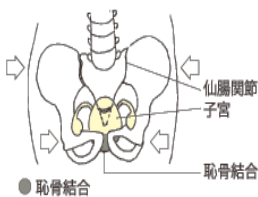
女性特有の身体の準備で誰にでもおこりますが、座り癖や立ち癖などによる歪みのある方は、妊娠中や出産時歪みのある弱いところに負担が大きくなり、流産、難産の傾向が他の方より大きくなります。

妊娠中や産後に腰痛、頭痛、尿もれや痔、脱肛などが起きやすくなり、赤ちゃんが宿っている子宮が下垂して圧迫されると、それが刺激になってお腹が張り早産しやすくなります。

尿漏れや内蔵下垂などの不快症状は骨盤ケアで軽減されます。

また、適度に身体を動かすことにより、筋力が衰えず、結果、腰を支える筋肉をサポートしてくれます。

妊娠前 リラキシン作用前の骨盤



妊娠後 リラキシン作用後の骨盤

特に、仙腸関節・恥骨結合、
仙骨と尾骨の境目がゆるみやすい。



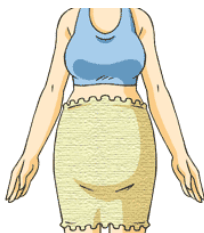
広がった骨盤を正しいバランスで元に戻すには、骨盤ベルトで締めることが効果的です。

あわせて、骨盤を締めるエクササイズ（骨盤底筋体操やあぐらを組む体操など）をするとおなじみでしょう。

ベルトの巻き方（骨盤高位での巻き方）

* 骨盤高位の体勢がとりにくい方は無理をせず、立った状態で装着して下さい

①



アンダー腹巻をします

②



ベルトを借り止めします

③

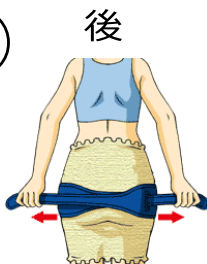


骨盤高位の姿勢になります。

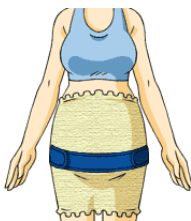
お尻が 15～20cm になるようにします。

この状態で 1 ～ 2 分ほどゆったりと両膝をそろえて左右に揺らしますと、子宮などの内臓がすみやかにおへそ方向に上がってきます。

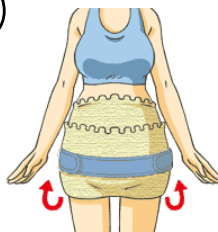
④



前



⑤



骨盤高位のままの姿勢でベルトの端のほうでなく、骨盤に近い近い方を持って引っ張ります。ベルトの締め具合は、キューキューと何度も力を入れて締める必要はありません（マジックテープが痛む原因になります）一度キュッと引っ張り骨盤を締めるというより支える感覚で留めてください。

ご自身が気持ちよく感じる強さと位置が一番良いです。

※ベルトを着用する時だけでなく、はずす時も骨盤高位でして下さい。

立ち上がって腹巻を折り上げ、その上にショーツを履くとトイレの度にベルトを着脱する必要がなく、一日中骨盤ケアができます。

妊娠中の歯科衛生

- * 妊娠すると唾液の pH 値が低下し、歯をとかしやすい。
- * 粘稠性唾液になるため歯垢がたまりやすい。
- * 内分泌機能の変化で、細菌に対する抵抗性が下がるなどのため、虫歯・歯周病・口内炎になりやすい。

対策

- ① 妊娠中期に入ったら、歯科検診を受けましょう。
- ② 虫歯と歯周病の予防には、歯垢を歯ブラシでしっかり取り除きましょう！
- ③ 食後に歯磨きを！ 1 日 1 回は時間をかけて歯磨きをしましょう



☆ 歯周病の早産・低出生体重児の関係

歯周病に罹患している場合、低出生体重児および早産のリスクが高くなると指摘されています。

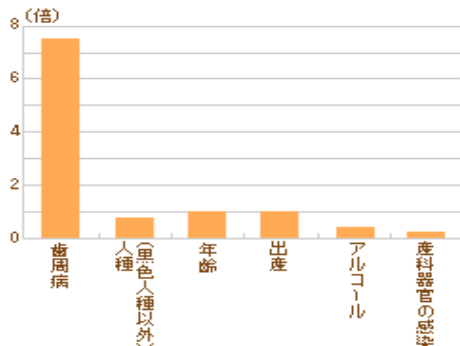
そのリスクは、タバコや年齢などの要因よりも

歯周病の方が高く、7.5 倍も！！

初産になると 8 倍近くになるとの研究結果が報告されています。歯周病は治療可能なだけでなく、予防も十分可能な疾患です。生まれてくる元気な赤ちゃんのためにも歯周病予防を行しましょう。



● 妊婦における早期低体重児出産の危険率



妊娠中の異常について

1) 切迫早産って？

👉 切迫早産とは、妊娠 22 週～37 週未満の間にお産が始まろうとする状態のことです。

【原因】

早産の多くは、ウィルスや細菌による感染で子宮に炎症がおこることが原因です。

【症状】

- * 出血（赤、茶色、黒っぽい）血液の混ざったおりもの
- * 生理痛様の下腹部痛、腰痛、お腹のはった感じ

【治療】

- * 上記にある症状がある場合は、まず 5 A 病棟に連絡して下さい。
- * 一般的な治療は子宮収縮抑制剤、止血剤の内服などです。
- * 安静が必要です。自宅で安静にできない場合は入院が必要です。



♣切迫流早産の予防・対処法は

- ① 下腹部に力が入る事をしない
- ② 身体を冷やさない
- ③ なるべく長時間の立ち仕事はしない
- ④ いつもと違った運動や動きはしない
- ⑤ 骨盤ベルトを使用することも予防のひとつです
- ⑥ リラックスが大切



2) 妊娠高血圧症候群って？

👉 妊娠 20 週から急激に血圧が上昇する症状をいいます。

最高血圧が 140 以上、または最低血圧が 90 以上になると妊娠高血圧症候群と診断され、高血圧に加えタンパク尿がみられるときも、妊娠高血圧症候群と診断されます。

