

妊娠おめでとうございます。

これからの妊娠生活を楽しく過ごし、満足できるお産・楽しい育児につなげていけるように活用していただけたらと思っております。スタッフ一同サポートしていきます。

目次

妊娠

母親学級へのご案内	2
妊娠中の生活と注意	3~6
妊娠中の異常	7~8
妊産婦の食事	9~10
お口の健康	11~12
妊産婦体操	13~14
おっぱいの手入れ方法（妊娠中）	15
妊娠中の各種届出・手続き／入院準備について	16
お産の経過	17~18
出産時にリラックスするための方法	19

赤ちゃんが生まれたときの届け出	20
お産後の入院生活	21
授乳について	22
おっぱいの手入れ方法	23
お産後の体の変化	24
産褥体操	25~26
産後健診・外来受診について	27~28
家族計画と受胎調節	29~30

新生児

新生児のからだ	31
赤ちゃんのお世話・予防接種	32~33
調乳と哺乳びんの消毒	34
赤ちゃんのお風呂	35~37

出産



〒850-8555 長崎市新地町 6-39
長崎みなとメディカルセンター
095-822-3251（代表）

2025年7月改訂



母親学級のご案内

2025年9月より月1回母親学級を再開します。

受講ご希望の方は、産婦人科外来へご相談ください。料金は1650円です。

内容	担当	備考
赤ちゃんの育て方 沐浴の方法 お産の準備	助産師	妊娠24週以降に受講してください

※今後内容・時期の変更があるかもしれません。その時はお知らせいたします。

妊娠中の病院への連絡の取り方

代表番号 095-822-3251 ※必ずご自身で連絡してください。

平日 (8:30~16:00)…産婦人科外来

時間外 (土/日/祝祭日・平日の16:00時以降)…産婦人科病棟(4階南)

にて、対応いたします。

上記にお電話いただくと電話交換担当につながります。

【お名前、診察券番号、分娩予定日、お産の経験数、現在の症状など】をお尋ねします。

(ただし、妊娠11週6日までの方の時間外は救急外来にお願いします)



妊娠中の生活と注意

妊娠中のからだ作り～お産に向けての3つのことを行ってみましょう～

- ① 妊娠中は温かく !(^-^)! ホカホカにして
- ② 骨盤を意識したからだ作り 妊婦体操(p13 参照)をして、よく歩きましょう
- ③ しっかり栄養 冷やさない食事(p9 参照)を心がけましょう

●妊婦健康診査(妊婦健診)とは、

妊娠は多くの方が正常に経過しますが、医療の介入が必要となってくる方が何割かいます。妊婦健診はどのような妊娠生活、出産を目指していくかを妊婦さんと産科スタッフが共有し、一緒に取り組んでいく時間です。それと同時に、妊娠や出産に向けて注意すべきことはないか確認しています。妊娠期間を通して、妊婦健康診査で正常に経過しているかどうかをチェックしていくことになります。「今日の体調はどうか」毎日自宅でもセルフ健診を試してみるのもいいですね。

母子手帳は「お母さんと赤ちゃんのカルテ」です。外出の際は必ず持参しましょう!

また、マタニティマークを使って周囲に知らせましょう。



1. 体重管理

自然分娩で出産するためには、あなたの身長や体重(BMI)に見合った「理想的な体重増加」が望ましいとされています。

BMIとは、肥満度を表す数値のことです。自分の安産体重を計算してみましょう。

$$\text{BMI} = \text{非妊時の体重(Kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

例えば BMI=非妊時体重(55.0Kg)÷身長(1.56m)÷身長(1.56m)=22.6

体格区分		推奨体重増加量
低体重(やせ)	BMI 18.5 未満	12～15 kg
普通	BMI 18.5 以上 25.0 未満	10～13kg
肥満1度	BMI25 以上 30 未満	7～10 kg
肥満2度以上	BMI 30.0 以上	個別対応 (上限 5Kg までが目安)

※妊娠中の体重管理を成功させるポイント

- ・妊娠前の BMI を計算したら出産時の目標体重を決めましょう
- ・毎日一定の時間に体重計に乗ってみましょう
- ・体重の記録をつけてみましょう
- ・家族に目標体重を宣言しましょう…協力してもらうため
- ・バランスの良い食事を心がけましょう…外食やインスタント食品に注意
- ・適度な運動を心がけましょう…お腹が張らなければ適度に、妊婦体操や散歩はおすすめ

2. つわりと食事

一般的には5週ごろから始まり、12・13週ごろにおさまりますが、個人差があります。

※上手に乗り切るためのポイント

- ・好きなもの、消化のよいものを食べる
- ・水分をとる
- ・少しでも食べて空腹にしない
- ・冷たいものや酸味のあるものがおすすめ
- ・いつもつまめるものを準備しておく(サンドイッチやおにぎりなど)
- ・気分転換を心がける
- ・体調の悪い時には家族に家事を手伝ってもらう



3. 家事

妊娠中は、だるさや眠気などで体を動かしたくないこともありますが、少しずつ工夫しながら家事をこなしていくようにしましょう。

※乗り切るための工夫

- ・こまめに休んで疲れをためないようにしましょう。
今までどおりにしようとするとうつに疲れてしまいます
- ・まとめたり、手抜きをしたりして合理的にする
- ・頼めるものは人に頼んで無理はしない

4. 転ばないように

お腹の赤ちゃんは羊水というクッションで守られており、多少の刺激では心配ありません。

しかし妊娠中はだんだんとお腹が大きくなり、体のバランスがとりにくくなってきます。家の中をチェックして安心して過ごせるようにしましょう。

※安全チェック

- ・滑りやすいところ、つまずきやすいところをチェックする
- ・余裕をもって行動しましょう

5. 休養と睡眠

妊娠中は疲れやすいので、8時間くらいは睡眠をとりたいものです。お腹が大きくなるにつれて動悸や息切れ、頻尿などのトラブルがでてきます。家事の途中でちょっと横になったり、昼寝をしたりしましょう。

- ・夜更かしをせず、子育て前に「早寝・早起き」の習慣をつけましょう。
- ・こむら返り(足がつる)の場合→足の指を甲の方へ向ける
日常的な予防策:入浴時にマッサージする、足を高くして寝る
カルシウムの豊富な牛乳や小魚、海藻、バナナなど積極的にとる



6. 仕事

まず、勤務先に妊娠したことを話しましょう。仕事の内容によっては、軽度の労作に変更してもらいましょう。「母性健康管理指導事項連絡カード」とは・・・

主治医等が行った指導事項の内容を、妊産婦である女性労働者から事業主へ的確に伝えるためのカードです。必要な時は、当院外来にも準備してあります。

【母性健康管理指導事項連絡カードの使い方】・・・詳しくは[母性健康管理指導事項連絡カードの活用方法](#)
[について](#) [厚生労働省](#)



7. 清潔

妊娠中はホルモンの影響でおりものが増えます。毎日の入浴、シャワー浴など清潔に心がけましょう。ウォシュレットもOK

8. 便秘と下痢

妊娠によるホルモンの影響と、子宮が大きくなり腸を圧迫することによって便秘をしやすくなります。便秘を予防するには食物繊維の多い食品をとること、規則的な生活、適度の運動、ゆっくりトイレ・・・それでも改善しない時には医師に相談しましょう。

9. お酒とたばこ

妊娠中のタバコ・アルコールは赤ちゃんに大きく影響するので、すぐにやめましょう。家族の喫煙も受動喫煙になり影響があります。喫煙により、お腹の赤ちゃんが育ちにくい(子宮内発育遅延)ことや、常位胎盤早期剥離(p8)をおこすことがあります。

10. 乗り物・旅行

①自動車：基本的には妊娠中でも十分に気をつければOKです。

しかし、妊娠中は注意力散漫で、動作もゆっくりした動きになります。

十分に注意し、また長時間の運転は禁物です。お腹が大きくなったら、運転は控えましょう。

②旅行、外出：妊娠中は、長時間の乗り物は避けたほうがよいでしょう。

妊娠初期は流産しやすい時期、妊娠後期も早産しやすい時期なので、旅行は避けましょう。

やむを得ず旅行しなければならない時は、次のことを守りましょう。

- ・比較的安定した妊娠中期を選ぶこと
- ・できるだけ渋滞を避けるプランを立てること
- ・2時間を目安に休憩をとる
- ・飛行機の場合は妊娠週数によっては、診断書が必要です
- ・外出時は‘母子手帳・保険証・ナプキン’を忘れずに
- ・医師の診察を受け、日程・乗り物など相談しましょう
- ・人の多い場所は避けること



11. 性生活

精液には、お産に関わる物質がたくさん入っているので、コンドームを使うようにしましょう。お腹を圧迫する体位は避けるべきでしょう。過去に切迫早産や早産の経験のある人、頸管無力症や前置胎盤と言われている人、多胎妊娠などの場合は妊娠全期間を通して控えたほうが良いでしょう。それぞれの状態にもよりますので、医師や助産師に相談しましょう。

12. スポーツ

妊婦体操、散歩など体を動かせば気分がすっきりします。体調も良くなり、体重増加もコントロールでき、そして安産のための準備にもなるという効果があります。安定期に入ったらなるべく体を動かすようにしましょう。ただし、くれぐれも無理は禁物です。医師に相談してから始め、お腹が張ったり、気分が悪くなったりした時はすぐにやめましょう。

切迫早産のために、安静にしている方は、37週を過ぎたら少しずつ身体を動かしてお産に備えましょう。

13. 内服薬

妊娠初期の薬の内服は、奇形などの原因になることがあるため、注意する必要があります。勝手に市販薬を飲まないよう、薬を内服する前に、必ず医師に相談しましょう。また、基礎疾患がある場合には、内服を継続することがあります。このような場合も必ず医師に相談しましょう。

