

新しい命の誕生をみんなへ

# かるい

 高知ファミリークリニック







## ゆるり

「ゆるり」は土佐弁で「炉（いろり）」のことです。茶道では道具のすべてにおもてなしの心が込められており、「炉」もその一つです。

そこでおもてなしの心、「焦らずゆっくり」という思いも込めて「ゆるり」という表題にしました。

そして、炉を囲んでみんなが笑顔で集うように赤ちゃんのご家族の幸せをみんなで応援したい、皆さんにとってそういう場でありたいと考えています。

## 目次

### はじめに

新しい家族のスタート ..... 4

立会分娩・家族同室の意義..... 5

### 妊娠期

妊娠の届出と母子健康手帳の活用..... 6

    妊娠の届出..... 6

    母子健康手帳..... 6

健診の必要性..... 6

    妊婦健診のながれ..... 7

妊娠中の検査..... 8

妊娠の経過 ..... 10

妊娠中の不快症状 ..... 12

    つわり ..... 12

    頭痛..... 12

    むくみ ..... 12

    便秘..... 12

    痔 ..... 12

    静脈瘤..... 12

    こむらがえり（足がつる） ..... 12

妊娠中に気をつけたい症状..... 13

妊娠中に注意する病気..... 13

    切迫早産 ..... 13

    妊娠高血圧症候群..... 13

    常位胎盤早期剥離..... 13

妊娠中の生活..... 14

    仕事..... 14

    タバコ ..... 14

    飲料..... 14

    美容・服装..... 14

    薬 ..... 14

    性生活 ..... 14

    体重..... 15

    食事..... 15

    こころについて ..... 17

入院のご案内..... 18

    入院の時期..... 18

    連絡方法 ..... 19

    入院方法 ..... 19

    当直医 ..... 19

    入院費について ..... 19

    面会..... 19

    注意事項 ..... 20

    出生届について ..... 20

    その他書類について ..... 20

    お願い ..... 20

    南海トラフ地震に備えて..... 20

    入院時にお持ちいただくもの ..... 21

### 分娩

入院の流れ（経膈分娩） ..... 22

    1. 診察 ..... 22

    2. 入院 ..... 22

入院から赤ちゃん誕生まで..... 22

    お部屋での過ごし方 ..... 22

    付き添いの方の過ごし方 ..... 23

    分娩室への移動..... 23

    分娩室での過ごし方 ..... 23

    いよいよ赤ちゃんの誕生です ..... 23

産後の流れ ..... 24

    産後のお部屋での過ごし方 ..... 24

    その他 ..... 24

経膣分娩の入院中のスケジュール .....	25
入院の流れ（帝王切開） .....	26
手術前日 .....	26
手術当日 .....	26
手術室 .....	26
帝王切開の入院中のスケジュール後 .....	28
<b>産後</b>	
退院時お渡しするもの .....	29
産後の身体の変化 .....	30
その他 .....	31
<b>赤ちゃん</b>	
赤ちゃんについて .....	32
お子さんが夜間や休日に急に具合が悪くなった 時 .....	34
赤ちゃんのお風呂（沐浴） .....	35
<b>母乳</b>	
おっぱいのしくみと不思議 .....	39
生活と母乳 .....	40
妊娠中の準備 .....	41
母乳分泌の仕組み .....	42
授乳 .....	43
搾乳 .....	44
当院の母乳育児の方針 .....	45

---

# はじめに

---

## 新しい家族のスタート

妊娠された方にとって、母子ともに健やかな妊娠経過・分娩経過をたどり、元気な赤ちゃんの誕生を迎えることが、まず望まれます。しかし「赤ちゃん誕生」はまだゴールではありません。ここから赤ちゃんの人生が始まり、赤ちゃんが加わった「新しい家族」がスタートします。分娩後から始まる赤ちゃんの幸せな人生、赤ちゃんが加わった家族のさらなる幸せが願われます。

しかし、出産され幸せいっぱい退院されたご家族には、その日から様々な試練が待ち受けています。赤ちゃんが泣き止まない、夜眠ってくれない、上手く授乳できない、お母さん自身の乳頭痛や腰痛、不眠などの体調不良、などなど。

このような試練を乗り越えるためには、単に出産してしまった、だけではだめであり、一人の女性が妊娠期間中・産後入院中を通して母親という存在に進化することが必要です。幸せな妊娠生活、達成感のある分娩により母子の愛着を形成し、出産後の産科入院中に、24時間の児との生活にある程度慣れてから退院することが望まれます。

また、退院後母親は一人で育児生活をするのではなく、家族、特に夫に温かく支えられる必要があります。しかし夫もまた戸惑う経験ばか

りであり、女性だけではなく夫や上の子どもも不安を感じることもあります。妊娠期から家族はお互いの育児の悩みに共感し寄り添うことが大切です。

「出産は新しい家族のスタート」ということは、実はそれまでの家族の形が壊れてしまう家族の大きな変化の時でもあります。この変化を乗り越えるためには、新しい家族関係の中での役割を確立するために家族のメンバーもそれぞれ進化が必要となります。女性が妻から母・妻になるように、男性は夫から「妻の育児のパートナー」・夫・父に、また上の子どもも子どもであり、兄・姉になります。

以上のようなことを踏まえて、産科の立場での育児支援として高知ファミリークリニックでは大きく3つの柱があります。

一つ目はソフロロジー式分娩法です。ソフロロジー式分娩法は実は陣痛が始まってからの分娩方法が主体ではなく、陣痛開始までの妊娠中の過ごし方が本質です。妊娠中からおなかの中の胎児を家族の一員として意識して過ごすことにより、妊娠中からの母性の形成、家族の絆の形成を促進し、イメージトレーニングの効果と相まって、達成感のある幸せな分娩がもたらされます。

二つ目は家族立会分娩、産後の家族同室・宿泊です。当院では産後夫や上の子ども泊まることが出来ます。この目的の一つは家族の絆の形成であり、もう一つは医療スタッフの見守りの中で育児をスタートすることにより、退院後のスムーズな育児へとつなげます。

三つ目は母乳育児支援です。母乳育児は単に母乳を飲ませる行為だけを言うのではありません。お母さんと赤ちゃんが一緒にいて、赤ちゃんの様子からその欲求を察知し、お母さんが赤ちゃんを抱っこし、声かけをし、赤ちゃんに乳首を含ませます。皮膚と皮膚の直接の触れ合いを通じて、お母さんは授乳の心地よさを、赤ちゃんはお腹が満たされる満足感を感じ、二人はお互いに与え合う幸福な時間を共にします。たとえ、もし人工乳を補足しないといけない場合でも心配いりません。母子相互作用や赤ちゃんの健やかな成長のためには何が必要かを意識・配慮した赤ちゃんとの関わり・育児行動により、人工栄養の場合でも十分母乳育児と同様の効果が得られるのです。

### **立会分娩・家族同室の意義**

母親の育児行動は、妊娠・出産・授乳とすべて自分の身体と関わっているため、母と子の絆は自然に強められるのに対し、父親にはそれがなく、父と子の絆は父親が家族の一員として行動していく中で形成されていくと考えられています。それは上の子どもにも同様のことがいえるでしょう。

また母親も一人で妊娠・出産・育児をする中で、不安や悩みを誰にも共有できず苦しい思いをされる時があります。

そこで家族は妊娠期を共に歩み、立会分娩、家族同室をする中で、同じ時間を自然と共有し、肌と肌との触れ合いをしながら話しかけるなどのステップを踏むことで、家族は赤ちゃん

とさらに関わり、一緒にいることにみんなが安心できるようになるのです。

また、父親が育児に関わった子どもほど自尊心が高く、うつや不安症になる可能性が低いと言われています。（ハーバード大学医学部 マイケル・ヨグマン博士）

その他にも産後の身体の不調は女性だけでなく男性にも起こりうるということが知られています。上の子供は赤ちゃん返りとして自分の感情や不調を訴えます。

これらのことから、妊娠期での変化を家族で共有し、そして立会分娩、家族同室をすることで、一番不安な育児のスタートを医療職に見守られながら、育児やお互いがお互いを思いやることを学び、自然と新しい家族関係へ進化していきます。

妊娠・出産を通し、様々な経験を共に乗り越えることで、新たな家族関係の一步となります。以上のことから当院では立会分娩・家族同室を推奨しています。

# 妊娠期

## 妊娠の届出と母子健康手帳の活用

### 妊娠の届出

胎児心拍が確認出来たら当院で

①妊娠届用紙をもらいます。



①妊娠届用紙 ②マイナンバー ③印鑑をもって窓口センターまたは住民票を登録している役所で手続きを行います。(ご家族などの) 代理人が手続きする場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。