【原因】

妊娠によって血管や腎臓に大きな負担がかかることが原因でおこります。

もともと、高血圧症だった人や、糖尿病、腎臓病を持病とする人、肥満気味の人は発症の可能性が高くなるので要注意です。



【症状】

おもな症状は、高血圧（最高血圧 140 以上、または最低血圧 90 以上）です。

また、高血圧に加えてタンパク尿がみられることが多いです。

👉 お腹の赤ちゃんへの影響は？

妊娠高血圧症候群になるとママの血管が収縮し、胎盤の血流量が減ります。

そのため、赤ちゃんに十分な酸素や栄養が送れなくなり発育が悪くなり、低栄養、低酸素状態が長く続く事で仮死状態になる事もあります。

そして、帝王切開になる場合もあります。

👉 お母さんへの影響は？

早産になる可能性があります。

また、血圧が上昇することで脳血管へのダメージをあたえたり、胎盤早期剥離や出血が止まりにくいなど妊産婦死亡を起こすことがあります。また、後遺症を残しやすいと言われています。

こんな症状があったら受診を！

- ① おしっこがいつもより少ない。むくみがひどい。
- ② 頭が重い、目がチカチカする。



👉 予防と対処法は？



① 食事は減塩、低カロリー、高タンパク

塩分を控えた食事をしましょう。（1日 10g）塩分をとりすぎると、身体は塩分を薄めようと働き体の中に水分をためようとし、むくみがでてきます。酸味を使った味付けを工夫し、加工品、外食は少なめに。

② 夜の睡眠をきちんととりましょう。妊娠中はお昼寝もおすすめです。

家で疲れたと思ったら、横になって休みましょう。無理は禁物です。

③ 急激な体重増加に気を付けましょう。

④ 定期健診は必ずうけましょう。

*** 重症になった場合は、他病院へ搬送となります。**



3) 妊娠糖尿病って？

妊娠糖尿病は、妊娠によって血糖値が上がった状態を言います。

【原因】

妊娠中は胎盤からインシュリンの働きを妨害するホルモンが出ることなどが原因で、血糖値が上がりやすくなります。尿に糖が出る程度では心配ない場合も多いですが、ずっと血糖値が高い状態が続く場合には、生まれてくる赤ちゃんが巨大児となったり、産後そのまま糖尿病になったりする場合もあるので注意が必要です。

【症状】

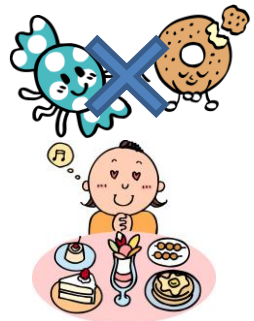
血糖値が上がったり、尿に糖が出たりします。

👉 予防と対処法は？

① 食生活を見直し、砂糖・甘いものは控えましょう。

② 散歩など、無理のない程度で体を動かすことも大切です。

③ 24 週頃にスクリーニングとして血液検査を行います。



4) 貧血について

【原因】

妊娠中は、血液量は増加しますが、ヘモグロビンを含んでいる赤血球は少ししか増えないので、血液が薄くなり貧血になりやすいのです。

貧血のほとんどは鉄欠乏性貧血です。

【症状】

妊娠中の貧血は少しずつ起こるので症状が出にくく、なんとなく疲れやすい、めまい、立ちくらみ、頭痛などといった症状として表れます。

👶赤ちゃんへの影響は？

貧血になると赤ちゃんが成長しにくくなります。

👶お産への影響は？

陣痛が弱くなる、分娩時の出血が多くなる、産後の回復が遅れる、母乳の分泌が悪くなるなどがあります。たかが貧血と思いがちですが、出産までに改善しておくことが大切です。

まず、食事で鉄分をたっぷり摂るようにしましょう。



♣️予防と対策

① 鉄分を**多く含む食品**を十分にとりましょう。

(大豆製品、海藻類、緑黄色野菜、赤身の肉、魚など)

②鉄分の**吸収を良くする**ために、タンパク質（魚介類、卵、大豆など）やビタミン C（野菜、果物）をとりましょう。

③ 赤血球を**造る**ために葉酸（野菜に多い、レバー、貝類、ブロッコリーなど）やビタミン B₁₂(魚介類、肉、卵、牛乳)も必要です。

④ **適度な運動と休養**をとりましょう。



鉄の吸収をよくするには

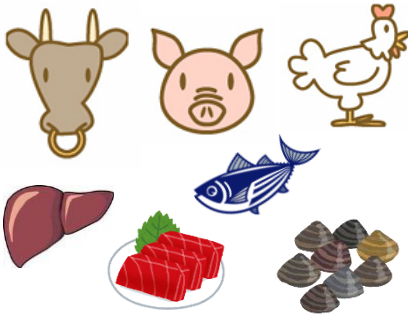
鉄分の吸収を悪くする飲み物
緑茶、コーヒー、紅茶、ウーロン茶、
牛乳、炭酸、ミネラルウォーター

- 動物性＞植物性 吸収がよい
- 動物性たんぱく質も一緒にとると good
- タンニンを多く含まれる飲み物は鉄の吸収を悪くします
＊ほうじ茶や麦茶はタンニンを含みません
- ビタミン C を組み合わせて摂りましょう
- 食事はゆっくりかんで食べましょう

鉄

ビタミン

鉄分の多い動物性食品



吸収率 15～25%

鉄分の多い植物性食品



吸収率 2～5%

ビタミン C、クエン酸、動物性タンパク質と
一緒にとると吸収率が UP



☆鉄の吸収アップの食品と調理の工夫

- あさりやしじみ、かき等の貝類をよく使いましょう
- 肉は牛・豚・鶏の順に鉄が多いです
- 背の青い魚はビタミン B₆、B₁₂ が多いです
- 魚の血合いは残さずにいただきましょう
- レバーは栄養たっぷり。でもとりすぎに注意しましょう
- 中華鍋(鉄鍋)や鉄瓶、鉄器を利用しましょう



母乳育児のいいこと

母乳は赤ちゃんにもお母さんにもいろんな利点があります。

☆赤ちゃんにとって

赤ちゃんに必要なタンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラル、水分など、すべての主要な栄養素を含んでいます。