14. レントゲン

放射線を大量にあびると妊娠初期では、奇形をおこすかもしれないと言われています。避けたほうが安全です。病院受診の際には、妊娠していることを必ず伝えましょう。

15. 服装

動きやすいもの・着脱が簡単なもの・お腹まわりが調整できるもの・吸湿性の良いものにしましょう。

- ・お腹や足を冷やさないようにしましょう。(タイツ、ソックス、腹帯等の着用)
- ・安定感のある靴を選びましょう。(ローヒール、スニーカー、滑りにくい底の靴)
- ・腰痛・恥骨痛がある人は、腹帯や骨盤ベルトをおすすめします。

16. 赤ちゃんとの時間づくり

1日1回、お腹の赤ちゃんとのコミュニケーションをとりましょう

静かな環境の中で、お腹に手を添えながら赤ちゃんに話しかけてみてください。時には家族に話しかけてもらってもいいでしょう。



妊娠中の異常

1. 切迫流産

切迫流産は流産をしそうな状態のことです。

切迫流産の時期(妊娠 21 週 6 日まで)は体を休めることが大切です。診察を受け、医師の指示を守りながら、安静にして過ごしてください。

2. 切迫早産

早産とは、赤ちゃんが妊娠 22 週 0 日～36 週 6 日の間に生まれることですが、切迫早産はその一歩手前の早産しそうな状態になることをいいます。

症状:子宮収縮(お腹の張り)、出血、子宮の出口(子宮口)の開大。

安静にしても規則的にお腹が張り続けたり、10 分間隔より短くなると要注意です。

★切迫流産・切迫早産の症状がみられるときは病院へ連絡し受診するようにしましょう!

3. 妊娠貧血

妊娠すると貧血になりやすくなります。鉄分の多い食品を摂取するように心がけましょう。貧血の程度によっては鉄剤を処方されることがあります。

4. 骨盤位(逆子)



逆子とは、赤ちゃんの頭が下ではなく、上を向いている状態をいいます。本来であれば、赤ちゃんは頭から産道を通り抜けるため、頭は子宮口のほうを向いていますが、逆子の場合にはお産の時に赤ちゃんがきつくなることがあるため帝王切開となります。

※1 参考文献: 株式会社メディックメディア『病気がみえる vol.10 産科 第3版』P276

5. 妊娠高血圧症候群

妊娠中に血圧が高くなる(最高血圧が 140mmHg 以上、あるいは最低血圧が 90mmHg 以上)ことをいい、同時に尿蛋白がでることがあります。

重症になると血圧がさらに上昇し、蛋白尿に加えてけいれん発作(子癇)、脳出血、肝臓や腎臓の機能障害などを引き起こすことがあります。また、赤ちゃんの発育が悪くなったり(胎児発育不全)、胎盤が子宮の壁からはがれて赤ちゃんに酸素が届かなくなったり(常位胎盤早期剥離)することもあり、お母さんと赤ちゃん共に大変危険な状態となることがあります。

糖尿病、高血圧、腎臓の病気などを持っている、肥満、高齢出産、家族に高血圧の人がいる、双子などの多胎妊娠、初めてのお産(初産婦)、以前に妊娠高血圧症候群になったことがある妊婦さんは妊娠高血圧症候群になりやすいといわれています。

・治療法

安静と減塩、必要があれば血圧を下げる内服薬が処方されます。入院が必要な場合もあります。お母さんや赤ちゃんにとって妊娠を続けることが良くないと考えられた時には、妊娠を終わらせること、即ち出産が一番の治療です。出産後も高血圧や蛋白尿が持続することがあるため産後の管理も大切です。

6. 妊娠糖尿病

妊娠糖尿病は、妊娠中にはじめて発見された糖代謝異常で、妊娠前に診断された糖尿病や、妊娠中に診断された“明らかな糖尿病”は含めません。妊娠の初期と中期に血糖の検査をすることで診断されます。

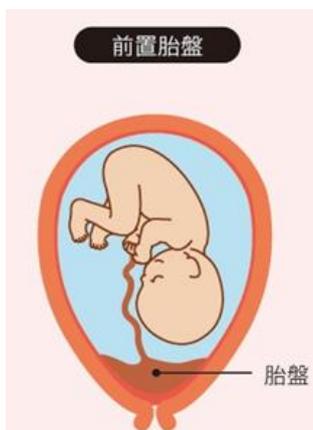
お母さんが高血糖であると、赤ちゃんも高血糖になり、いろんな障害が起こります。

お母さん：妊娠高血圧症候群、羊水量の異常、肩甲難産など

赤ちゃん：流産、奇形、巨大児、心臓の肥大、低血糖、多血症、黄疸、胎児死亡など

赤ちゃんを育てていくためには必要なカロリーがあります。炭水化物を抜いた食事をするなど偏った食事は赤ちゃんの成長によくありません。妊娠糖尿病と診断された場合にはパンフレットを配布しますので参照してください。

7. 前置胎盤



前置胎盤とは、胎盤が正常よりも低い位置にあり、子宮の出口(子宮口)を塞いでしまう状態をいいます。

子宮口は出産時には赤ちゃんにとって産道の入口となる場所ですので、自然分娩の場合には出血が多くなることがあります。従って前置胎盤の多くは帝王切開での出産になります。

症状としては、腹痛を伴わない出血やおなかの張りがあります。普段とは違う不正出血があれば、すぐに産婦人科を受診しましょう。

8. 常位胎盤早期剥離(じょういたいばんそうきはくり)

常位胎盤早期剥離は、赤ちゃんが生まれる前に子宮から胎盤が剥がれてしまう病気のことです。赤ちゃんが産まれる前に胎盤が剥がれ落ちてしまうと、酸素が不足し、赤ちゃんに障害が残ったりする危険性があります。

急な腹痛や出血、胎動の減少などがあつたらすぐに病院へ連絡をしてください。

風疹抗体・・・妊婦健診2回目(長崎市)に検査あります。結果は母子手帳に記録されています。記録されていない場合は受診の際にお尋ねください。8倍, 16倍の方は、風疹に対する抗体がありません。次回の妊娠に向けて、そして、風疹の感染の予防のために、分娩後に麻しん風しん混合ワクチン接種をお勧めします。(任意・自費で11,165円です)2025年4月現在

主食・主菜・副菜をバランスよく 揚げ物などの脂っこい物は控える 薄味

1. 食事が大切な理由

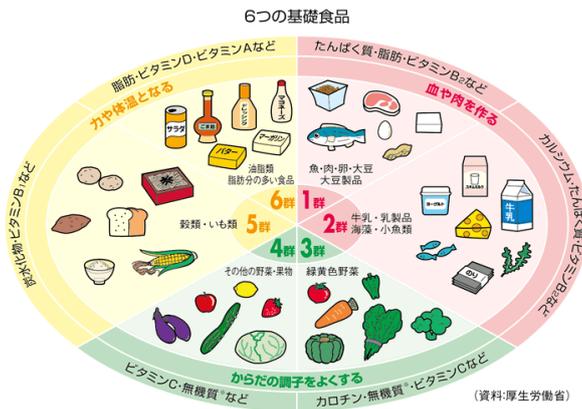
胎児を丈夫に育てるということは、健康な母体があってこそできることです。お母さんが食べた食事が胎児の栄養となるので、お母さんの食事は偏りのない、バランスのとれた食事となるようにしましょう。また、妊娠中期～後期、授乳期では、エネルギーやタンパク質など栄養素の必要量が増加します。妊娠中期では 250kcal、妊娠後期では 450kcal、授乳期では 350kcal の追加エネルギーが必要とされています。

2. 食事のポイント

1) バランスの良い食事をとりましょう

食事は、栄養素の違いにより大きく6つの基礎食品のグループに分けられます。

主食(ご飯など)、主菜(肉・魚などのメイン)、副菜、(野菜)をそろえて、6つのグループから、バランスの摂れた献立となるようにしましょう。



※無機質…ミネラル(カルシウム、鉄、カリウム、マグネシウム、ナトリウムなど)

2) 質の良いたんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質は、胎児の成長や母体の体力維持の基礎となる栄養素です。食べ過ぎず、適量を摂ることが大切です。

3) 糖質・脂質の摂り過ぎに注意しましょう。

甘い物や脂っこい物の食べ過ぎは、肥満の原因となるので、注意しましょう。油で揚げるよりも、蒸す・焼く・煮るといった調理法を選びましょう。



4) ビタミン・ミネラルを十分にとりましょう。

ビタミンやミネラルは体内で色々な調節作用に関わっています。ビタミン・ミネラルの不足は、胎児の発育と母体の健康に影響します。ビタミンの一つに葉酸があります。葉酸は胎児の神経管閉鎖障害などの発生を予防する働きがあると言われ、1日に400μgの摂取が推奨されています。葉酸は野菜や果物など様々な食材に含まれています。

<葉酸を多く含む食品>

鶏レバー、牛レバー、からし菜、ほうれん草、グリーンアスパラ、春菊、ブロッコリー、アボカド、イチゴ、納豆パック、調整豆乳、カリフラワー、オレンジ

他に、不足しがちな栄養素として鉄分、カルシウムがあります。鉄分は、血液を造るもとになり、その血液によって酸素と栄養を胎児に送っています。貧血になると、胎児に十分な栄養が行きわたらずに発育に悪影響を生じることもあります。鉄分はビタミンCを多く含む野菜や果物と一緒に摂ることで、吸収率がUPするので、組み合わせて食べるようにしましょう。逆に、鉄分の吸収を妨げるものにコーヒーや紅茶、緑茶などがあります。どうしても飲みたい場合は、食後すぐの摂取を控え、薄めて飲むなどの工夫をしましょう。