母子健康手帳交付



※母子健康手帳と一緒にもらう妊婦健診受診票は、必ず記載の上毎回の健診時にお持ちください。妊婦健診受診票がない場合は、自費診療となります。

### 母子健康手帳

妊娠・出産・育児に関して記録することで、お母さんと赤ちゃんの健康を守るための手帳です。一度必ず目を通しておきましょう。

具体的には、妊娠中の経過・出産の状態・赤ちゃんの成長・産後の経過・予防接種など様々な記録ができるようになっており、妊娠中からお子さんが小学校に上がるまでの、大切な健康記録になるものです。

ご自身で記入するところもたくさんあり、記録することで気づくこともあります。その時々で感じたことや出来事なども記入していきましょう。

母子健康手帳の後半には妊娠・出産育児に関する情報が載っています。ぜひ参考にしてみてください。

最初に交付されたものを、一生使用しますので大切にしてください。

普段から持ち歩くようにしましょう。(地震などで他病院にかかることがあっても母子健康手帳があれば状況の判断が行いやすくなります。)

母子健康手帳と一緒にもらった「お母さんと赤ちゃんのためのサポートブック」も参考にしてみてください。

### 健診の必要性

妊婦健診は、定期的に健診を受けることでお母さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態をチェックし、安心・安全に妊娠期間を過ごしていただくための健診です。また、もし健診でお母さんや赤ちゃんに異常が見つかった場合でも、早期に適切な対応を取ることができます。

妊婦健診を受けなかった場合は異常に気づくことが遅れてしまうか、気づかないまま出産まで進んでしまうことがあるため、必ず受けることが推奨されています。



## 妊婦健診のながれ

妊婦健診の詳しい内容は予定日を決定した時にお渡しする妊娠歴をご参照ください。



受付：母子健康手帳、診察券提出、  
必要時間診表、アンケート記入  
検尿・血圧測定

準備室：体重測定  
血液検査がある場合などは採血

診察室：医師の診察

超音波検査：妊娠12週から、お腹の上から  
超音波でご家族の方とともに、  
赤ちゃんのおなかの中での様子  
をご覧になれます。  
妊娠5か月は心電図検査を行います。

内診室：内診で子宮や膣、おりものの状態を  
診察したり必要時検査を行います。  
超音波では子宮の状態、赤ちゃんの様子  
胎盤の位置・卵巣の状態を確認します。

診察室：健診結果の説明や次回予約を取ります。

会計

## 妊娠中の検査

	検査項目	
毎回	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 血圧測定</li> <li>● 検尿</li> <li>● 体重測定</li> <li>● 超音波検査</li> <li>● 内診</li> </ul>	<p>血圧測定では妊娠高血圧症候群の早期発見をします。</p> <p>検尿では尿路感染症、妊娠高血圧症候群、糖尿病の早期発見につながります。</p> <p>体重測定は体格に応じて適切に体重増加しているかを確認します。</p> <p>おなかの上からの超音波検査では赤ちゃんの大きさの測定、発育上心配がないかどうかのチェック、羊水量や胎盤に異常がないかどうかを確認します。</p> <p>内診の時の超音波検査では胎児の心拍の確認、胎児の大きさから予定日を計算したりします。また、切迫流早産の早期発見、低置胎盤や前置胎盤などの胎盤の位置の異常がないかを診ます。</p> <p>内診では切迫流早産の早期発見、カンジダ膣炎などの異常を確認します。</p>
妊娠中に調べる検査	● 貧血	貧血がないかどうか調べます。
	● 血液型	一般的な血液型はA B O式とR h式です。人の血液型には、A B O, R h以外にも様々なものがあります。その血液型に対する抗体が不規則抗体です。
	● 不規則抗体	血液型不適合妊娠の場合、赤ちゃんに黄疸と貧血を引き起こす原因になることがあります。また、分娩時の大量出血に対し輸血をする場合に必要となりますので、出産前に詳しく調べておくことが大事です。
	● APTT・PT	APTT（活性化部分トロンボプラスチン時間）やP T（プロトロンビン時間）を調べます。血管内の凝固因子の異常を判定する検査です
	● 梅毒（RPR） （TP 抗体）	RPR は梅毒に感染したことによってできる脂質に対する抗体を検査する方法で、偽陽性の場合もあります。TP 抗体検査は梅毒の病原体そのものに対する抗体を検出する方法です。
	● B型肝炎	H B s 抗原の有無を調べます。B型肝炎は、分娩時に母親から赤ちゃんへ感染する場合があります。出生後、赤ちゃんに免疫グロブリンやワクチンを接種することで、赤ちゃんへの感染を防ぐことができます。
	● C型肝炎	H C V 抗体の有無を調べます。C型肝炎は一部で分娩時に母親から赤ちゃんへ感染することがあります。出生後赤ちゃんの経過管理が重要となります。
	● 成人型 T 細胞性 白血病	成人型 T 細胞性白血病の原因となるウイルス（H T L V）抗体を調べます。感染してもほとんどの人は発病することなく経過します。母乳を通して感染する可能性がありますので、陽性の場合には人工栄養が基本です。
● エイズ	H I V 抗体の有無を調べます。	
		分娩時に母親から赤ちゃんへ感染する場合があります。H I V に感染している妊婦さんへの適正な指導と管理が必要となります。

	●風疹	<p>風疹ウイルスに対する抗体価を調べます。</p> <p>妊娠初期に感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群（白内障・難聴・心疾患など）にかかる可能性があります。風疹抗体がない、または低い場合は風疹にかからないように注意する必要があります。</p> <p>妊婦さんは風疹ワクチンを接種できませんので、当院では希望の方には、ご主人様に予防接種を受けていただいたり、産後にワクチンの接種を勧めたりしています。</p>
妊娠中に調べる検査	●トキソプラズマ	<p>トキソプラズマに対する抗体価を調べます。</p> <p>主に猫や豚の感染症ですが、猫との接触や土を介して猫の糞便が口に入ったり、豚などの生肉を食べたりすることで人にも感染することがあります。</p> <p>成人は感染してもほとんど症状が出ることはありませんが、妊娠初期に初感染すると赤ちゃんの脳に重篤な障害を起こす場合があります。早期発見、治療が必要となります。</p> <p>★ 妊娠中の感染を防ぐために注意すること★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 猫との接触はできるだけ避けること、接触した場合は十分に手洗いすること</li> <li>・ 肉類は十分に加熱して食べること、生の肉は食べないこと</li> <li>・ 野菜も汚染されている可能性があるため、加熱するか、よく洗ってから食べる</li> <li>・ 土いじりの後はよく手を洗ってください。</li> </ul>
	●子宮頸癌細胞診	子宮頸癌の早期発見が目的です。
	●膣分泌物細菌培養検査	細菌性膣症（Bacterial vaginosis：BV）を調べる細菌検査です。膣内の正常細菌が少数となり、複数の病原細菌が多数存在する状態を細菌性膣症といいます。早期治療によって、流産や早産の予防につながります。
	●クラミジア	母体に絨毛膜炎や子宮収縮などを引き起こし、流産や死産、早産のリスクが高まります。また、出産時に産道感染して新生児がクラミジアにかかり、結膜炎や肺炎などを引き起こすリスクが高まりますので、治療が必要です。
	●B群溶血性連鎖球菌（GBS）	B群溶血性連鎖球菌という細菌のことで、出産時に産道感染し、赤ちゃんが新生児GBS感染症という疾患になるリスクがあるため、陽性反応がでたら破水後または分娩前に抗生物質を点滴して産道感染を予防します。
	●血糖	血糖値（血液中のブドウ糖濃度）を測る血液検査です。妊娠糖尿病（GDM）や糖尿病合併妊娠を早期発見することが目的です。
	●NST	ノンストレステストは赤ちゃんにストレスをかけずに（子宮収縮がない状態で）赤ちゃんが元気かどうかを検査します。