初乳には緩下作用があり、
黄疸予防作用があります

赤ちゃんの脳や神経系の発達を
助ける成分が含まれています

乳児突然死症候群の発症が
少ないと言われています

温かいおっぱいを飲む事で
お母さんのぬくもりを感じます

小さな口を使っておっぱいを
搾り出すことで、顎と顔の筋肉が
自然と正しく発達します



☆ママにとって

お母さんにとってもリラックスタイム

身体の回復が早まります
(子宮収縮が促進され出血量が少ない)

清潔・安全に与えられ
経済的です

乳癌の減少



赤ちゃんが吸う刺激でお母さんの「脳」を刺激して、
母乳を出させるホルモン（プロラクチンとオキシトシン）の分泌が
始まります。
赤ちゃんとお母さんの間には自然な仕組みが、出来上がっています。



赤ちゃんが吸いやすいように手入れをしましょう



乳頭の状態はどうか？

形、やわらかさ、痛み

妊娠中の乳頭・乳房ケアとして

- ・ 入浴時にシャワーで流すだけで乳房は清潔に保てます。授乳中も乳首の周りや乳輪部から肌を保護し細菌の増殖を防ぐ分泌物が出ていますので、乳首を消毒綿で拭く必要はありません。
- ・ 妊娠中の乳頭の手入れとして、妊娠 37 週に入ったら、入浴時につまみ出すようにしましょう。
- ・ 下着は、着け心地の良いものを選びましょう。きつすぎると乳房全体を圧迫し、血液の流れを悪くしたり、乳腺の発育を阻害してしまいます。また、乳管がつまりやすくなったり、乳腺炎を起こしやすくなったりもします。ゆったりしたブラジャーを買うようにしましょう。

（ワイヤー入りのブラジャーは避けましょう）

D-MER 症状について

乳頭マッサージをしたときや、赤ちゃんが吸ったときなどに不快に感じたり、憂鬱な気分になることがあります。D-MER（不快性射乳反射）といいますが、ホルモンの影響といわれています。
3 か月ぐらいでおさまることも多いといわれていますが、もしそのような症状があれば無理せず、いつでも相談してください。



バースプランを立ててみましょう

＊バースプランとは＊

産婦さんご家族が、どんなお産がしたいかを考え、計画することです。

主役は産婦さんです！！

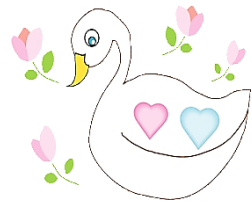
今回のお産でしてみたいことや興味のあることはありませんか？

また、したくないこと、してほしくないことはないですか？

産まれくる赤ちゃんを家族みんなで迎えられるように、自分のお産を
想像し、考えてみましょう。

＊ メリット ＊

- ① お産を少しずつイメージすることが出来ます。
- ② お産を夫婦のものとして受け止めることができるようになります。
- ③ 自分で産んだという実感に繋がります。



お産に対してどんなイメージが
ありますか？

どんなお産がしたい
ですか？

立会い出産がいいですか？



普段の動作を見直そう

日々大きくなる赤ちゃんを支えるお母さんは大変です。骨盤を歪めないように、日々の姿勢に注意を払いましょう。

股関節の左右バランスを保ち、体の緊張と歪みを取るためにも、よい姿勢を心がけましょう。

① 椅子に座る

お尻の底にある骨、坐骨の上に体重を乗せるように座ります。

頭が上から引っ張られるように、背中を緊張させすっきりと美しく体を立てます。背中を丸めて座ると楽に感じますが、背中や腰に不要な力がかかるため、かえって疲れます。



② あぐらを組む

横座りや足を組む姿勢は、股関節や骨盤に偏った力がかかり、体全体を歪めます。

安産のためにはあぐらを組む姿勢がおすすめです。骨盤底筋を柔軟にし、お産をスムーズにします。

- ・お尻の下に二つ折りの座布団やクッションを入れ、背中や腰はすっきりと立てます。

- ＊産後 1 か月のはあぐらを組まない姿勢で授乳しましょう。
開いた骨盤が戻りにくくなります。



③ 立つ

足先を平行に開き、両方の足に均等に体重をかけます。

頭部を立てて首筋をのびしてすっきりと立ちましょう。

腰が反りすぎないようにして立つと、椎間板にかかる圧力を分散し、腰痛を防ぐことができます。

- ・壁に背中をつけて立ち、腰のあたりに掌が入るくらいを目安にします。



④ 寝ころぶ・起き上がる

- ・寝るとき：膝を曲げ、手をついて体を丸めながら横向きに寝ころびます。
- ・起き上がるとき：両膝を曲げ、横向きになり手をついて頭を起こします。



(寝るとき)

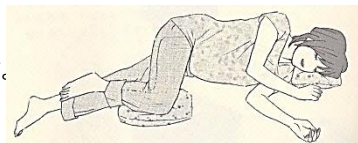


(起き上がるとき)

⑤ シムス位

お腹が目立って大きくなる頃、あおむけで寝ると足の付け根が圧迫されて、気分が悪くなることがあります。そんな時にシムス位でゆっくり休みましょう。

- ・横向きに寝て上の足を軽く曲げてクッションを挟みます。
- ・同じ方向ばかりでなく、両方の横向きで寝ましょう。



⑥ 荷物を持つ

荷物を持ち上げるときは足を腰幅に開きます。

しゃがんで脇を締めて、手の小指に力を集めて荷物を持ちます。

軽く内またにして足の親指の内側で踏ん張り「よいしょ！」と

声を出すと腹筋にも適度に力が入り、腰にかかる力が分散されます。

(基本的に、重い荷物は持たないようにしましょう)



ちょっと一息

♪良い音♪

いい音楽、好きな曲は気分を弾ませ、心を癒してくれます。公園や郊外などには、自然味にあふれる音がいっぱいあって、穏やかで良い気分になります。



お産が近づいた頃の心と身体の準備

お産を前向きに受け入れられるように、心と身体の準備をしていきましょう。お産が近づいてくると、お母さんの体は自然とお産に向けて変化し始めます。

産む力が備わっていく自分の体の変化を感じましょう。

* 近所を散歩

歩くのは体重を増やさないためにも、元気な赤ちゃんを産むためにもとってもいいことです。

人ごみだらけの街に出かけるのはよくありませんが、平日のゆったりした時間に気分転換もかねて体調が良ければ 1 時間ほど歩きましょう。

<ウォーキングのフォーム>

- ・背筋を伸ばして顎を軽く引く。
- ・肩、首はリラックス。肘を曲げ自然に振る。
- ・体を前に移動するとき、骨盤から出るように意識する。
- ・歩幅は意識的に広くなる（身長約半分の幅が理想）。
- ・つま先をあげ踵から着地。