<鉄を多く含む食品>

肉類 豚レバー、牛もも肉、納豆、木綿豆腐、切干大根、ほうれん草
魚類 かつお、あさり、干しひじき、鶏卵



カルシウムは胎児の骨格を作るもとになります。妊娠すると妊娠前より吸収率が高まりますが、妊娠前から不足している人が多いので、意識して摂りましょう。

<カルシウムを多く含む食品>

牛乳、低脂肪乳、ヨーグルト、スキムミルク、チーズ、シシャモ
春菊、大根の葉、豆腐、イワシ、煮干し、しらす干し、干しエビ
油揚げ、おから、凍豆腐、納豆、昆布、乾燥ひじき、乾燥わかめ、切干大根



5) 「主食」はしっかり、「主菜」は適量、「副菜」はたっぷりを目指して。

妊娠初期は、赤ちゃんもまだ小さく、必要なエネルギーは妊娠前とほとんど変わりません。非妊娠時・妊娠初期の1日の食事を基本として、妊娠中期、末期(後期)・授乳期には、下の例のように食べる量を増やします。



妊産婦のための食生活指針-「健やか親子21」推進検討会報告書-(平成18年2月)、

厚生労働省「母子健康手帳の任意記載事項様式の改正について」(平成27年12月)より一部改変して作成

妊娠末期:「母子健康手帳の通知」では、妊娠末期と、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では、妊娠後期と表記しています。

6) 薄味を心がけましょう

塩分の摂り過ぎは浮腫、高血圧の原因となるため、1日10g以下に抑えることが望ましいとされています。塩分は調味料に含まれているだけでなく、加工食品など食材そのものに含まれていることも多いため、加工食品の取り過ぎにも注意しましょう。

<<減塩するための工夫>>

- ★一品に重点的に味を付けて、他のおかずは薄味にする。
- ★ラーメン・うどんなどの麺類は汁を残す。
- ★味噌汁は具をたっぷり入れて、汁を少なめに。
- ★しそ、みつ葉など香りのある野菜を使い、塩分の使用量を減らす。
- ★酸味を利用する。酢、レモンなどの酸味を使い、塩分の利用量を減らす。
- ★スナック菓子はなるべく食べない。



1. 妊娠中の口腔ケアと歯科受診

妊娠中は女性ホルモンの影響で、歯周病原細菌が増殖しやすい状況になっています。その上、つわりの時期には気分が悪くなり歯磨きがおろそかになりがちです。また食生活が変化するなど、むし歯や歯周病にもなりやすいといわれます。口の中をより清潔に保つよう心がけましょう。

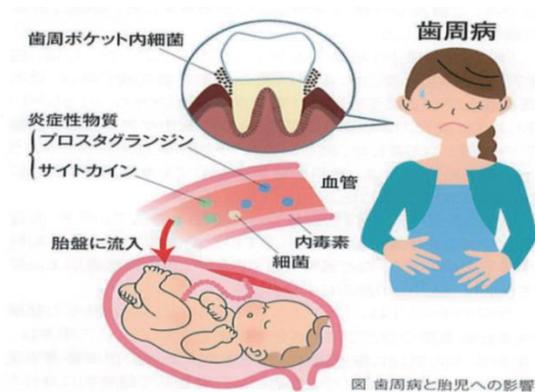
※出産前に歯の治療を済ませましょう!!

妊娠中は通常よりも虫歯のリスクが高くなるため、理想は初期に1回歯の検診を受診して、できたら安定期にも1回は受診をしましょう。また、歯の治療がおなかの赤ちゃんへ悪影響ではないかと心配し、受診を避ける方もいらっしゃいますが、かかりつけの産婦人科の先生に相談して、歯科を受診する際には、妊娠していること、何週目なのか、お母さんの体の健康状態、産婦人科の先生の意見等を伝えましょう。

事前に歯科医師に教えていただくことで、配慮をしてもらえるので、まったく問題ありません。(主治医からの診療情報提供もできます)

出産後は目を離せない赤ちゃんと暮らすことになりますので、歯医者に行く事が難しくなる事も考えられます。妊娠中に歯の治療を受けて、少しでも心配事の無い状態で出産を迎えましょう。

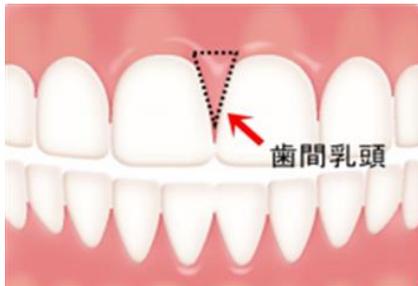
2. 歯周病と早産・低体重児出産



歯周病は出産危険因子として、早産、低体重児出産において喫煙や飲酒より高いリスク(8倍)があるという結果が発表されました。

※妊娠性歯肉炎

=健康で引き締まった歯肉=



=腫れて赤くなった歯肉=



3. 食事は赤ちゃんの歯にも影響します!!

歯の基質を作るために必要なのは、良質のたんぱく質です。乳製品や豆腐、卵、魚などに多く含まれます。歯はたんぱく質だけで丈夫に成長するのでは無く、カルシウム、リンなどのミネラル、ビタミン類なども重要な栄養素なのです。毎日の食事でさまざまな栄養をバランスよく取ることで、赤ちゃんの丈夫な歯や、健康な体を作りましょう。

※こんな順序で生えそろういます

乳歯は全部で20本。通常は下のような順番で生えていきますが、前後することもあります。

すべての乳歯が生えそろう時期は2歳6ヶ月頃が平均的ですが、3歳を過ぎてもそろわない場合も。だいたい3歳半頃までに生えそろえば問題はありません。

生後6~9ヶ月 下の前歯が生えてくる

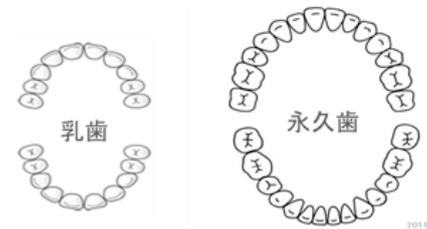
生後9~10ヶ月 上の前歯が生えてくる

生後11ヶ月~1歳頃 上下の歯が4本ずつに

1歳2ヶ月~1歳6ヶ月 奥歯(第一乳臼歯)が生える

1歳9ヶ月~2歳頃 犬歯が生える

2歳6ヶ月頃 奥歯(第二乳臼歯)が生える



	乳歯	永久歯
歯胚形成	胎生 7~10 週	胎生 4~9 か月
石灰化開始	胎生 4~6 か月	出生時~3 年
歯冠形成	2~11 か月	3 年~8 年
歯根形成	2 年~3 年	9 年~16 年

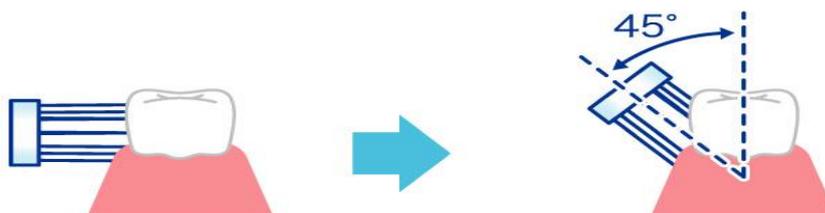
4. 口腔清掃のポイント

つわりできつい時は、一日のうちで体調の良い時に歯磨きしましょう。

歯磨きの時は、前かがみの姿勢になり歯ブラシを舌に当てないようにすると、嘔吐感を避けやすいです。その際、歯ブラシのヘッドは小さいものがおすすめです。

※妊娠性歯肉炎、歯周病予防の磨き方

歯と歯茎の境目に歯ブラシを当て、歯ブラシは小刻みに動かし、1歯~2歯を目安に磨きましょう。



1. 目的

- ・血液の循環をよくします。
- ・疲れをとり、気分を爽快にします。
- ・便秘や腰痛、足の疲れを防ぎます。
- ・骨盤の筋肉を柔らかくして、お産を軽くします。



2. 注意事項

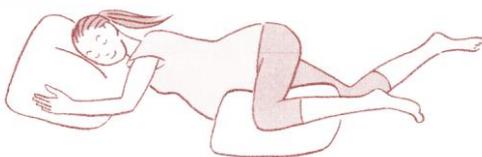
- ・無理をしないで体調にあわせて行いましょう。
- ・毎日、無理なく少しずつでも習慣的に行うようにしましょう。
- ・体操の前にトイレを済ませ、楽な服装で行いましょう。
- ・医師から安静を指示されている時、お腹が張る時、気分が悪い時、出血がある場合はやめましょう。

3. からだのリラックス

- ・深呼吸（腹式呼吸）：血液の循環を良くして体のこわばりをゆるめるので、疲労予防に役立ちます。お産のときにも役立つので、練習しておきましょう！

- ①仰向けに寝て、両膝をたてる。
 - ②鼻からお腹をふくらませるように息を吸って、口から吐き出します。
 - ③吐き出すとき、全身の力が抜けていくことをイメージしましょう。
- 体操を行う時は深呼吸と合わせて行うようにしましょう。

・シムス位

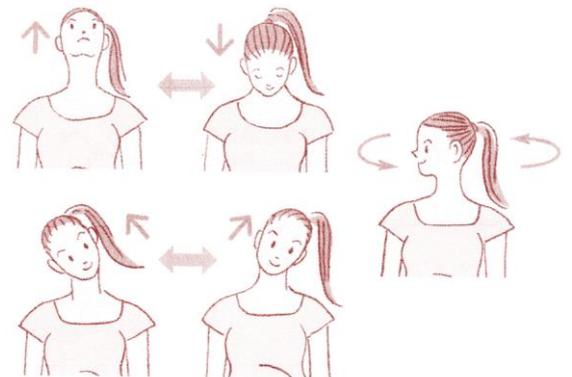


左右どちらか楽なほうに横たわり、下側の足を少し後ろへ引き、もう一方の足は少し前に出して曲げます。上側の手は枕を抱える感じに。疲れたときや就寝時にとると楽です。

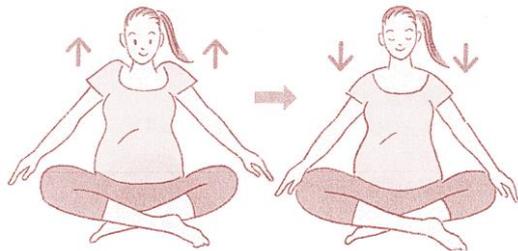
4. 体操

・首のストレッチ

- ①肩を楽におろしておきます。ゆっくりと、息を吐きながら前、後ろに倒します。
 - ②首をゆっくり左、右に倒し、首から肩の筋肉を伸ばします。
 - ③顔を左、右に向けて首をねじり、首の筋肉を伸ばします。
- ①～③をくり返し行いましょう。