## 妊娠の経過

	妊娠初期												妊娠中期			
	2ヶ月				3か月				4か月				5か月			
妊娠週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
お母さんの 身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>✿月経が止まる</li> <li>✿基礎体温は高温相が続くため熱っぽく感じる方もいる</li> <li>✿つわり症状がある</li> <li>✿おりものが増える</li> <li>✿頻尿になる</li> </ul>								<ul style="list-style-type: none"> <li>✿つわりがおさまってくる</li> <li>✿おなか少し膨らんでくる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>✿体重が増え始める</li> <li>✿胎動を感じ始める</li> <li>✿乳頭や外陰部の色が変わってくる</li> </ul>			
赤ちゃんの 成長	身長約 2~3cm 体重約 4g				身長約 8~9cm 体重約 20g				身長約 15cm 体重約 120g				身長約 25cm 体重約 300g			
	臓器の元ができ始める				心拍が確認できる				各臓器がほぼ形成される 				胎盤完成 全身に産毛が生える 爪がはえる			
	経膈エコー (胎嚢・胎児、子宮・卵巣の確認) 妊娠届用紙				経膈エコー (予定日確定、 子宮・卵巣確認) →「妊娠歴」説明				経腹エコー (胎児、胎盤臍帯付着部位) 「お母さんと赤ちゃんのための母乳育児」 ソフロロジー分娩法のDVD貸出 「産科医療保障制度」				「ソフロロジー式分娩」説明、CD貸出 本「新母乳育児なんでもQ&A」 1,300円+税 経膈エコー：子宮頸管の状態			
検査	検尿				[妊娠初期検査] 子宮頸癌細胞診 エイズ、検尿、貧血 梅毒（RPR・TP抗体）血液型 B型肝炎、C型肝炎 不規則抗体、 血糖、風疹 膈分泌物細菌培養検査 トキソプラズマ				検尿				検尿 心電図			
健診間隔	4週間に1回															
助産師面談、母乳育児・ソフロロジー式分娩・育児サークルなど各種教室があります。時期に応じてご案内します。																

妊娠中期								妊娠後期														
6か月				7か月				8か月				9か月				10ヶ月						
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
✿胎動をはっきり感じる				✿お腹がせり出し てくる ✿便秘や痔、静脈瘤になりやすい				✿妊娠線がで きやすい ✿切迫早産や妊 娠高血圧症候群に注 意しましょう				✿足のつけ根が痛 くなったりする ✿頻尿になりやす い				✿お腹が張ったり痛みを感じたり することもある ✿37週以降はいつお産になっ てもかまわない週数です ✿赤ちゃんにしっかり話しかけて あげ胎動が急に少なくなったら当 院に連絡しましょう。						
身長約 30cm 体重約 600g				身長約 35cm 体重約 1000g				身長約 40cm 体重約 1500g				身長約 45cm 体重約 2200g				身長約 50cm 体重約 3000g						
胎脂という脂で赤 ちゃんがおおわれ る 顔がはっきりして くる				外の光を感じるよ うになる 				皮下脂肪がついて くる 聴覚が発達する				肺が成熟してくる				子宮の外での生活ができる準備が 整う 						
経腹エコー (胎児スクリー ニング)								経腹エコー (胎児スクリー ニング)				「快適な育児の コツ」				妊娠 36 週に新生児聴覚検査受診 票を受付でお預かりします。						
検尿 心電図	検尿・貧血・血糖 成人 T 細胞白血病 APTT・PT クラミジア (子宮頸部)							検尿 貧血 エコー 梅毒 (RPR)	検尿	B 群溶 血性連 鎖球菌 (GBS)			検尿・貧血 NST									
4 週間に 1 回				2 週間に 1 回								1 週間に 1 回										
※状況によって各教室は中止になる場合があります。																						

## 妊娠中の不快症状

### つわり

つわりは個人差も大きいですが、妊娠 12 週頃までには改善することが多いです。

この時期は、時間にこだわらず食べられるものを摂りましょう。

水分を摂ることが難しくなるようなことがあれば早めにご相談ください。点滴治療が必要な場合があります。

### 頭痛

妊娠前とはホルモンの量が異なるため頭痛が起こる場合や、ストレスや眼精疲労が原因で起こる場合があります。患部を冷やしたり、後頭部を温めたりしてリラックスしてみましょう。

ただし妊娠高血圧症候群や脳外科的な疾患などが原因の場合もあります。痛みが強い場合は早めに受診しましょう。

### むくみ

妊娠中は血液量が増えるためむくみやよくなっています。塩分を控えたり、足を高くして横になったりしましょう。

むくみがつよくなると手足がしびれたりすることもあります。

まれに血圧上昇や腎機能低下が原因の場合がありますので長引く場合は相談してください。



### 便秘

ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなったり、子宮の増大による腸の圧迫で便秘になりがちです。

トイレを決まった時間に行く習慣をつけたり、食物繊維の豊富な食品を摂りましょう。

朝起きて冷たい水などを飲んだり適度に体を動かしましょう。

### 痔

妊娠中痔になる方も少なくありません。子宮が大きくなり血液循環が悪くなり肛門がうっ血を起こすためです。妊娠の進行や分娩によってひどくなる場合もありますが 1 か月健診のころには改善していることも多いです。香辛料や刺激の強い物は食べ過ぎないようにしましょう。また、便秘にも気をつけましょう。

### 静脈瘤

子宮が大きくなることに伴い、静脈が圧迫され、下半身の循環が妨げられたり、ホルモンの影響で発症しやすくなります。

長時間の立ち仕事は避けましょう。また体重の急激な増加や便秘も注意しましょう。

足を高くして寝る、足のマッサージをする、適度な運動をするなど予防を心がけましょう。

### こむらがえり（足がつる）

妊娠による体の変化に伴い、筋肉疲労や脱水、ミネラル不足、血行不良などが原因とされています。適度な運動や寝る前の足のストレッチ、ひざ下を温めたりしましょう。こまめに水分をとるよう心がけましょう。

## 妊娠中に気をつけたい症状

次の症状があるときは病院に相談しましょう

- おなかの張りや痛みが続くとき
- 破水した感じや出血が多い時
- 赤ちゃんの動きが感じづらいとき

### 妊娠中に注意する病気

#### 切迫早産

妊娠22週以降37週未満で下腹部痛、腹部緊満感や少量の出血をとまったり、内診や経膈エコーで子宮口開大、頸管長短縮がみられ早産の危険性が高い状態を切迫早産といいます。

症状がある場合は当院に相談してください。

無理をしないようにしましょう。（症状がある場合は安静第一です。）

性生活は控えましょう。

#### 妊娠高血圧症候群

妊娠20週～産後12週までの期間に高血圧

（140/90mmHg以上）または高血圧に蛋白尿を伴い、かつこれらの症状が偶然ではないものをいいます。

症状が重くなると赤ちゃんとお母さんの生命が危険にさらされることもある病気です。

原因不明ですが危険因子を少なくすることが病気の予防につながります。

定期健診を必ず受けましょう。

過労を避け十分な休養を取りましょう。

太りすぎないように気を付けましょう。

偏食を避け良質なたんぱく質、ビタミン、カルシウムを十分に摂りましょう。

頭痛や吐き気がする、血圧が高いなどの症状は必ず病院に相談しましょう。

#### 常位胎盤早期剥離

妊娠中または分娩経過中に赤ちゃんの出産前に子宮から胎盤がはがれてしまう病気です。

赤ちゃんとお母さんの生命が危険にさらされる可能性の高い病気です。

急激な下腹部痛や性器出血が主な症状ですが出血を伴わない場合もあります。

胎動の減少、急激な腹痛などいつもと違う症状があるときは必ず病院に相談しましょう。

また、交通事故にあった時や転倒して腹部を強く打ったり、尻もちをついたときなどは病院に相談しましょう。



## 妊娠中の生活

### 仕事

無理をしないようにしましょう。

労働基準法、男女雇用機会均等法、育児・介護休業法などで本人の請求や医師の指導がある場合には仕事の制限ができるようになっています。体調に合わせて医師や職場に相談してみましょう。

### タバコ

タバコは流産や早産、胎児胎盤機能不全（赤ちゃんがおなかの中でしんどくなる症状）、低出生体重児、周産期死亡、乳幼児突然死症候群（SIDS）の可能性が高くなります。

妊娠を機に受動喫煙も避けるためにもご本人もご家族もタバコは止めましょう。

### 飲料

カフェインは流産、低出生体重児などに影響します。控えるようにしましょう。（コーヒーなら1日2～3杯まで）

栄養ドリンクはカフェインが多く含まれ、糖質が高いため、「妊娠中・授乳中」服用可と書かれていないものは飲まないようにしましょう。

アルコールは低出生体重児、赤ちゃんの発育や中枢神経に影響を与える可能性を高めます。

控えるようにしましょう。

### 美容・服装

ブラジャーは乳腺の発達に合わせてワイヤーがなく伸縮性のよいものにしましょう。

指輪も、妊娠後期になるとむくみが出て外れづらくなることもありますので早めに外しておきましょう。

履物はサンダルなどの不安定なものはやめ安定感のあるスニーカーなどにしましょう。

化粧品やパーマ・ヘアカラーは大丈夫ですが妊娠中は刺激に対して敏感になっているためご自身の体調にあわせて使用しましょう。

### 薬

産後は使用できる薬もたくさんありますが妊娠中は注意が必要です。

内服薬以外でも湿布薬も胎児に影響があります。使用したい薬などは医師に相談し、使用しましょう。



### 性生活

妊娠中の性生活は、妊娠経過が順調であれば何も問題はありません。ただし、医師から注意をされている場合、不快感がある時、お腹が張る時は控えましょう。

妊娠中の女性の性器はいつもより充血していますから、静かに行い無理な姿勢やお腹に力が入る姿勢は避けましょう。

精液中には子宮の頸管を柔らかくする物質が含まれています。乳首への刺激は子宮の収縮を招くおそれがあるので注意しましょう。

何か異常がある場合は途中で中止し、病院に相談しましょう。



## 体重

やせすぎ・太りすぎに注意しましょう。

妊娠中の体重増加は赤ちゃんが大きくなるために胎盤や、羊水、子宮や乳房、お母さんの血液量や産後に備えての皮下脂肪の増加として自然なことです。まずはご自身の妊娠中の理想的な体重増加量を知りましょう。