* ゆっくりお風呂

お産後はひとりの自由な時間は少なくなりますので、ゆっくりお風呂に入れるのも妊婦のうちです。

入浴時のおっぱいの手入れも、母乳育児をスムーズに始めるためにやっておきましょう。

<半身浴>

38～40℃の湯で、みぞおちの下あたりまでつかる程度にはります。

のぼせないよう 20 分くらい、ゆっくり入浴します。肩の冷えが気になる場合は乾いたタオルなどを羽織りましょう。

<足浴>

冷えを感じる時や、妊娠末期や産褥期の足のむくみなど、下肢の保温は効果があります。また、リラックス効果もあります。

バケツに程よい熱さのお湯をはり、20 分ほど行います。

普段用いているアロマオイルを、1・2 滴入れてもいいでしょう。



* お産のことを考えるとどんな気持ちになりますか？

陣痛に耐えられるか心配になるかもしれません。でも、心配はお産を長引かせることがあります。

“案ずるより産むがやすし”といいます。 待ちに待った赤ちゃん、家族で出会えるこの大切な時間を、しっかりと受け止め豊かなものしてください。



* ご家族の心の準備

赤ちゃんの誕生が心待ちですが、予定日を意識しすぎずに、
頼りになるサポーターとして力を貸してください。



胎動について

日々の赤ちゃんのいろんな動きを通して、赤ちゃんへの思いやこれからの出産、育児に思いをはせておられることでしょう。また、お父さんもお母さんのお腹に触れて赤ちゃんの胎動を知り、将来のことを楽しく考えたりされるでしょう。そんな赤ちゃんからのメッセージでもある胎動は、赤ちゃんが生まれるその瞬間まで続きます。

お腹の中にいる間、赤ちゃんはおよそ 30 分おきの睡眠サイクルで寝たり起きたりしています。起きているときに体の向きをごろんと変えたり、手や足を動かしたり、しゃつくりをしたりと、さまざまに動いています。時には指しゃぶりなんかもありたり…。そんな赤ちゃんの動きを、ママは胎動として感じています。

胎動は赤ちゃんの健康のバロメーターでもあるという意識を持ちましょう。そして、いつもより感じにくい、1 時間以上全く感じないようであれば、5 A 病棟に連絡してください。



じょう いたいばんそう き はくり

常位胎盤早期剥離ってなに？

常位胎盤早期剥離とは、まれに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るため、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。また、お母さんが重篤な状態となることもあります。

そのため、大至急の対応が必要です。



☆どんな症状？

こんな時は、
相談しましょう！

性器
出血

腹痛

その他の症状
胎動の減少
腰痛
めまい
便意 など



お腹の
張り

腰痛やお腹の張り、性器出血などは、切迫早産の徴候、また陣痛やおしるしなどの分娩の徴候と判別が困難なことがあります。

しかし、**急激な腹痛、持続的な痛み、多めの出血**などは常位胎盤早期剥離が疑われます。

代表的な症状がみられなくても、いつもと違う症状があり、判断に困る時は、我慢せずに相談しましょう。

☆常位胎盤早期剥離になりやすい危険因子は？

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、喫煙などの危険因子に該当する場合、常位胎盤早期剥離を発症しやすくなります。