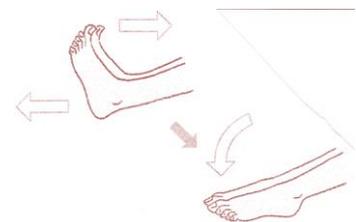
・肩の上げ下げ



- ①息を吸いながら、首をすくめるように肩を上 に 持ち上げます。
- ②息を吐きながら、脱力して肩を下ろします。

・足の体操

- ①両足を前に伸ばして座ります。
 - ②息を吐きながら足首を曲げ、かかとを前に押し出し、ふくらはぎやアキレス腱を伸ばします。伸びたらリラックスします。
 - ③次につま先を伸ばし、すねから甲を伸ばします。
- ①～③をくり返し行いましょう。



椅子に座った状態でも行うことができます。

・股関節をやわらかくする体操



- ①あぐらをかき、背すじを伸ばしてリラックスします。
- ②ゆっくり深呼吸しながら上体を軽く倒してひざを手で押 します。
- ③ひと呼吸おいて、元の姿勢に戻ります。

あぐらは、赤ちゃんが産道を通りやすくします！

・骨盤底筋の体操

- ①仰向けに寝て両ひざを立てます。
- ②息を吐きながらお尻から肛門をしめ、背中と腰を床に押しつけます。
- ③息を吸いながら、リラックスして元に戻します。



- ①イスにすわり、足を肩幅に開きます。背すじを伸ばし、上体を引き上げます。
- ②息を吐きながら腰を丸め、膣周辺の括約筋を引きしめます。

①～③、①②をくり返し行いましょう！

おっぱいのお手入れ方法（妊娠中）

赤ちゃんに吸われても乳首が傷つかないように準備しておきましょう♪

★お手入れの時期★

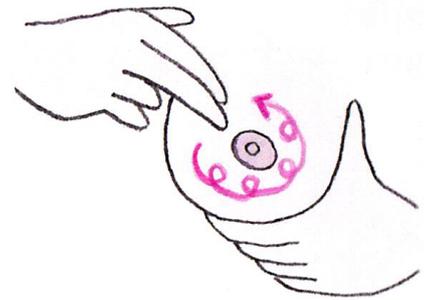
36週以降から、または37週目に入ってからでも十分です。乳首を刺激すると子宮の収縮を起こす（お腹が張る）ことがあるので、赤ちゃんが生まれても大丈夫な時期から開始しましょう。
入浴時に行うといいでしょう。



★お手入れの方法★

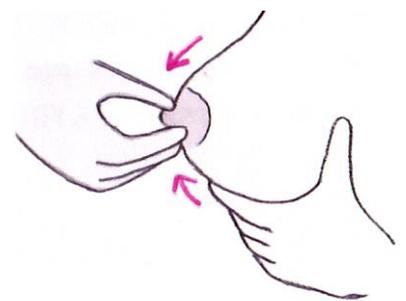
①乳輪部のマッサージ

利き手と反対の手でおっぱいを支え、利き手の人さし指と中指とで乳輪部近くに軽く圧を加えながら輪状にマッサージをします。この時、指先は軽く曲げて行います。
3周が目安です。



②乳頭のマッサージ

利き手と反対の手でおっぱいを支えます。乳頭を上下・左右に親指と人さし指と中指の3本で、乳首の付け根から3本の指を自分の方へ入れます。乳頭を軽くつまむ、引っ張り、離す、を行います。
上下方向、左右方向それぞれ3回が目安です。



赤ちゃんにとって吸いやすい乳首になるように、乳頭と乳輪部を柔らかくして、伸びるようにしておきましょう！ベビーオイルやバークなどをを使うといいでしょう。

堤 尚子：-堤式マッサージ法-

おっぱいの悩みを解決する100の方法より

妊娠中の各種届出・手続き



① 出産一時金申請・直接支払制度

健康保険法等に基づく保険給付として、健康保険や国民健康保険などの被保険者またはその被扶養者が出産したとき、出産に要する経済的負担を軽減するため一定の金額が支給される制度です。1児につき50万円(産科医療保障制度12,000円を含む)が支払われます。直接支払制度は、出産育児一時金の請求と受け取りを妊婦などに代わって医療機関等が行う制度です。外来または入院中に当院での手続きが必要です。

② 産科医療保障制度

産科医療補償制度は、お産をしたときになんらかの理由で重度脳性麻痺となった赤ちゃんとそのご家族のことを考えた補償制度です。当院は産科医療保障制度に加入しており、外来または入院中に手続きを行います。保護者控えをお渡ししますので、お子さんが満5歳になるまで大切に保管してください。補償申請期限はお子さんの満5歳の誕生日までです。

*他の病院から当院へ来られた方は継続の手続きを行います。

*出産一時金に含まれています。

なお、産科医療保障制度の問い合わせ先は、[産科医療補償制度](#)申込み用紙(控)に書いてあります。

<http://www.sanka-hp.jcqh.or.jp/>



② 分娩費用・入院費用について

分娩費用は、産婦人科外来または4階南病棟に掲示されていますが、産婦人科外来スタッフまたは病棟スタッフへお問い合わせください。

入院の時に必要なもの

入院に必要なもの(32週までに準備しましょう)

- 母子健康手帳 診察券 産褥ショーツ・授乳用の下着
- 生理用ナプキン(病院の売店でも購入できます) 分娩時に必要な食べ物、飲み物
- 退院時の赤ちゃんの服・おくるみ(入院中は病院の服とオムツを使用します)

お産セット	入院時に病棟で購入できます(入院費に含まれます) 【分娩後パット(直後用、大7枚、小10枚)+臍箱】 ご自身でパットを準備される場合は臍箱のみ売店にて購入可能です(2種類あります 売店にお尋ねください)
-------	---

*その他入院中に必要な物は「入院のしおり」に記載しています。

*入院中の新生児の肌着は、当院のもの(有料)

紙オムツも《アメニティ》(有料)を使用させていただきます。



☆お産の流れを知り一緒に頑張りましょう

	前駆期 お産が近づいている時期	分娩第1期 陣痛が始まってから子宮口が全開大するまでの時期			分娩第2期 子宮口が全開大～赤ちゃんが生まれるまでの時期
	初産婦	平均10～12時間			平均2～3時間
	経産婦	平均5～6時間			平均1～1.5時間
陣痛の様子	陣痛の周期は痛く感じる陣痛発作と痛みが和らいだ状態の陣痛間欠からなります。 	陣痛の間隔：5～10分 陣痛発作：30秒程度 痛みは軽く、持続時間も短い 	陣痛の間隔：3～5分 陣痛発作：30～60秒 痛みが徐々に強くなる 	陣痛の間隔：1～2分 陣痛発作：60秒程度 下腹部や腰に強い痛みを感じ、いきみたい感じがでてる 	陣痛の間隔：1～2分 陣痛発作：60秒程度 強い陣痛がきて、いきみたい感じが強くなる 
子宮口	閉じている状態、もしくは指が1本入る程度	陣痛によって徐々に子宮口が柔らかくなり開き始める	子宮口がうすくなり徐々に開いていく	子宮口全開大（10cm）	
赤ちゃんの動き	赤ちゃんの頭が骨盤の入口に固定される	陣痛が強くなると共に卵膜が膨らみ、子宮の入り口を押し広げていく 	あごを引いた姿勢でゆっくりと骨盤の中へ入っていく 	顔をお母さんの背を見るように回りながら少しずつ降りていく 	頭が骨盤を抜け、あごを胸から離して頭が出てくる 肩を出すために体を横向きにし、外に出てくる 
知ってほしいこと・行って欲しいこと	お産の始まりが近づいたらし ☆お腹が時々かたくなる ☆胃の圧迫感がなくなる ☆トイレが近くなる ☆ももの付け根がつっぱる ☆おりものが増える ☆便がすっきり出ない ☆おしるし(おりものに混じった出血)がある	◎入院後はモニターを定期的につけながら陣痛と赤ちゃんの状態を観察します。お産が近くなるまでは陣痛室で過ごしてもらいます。 陣痛室での過ごし方 ・摂れるときに食事や水分を摂りましょう ・尿をためないように3時間おきくらいにトイレに行きましょう ・破水していなければシャワーやお風呂に入ることできます ・可能なら歩いたりしましょう（無理はしなくて大丈夫です） ◎陣痛が強くなってきたらお産に備えて点滴を始めます。			◎分娩が近くなったら分娩室に移動し、モニターをつけます。 ☆いきみたい感じがしたら教えてください。いきみを感じたら、あわてず一回一回の陣痛を大切にいきみましょう
	いつでも入院できるように準備をしておきましょう 遠出は控えましょう 陣痛が来たら間隔を測ってみましょう ※このようなときはすぐに病院に連絡してください ☆子宮収縮が一定になった 初産婦?7～10分間隔 経産婦?10～15分間隔 ☆破水（なま温かい水のようなものが流れる） ☆月経量以上の出血 ☆胎動が少なくなる	☆リラックスするために→P20 参照 ○楽な体勢で過ごしましょう 枕やクッション、椅子等を利用して、一番楽と感じる体勢で過ごしましょう お好きな音楽を聴くこともできます あぐらは股関節をゆるめ、産道周囲の筋肉をのばす効果があります ○呼吸法や補助動作で陣痛の痛みをのがします。			《いきむときは…》 ☆自分でいきむ気持ち大切です。 ☆1～2回深呼吸をして最後に大きく吸ったまま息を止めてお尻の方向に力を入れる感じでいきみます。 ☆おへそを見るように背中を丸め、あごをひきます。実際にお産のときは助産師が声かけをしながら誘導しますので一緒に頑張りましょう！ ☆赤ちゃんの頭の一番大きなところが出るときには合図をしますので、両手は胸の上ののせて全身の力を抜いて「ハッハッハッ」と口で短く呼吸をしてください（短息呼吸）