BMI=BodyMassIndex を計算してみましょう。

体重 (Kg)	=	BMI
身長 (m) × 身長 (m)		

例えば

身長150cmで体重50Kgの方は

50 (Kg)	=	22.2
1.5 (m) × 1.5 (m)		

となります。

BMI に応じた体重増加目標	
妊娠前の BMI	望ましい体重増加量
18.5未満	12~15Kg
18.5以上25未満	10~13Kg
25以上30未満	7~10Kg
30以上	個別対応 (上限5Kgを目安)

急激な体重増加は病気などのリスクを高めてしまうので緩やかな体重増加を心がけましょう。必要な方には個別に栄養指導があります。

## 食事

赤ちゃんの成長にはお母さんの栄養が欠かせません。1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。

### 妊娠中積極的に摂りたい食べ物

<b>鉄分</b>
貧血を予防 ビタミンCやたんぱく質と一緒に摂りましょう。
肉類（レバーは妊娠中は注意）魚介類（かつお、サケ、あさり）卵、緑黄色野菜、切り干し大根、大豆製品、ゴマ など
<b>ビタミンC</b>
鉄分吸収をサポート
アセロラ、キウイフルーツ、パプリカ、ブロッコリー など
<b>葉酸</b>
造血のビタミン 赤ちゃんの発達を支えるホルモン
ブロッコリー、枝豆、芽キャベツ、ほうれん草、のり、きな粉、ゴマ、納豆など
<b>ビタミンB12</b>
造血のビタミン
しじみ、あさり、のり など
<b>カルシウム</b>
骨粗しょう症予防
牛乳、ヨーグルト、サバ水煮缶、木綿豆腐、小松菜 など
<b>ビタミンD</b>
カルシウムの吸収をサポート
しらす干し、サケ、干しシイタケなど +日光浴

<b>ビタミンA</b>
レバー・うなぎ など ※緑黄色野菜のビタミンA（カロチン）は心配ありません。
<b>水銀</b>
クロマグロ・キンメダイなど ※栄養価の高い食べ物なので量や頻度を注意するようにしましょう。 ※WEBで「厚生労働省 水銀」も検索して参考にしてみてください。
<b>ヨウ素</b>
昆布やわかめ など ※栄養価の高い食べ物なので量や頻度を注意するようにしましょう。
<b>ヒ素</b>
ひじき ※栄養価の高い食べ物なので量や頻度を注意するようにしましょう。

### 妊娠中摂りすぎに注意する食べ物

#### 妊娠中に控えた方がいい食べ物

<b>リステリア菌を持っている可能性のある食べ物</b>
非加熱のナチュラルチーズ スモークサーモン 生ハム など
<b>トキソプラズマを含む可能性のある食べ物</b>
生肉・生野菜はしっかり洗って摂りましょう

### 厚生労働省

「妊娠中、育児中のご自身の食事や赤ちゃんの食事に関する情報提供」の中の下記の資料なども参考にしてください。

- ・ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてから
  - ・食べ物について知っておいてほしいこと
  - ・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
  - ・インターネット等で販売される母乳に関する注意
  - ・妊娠中と産後の食事について
  - ・粉ミルクの作り方の注意点  
(粉ミルクについては「日本栄養士会災害支援チーム」の「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」などもご参照ください。)
  - ・その他
- 母子健康手帳について
- ・リンク
- お母さんになるあなたへ～周りの方もご覧ください～  
(食品安全委員会ホームページ)

## こころについて

妊娠中や赤ちゃんを出産した後は身体や環境が激変するため誰でも不安定になりやすくなります。

お母さんの心と身体の健康はお母さんにとってだけでなく赤ちゃんの心の安定や発達にとって大切なことです。

産後の心の変化としては

### マタニティーブルース

3～5割のお母さんが産後10日ごろまでに不安になったり、涙がでたり気持ちが沈んだりなどの状態が見られますが、通常2週間ほどで自然とよくなります。しかし症状が重症化すると産後うつ病に移行することがあります。

### 産後うつ病

1～2割のお母さんが産後3か月ごろまでの間に気分が沈み意欲の低下や自信がなくなります。この場合は適切な治療でよくなります。

大切なことは症状に気づくことです。

下記のような症状が続くときや、ご家族が気づいた場合は必ずご相談ください。

専門的な治療が必要な場合があります。

- ① 眠れない
- ② 食欲がない、はきけがする
- ③ 気分がゆううつ
- ④ 疲れる、生きる気力がない
- ⑤ なぜか涙がでる
- ⑥ なんだかもたもたして家事や仕事が片付かない
- ⑦ 決断力がない



## 入院のご案内

分娩時期は妊娠**37週から41週6日**まで

妊娠37週未満は**早産** 妊娠42週以降は**過期産**と言います。

### 入院の時期

#### 陣痛

10分以内に1回（1時間に6回以上）の子宮収縮がある場合。

ただし経産婦さんは10分以上空いていてもそれまでと違う感じの場合にはご連絡ください。

特にソフロロジー式分娩準備をされている方は痛くない陣痛の場合もありますので、

早めにご連絡ください。



目安 初産婦：陣痛5～6分毎

経産婦：陣痛10分～15分毎

#### 破水

いつもと違う水っぽいおりものがあつた場合は、必ず様子を見ずに連絡をください。

破水以外に尿漏れ、帯下の可能性もありますが、もし破水している場合にはおなかの赤ちゃんへの感染や臍帯（へその緒）の圧迫による低酸素障害が心配なため入院となります。シャワーなどしないで来院してください。

#### 出血

外来で内診を受けた後などの少量の出血は心配ありませんが、出血が続く時や多い時など何か気になる時はいつでもご連絡ください。



妊娠37週未満や外来で逆子など何か注意されている場合は早めにご連絡ください。

特に至急でご連絡  
いただきたい症状

- おなかの張りや痛みが続く時
- 破水した感じや出血が多い時
- 赤ちゃんの動きが感じられなくなった時

## 連絡方法

来院前に必ず病院にご連絡ください。

(ご家族ではなくできるだけご自身でお電話をおかけください。)

### 分娩入院専用番号

**(088) 854-6689**

他の方には伝えないようにお願いします

### お伺いする内容

お名前

診察券番号

現在の状況

(陣痛・破水・出血・胎動の様子)

前回診察時に医師から注意されていること

病院到着時間

ご家族の発熱、発疹などの体調

入院後、**お車は駐車枠内**に停めてください。

## 入院方法

安全・防災のためにスニーカーを履いてきてください。入院時にご自身のスリッパを玄関で履いていただきます。すぐに取り出せるように荷物の一番上にご準備ください。

入院時は自分で車を運転せず、必ず誰かに乗せてきてもらいましょう。

夜間などクリニックの玄関が閉まっている時は、玄関の入り口右側のインターフォンを押しお話しください。入院になった場合はご家族も含めて、お部屋に靴を保管してください。

## 当直医

高知大学医学部付属病院の医師が担当させていただきます場合もあります。ご了承ください。

## 入院費について

当院では原則、出産育児一時金の直接支払制度をご利用いただいております。この制度をご利用いただくと、出産育児一時金が直接当院に振り込まれますので、ご本人は差額分のみのお支払いで済みます。

ご利用なされない方は、退院時に現金でお支払いいただきます。

詳しくは受付にお尋ねください。

## 面会

面会の方は、1階受付及び2階ナースステーション、両方にお声をおかけください。

**面会時間は午前9時から午後8時まで**となっています。この時間以外の面会はほかの入院患者様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。ご家族の方以外の面会は、赤ちゃんがいますのでお部屋には入らないようにお願いします。お母さんと赤ちゃんのために面会時間は短めをお願いします。

パートナーと上のお子さんは一緒に泊まることもできます。その際の寝具の貸し出し(有料2000円+税)があります。スタッフにお声がけください。寝具はお家からお持ちいただいてもかまいません。