しかし、これらの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ので、注意して下さい。

なぜ、妊婦体操が良いのでしょうか？

和式トイレが減ったことで、スクワットの体勢をとる機会が減ったことにより、股関節が硬く、下半身の筋力が弱くなっている妊婦さんが増えています。

股関節を柔らかくし、骨盤の出口が広がるスクワットの体勢をとることは、お産のときに赤ちゃんが下がってくることを促すために有効です。

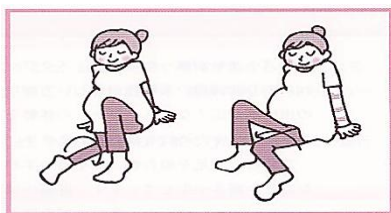
体操を行うことで良い気分転換にもなりますので、すきま時間に行ってみましょう。

1. 股関節の柔軟性を確認する体操①（スクワット）



息を吐きながら合わせた手をしたにし、肘で膝を内側から押します。

2. 股関節の柔軟性を確認する体操②



広めに足を開いて、片足ずつ膝を内側に倒します。倒していない方の足はできるだけ動かさないようにします。

3. 足首の柔軟性を確認する姿勢

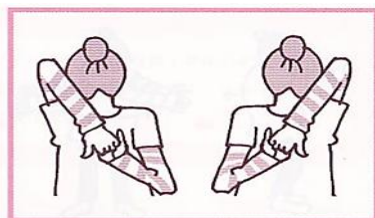


4. 肩回りの柔軟性を確認する姿勢① ②

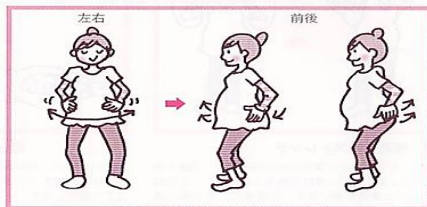
①



②



5. 骨盤周りの柔軟性を確認する体操

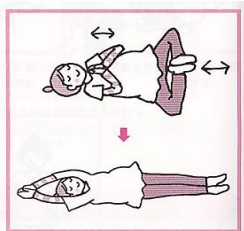


足は肩幅に開いて立ち、ひざは少し曲げて前後、左右に骨盤だけを動かします。

6. 股関節・足首の柔軟性（股関節・足首の柔軟性が弱い方）

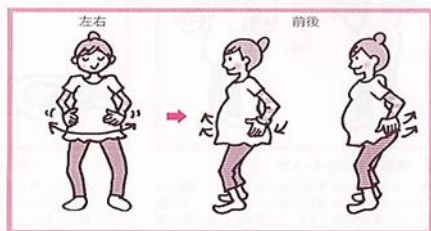


+



仰向けになり、両手両足をそれぞれ合わせます。
合わせた手足が離れないようにしながら、手足を各々上下に動かします。

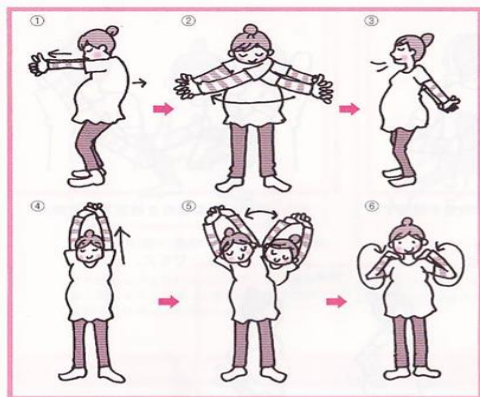
7. 骨盤周りの柔軟性を高める体操（骨盤周りの柔軟性が弱い方）



+



8. 肩周りの柔軟性を高める体操（肩周りの柔軟性が弱い方）



- ①肩甲骨が離れるように両腕を伸ばします。
- ②そのまま左右に腕を振り、
- ③腕を後ろに回し、胸を張ってゆっくりと呼吸します。
- ④今度は両腕を上には伸ばし、
- ⑤両脇腹を伸ばし、そのまま左右にゆっくりと身体を曲げます。
- ⑥最後に、手を肩に置き、肘で大きな円を描くように回します。

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ましたが、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わしましょう。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。

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** ⑦5 A 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る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、入院申込書
	スリッパ、お箸、水分



* 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）		スプーン・コップ・水筒
	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（コンボはある）	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
	スリーパー	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	2～3パック
	敷布団	固めのものです	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	沐浴の場所で選別	1つ
	体温計		1本
	爪切り用はさみ		1つ
	ガーゼハンカチ	授乳、お風呂、外出時に	4～5枚
	ベビー用泡ソープ		1つ
	綿棒	おへその消毒、耳掃除、肛門刺激	1つ
	湯温計	あると便利	1つ

* 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。

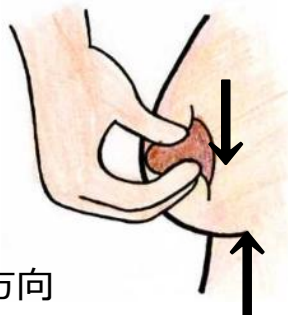
普段その小さい穴は、汗や垢で詰まりがちです。

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があります。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

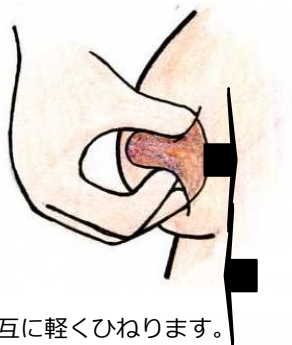
① 圧迫



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。

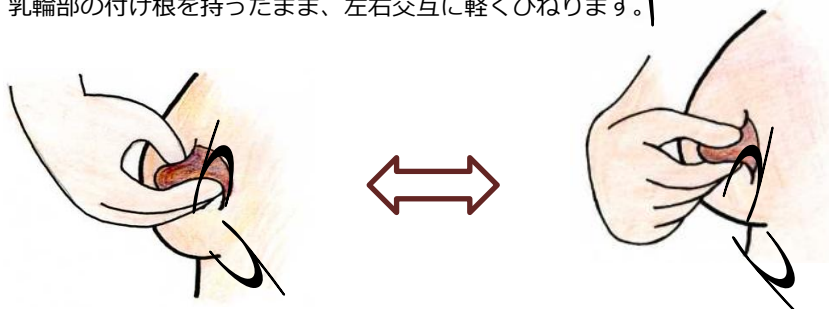
② 縦方向

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（10 cm）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
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。 リラッ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。		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。	

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。

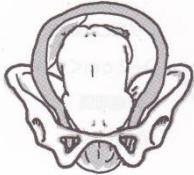
ご家族の方へ

- * 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 1 0 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。

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。

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、穏やかな気持ちになれるでしょう。



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。



防災スリングについて

お産の翌日から母児同室が始まります。体調に変化があるときはおっしゃってください。

授乳の状態、育児についてのお話のために、

助産師がお部屋へうかがいます。

◆入院中の災害

お産後、避難方法や避難経路についてお話しします。

避難する際は、レスキューママを活用しましょう。

レスキューママとは、災害発生時、赤ちゃん和妈妈を

守るためのスリングと防災頭巾です



◆退院後の防災について

大規模な災害が発生した場合、粉ミルクや安全なお水、お湯、消毒した哺乳瓶を必要な時に必要なだけ手に入れることは難しくなります。そのため、母乳はお母さんがいれば清潔で安全な完全無欠の栄養を赤ちゃんにあげることができます。また、母乳に含まれる免疫成分のおかげで、災害時に広がるのが予想される感染症から赤ちゃんを守ることにもつながります。

母乳を与えることでおかあさんも赤ちゃんも、緊張が和らぐホルモンが分泌されるとの報告もあります。

災害発生という大変な事態だからこそ、母乳が2人をつなぐのです。

* 念のため、災害対策として常温のまま使用できる液体ミルクを備えておくと安心です。



授乳について

☺ おっぱいをあげるときの抱き方



〈横抱き〉

赤ちゃんを胸の高さで抱き、赤ちゃんとお母さんのお腹が向き合って密着します。

飲ませる乳房と同じ側の腕で赤ちゃんのからだを抱き支え、反対側の手で乳房を支えます。

〈立て抱き〉

授乳する側と反対の手で、赤ちゃんの頭の後ろ（首の付け根の部分）を、授乳する側の手で乳房を支え、飲ませる方法。赤ちゃんがしっかりと乳房に吸着して、飲みだせば手を代えて横抱きにしても良いでしょう。赤ちゃんの頭の動きをコントロールすることができるので、乳房の吸着が難しい時にやってみましょう。

〈フットボール抱き〉

授乳する側と反対の手で乳房を支え、赤ちゃんの足が授乳する側の母親の脇の下を通り、背中に来るようにし、児の頭を支えます。赤ちゃんの口の様子が見やすく、吸着が難しい方や、乳頭や乳房トラブルの際に、いろいろな方向からの授乳に良いです。