分娩第2期 子宮口が全開大～赤ちゃんが生まれるまでの時期		分娩第3期 胎盤が出るまでの時期	出産後2時間
平均2～3時間		平均20～30分	
平均1～1.5時間		平均10～20分	
陣痛の間隔：1～2分 陣痛発作：60秒程度 強い陣痛がきて、いきみたい感じが強くなる		胎盤を出すときに、もう一度弱い陣痛があることがある	後陣痛（子宮が元に戻るうとするときの痛み）があることがある
			
頭が骨盤を抜け、あごを胸から離して頭が出てくる	肩を出すために体を横向きにし、外に出てくる	へその緒を切ったり、体を拭いたりする	暖かいところで体重や体温などを測ったりする
			
<p>◎分娩が近くなったら分娩室に移動し、モニターをにつけます。</p> <p>☆いきみたい感じがしたら教えてください。いきみを感じたら、あわてず一回一回の陣痛を大切にいきみましょう</p> <p>《いきむときは…》</p> <p>☆自分でいきむ気持ちが大切です。</p> <p>☆1～2回深呼吸をして最後に大きく吸ったまま息を止めてお尻の方向に力を入れる感じでいきみます。</p> <p>☆おへそを見るように背中を丸め、あごをひきます。実際にお産のときは助産師が声かけをしながら誘導しますので一緒に頑張りましょう！</p> <p>☆赤ちゃんの頭の一番大きなところが出る時には合図をしますので、両手は胸の上ののせて全身の力を抜いて「ハッハッハッ」と口で短く呼吸をしてください（短息呼吸）</p>		<p>☆胎盤が出てきます</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力を入れる必要はありません。体の力を抜いて楽にしましょう。 ・胎盤が出た後、医師の診察や必要時縫合などの処置があります。体の力を抜いて深呼吸をしましょう。 	<p>☆出産後2時間までは分娩室で子宮の戻り具合や出血の量などを観察します</p> <p>☆2時間たって異常がなければ点滴を外して車いすでお部屋に移動します</p> <p>☆歩行開始は6時間後からになります。トイレに行きたいなどあれば教えてください。</p>
			

出産時のリラックス方法

体の力を抜くことで産道が柔らかくなり、体力の消耗を少なくすることができます。
陣痛がきている時でもリラックスができるような過ごし方が大切です。

○楽な体勢で過ごしましょう

枕やクッション、椅子等を利用して一番楽と感じる体勢で過ごしましょう
その際好きな音楽を聴くこともできます。
あぐらは股関節をゆるめ、産道周囲の筋肉をのばす効果があります



○呼吸法

鼻から大きく息を吸い、息を吐くことをより意識して長く息を吐くようにしましょう
息を吐く際は口をすぼめるようにして「フー」と吐きます
陣痛にあわせて呼吸をしていきましょう
しっかりと赤ちゃんに酸素を送ることをイメージして呼吸を試みましょう
腹式呼吸: お腹を膨らませるように鼻から息を大きく吸い、お腹をへこませるように口からゆっくり息を吐きます
短促呼吸: 「ハッハッハッ」と口をあけて短く呼吸をします。赤ちゃんの頭がでたらこの呼吸で力を抜きましょう
いきみ: 息を大きくすって硬い便をするように肛門に力をいれます

○補助動作

補助動作は呼吸法と合わせて行うことで陣痛の痛みをさらに和らげることが
ができます
陣痛の痛みに合わせて、お腹や腰をさすったり、マッサージしたり、圧迫したり
します



●ご家族にしていきたいこと

☆リラックスできるような声かけをしたり、汗を拭いたり、うちわであおいだり、水分補給をさせてあげたりしてください。

☆一緒に呼吸法を行きましょう。

☆希望に応じて腰や足などマッサージをしてあげましょう。

☆陣痛が和らいだらリラックスするよう声をかけてあげましょう。

☆楽な姿勢をとる手伝いをしてあげましょう。

☆休養も大切です。うとうとしているときはそっと見守りましょう。



赤ちゃんが生まれたときの届け出



1. 出生証明書（入院費に含まれます。）

お産後に出生時の状態を記入した母子健康手帳と一緒にお渡します。
必要箇所をご記入のうえで14日以内（出生日含む）に市役所（中央地域センター戸籍係）、各地域センター、地区事務所へ届け出をして下さい。その際、母子健康手帳、出生届に押印した印鑑、マイナンバーカード（被保険者証か資格確認書）普通預金通帳をご持参ください。

2. こども福祉医療

高校卒業までの子どもを対象に、その保護者の方に対し、保険診療に係る自己負担額から福祉医療費の自己負担額（医療取扱機関ごとに1日につき800円。但し、1月につき同一の医療機関に支払った合計額が1,600円を超えるときは、1,600円）を差引いた額を助成しています。

助成を受けるためには、まず受給者の資格申請が必要です。お子さんが生まれた時、早めにこども政策課、各地域センターで申請してください。（郵送でも可能です）

3. 健康保険

出生届けがお済みになりましたら、健康保険加入の手続きをして下さい。

4. 児童手当

詳しくはこども政策課までお問合せ下さい。

☆長崎市子育て応援情報サイト

[子育て応援情報サイト「イーカオ」 - 長崎市ウェブサイト](#)

☆経済的に支援が必要な方は外来、病棟のスタッフへご相談ください。



お産後の入院生活



お産後は心身ともに大変疲れやすい状態にあります。

- ① 睡眠と休養(できるだけ体を横にする)をしっかりととりましょう。
- ② 食事をしっかりととりましょう。

お産後約 6 時間は助産師がナプキン交換を行い、排尿のお世話をしますが、以降はトイレまで歩いていただきます。排尿後はウォシュレットを使用して外陰部を清潔に保ちます。出産後は、尿意を感じにくくなる方がいらっしゃいますので、3~4時間毎にトイレに行き、ナプキンを交換しましょう。また、痛み等でウォシュレットやトイレトペーパーを使えない時は、清浄綿を使いましょう。

	自然分娩	帝王切開	新生児
分娩当日	分娩後 2 時間後病室に移動 異常がなければ、分娩 6 時間後 から歩行開始	入院診療計画書参照 ベッド上安静	ビタミン K 内服(出生後 24 時間以内)
1 日目	採血・乳房マッサージ スケジュール説明 悪露交換・シャワー	採血・尿管抜去 歩行開始・食事開始	
2 日目	沐浴見学	スケジュール説明 乳房マッサージ・シャワー	聴覚検査(2 日目以降)
3 日目	沐浴実施	採血・悪露交換	
4 日目	体重測定・検尿・診察 退院指導	沐浴見学	
5 日目	退院	沐浴実施	先天性代謝異常検査 ビタミンK内服
6 日目		体重測定・採血・検尿 診察・退院指導	
7 日目		退院	

★産後 1 日目に担当の助産師がスケジュールを説明します。

マタニティブルーズ

出産後に気持ちの揺れが激しくなる状態で、産後のホルモンバランスの乱れや環境の変化、育児の負担により精神的にバランスが崩れて起こります。産後 3~5 日をピークに 1~2 週間で自然に回復する一過性のもので、多くの方が経験すると言われています。1 人で抱え込まず、いろんな人に助けをもらうこと、ゆっくり休むことが大切です。

授乳について

当院では乳房マッサージ説明の際に母乳育児の希望についてお尋ねし、それぞれの希望にそったアドバイスを行っております。

☆授乳時間

7時
10時
13時
16時
19時
22時
1時
4時

- お母さんの状態に応じて、分娩後より早期に直接授乳を開始しております。
- ご希望の方は母児同室ができます(病棟スタッフにお尋ねください)
- 授乳リズムが確立するまでは、3時間毎に授乳し乳汁分泌を促しましょう。乳房緊満や乳汁分泌には個人差があります。
- 体調が悪い方は遠慮なく申し出て下さい。



ワンポイント!! 乳腺炎とは?

母乳をきちんと出すことができなくなり、乳腺に母乳が溜まって炎症を起こした状態をいいます。

最初の症状は…乳房の一部が張って痛い・赤い・熱を帯びている

- ・乳房の一部が硬くなる(しこり)
- ・乳頭に白い塊ができる(白斑)
- ・赤ちゃんを抱っこしたり、腕を上げたりすると乳房が痛む

上記のような症状のみであれば乳腺炎になりかけです。

早い段階で適切な処置を行いましょう。

①赤ちゃんに吸ってもらう

(しこりがある方の乳房から授乳!まんべんなく全体的に!)