**発熱、発疹、嘔吐、下痢など体調不良の方は感染予防のために来院をお断り**しております。

なお、社会情勢によって分娩立会・面会・ご家族の宿泊を制限させていただく場合があります。ご了承ください。

## 注意事項

当院の敷地内は全面禁煙です。

午後8時以降はセコムにて安全管理を行っています。1階の窓や扉を勝手に空けますと警報機が作動しますのでご注意ください。

ご宿泊の方のアルコール飲料の持ち込みは固くお断りしております。

## 出生届について

当院では高知市の書式を準備しています。

(全国どこでも提出できます。)

その他の書式への記載は対応できません。

赤ちゃんが生まれた日を1日目とし、14日目以内に必ず提出をお願いします。

## その他書類について

出産手当金など、申請書をお持ちの方は早めにスタッフにお声がけください。

日・祝祭日など退院の場合は後日のお渡しになることがあります。

また、保険会社の証明書などはお預かりしてからお渡しまでに2週間程度かかります。ご了承ください。

出産手当金支給証明書 2000円+税  
保険会社入院・手術証明書5000円+税

## お願い

当院では胎盤・へその緒を医薬品の原材料や病気治療のために産婦さんの同意を得た場合のみ製薬会社に提供しています。

これについては別紙説明書と同意書をご用意します。(妊娠36週頃お渡しします。)

## 南海トラフ地震に備えて

高知県ではいつ大震災に見舞われるか予測不可能な状態です。震災発生時は当院での診療継続が不可能となる場合もあります。

高知県ではすべての妊婦さんが安心してお産できるように、被災時は下記の総合病院で妊婦さんの受け入れ態勢を整えています。

当院の診療が困難になった場合は、基本的に国立病院機構高知病院が受け皿になってくれますが、遠方にお住いの方は近くの総合病院を受診していただいても構いません。

非常時に備えて母子健康手帳にできる限りの情報を書き込んでいます。常日頃より母子健康手帳をお持ちになってください。まずは赤ちゃん と妊婦さんの安全を最優先してください。

### 被災時受け入れ病院

国立病院機構高知病院  
高知大学医学部付属病院  
高知医療センター・JA 高知病院  
高知赤十字病院・高知県立あき病院  
幡多けんみん病院

また、震災に備えて当院への入院はスニーカーなどの動きやすい靴でご来院ください。

非常用の飲料を備えていますが、妊婦さんご自身にも非常用の飲料水確保として

ペットボトルの飲料水500mlをお一人2本以上ご持参していただきます。ご宿泊のご家族がいる場合はその人数分もお願いします。

非常時には、ご家族の宿泊はできなくなることもあります。

## 入院時にお持ちいただくもの

### 妊娠後期に外来でお預かりするもの

- 新生児聴覚検査受診票（県により受診票がない場合があります。受付にお問い合わせください。）
  - 早期皮膚接触同意書
  - 帝王切開同意書（帝王切開予定の方）
  - 胎盤とへその緒の一部提供の同意書
  - 分娩時処置の承諾書
- 以上書類をお預かりする前に入院した場合は病棟スタッフにお渡しください。

### 入院してすぐお預かりするもの

- 母子健康手帳（中に挟んでいるものは除いておいてください。）
- 入院誓約書
- お産セット

一袋にまとめておきましょう

産褥ショーツ1枚

お産用ナプキンL・M3枚ずつ

前開きの長いパジャマ

（上着のみ）

ボタンは外しておいてください



### その他用意していただくもの

#### 入院時すぐ使用するもの

すぐ出せるようにしておきましょう

スリッパ

来院時玄関で履いていただきます



夜用ナプキン

お産用のナプキンL・Mの残り

荷物の内容を動画で紹介しています  
ご参考ください。



## 入院中使用するもの

- 産褥ショーツ1～2枚
- その他のショーツ（妊婦用や生理用）
- パジャマ2～3枚
- 授乳用ブラジャー（ワイヤーのないもの）
- バスタオル、フェイスタオル各2～3枚
- 洗面用具  コップや水筒  
（詰め所前に温かいお茶を置いています）
- ティッシュ  診察券
- 健康保険証  印鑑（認印）
- 筆記用具（ボールペン）
- 飲料水 ペットボトル 500ml  
×2本以上（×宿泊人数）
- 内服中の薬 
- ニップルフォーマー  
（妊婦健診中に勧められて購入された方）

## 赤ちゃんに使用するもの

- おしりふき
- ガーゼハンカチ 5～6枚 
- 赤ちゃんの退院着とおむつ

入院中の赤ちゃんの着替えやおむつは病院で準備していますが、おむつは赤ちゃんの体重によってサイズが変わるため最初の1袋は当院でご購入いただきます。

## あったらよいもの

- ペットボトルストローキャップ・ホッカイロ・飲むゼリーなど間食できるもの

## 当院にあるもの

- 円座クッション・授乳クッション
- テニスボール・リンズインシャンプー・ボディソープ・ドライヤー・洗濯洗剤（洗濯機・乾燥機がご使用になれます）
- 温かいお茶・お湯・電子レンジ・冷蔵庫・テレビ・Wi-Fi・加湿器

## 当院で購入できるもの

- お産用ナプキンL・M
- おむつ・おしりふき・母乳パッド
- メテラ用品（搾乳器など）

# 分娩

## 経膣分娩

### 入院の流れ（経膣分娩）

玄関でご自分のスリッパを履きます。

#### 1. 診察

医師または助産師が診察をし、入院の決定をします。（診察は来院された時間により外来または病棟で行います。）

場合により外来でCTG（赤ちゃんの元気さと陣痛の状況を見せていただく検査です。）を装着した後一旦帰宅する場合があります。

#### 2. 入院

お部屋に入ったら

- ① トイレを済ませ病衣に着替えていただきます。

（ショーツとナプキンのみで上半身は何もつけず病衣に着替えます。）

- ② お荷物をお預かりします。

（お産セット・母子健康手帳・書類・貸出CD）

- ③ お熱や血圧を測ります。

- ④ CTGを装着します。（赤ちゃんや陣痛の状態を知るため、赤ちゃん誕生までほつけたままとなります。）

※指輪やピアス、コンタクトレンズなどの装飾品は外しておきましょう。お顔や爪も観察させ

ていただいていますのでメイクやネイルものけておきましょう。

※必要な方には抗生剤などの点滴をさせて頂く場合があります。

### 入院から赤ちゃん誕生まで

#### お部屋での過ごし方

##### 食事と水分

制限はありません。（帝王切開の方は制限があります。予定表をご覧ください。）

食事や間食は食べられるうちに食べておきましょう。無理に食べる必要はありませんがこまめに水分は摂りましょう。

##### 姿勢と休息

ご自由に過ごしていただいて構いません。あくらで過ごす、横になる、床に座る、四つん這いになる、立つ、椅子の背側に逆向きに座るなどご自身にあった楽なポーズをとりましょう。お産や赤ちゃんの状況によっては姿勢を変えていただく場合があります。眠れる間はしっかり休みましょう。陣痛間隔が空いている間の睡眠はとても大切です。

ソフロロジーのBGMを聴きリラックスしましょう。CTGは付けていますが室内では自由に動けます。こまめにトイレにも行きましょう。落ち着いていればシャワーも浴びることができまのでスタッフにご相談ください。



## 付き添いの方の過ごし方

付き添いの方はしっかり食事をとりましょう。産婦さんが仮眠している時は一緒に仮眠しましょう。

分娩中は傍に一緒にいるだけでも十分心の支えになっています。

うちわであおいだり、陣痛の合間に水分を摂らせてあげる、強い陣痛を感じる場所のマッサージをする（産婦さんもどこをマッサージしてほしいか伝えましょう。）、一緒に呼吸法をする等して産婦さんとおなかの赤ちゃんと一緒に過ごしましょう。

## 分娩室への移動

お産の進み方は個人差があります。

赤ちゃんの状況でも変わってきますが

初産婦：子宮口9cm～全開（子宮口10cm）

経産婦さん：子宮口6cm～8cm

ぐらいで分娩室に移動となります。

## 分娩室での過ごし方

- ① 点滴をします。（特殊な薬剤ではなく必要時に備えての血管確保のためです。）
- ② すぐお産ができるように下着をとりお産用ナプキンだけになりお腰にバスタオルをかけます。
- ③ 足にカバーをかけます。（冷え防止と露出を少なくするためです。）
- ④ 赤ちゃんが下がってくるまで少し待ちます。