脇抱き



交差抱き





産後の生活カレンダー



期 間		1 週	2 週	3 週	4 週	5 週	6 週
動 静		↓ 退 院 	↓ 家庭訪問 	↓ 床上げ 	↓ 1 ヶ月健診 		↓ 
		入院中	布団は敷いたままで疲れたら すぐ休めるようにしましょう (入院中と同じペースの生活) 	調子がよければ床上げをしましょう。 ご飯の準備などあまり体を動かさなく ても良い簡単な家事から始めましょう	少しずつ無理をしない程度に家事をする 近所への買い物 OK		普通の生活 職場復帰
保 潔	全 身	シャンプー・シャワー OK				1 ヶ月健診で異常がなければ入浴 OK	
	悪 露	赤色 ⇒ 赤茶色 ⇒ 黄色 ⇒				4 ～ 6 週間で消失(個人差があります)	
	外陰部	パットをまめに交換する ビデを使う				1 ヶ月健診で異常がなければ入浴 OK	
乗り物		車の運転・自転車はやめておく				車の運転 OK	自転車 OK
骨盤ベルト トコちゃんベルト		産後 6 週間は着用 (経産婦は 8 週間)					
性生活		禁 止				健診で異常がなければ OK	

⇒肩こり解消のセルフケア

☆こんな時は受診しましょう

- * 悪露の量が多い・鮮血で出血が長引く・血液の塊がある・悪露の悪臭
- * 排尿痛、頻尿、残尿感、発熱
- * 腰や下腹部の痛み・38 度以上の高熱
- * 乳房の張りや痛みが強い、しこりがある

肩甲骨を動かす体操（行う回数はこだわらず、気持ちよく感じるまで）



産後のマイナートラブル

- ・尿漏れがある／尿意がない：骨盤底筋群が緩み、尿道の周りの筋肉が弱くなり、尿漏れを起こしやすくなります。また同時に尿意も感じにくくなります。⇒骨盤底筋群の体操、とこちゃんベルトの使用
- ・会陰の痛み：1 週間程度で軽減し、4 週間経てばほとんどなくなります。ひきつれる感じが残ることもあります。⇒円座の使用、鎮痛剤の使用
- ・恥骨の痛み：分娩時の負担から恥骨の靱帯が緩んでおこります。⇒とこちゃんベルトなどの使用
- ・痔の悪化：妊娠・分娩時に血管が圧迫されて血がたまり起こります。
⇒便秘予防、保温、薬の使用
- ・むくみ：妊娠、分娩の負担、育児の疲れから指先や下肢のむくみが出ます。
⇒下肢をあげて休む、足浴、足首の運動
- ・肩こり：おっぱいをたくさん出すためにも肩こりは解消しましょう。
⇒肩甲骨を動かす体操を試みましょう

産後の心の変化

マタニティーブルー

些細なことで不安になったり、涙もろくなったり、憂鬱になったり、逆に気分が高ぶることがあります。これは妊娠から出産に伴って起こるホルモンの急激な変化、生活環境・ライフスタイルの変化、もろもろのストレスが影響していると考えられています。こんな時は心も体も休ませましょう。

産後 3～4 日：お産の疲れや育児が始まり落ち込みやすい。

産後 2～3 週、数か月後：赤ちゃんとの生活や育児にストレスを感じる。

家族や友人とおしゃべり、育児相談に電話、一休みして外出したりして気分転換しましょう。

*** お母さんの休息は自身の健康だけでなく、赤ちゃんと家族の安定にも働きます。**

新しい家族ができた大切な時です。お父さんをはじめ、周りの家族の理解と愛情がパワーになります



家族計画について

自分たちの生活設計を考えて、子どもは何人、いつごろ生み育てていくか計画します。

夫婦の年齢、健康、経済状況、サポート状況など、よく話し合ってください。

産後のセックスと避妊

産後は、子宮の内面が十分回復していないため感染が起こりやすくなっています。

母体の健康のために産後 1 か月健診までセックスは控えましょう。

産後の月経再開は個人差が多く、早ければ 2 か月後に月経がくることもあります。排卵は月経の前に起きるので、産後に月経が始まっていなくても妊娠する可能性があるので注意してください。