②授乳できない場合・授乳していても飲み残しがある場合は、搾乳を行う。

③熱を帯びている場合は保冷剤で冷やす。

④甘い物・脂っこい物はできるだけ避け、野菜や魚中心の料理を食べる。

(どうしても甘い物を食べたらフルーツや和菓子がおすすめ)

おっぱいのお手入れ方法（産後）

自分でマッサージを行い、赤ちゃんが吸いやすい状態を授乳の前に行って、トラブルを予防しましょう。

①乳房拳上動作

両手をおっぱいの下に重ねてそえ、小指側で肋骨を触れながらすくいあげ、おっぱいが動く分だけゆっくりと動かしていきます。

☆息を吸いながらおっぱいをあげ、息を吐きながら元に戻します。左右10回ずつ。

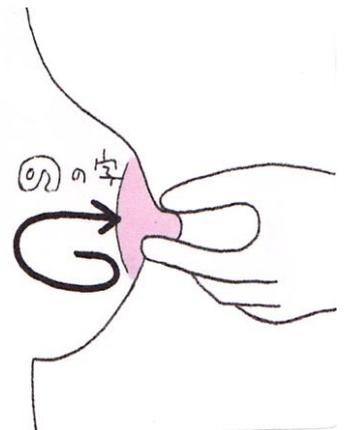
<効果>
おっぱい、乳頭がやわらかくなります。



②乳管開口マッサージ

片手でおっぱいを支え、もう片方の親指・人差し指・中指で乳頭から乳頭にかけて、正面からつまみます。人差し指と中指で乳頭から乳頭部の下方を支えて、親指のみを使って1・2・3のリズムで乳輪に親指を入れ込んで「の」の字を描くように3回マッサージします。

<効果>
母乳の出る穴をたくさんあけます。また、乳頭がよく伸びます。



③上肢前方拳上運動

張りが強くなっておっぱいの外側が痛くなったら、この運動をします。

寝た状態で行います。前方から耳の横まで腕をあげ、しっかり伸びたら元に戻します。息を吸って吐きながら腕を動かし、息を吸いながら元に戻します。左右10回ずつ。



堤 尚子：一堤式マッサージ法

おっぱいの悩みを解決する100の方法より

産後の体の変化

体が妊娠していない時にもどるのに、1ヶ月～2ヶ月程かかります。

子宮や膣の回復状態は悪露の色や量で知ることができます。

	悪露の色	おっぱい(母乳)
1 週間目	赤色～うすい赤色	2～4 日頃におっぱい全体が硬く張る 徐々に母乳の量が増えてくる
2 週間目	うすい赤色～黄色	再び強い張りがくることがある さらに母乳の量が増える
3 週間目	黄色～白色	おっぱいの張り感が軽減してくる
4 週間目	おりもの状	(張りがなくなっても母乳の量が減っているわけではありません)

※体の変化や母乳の出方、おっぱいの状態には個人差があります。



順調に回復するために

	仕事と休養	清潔	栄養
退院～2 週間目	できるだけ体を休めましょう 赤ちゃんのお世話などは疲れない程度に	産後健診が終わるまでは浴槽につかるのを避け、シャワーのみにしましょう。	バランスの良い食事を心がけましょう
～3 週間目	家事を少しずつ始めてみましょう 睡眠不足にならないよう赤ちゃんが寝ている時に一緒に休みましょう		脂分を控えめに 食物繊維や水分は多めに
～1ヶ月健診	1か月健診で異常がなければ普段通りの生活に戻して構いません 疲れたらすぐに休むように心がけましょう		鉄分を多く含む食品を食べる (妊娠中の食事参照)

1. 目的

- ・妊娠出産によってゆるんだ腹筋や骨盤底筋を引き締めます。
- ・血行をよくし、産後の疲労回復を早めます。
- ・乳房への血流をよくして、母乳の分泌を促進します。
- ・悪露の排泄をよくして、子宮の収縮を促進します。
- ・からだを動かすことで気分転換になります。

2. 注意事項

- ・進め方は軽い運動から始め、徐々に新しい運動を加えていきます。
- ・無理をせず、体調にあわせて行いましょう。
- ・毎日続けることが大切です。できるだけ早く始めて、産後 6～8 週間までは続けましょう。

(1 日目)

腹式呼吸

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。両手はお腹の上に置きます。
- ②鼻からお腹をふくらませるように息を吸って、口から吐き出します。

*2～3 回程度から始めて、慣れたら 5～6 回と回数を増やしていきましょう。

足の運動

- ①仰向けに寝るか座った体勢で、膝をまっすぐ伸ばします。
- ②足首を曲げてふくらはぎを伸ばし、それからつま先を下向きにして伸ばします。
- ③左右の足首をゆっくり円を描くように、時計まわりに、反時計まわりに回します。

*それぞれ 10～15 回程度くり返しましょう。

首の運動

座ったままか立った状態で、首を前後・左右にたおし、右回り、左回りにゆっくり回します。

*朝昼夕に 2～3 回ずつ行いましょう。

(2 日目)

肩を回す



- ①右手を右肩に添えて、肘をゆっくり大きく後方に回し、前方にも同じように回します。

- ②左側も同じように行います。

*朝昼夕に 10 回ずつ行いましょう。

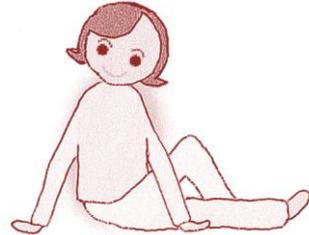
腹筋の運動

- ①両足を伸ばして仰向けに寝ます。
- ②両手をお腹の上に置き、その手を見るように頭だけを起こします。1～2秒頭を起こした状態でキープし、その後ゆっくり下ろします。
*息を止めないように注意しながら10回くり返しましょう。

(3日目)

ウエストの運動

- ①右足の膝を立てて、左足の外側に置く。
- ②ウエストをひねるように体は右側にひねる。
ひねった状態のまま2～3秒キープする。
*反対も同じようにして、3～5回ずつ行いましょう。

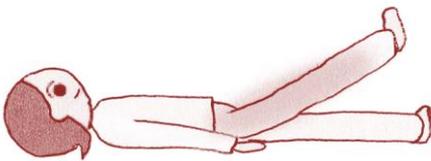


手首の運動

- ①手首の力を抜いた状態で、ブラブラと振ります。
- ②指先をグー・パーと開いて閉じます。
*それぞれ10回ずつくり返しましょう。

(4・5日目)

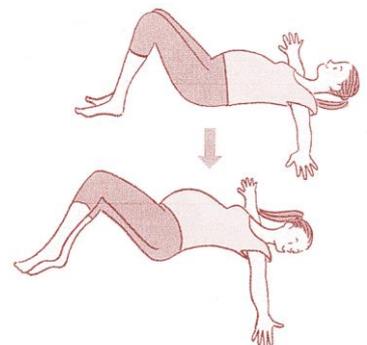
腹筋の運動



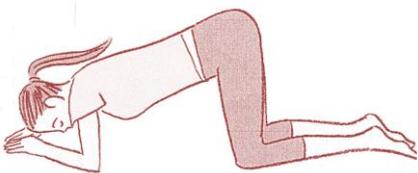
- ①両膝を伸ばして仰向けに寝ます。
- ②膝をまっすぐ伸ばしたまま右足をゆっくり上に20～30秒上げます。戻す時もゆっくり動かします。
*反対も同じようにして、5～10回ずつ行いましょう。

骨盤まわりのねじるストレッチ

- ①仰向けに寝て足をそろえて膝を立てます。手の甲を上にして両手は両脇に置いておきます。
- ②深呼吸をしながら両膝を右に倒し、背骨をねじります。
同時に顔は左に向けます。もとの体勢に戻ります。
*反対も同じようにして、朝夕5回ずつ行いましょう。



骨盤底筋の運動 ☆妊産婦体操にも載っています☆



- ①四つばいになり、両肘を曲げ肘をつけ顔をのせます。
- ②お尻の穴を5秒ずつしめたりゆるめます。
*息を止めないように注意しながら10回くり返しましょう。

☆2週間健診(助成制度がある市町村が対象となりますが、使用できない場合もありますので、助産師にご相談ください)

赤ちゃんの体重の増え方や哺乳量のチェック、お母さんの心配事などの相談ができます。産後2週間頃の月曜日午後(月曜日が祭日の場合は木曜日)

退院診察の時に、予約をします。

問診・診察・検査(体重測定・血圧測定・検尿)

持ってくるもの

診察券 予約票 産婦健康診査受診票 母子手帳

ベビー用品[おむつ、着替え、おしりふき、乳頭保護器(必要な方のみ)ミルク、お湯、哺乳瓶、ガーゼハンカチ] ※授乳クッションはあります。

・赤ちゃんも退院している場合は、一緒に受診をお願いします。哺乳量を測定するので赤ちゃんがお腹をすかせた状態でお越しください。

・完全予約制です。予約時間の30分前までに受付・検査を済ませ、血圧・体重測定をしてお待ち下さい。

・ママの診察後に助産師と面談後、授乳します。

☆ママ外来

退院後1~2週間頃にママ外来を行っています。

赤ちゃんの体重の増え方や哺乳量のチェック、お母さんの心配事などの相談を受け付けています。

日時:毎週木曜日 13:30~15:00(30分の完全予約制)

対象:当院で出産されたお母さんと赤ちゃん

持ってくるもの:

診察券 予約票 産婦健康診査受診票 母子手帳

ベビー用品[おむつ、着替え、おしりふき、乳頭保護器(必要な方のみ)ミルク、お湯、哺乳瓶、ガーゼハンカチ] ※授乳クッションはあります。

・赤ちゃんも退院している場合は、一緒に受診をお願いします。哺乳量を測定するので赤ちゃんがお腹をすかせた状態でお越しください。

退院後、以下の症状がある時には、健診を待たずに受診しましょう。

- ・赤い悪露が続き悪臭がある
- ・激しい下腹痛や腰痛
- ・頭痛、むくみが強くなった
- ・38℃以上の発熱がある
- ・乳房が張り、痛くてうまく搾乳できない、悪寒・発熱がある

P.22を参照してください



☆1 が月健診について

あなたの1か月健診は 月 日(水曜日)です。

持ってくるもの お母さんと赤ちゃんの診察券

お母さんと赤ちゃんの健康保険証

母子手帳

乳幼児受給者証(申請中の方は申し出てください)