## いよいよ赤ちゃんの誕生です

ビデオ撮影をさせていただきます。

- ① 分娩台に足をかけます。
- ② 外陰部を消毒した後、清潔なシートをお尻の下とおなかの上にかけて。おなかの上のシートの上は触らないようにしましょう。
- ③ 準備ができたなら陣痛とスタッフの誘導に合わせて赤ちゃんに語りかけながら一緒に頑張ります。  
赤ちゃんのお顔が出たら次の陣痛で赤ちゃんの誕生です。
- ④ おなかのシートの下から赤ちゃんを支えてあげましょう。
- ⑤ 赤ちゃん誕生
- ⑥ 赤ちゃんとつながっていたへその緒を切断します。
- ⑦ お母さんの洋服のボタンを開けCTGを外します。
- ⑧ 赤ちゃんを胸の上で抱っこします。その間に胎盤が出たり、医師の診察、傷がある場合には縫合します。
- ⑨ 赤ちゃんはインファント（赤ちゃんの診察をするベッド）に移り、スタッフが体重を測ったり全身観察を行います。お母さんも血圧やお熱を測ったり身体を拭きお預かりしていたパジャマに着替えます。
- ⑩ もう一度赤ちゃんを抱っこして授乳をしたり、写真撮影、ビデオ撮影を行い、再度赤ちゃん、お母さんの全身状態を確認させて

いただきお部屋に車いすで赤ちゃんと一緒に帰ります。

※赤ちゃんやお母さんの状況によって対応が異なることがあります。ご了承ください。

## 産後の流れ

### 産後のお部屋での過ごし方

付き添いのある方は1時間ほど赤ちゃんを胸の上に抱っこして過ごします。（早期皮膚接触）

付き添いのない方も同じベッドで赤ちゃんと過ごします。

産後3時間まではベッド上だけで過ごします。

産後3時間で気分が悪くなければ、スタッフが付き添ってトイレに行きます。落ち着いていれば点滴を抜きます。（それまでにトイレに行きたい方は、必ずお声がけください。）

お部屋では状態に合わせて赤ちゃんのおむつ交換や抱っこなど育児方法、授乳などをお手伝いします。わからないことなどあればお気軽にお声をおかけください。

### その他

#### ●肌と肌とのふれあい●

赤ちゃんは体内では無菌です。生後早い時期にお母さんから皮膚の常在菌を付けてあげること、後から接触する菌の感染を抑え、免疫力を強めると言われています。また、赤ちゃんは抱かれることにより安心するので、呼吸が安定し、体温低下を予防できます。

さらに、早期に授乳を行うことにより、子宮の戻りをよくしたり、赤ちゃんの哺乳力を高め母乳育児にも良いと言われています。

#### ●排泄●

産後3時間で気分が悪くなければ、一度スタッフが付き添ってトイレに行きます。その際、問題がなければ以後はご自由にトイレに歩いていただいても構いません。産後は尿意がなくても、尿がたまっている場合があります。子宮の収縮をよくするためにも、3～4時間ごとにトイレに行きましょう。

#### ●乳房ケア●

乳房の消毒は必要ありません。汚れたパットやブラジャーはこまめに交換してください。乳房乳頭のトラブルは適宜対応させていただきます。

#### ●授乳について●

出産早期より直接授乳を行います。抱き方・含ませ方など具体的にサポートします。授乳後は授乳表へ記入をお願いします。母乳は産後3～4日目頃から分泌が増えます。母乳が十分出るまでは、1日12回以上を目標に頻回授乳をすることが大切です。

赤ちゃんは生まれて24時間は眠りがちですが、授乳間隔が3時間以上空かないように飲ませましょう。それ以外は、赤ちゃんが欲するまま授乳してください。

母乳の出方には個人差があります。

焦らずゆったりとした気持ちで行いましょう。

#### ●おむつ交換●

授乳前後、赤ちゃんが泣いた時などに、おむつを見てあげてください。最初はスタッフが一緒にお手伝いします。尿、便があれば授乳表へ記入をお願いします。

## 経膣分娩の入院中のスケジュール

	お産当日	1日目	2日目	3日目	4日目または5日目	
お母さん	食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>お部屋にお持ち致します。下膳は動ける方は廊下の黄色いワゴンへ各自お願いします。</li> <li>こまめに水分を摂りましょう。</li> </ul>				
	安静度	分娩室からは車イスで帰ります。 産後3時間でスタッフが付添い トイレに歩いていただきます。	特に制限はありません。			
	検査処置		朝食前に貧血の検査、 があります。			4日目の朝食前に貧血・ 尿の検査があります。 内診・抜糸・体重測定が あります
	薬		貧血のある方にお薬が 処方されます。外来の 残りがあればお申し出 下さい。			排便のない方は ご相談下さい。 貧血のある方にお薬 が処方されます。
	清潔排泄	尿の出ない方・出にくい方は 申し出て下さい。 子宮の収縮を良くするために、 こまめにトイレに行きましょう。	ふらつきなどの貧血の 症状がなければ、首から 下のシャワーをしてい ただけます	シャワー・シャンプーがOKです。 詰所でドライヤーの貸出があります。		
	説明	入院中のスケジュール 授乳・オムツ交換・赤ちゃんの検査・産後の生活に ついて説明させていただきます。			経産婦は4日目、初産婦は5日目に 沐浴（赤ちゃんのお風呂）見学があり ます。	
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>シャワー浴は赤ちゃんが寝ている時に鍵を閉めて入るか、家族に見てもらっている時に入ってください。</li> <li>診断書・証明書記載希望のある方は詰所までお持ち下さい。</li> <li><b>退院は経産婦は4日目、初産婦は5日目ですが、赤ちゃんの状態により延期する場合があります。</b></li> <li><b>退院は午前中をお願いします。</b></li> </ul>				
赤ちゃん	過ごし方	出生後は母子児同室 となります。	午前中に清拭、着替えがあります。 毎日検温・体重測定・黄疸のチェックをして、状態をみていきます。			
	検査処置	身体測定をします。		足型をとります おへその処置を 行います。 ※聴力検査を行 います	頭囲測定 ※高知県拡大 新生児スクリ ーニング(希望 者のみ)	※血液検査を行いま す。主に黄疸の検査と 先天性代謝異常の検 査です。血液型の検査 は行っていません。
	薬	点眼をします。 生後8時間以降にビタミン K2シロップを飲みます。				ビタミン K2 シロッ プを飲みます。
	その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>オムツ交換・抱き方・授乳等、わからないこと困ったこと等、いつでもスタッフに相談してください。</li> <li>※検査については、申込用紙をお渡ししますので、記入後詰所まで提出をお願いします。</li> <li>お部屋でへその緒が取れた場合、箱をお渡ししますのでお知らせください。</li> </ul>				



## 帝王切開

### 入院の流れ（帝王切開）

玄関でご自分のスリッパに履き替え靴を持って入ります。

#### 手術前日

入院（健診状況によって、入院時間は異なります。）

お部屋に入ったら

- ① お荷物をお預かりします。（お産用ナプキンL・M各2枚・母子健康手帳・書類）
- ② お熱や血圧を測ります。
- ③ トイレを済ませCTG（赤ちゃんの元気さと子宮収縮を見る検査）を1時間ほど付けます。

ふくらはぎ周りを測ります。（手術当日血栓予防のストッキングをはいていただくためです）

- ④ 帝王切開の切開予定周囲の除毛をさせていただきます。
- ⑤ シャワー浴後ご自分のパジャマに着替えまします。その後は自由にお過ごしください。

※指輪やピアス、コンタクト、メイク、ネイルなど装飾品は外しておきましょう。

食事は21時まで自由に摂っていただいて構いません。その後はお茶やお水のみ手術当日10時ごろまで摂取可能です。その後は絶飲食となります。現在内服中の薬がある場合は、ご相談ください。

陣痛や破水、出血などがあれば必ずお知らせください。

#### 手術当日

- ① 朝7時過ぎに検温をします。
- ② シャワーを浴び当院の病衣に着替えていただきます。この時、**ショーツ以外は外しておきましょう。**
- ③ 初めての帝王切開の方で逆子の方は9時ごろ外来でエコーを行います。
- ④ 10時ごろまでには、血栓予防の弾性ストッキングを履き、点滴とCTGを始めます。CTGは1時間ほどです。
- ⑤ 午後、内診室で医師の診察後そのまま手術室に入ります。

#### 手術室

- ① 手術室では髪をまとめる帽子をかぶっていただき手術ベッドに寝ます。
- ② 心電図モニターや抗生剤を開始し手術ベッドの上で横（側臥位）になり背中に麻酔をしていきます。
- ③ 麻酔の後、手術ベッドで仰向き（仰臥位）になり、手を固定させていただいたり、尿の管を入れたり、赤ちゃんの心音を確認したり手術に向けて準備をします。手術部位を消毒し、清潔なシーツをかけます。立ち会いご希望の方はここでご家族の方に手術室に入らせていただきます。