避妊の種類

・コンドーム：産道の回復や感染予防から産後早期に適しています。

子宮内避妊器具やピルに比べると失敗率が高いので正しい使用法を守りましょう。

・子宮内避妊器具：子宮内に装着して受精卵の着床を防ぎます。成功率は 95%と高いです。

装着後は定期的な検診が必要です。

・ピル：飲み忘れがなければほぼ 100%の避妊成功率です。

ただし、授乳中の方や副作用の面から使用できない方もいます。

・永久避妊法(手術)：母体保護法で定められています。夫婦でしっかり話し合ってください。

女性＝左右の卵管の結紮・切断をします。分娩直後の手術です。

男性＝左右の精管の結紮・切断をします。



赤ちゃんのスキンケア

赤ちゃんは新陳代謝が盛んなので、清潔にしてあげましょう。また全身を観察するいい機会です。

沐浴ができる状態かみましょう。

沐浴を休んだ方がいい時：熱が高くて、元気がない。

下痢や嘔吐で元気がない。

いつもとちがうな、と感じるとき。

物の準備

・ベビーバス・ガーゼハンカチ・ハンドタオル・バスタオル・着替え・おへその消毒セット・湯温計

* 室温は 22～25℃位、すきま風が入らないよう注意します。

* 腰に負担がかからないようベビーバスの高さを調整します。

* お湯の準備・後始末がしやすいところで行いましょう。



沐浴をする人の準備

- ・爪を短く切りましょう。
- ・時計や指輪は外しましょう。
- ・髪はまとめましょう。
- ・石鹸で手を洗いましょう。

沐浴の方法

1、服を着せたまま顔を拭きます。洗面器にお湯を準備し、目からふいていきます。



2、服を脱がせます。

3、お湯の温度を確認し、足からゆっくり入れます。（胸にタオルをかけると赤ちゃんは安心します。）

—赤ちゃんの支え方—

利き手と反対の手で
頭を支えます

利き手でお尻を
支えます

首は後ろから支えるようにして、
親指と中指で耳を後ろから
ふさぎます

滑らないように、
親指は赤ちゃんの
太ももの付け根に置いて
ください

4、頭を洗います。ガーゼで頭を濡らします。

石鹸をつけ円を描くように洗います。

ガーゼで石鹸を洗い流します。

ガーゼを絞り、水分を拭き取ります。



5、体を洗います。首・腕・おなか・足と順に洗います。

首、脇、太もものつけ根など皮膚が
重なっているところは丁寧に洗いましょう。

お腹はおへそを中心に『の』の
字を書くように洗いましょう

6、背中を洗います。

聞き手の親指に赤ちゃんの肩を乗せ、

残りの4本を脇の下に入れて

赤ちゃんの腕の付け根を持ち、うつぶせにします。

赤ちゃんの手前の腕を沐浴する人の利き腕にひっかけます。



7、元の姿勢に戻し、陰部を洗います。そのあとに肛門を洗います。



女の子：前から後ろに
洗います



男の子：ペニス、陰囊の裏も
洗います

8、ゆっくりお湯からあげ、バスタオルで包んで押え拭きします。

手伝いの人がいればかけ湯をしてもらいましょう。

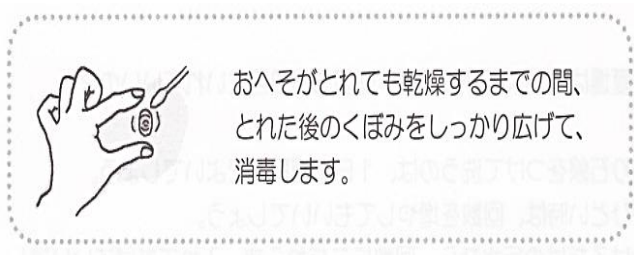
9、全身にしっかり保湿剤を塗布します。背中はずつ伏せの姿勢で行ってみましょう。

おむつを軽くあて、服の袖を通したら、おへその消毒をします。

綿棒でおへその水分をとります。

新しい綿棒にアルコールをつけて、根元をしっかりと消毒します。

おへそが取れて乾燥するまで続けましょう。



* 沐浴の後に湯冷ましを与える習慣もありますが、医学的根拠はないので授乳しましょう。



赤ちゃんの健康

体温：36.5～37.5℃で個人差があるので、その子自身の平熱を知りましょう。

体温調節機能が未熟なため、衣類や室温で調節しましょう。

呼吸：胸と腹を使っておもに鼻で息をしています。

鼻腔が狭いので鼻の鳴る音が聞こえることもあります。



睡眠：短時間で寝たり起きたりを繰り返しています。母乳の分泌が少ない時はよく泣きます。

免疫(感染から守る)：出生時から自分で作り始めますが、十分発揮するまでに時間がかかります。

これを補うためママから胎内でもらった免疫は、生後 4 か月頃まで持続します。

また母乳からももらっています。

生後 4～6 か月の免疫の少ない時期は感染に注意しましょう。

体重減少：飲む量より排泄・代謝される量が多いため体重が減ります。

生後 10 日頃には生まれた時の体重に戻ります。

嘔吐（初期嘔吐）：生まれて数日間によく吐きます。お産の時に飲み込んだ羊水や血液が、胃粘

膜を刺激し、胃腸の働きも十分でないためです。数日過ぎればおさまります。

黄疸：皮膚が黄色くなるのを黄疸といいます。肝臓の働きが未熟でビリルビンが体内に貯まりおき

ます。生後 5 日頃にピークになり、1～2 週間で消失します。母乳のみの赤ちゃんは 1 か月

まで続くこともあります。よくのみ機嫌が良ければ心配いりません。

（入院中は黄疸計で計ります。黄疸値が高い時は光線療法をします。）

しゃっくり：赤ちゃんはしゃっくりが出やすく一度起きると長く続きます。

自然に止まるので心配いりません。

赤い発疹：4～6 割の赤ちゃんに赤い発疹が出ます。ほかの症状がなければ問題ありません。

尿：母乳の分泌が少ないうちはおしっこの量が少なく、濃くなります。

たくさん飲むようになれば 10 回以上に増えていきます。

便：生後 3 日目頃まで胎便（黒緑色でのり状）そこから 1 週以内で移行便（黄緑の泥状）

それ以降普通便（黄色）になります。回数も多いですが個人差があり、2～3 日に 1 回しか

出ない子もいます。ミルクが多い子は固めで回数も少なくなりやすいです。

赤ちゃんの生活

お部屋：冬は 20℃くらいに夏は外気との差が 5℃以内に調節し、エアコンの風が直接当たらないよう気を付けましょう。

明るく静かでママの目が届きやすいお部屋にしましょう。

衣類：夏は吸湿性、冬は保温に適した動きやすいものにしましょう。

着せすぎず、汗ばんでいないか背中に手を入れて確認しましょう。

退院直後は短肌着に長肌着で、冬はベビードレスを追加します。

あとは成長に合わせて調節します。

感染予防：外から帰ってきたら、石鹸の手洗いとうがいを心がけましょう。

お願いしにくいお客様には、おしぼりとお茶で代用しても。

おむつ交換の後も手洗いをしましょう。おもちゃは洗えるもののがいいですね。

生活リズム：最初は昼夜の区別はなく、短時間で寝たり起きたりします。3～4か月になると夜に寝る時間が長くなります。

1か月健診後は少しずつ外出の機会を作っていきます。日差しの強い時間帯や寒い日は避け、水分補給に気を付けましょう。

夜は暗く静かな部屋で寝かせ生活リズムを作りましょう。

* 夏場のベビーカーはアスファルトからの高温が影響するので注意してください。

ご家族へ

パパへ：最初はママと赤ちゃんの結びつきを強く感じ、さみしく感じるかもしれません。

赤ちゃんを抱っこしたり、おむつを替えたり、お風呂に入れたりしてママと一緒に育児を楽しもう！

赤ちゃんが外の世界に興味を示して来たらパパの活躍が増えていきます。

お兄ちゃん・お姉ちゃんも頑張っています！！

お兄ちゃん・お姉ちゃんはママが妊娠中から家族の変化を感じています。

ママの入院期間も生活の変化に頑張って協力してくれました。

できれば育児にも参加してもらいましょう。

そして、パパ・ママを独占できる時間を作りましょう。



赤ちゃんの病気のサイン

- ① 発熱：37.5℃以上は発熱として対応しましょう。

<家庭でできること>

- ・薄着にして熱を逃がし、汗をかいていたら着替えさせましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう（母乳・ミルクなど）