子育てサポートアンケート

乳児健診問診票

K2 シロップ投与スケジュール用紙

受付時間 **12:30~12:45**

総合受付に診察券・保険証・母子手帳・乳幼児受給者証を提出→順番に名前を呼ばれますので、ファイルをもって、まわってください。

《時間に余裕のある方は、2階⑩検査で(検尿・必要時採血) 血圧測定・体重測定を済ませておくこともできます》

	場所	提出するもの
1	2階 ⑩番 検査(検査・必要時採血)・血圧測定・体重測定	
2	13:00~ 2階 ⑫番 産科・婦人科外来	お母さんファイル・母子手帳 子育てサポートアンケート
3	13:30~ 2階⑬番 小児科外来	赤ちゃんのファイル・母子手帳 乳児健診問診票 K2 シロップ投与スケジュール用紙

・小児科外来では、ビタミンKのシロップを飲みますので、診察前に授乳しないようにしましょう。授乳時間を調整して、おいで下さい。

・助産師面談・授乳指導はありません。希望される方は、ご相談ください。

・費用:お母さんは1000円程度、赤ちゃんは2000円~5000円程度(住民票のある自治体によって、2週間健診、産後健診の補助がある場合があります。補助券を忘れずにお持ち下さい。)



1. 家族計画(今後の出産予定)

理想的には出産後1年間は母体回復に、次の1年間は育児に体力を使うので、2~3年の間隔を持たれた方が良いと考えられます。しかし、一番はご夫婦でよく相談して下さい。今回の妊娠中やお産の異常があった場合は医師の助言をうけましょう。

2. 産褥期の受胎調節

夫婦生活を始められる時期は、産後健診をすませてからにしてください。

お産の時に膣の中にはたくさん擦り傷ができており、胎盤が剥がれた後の子宮の中の傷も十分に治るには3~4週間必要になります。

お産後、月経があるまでは排卵の時期はわかりません。妊娠を希望するまでは必ず避妊を行いましょう。産褥の間はコンドームの使用が安全です。

3. 避妊方法

どの避妊方法にもメリット・デメリットがあります。どれをとっても100%確実に安全なものはありません。失敗率を含めて避妊の特徴を踏まえたうえであなたとパートナーにあった避妊方法を選択することが大切です。

① コンドーム

コンドームを男性の生殖器に装着して避妊する、最もポピュラーな避妊方法です。

性感染症予防にも効果があり、正しく使用すれば高い避妊効果が得られます。しかし、コンドームの失敗率は2~12%と高いのです。有効期限を超えたものを使用したり、正しく装着されない場合に失敗率が高くなります。

② IUD

リングやループを子宮に入れ、受精卵が着床しないようにする方法です。妊娠率は2~3%で、一度挿入すると3~4年間は使用できますが、不正出血や過多月経がみられたり月経痛も強くなったりすることがあります。これは産婦人科で挿入します。体に避妊具を入れるため、体に合わない人もいます。挿入した場合は年に1度は産婦人科で検査をうけましょう。

③ 基礎体温法

毎日基礎体温を測ることにより排卵日、妊娠しやすい時期、妊娠しにくい時期を知り避妊をするものです。しかし基礎体温法はあくまでも補助的な避妊法です。

精子は女性の体内で3~9日間生きている場合があります、また体調や心の動揺で排卵のリズムが狂う事があります。

④ 経口避妊薬

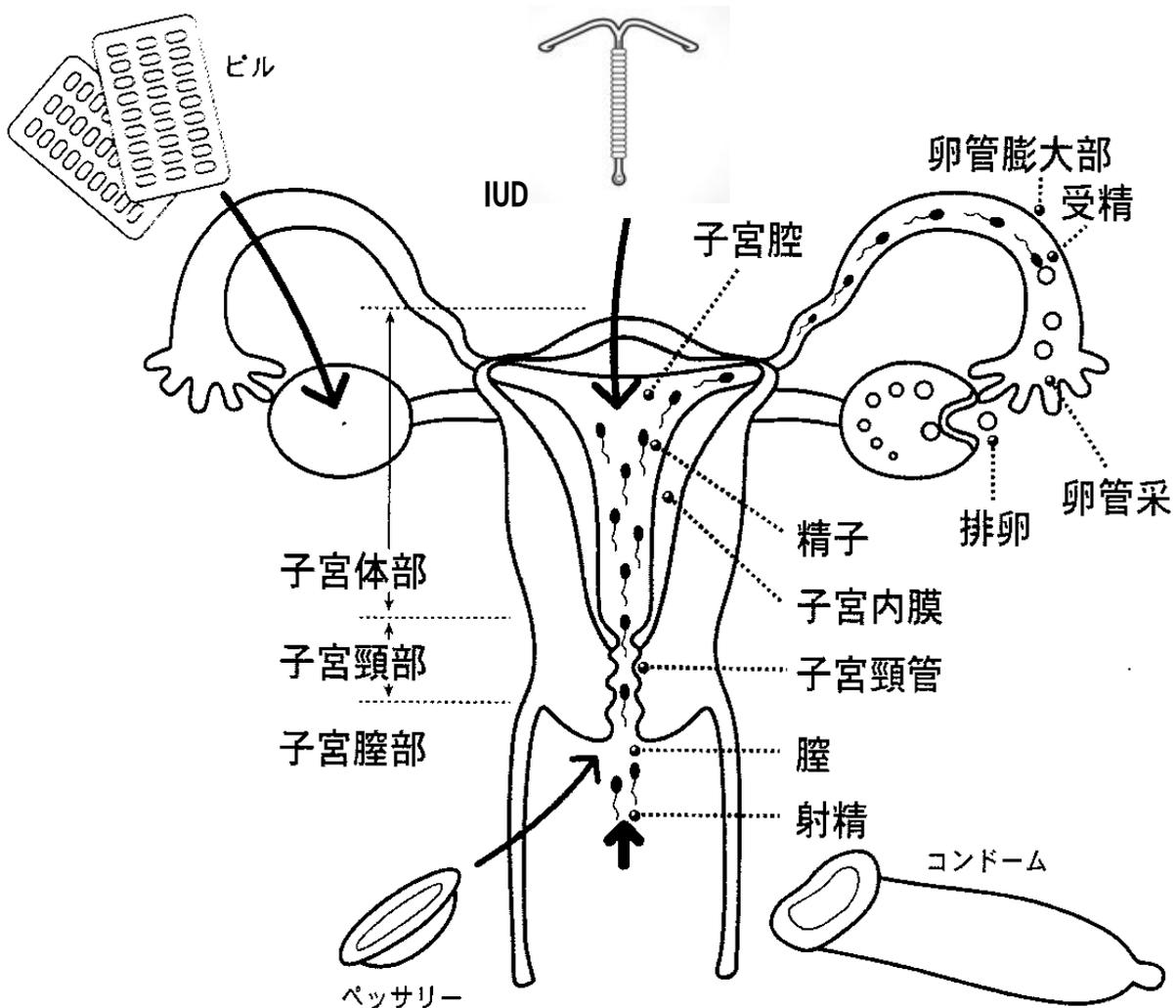
低用量避妊薬とは排卵をおさえることにより避妊する薬のことです。

避妊薬には少量のホルモンが含まれており、毎日飲むことで排卵をおこさないようにするもので、妊娠率は3%以下です。

また、服用をやめれば妊娠できるようになります。服薬中は産婦人科の定期検診が必要です。さらに低用量経口避妊薬は飲める人、飲めない人がいるため医師に相談して下さい。



受精のしくみと避妊具



① 体温

平熱は 36.5～37.5 度と少し高めです。体が小さいため室温や衣服・掛物などに左右され体温が変化しやすいです。

②尿・便

赤ちゃんの 1 日の尿の回数は 5～15 回、便の回数は 3～5 回ですが、個人差があります。母乳の量が多い赤ちゃんは黄色い水っぽい便をだします。

③皮膚

生まれたばかりの赤ちゃんの皮膚は乾燥し、特に手や足の薄皮がむけたようになります(新生児落屑)が 1～2 週間できれいになることがほとんどです。赤ちゃんは肝臓の機能が未熟なため新生児黄疸といって皮膚が黄色みががってみえることがあります。出生後 3～5 日目がピークで多くは 10 日頃で軽減します。

④生理的体重減少

生後数日は哺乳量よりも便・尿など体から出る水分の量が多いため体重が減少します。その後 7～10 日で生まれた時の体重に戻り(1 日 30g ぐらいずつ増えていきます)個人差がありますが 1 か月健診までに出生体重より約 600～900g 増えるとよいでしょう。

⑤頭の形

赤ちゃんの頭蓋骨はいくつかの骨が組み合わさっているため、骨と骨の間に骨の隙間があります。いちばん大きな隙間は大泉門(だいせんもん)とよばれおでこの上の部分でひし形をしています。大泉門は自然に 1 歳半くらいまでに骨がとじますのでこの部分を指で強く押ししたりしないようにしましょう。

⑥目

赤ちゃんの視力は弱く、30cm くらいの所がぼんやり見える程度です。めやにがでているときは清潔なコットンで拭いてあげましょう。めやにが一向になくならないときや色が黄色・黄緑のときは眼科または小児科を受診しましょう。

⑦聴覚

聴力の障害は見た目ではわからないため気づかれにくいという特徴があります。早く障害がわかれば専門の機関で適切な指導等が受けられることができる場合もあります。入院中受けられる新生児聴覚検査は原則生後 2～4 日に実施します。検査は健康保険外です。費用は 5,000 円ですが、市町村によって一部助成や償還払いがあります。

⑧ホルモンの影響

母親のホルモンの影響で赤ちゃんの乳腺が張れたり、女の子は月経のように出血があることもあります。1 週間くらいで落ち着くことが多いです。

⑨先天代謝異常検査

さまざまな先天性代謝異常症は心身の発育に障害を起こしますが、早期に発見することで障害を予防することができます。入院中に検査を行い、再検査が必要な時にご連絡します。採血料が入院費に加算されず(検査料は自費負担になります。)