④ 手術開始すると、まもなく赤ちゃんが見える声掛けがあります。手術医師の方をご覧ください。

⑤ **赤ちゃん誕生！！**

臍帯を切断した赤ちゃんはお母さんと対面した後、インファント（赤ちゃんの診察や処置をするベッド）へ移動します。

赤ちゃんの元気さを確認した後、再度お母さんの胸の上で赤ちゃんとお母さんが対面します。赤ちゃんに手で触れて頂けます。（触れられるよう手の固定をスタッフが外します。おなかの方には手をもっていかないようにしましょう。）ビデオ撮影をします。

⑥ 赤ちゃんは一旦手術室を出て、体重測定などをします。その間、お母さんは創部を縫い合わせています。

⑦ 赤ちゃんはコット（赤ちゃんのベッド）に寝て手術室に戻ってきます。赤ちゃんと一緒にビデオをとったり、赤ちゃんだけのビデオ撮影をします。その後、立ち会いのご家族の方は、手術が終わる前にお部屋に戻っていただきます。

⑧ 手術終了したら、手術ベッドの上で内診後お母さんは身体を拭いたり更衣を行い、ストレッチャーでお部屋に戻ります。手術当日は、枕は麻酔の関係で使用できません。バスタオルで枕の代用をさせていただきます。

⑨ お母さんが落ち着いたら、赤ちゃんもお母さんの元に戻り一緒に過ごしていただきます。

す。スタッフは、手術後の観察のため再々お伺いしますが、わからないことや困ったことがあれば、いつでもナースコールでお知らせください。手術後は、お母さんの状態に合わせ歩行や赤ちゃんのおむつ替え、授乳のお手伝いなどをさせていただきます。翌日からの予定は帝王切開のスケジュールをご覧ください。

# 帝王切開の入院中のスケジュール

	手術前日	手術前	手術後	術後1日目	術後2日目	術後3日目	術後4日目	術後5日目	退院
食事	夕食は普通食が出ます。夜21時以降は絶食です。水分は手術の3時間前まで構いません。	絶食(水分は10時頃まで可)から水分可	横向きをとっても構いません。 麻酔がきかれたら積極的に足を動かしましょう。	朝から全粥が始まります。	朝から普通食になります。				
安静	特に制限ありません。 			午前中に座位をとります。 午後には歩行します。歩行できれば、フットポンプと尿管を外します。	特に制限ありません。				
処置 検査 薬	お腹に胎児心拍モニターをつけて、赤ちゃんの状態をみます。 体毛カットします。	シャワー浴をし、術衣に着替えます。 ストッキングを履きます。 点滴を始めます。 お腹に胎児心拍モニターをつけてます。 手術前に診察があります。	手術後は心電図を翌朝までつけます。 足には血栓予防のフットポンプをつけます。 硬膜外麻酔の管が背中に入ることがあります。	点滴中です。 朝食前に採血があります。 尿管の管より採尿をします。(検尿) 貧血があればお薬が出ます。	午後点滴終了になります。	硬膜外麻酔が入っている方は抜去します。	朝に採血、検尿、体重測定、診察があります。 貧血があればお薬が出ます。 手術後排便があればお薬がでます。		
清潔排泄			麻酔後より、尿管の管が入ります。	尿管の管が外れたら、歩いてトイレに行きます。 	清拭をします。	シャワーができます。	シャワー浴は家族の来院時以外は鍵を閉めて入るようお願いいたします。		
説明	入院中のスケジュールを説明します。 		授乳の介助、おむつ交換の援助をさせていただきます。	産つた状態での授乳方法についてさせていただきます。	援助		経産婦は4日目、初産婦は5日目に沐浴(赤ちゃんのお風呂)の見学があります。		
その他		指輪・マニキュア・入歯、メガネやコンタクトは外して頂きます。						退院は午前中にお願いします。	
過ごし方			出生後より母児同室になります。	 毎日体温、体重測定、黄疸の子エック、清拭をして状態を見ていきます。 沐浴は生後4~5日目になります。					
検査処置			身体測定します。 		*聴力検査 おへその処置足型を取ります。	頭囲測定	*血液検査をします。		
薬			点滴をします。出生後8時間以降にビタミンK2シロップを飲みます。				ビタミンK2シロップを飲みます。 		
その他									 おむつ交換、抱き方、授乳など、赤ちゃんについてわからないこと、困ったことなどいつでも相談してください。 赤ちゃんの*検査については申し込み用紙をお渡ししますので、記載後話所まで提出をお願いします。 お部屋でへその緒が取れた場合、箱をお渡ししますので申し出してください。 退院は5日目ですが、赤ちゃんの状態により延期する場合があります。

## 産後

### 退院時お渡しするもの

#### ●出生証明書・母子健康手帳●

出生証明書は生まれた日を「1」と数えて14日以内に市町村市役所（支所でも可）へ提出してください。

出生証明書提出時に必要なもの  
出生証明書・印鑑・母子健康手帳  
国保の方は保険証

#### ●へその緒の箱●

へその緒がとれたら、日陰で乾燥させてから箱へ入れてください。

へその緒がなければ、オムツや洋服、背中の方へ入り込んでいる可能性がありますので、探してみましよう。

オムツと一緒に捨てないように気を付けてください。

#### ●DVD・色紙●

当院からの記念のプレゼントです。

ご家族でお産を振り返ってみてくださいね。

#### ●K2シロップ12包●

生後3か月までK2シロップ計14回を赤ちゃんに飲ませます。最初の2回は病院で飲んでま

すが、残りの12回は退院後お家で飲ませていただきます。

病院で最後に飲ませた曜日を記入しますので、その日を起点として1週間ごとに12回飲ませてあげてください。

#### ●2週間健診・1か月健診の予約日と

#### K2シロップカレンダー●

K2シロップのカレンダーに、次回の健診日を記入しています。ご確認ください。

K2シロップカレンダー：飲み忘れのないよう、ご自由にご活用ください。

点線でカレンダーを切っていただくと母子健康手帳に入るサイズになっています。

#### 2週間健診とは

お母さんと赤ちゃんの診察があります。

お母さん：検尿・血圧測定・体重測定

赤ちゃん：体重測定・黄疸検査

#### 1か月健診とは

お母さんと赤ちゃんの診察があります。

お母さん：検尿・血圧測定・体重測定

採血・内診

赤ちゃん：体重測定・黄疸検査

**※予約時間には必ずお越しください。予約の変更がある場合は早めにお電話ください。**

当院での1か月健診時に赤ちゃんの経過を記載した小児科への紹介状をお渡しします。必ず小児科の受診をしてください。退院時には受診予定の小児科をお伺いします。

## 産後の身体の変化

### 母乳

母乳は個人差がありますが、産後2～3日目頃から母乳の分泌が始まります。赤ちゃんがっぱいをたくさん吸うことによって母乳が出ようになります。そのためには頻回に授乳を行うことが必要です。

産後6日目までは生理的に乳房が張ることがありますが、全身症状がなければ自然に落ち着いてきます。

授乳中は、母乳に水分が多く利用されます。意識して水分を摂りましょう。

### 子宮の変化

出産直後より子宮は強く収縮し、赤ちゃんに栄養を届けていた血管がとじて産後の出血が止まります。産後6～8週間で元の大きさに戻ります。

### 悪露（おろ）

出産で剥がれ落ちた内膜や胎盤があった場所や産道の傷跡からの出血や分泌物です。悪露は次第に赤色から、黄色、白色と色が薄くなり産後6週間頃でなくなります。

### 腰痛・恥骨部痛

出産期は最大に骨盤が開くので、産後はまだ骨盤が不安定な状態です。そこに妊娠中からの筋力低下、抱っこや授乳のなれない体勢、骨盤のゆがみなどが原因となり腰痛・恥骨部痛が起こりやすい状態です。骨盤が安定してくるまでに約2か月かかります。授乳時や抱っこの時もゆ

がんだ体勢にならないようクッションやタオルなどを利用しましょう。骨盤ベルトなどで軽減する場合もあるのでご相談ください。

### こころの変化

「マタニティーブルーズ」と「産後うつ病」はどちらも出産後に現れる心の変化で「産後うつ病」は10人に1人以上経験していると言われています。（詳しくはP16参照）で抱え込まず色々な人に助けってもらうことが大切です。

### 後陣痛（こうじんつう）

子宮が収縮する際に、下腹部に生理痛のような痛みを感じることがあります。産後2～3日で治まりますが、痛みが強い場合は鎮痛剤をお渡しします。ご相談ください。

### 帝王切開の方の腹部の痛み

手術後1～2日は傷の痛みと後陣痛が重なり痛みを強く感じることもあります。痛みが強い時は痛み止めを使用します。個人差はありますが産後2週間ぐらいで落ち着いてきます。