<こんな時は受診しましょう>

- ・38℃以上が続く ・ぐったりしている ・嘔吐や下痢を伴う ・苦しそうな呼吸 ・青白い
- ② 吐乳：授乳後にタラタラと吐くのを「溢乳」といいます。噴水状に吐くのを「吐乳」といいます。

<家庭でできること>

- ・げっぷをしないとときは赤ちゃんを横向きにします。

<こんな時は受診しましょう>

- ・吐乳を繰り返す ・体重の増加が悪い ・何となく元気がない
- ③ 下痢：下痢かどうか判断が難しい時がありますが、便のにおいや色が普段と違うか
・機嫌はいいか・熱はないかなど一緒にみましょう。

<家庭でできること>

- ・こまめに水分を補給する。（母乳・ミルクなど）

<こんな時は受診しましょう>

- ・嘔吐を伴い繰り返す ・便全体が白い ・高熱がある ・便に血が混じる ・何となく元気がない
- ④ 便秘：「何日間便が出ないと便秘」という規定はありません。よく飲んで機嫌もいいなら様子を見ます。便が出ていても、おなかが張っていたり、ぐずって飲まないときは排便を促しましょう。

<家庭でできること>

- ・おなかを「の」に字マッサージします。 ・綿棒で肛門を刺激します。

<こんな時は受診しましょう>

- ・刺激しても便が出ない。 ・おなかの張りが強くよく吐く。



- ⑤ 発疹：皮膚の病気（乳児湿疹・脂漏性湿疹・おむつかぶれ・あせも）と全身の病気の症状の1つの場合があります。ほかの症状がないか注意しましょう。

<発疹の見分け方>

- ・脂漏性湿疹：顔やおでこや眉毛のあたりにできる脂っぼいかさぶたのような湿疹で、そのままにしておくと厚くなって取りにくくなります。ガーゼに石鹸をつけて擦り取ります。
- ・おむつかぶれ：おしりや外陰部の皮膚がただれる。
こまめなおむつ交換やお尻を洗って、皮膚の清潔と保湿を心がけましょう。
- ・あせも：赤いぶつぶつで、角質や汚れが汗腺を塞いでしまいおこります。
皮膚の接触する部分（首、脇、膝の裏）や、汗をかく背中にしやすい。
皮膚の清潔を心がけ、暑い時は吸水性・通気性のよい衣類を着せましょう。
- ・とびひ（伝染性膿痂疹）：水泡・膿をもった膿疱があり、全身に広がる、熱がある、あせもなどの皮膚が痛んでいる部分に細菌が入り込んで感染が起きます。

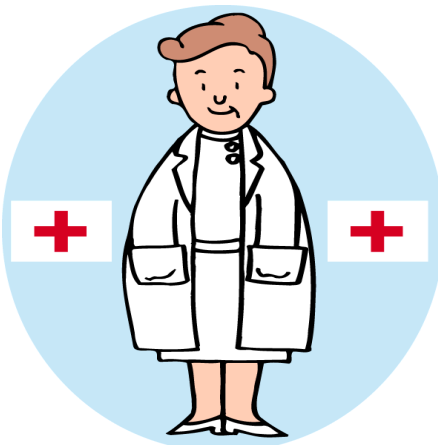
<こんな時は受診しよう>

- ・伝染性の発疹 ・しっかり洗って保湿をしても湿疹が良くならないとき

ホームドクターを探しておきましょう

一か月健診を終えると、富田林病院での診療は一旦終了になります。

家の近所でかかりつけの小児科を探しましょう。





妊産婦・乳幼児のための災害への備え



1. 避難場所や避難経路は確認できていますか？

在宅避難が基本です。自宅が安全なら避難する必要はありません。日ごろから食料や水など必要なものを備え、在宅避難ができる準備を整えておくことが大切です。

一時集合所（公園、学校など）→広域避難場所（大規模公園など）

* 避難の際は、火災を防ぐため、ガスの元栓を閉め、電気ブレーカーは落としましょう



2. いざという時の「備え」は十分ですか？

マタニティマーク：妊娠中の外出時は身につけておきましょう。いざというときにお腹の赤ちゃんを守るための、大切なサインになります。避難先では妊娠中であることを周囲に伝えましょう。

マザーズバッグ：乳幼児の必需品も外出時に持っていれば、いざという時に活躍してくれます。妊婦さんもお子さんのために準備してみましょう

☐ 母子健康手帳	重要なページはコピーやデジタル化しておく心安心
☐ 子どもの医療証・保険証	コピーや番号を控えておきましょう
☐ おくすり手帳	
☐ 紙オムツ	
☐ おしりふき	ウエットティッシュの代わりにもなります
☐ オムツ用ごみ袋	
☐ 着替え	
☐ タオル	清潔を保てるよう乾きやすいものや手ぬぐいも
☐ おくるみ	
☐ 抱っこひも	
☐ 授乳用品・ミルク用品	授乳ケープや哺乳瓶など普段から使っているものを
☐ 離乳食	調理の必要がなく、そのまま食べられるものを
☐ 離乳食用スプーン	
☐ おもちゃ	お気に入りのものがあると子供も安心できます
☐ ポケットティッシュ	

* モバイルバッテリーなど日ごろから使えるものは持ち歩いておきましょう

* 一週間過ごせる備えを。日ごろ使うものを多めに購入し、消費、買い足しをすると簡単に備蓄ができます

*** 常温のまま使用できる液体ミルクが便利です**



3. もしもの時の連絡方法は決まっていますか？

171 災害伝言ダイヤル：大災害発生時、個人の安否確認手段として NTT が運用するサービス

災害用伝言版（WEB 171）：インターネットを利用した伝言板。 <https://www.web171.jp>

・災害時は安全と安心を得られる避難先を確保しましょう。

・自分の体の状態に目を向け、体調不良の際は周囲にサポートを求め、我慢せず病院へ連絡してください。冷えないように注意し、膀胱炎や感染症のリスクもあるので、トイレは我慢しないようにしましょう。

・また、体の変化だけではなく、無気力になったり、感情の起伏が激しくなったりするなど、こころも影響を受けることがあります。

ほとんどの変化は時間と共に回復しますが、周囲の手助けを上手に受けることも大切です。