赤ちゃんのお部屋

退院して自宅に帰ることは赤ちゃんにとって大きな環境の変化です。赤ちゃんが快適に過ごせるよう気配りしていきましょう。

(夏)

- ・クーラーや扇風機の風が直接赤ちゃんにあたらないようにしましょう。大人が暑いからといって赤ちゃんを丸裸にしないで必ず肌着を着せておきましょう。

(冬)・暖房器具を使用する場合はお部屋の空気が汚れやすいので換気や加湿を忘れずにしましょう(空気清浄器使用もよいでしょう)

- ・低温やけど・脱水の防止のためにこたつや電気カーペットに直接寝かせたりしないようにしましょう。
- ・ハロゲンヒーターや温風機などは赤ちゃんに直接あてないようにしましょう。

★暖房器具をうまく使って赤ちゃんが過ごしやすいようにしましょう。

(春・秋)・季節の変わり目ですから快適に過ごせるようかけもの等もうまく使っていきましょう。

1. 赤ちゃんのお布団

- ・赤ちゃんの敷布団は顔がうもれるようなフカフカなものは避けましょう。掛け布団は薄くて軽いものがよいでしょう。シーツなどのたるみで赤ちゃんの口をふさいだりしないよう気をつけましょう。
- ・定期的にシーツは洗濯し清潔なお布団に寝かせましょう。

2. 赤ちゃんが病気をもらわないために

- ・大人が外出した場合は帰宅後は手洗いやうがいをこころがけましょう。
- ・お部屋をまめに掃除し赤ちゃんの周りをきれいにあげましょう。
- ・室内でペットと過ごすときはベビーベットなどをうまく活用しましょう。

3. かかりつけの小児科医をもちましょう

- ・ちょっとおかしいなと思ったら昼間のうちに受診をしましょう
- ・予防接種をする際も相談にのってもらいましょう
- ・母子手帳をうまく活用しましょう

4. 予防接種について

生後2ヶ月からワクチンデビュー

赤ちゃんはおなかの中にいる時にお母さんからもらった免疫を持って生まれてきますが残念ながらその免疫(抗体)は生後2ヶ月ぐらいから減りはじめ、6ヶ月頃にほとんどなくなってしまいます。この免疫がなくなってしまうと病気に対して無防備な状態になります。予防接種は子どもが自分で抗体をつくれるようになるまでの守護神みたいな役割をもつものです。

- ・生後2ヶ月になったらできるだけ早くワクチンをうけることがたいせつです。
- ・予防接種は個別接種でかかりつけの小児科でうけることができます。ワクチンの種類、回数が多いのでかかりつけの医師と相談の上同時接種で受けましょう
- ・予防接種を受ける時は予約が必要です。母子手帳を持参の上、体調の良いときに受けて下さい
- ・市区町村が実施する予防接種の種類や補助内容の詳細については、市区町村などに確認しましょう。ホームページで確認できます。



5. ケイツーシロップについて

K2 シロップとは、ビタミン K 欠乏性出血症の予防のためのお薬です。私たちの体は、ビタミン K がないと血液がうまく固まらない仕組みになっています。赤ちゃんは元々血液を固めるのに必要なビタミン K が少なく、しかも母乳に含まれるビタミン K の量は少ないため、母乳から供給することができません。もし、ビタミン K が不足した場合、止血の機能がうまく働かずに脳出血をおこしてしまう可能性があります。そのため、K2シロップを内服し補う必要があります。

※K2シロップは、13 回飲む必要があります。飲ませ方やスケジュールは、入院中に説明があります。

☆長崎市子育て応援情報サイトも参考にしてみましょう
[子育て応援情報サイト「イーカオ」 - 長崎市ウェブサイト](#)



赤ちゃんの急な病気やけがの時は・・・

- ・休日は長崎市の当番医（新聞やインターネットで確認）
- ・小児救急電話相談（お子様の急な病気やけがなどで心配な時相談ください）
 - ☎ #8000（長崎県 相談時間：毎日 午後 7 時～翌朝 8 時）
 - ☎ 095-822-3308：ダイヤル回線及び一部の地域（松浦市鷲島町・福江町）
- ・長崎市夜間急患センター TEL:095-820-8699
〒850-8511 長崎市栄町 2-22 長崎市医師会館 1階



調乳および哺乳瓶の消毒

1. 調乳

- ・ミルクの作り方に関しては、各メーカーの説明書をよくお読みください。
- ・授乳のたびに1回分ずつ作り、飲み残しは捨てましょう。
- ・表示をよく読み、決められた濃度を必ず守りましょう。
- ・粉ミルクについて
銘柄はなるべく同じにする。
サイズは2～4週間以内に使い切る程度の缶を選ぶ。
開缶後は蓋をきちんとして、直射日光を避けて保存する。



2. 母乳の保存方法

冷蔵庫: 次の授乳までには使用するようになしてください

冷凍庫: 哺乳瓶や母乳パックに保存します。1ヶ月以内には使用するようになしてください
搾母乳は自然解凍し湯煎でひと肌程度に温めて飲ませて下さい。

3. 哺乳瓶の消毒方法

使用した哺乳瓶は食器用洗剤で洗い、消毒して使用します。

搾母乳を飲ませる際も消毒した容器に絞り、消毒した哺乳瓶を使用して飲ませます。

①煮沸消毒

きれいに洗った哺乳瓶をお湯のなかに入れ哺乳瓶を15分、乳首は3分煮沸する

※取扱い説明書をよく読まれ説明書に沿って煮沸してよいものかどうか確認ください。

②消毒液使用

きれいに洗った哺乳瓶を決められた濃度で1時間以上消毒液につける。

消毒液から出したら水洗いせずそのまま使用してください。

③電子レンジ消毒

取扱い説明書に沿って水の量、ワット数、時間を確認し使用ください。



赤ちゃんのお風呂



- 目的**
- 赤ちゃんの身体を清潔にし、新陳代謝を活発にします。
 - 全身の観察をするとともに親子のスキンシップをはかります。
- 準備**
- 沐浴する人→爪を短く切り、髪が長い方は結んで手洗いをします。
 - 必要物品：ベビーバス ベビーソープ ガーゼハンカチ バスタオル
赤ちゃんの肌着 オムツ 水温計 ベビー綿棒 ヘヤブラシ等
 - お湯の温度 38～40度
 - 沐浴の場所：どこでもかまいませんが、安全な場所を選びましょう。

沐浴のポイント

- お湯につける時間は10分以内を目安にします。
- 授乳の直前や直後は避け授乳後は30分～1時間空けて沐浴して下さい。
- 体調がいつもと違うときは中止し、必要があれば病院の受診をしましょう。
- 生後1ヶ月はベビーバスで沐浴をし、大人と入るお風呂は1か月以降にしましょう。

方法

① 赤ちゃんを脇抱きにします

(左手の親指と中指で赤ちゃんの両耳後ろを押さえ、左肘と脇で足を挟んで小脇に抱きます)



② お湯でガーゼを濡らし絞って顔を拭きます。

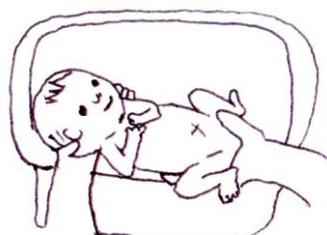
- 目：目尻から目頭に向けて拭く。
- 額→鼻の下→顎とS字を描くように拭く。
- 耳の前・後ろも拭きます。



③ 頭をガーゼで濡らしベビーソープで洗います。泡を洗い流したあとガーゼを絞って水分を拭き取ります。



④ 肌着とオムツをはずし 足からゆっくりお湯に入れます。抱き方は左手の親指と中指で赤ちゃんの両耳後ろを押さえ、右の手の平にお尻をのせ親指を前へまわして股を挟むように抱っこします。



⑤身体を洗います。

右手にベビーソープをつけて洗い、ガーゼハンカチで泡を流します。

・首→胸→手→お腹→足→股→背中→陰部の順



★背中を洗う時は右手で赤ちゃんの左わきへ差し込み、腕の部分赤ちゃんの胸にくっつけたら左手を返すように支えて体勢を変えます。



⑥再度仰向けにし肩までお湯につけます。

⑦ベビーバスから赤ちゃんをあげてかけ湯をします。



⑧体を拭く時はバスタオルで押さえ拭きします。



⑨オムツをつけ肌着・上着を着せます。

⑩必要に応じて綿棒で耳・鼻のお手入れをします。

★水分補給は飲むようであれば母乳・ミルクをあげましょう。



新生児の沐浴

●赤ちゃんのチェックをしましょう



頭のとっぺん（大泉門）が膨らんでいませんか

大きな息や咳などをしていませんか

手足を動かし、元気はありますか

おへそに膿みや出血はないですか

WとMの姿勢がとれていますか（麻痺がないか）

体温は高すぎませんか（平熱：36.5～37.5℃）

授乳後1時間は吐いてしまうことがあるのでできれば避けましょう

1時間

大人の手は温めて爪は短くしましょう

●沐浴の準備をしましょう

湯上がり後の着替えは、上からバスタオル→オムツ→肌着→ロンパースの順にセットしておきましょう

ガーゼ2枚

洗う用

体にかける用

室温 (24～26℃)

石けん（ベビーソープ）泡で出るポンプ式は出しやすく泡切れもいいのでオススメ

湯温 (38～40℃)

かけ湯用の洗面器 (湯温 40℃で準備)

ロンパースと肌着はそでを通して重ねておきます

バスタオル

病院には専用の沐浴槽がありますが、家庭ではベビーバスなどを使います。流し台（シンク）に入るものが、お湯をはりやすく捨てやすいので便利です。