### 経膣分娩の方の外陰部の痛み

傷の有無に関わらず、痛みを感じることがあります。円座を使い傷口に負担をかけないようにしましょう。痛みが強い場合は痛み止めをお渡ししますのでスタッフにお声がけください。

### 足のむくみ

産後はホルモンの関係でむくみやすくなります。また産後は足を下におろしている時間が増えるので重力の影響で水分は足へとたまりまます。こまめに水分を摂ったり足を高くして休みましょう。



## その他

### 授乳中のお薬

基本的に市販のお薬は大丈夫です。気になるようでしたら授乳直後に飲むとよいでしょう。病院受診時は授乳中であることを医師に伝えてください。（風邪薬、抗生剤、整腸剤は内服しても大丈夫です。）

### 乳腺炎

#### ●うっ滞性乳腺炎●

母乳が乳腺内に溜まることで発症します。乳房の腫れや痛み、熱感があります。

#### ●化膿性乳腺炎●

乳管から細菌に感染することで発症します。乳房が赤くはれて痛んだり高熱が出ることがあります。

どちらも授乳をやめるとさらに悪化することがあります。授乳は止めず病院にご相談ください。

### 性生活

1か月健診で問題がなければ健診後から可能です。授乳中は月経がなくても妊娠する可能性がありますので、ご夫婦で家族計画をしっかりと立てておきましょう。

### お風呂

出血が少なくなれば、湯船につかっていただいて構いません。それまではシャワー浴にしましょう。

# 赤ちゃん

## 赤ちゃんについて

新生児：生まれてから4週間までの赤ちゃんをいいます。

### 姿勢

腕はW字型、足はM字型に曲げていることが多いです。

### 頭

頭のとっぺんにひし形のぺこぺこしたところがあります。これは大泉門といい、1歳半ぐらいで閉じます。頭にこぶのような物ができていることもあります。日を追うごとにきれいな形になります。

### 眼脂（目ヤニ）

白～薄黄色の場合は濡れたガーゼで拭きとりましょう。黄色や緑の目ヤニが増えてくるようなら受診してください。

### 嘔吐

新生児の嘔吐の大部分はほとんどが生理的なものです。げっぷをさせても毎回たくさんを吐いたり、苦しそうな様子があれば受診をしてください。

### くしゃみ

鼻の粘膜が敏感なので、ほこりや冷たい空気に反応してくしゃみが出ます。ほかに症状がなければ心配ありません。

### しゃっくり

おっぱいの後などによく出ます。横隔膜の刺激によるもので自然に治まります。

### 皮膚・うぶ毛

生後2～3日ごろから皮膚が乾燥し、皮がむけていきますが心配いりません。うぶ毛も自然に抜け落ちます。

### へその緒・おへそ

2週間前後で取れます。その後は乾燥するまで綿棒で拭きとって清潔にしましょう。

### 排泄

尿は最初は少ない回数ですが哺乳量とともに回数が増えます。退院後は4～5回/日以上排尿があれば心配いりません。

生後6か月まで、おむつの尿の中に赤い色（粉っぽいレンガ尿）がつくことがあります。尿中の成分（尿酸塩）が結晶化したもので特別な治療は必要ありません。

便は生後2～3日は胎便という黒緑色の粘り気のあるもので、その後黄色っぽい乳便に変わります。

便が白かったり血液が混じっていることがあればそのオムツを持って小児科を受診してください。

※母乳栄養の赤ちゃんに多いですが生後1～3か月で便に時々血液が混じることがあります。これはリンパ濾胞増殖症という状態で心配ないものです。



## 体温・呼吸・心拍

体温：36.5℃～37.5℃

呼吸：30回～60回／分

心拍：110回～160回／分

産まれたばかりの赤ちゃんは体温調節がうまくできませんので掛物などで調節しましょう。冬場は電気毛布やあんかの使用は避けましょう。

## 視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚

視覚：明暗はよくわかり明るい方をみようとしてします。（視力は0.01～0.05位）。物の輪郭はぼんやりですが見えています。

聴覚：耳も聞こえています。

臭覚・味覚：お母さんの母乳のにおいがわかり、甘い、苦いがわかるとされています。

皮膚感覚：寒い、熱い、痛い、かゆいなど皮膚感覚は新生児の頃から備わっていきます。

## 睡眠

生活リズム（睡眠と起きているリズム）は個人差がありますが、生後4か月ごろに生活リズムが整うと言われています。それまではちょっと寝てはすぐ起きてを繰り返しながら1日を過ごしますが、必要な睡眠はとれているので睡眠不足の心配はいりません。

## 生理的黄疸

2～4日たつと皮膚が黄色くなり4～6日にピークになった後、自然に消えてきます。生理的範囲を超えている場合は光をあてて（光線療法）黄疸を下げる治療をすることもあります。

## 生理的体重減少

生後数日は飲む量に比べ、身体からでる水分（便・尿・汗や不感蒸泄など）が多いため、10%程体重が減少し、多くは2週間ほどで元の体重にまで戻ります。

## 新生児月経

女の子の場合、時に臍部より出血することがあります。

これはお母さんのホルモンの影響ですので、1週間前後でなくなります。

## 魔乳

男女問わず、乳房のふくらみや乳汁の分泌がみられることがありますが、お母さんのホルモンの影響で治療の必要はありません。



## お子さんが夜間や休日に急に具合が悪くなった時

引用：「必携 お子さんの急病対応ガイドブック」高知県健康政策部医療政策課発行 2021. 4. 1現在

1

「こうちこども救急ダイヤル」による電話相談をご利用ください。

看護師による電話相談を実施しています。

**電話#8000**

**または(088) 873-3090**

(時間帯：毎日、午後8時～午前1時まで)

※相談は無料ですが県内通話料金をご負担いただきます。

2

診療が必要と思われる場合は、「かかりつけ医」やお近くの医療機関に電話連絡のうえ受診するかまたは下記の「急患センター」を受診してください。

高知市平日夜間小児急患センター  
**(088) 875-5719**  
高知市丸の内1丁目7番45号

月曜～金曜日

診療時間：午後8時～午後11時まで

土曜日

診療時間：午後8時～翌日午前8時まで

高知市休日夜間急患センター  
**(088) 875-5719**  
高知市丸の内1丁目7番45号

日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)

診療時間：午前9時～午前12時(概ね内科)

午後1時～午後5時(概ね小児科)

午後6時～午後10時(小児科)

※日曜の午前中のみ耳鼻咽喉科及び眼科診察

※診療科に「概ね」と記載されている場合は、記載診療科以外でも診療可能な場合がありますので窓口にご確認ください。

3

お近くに受診できる医療機関がない場合は、「高知県救急医療情報センター」に電話連絡をお願いします。

小児科医のいる当番病院など受信可能な医療機関を紹介いたします。

**※電話番号(088) 825-1229(24時間365日対応します)**

## 赤ちゃんのお風呂（沐浴）

### 赤ちゃんの準備

- ・授乳直後は吐いてしまうことがあるので、授乳後30分～1時間くらいたってからにしましょう。
- ・沐浴ができそうにない時には無理にお風呂に入れる必要はありません。汚れが気になる部分をお湯で湿らせたガーゼで拭いたり、洗い流したりしてあげましょう。

### お父さん、お母さんの準備

- ・長い髪はすっきりまとめましょう。
- ・赤ちゃんの皮膚を傷つけないように爪は短く切っておきます。
- ・動きやすく、濡れてもいい服装で、肘まで袖をまくり上げましょう。

### お風呂に入れる場所選び

直接風が当たらない場所にしましょう。

赤ちゃんを抱きかかえることが多いので、腰がつかない高さのところや、お風呂場や流しなど水はけのよい、濡れてもいい安全な場所がいいですね。

### お風呂グッズの準備

#### ベビーバス

お湯は38～40℃くらいで季節に応じて調節してください。

#### 洗面器

顔を拭く時とかけ湯に使います。

（かけ湯用のお湯は、お風呂中に冷めることを考えて、少し熱めのものをためておきます。）

#### ガーゼ、温度計、ベビー石鹸

#### フェイスタオル

保温や赤ちゃんが安心するように体にかけてままお風呂に入れます。

#### バスタオル、着替え、オムツ

#### くし、綿棒、爪切りなど

赤ちゃんに使うものはかごなどにまとめておくと便利です。

沐浴が終わったらスムーズに着替えができるよう、事前に服→オムツ→バスタオルを広げて準備しましょう

湯温：38～40℃



顔拭き用のガーゼとかけ湯

## 沐浴の手順

準備ができたからお風呂に入れましょう

### ポイント

体にかけてあるタオルは、洗う部分だけはずして洗っていきます。  
石鹸はよく泡立てて使いましょう。

- ① 赤ちゃんの胸にフェイスタオルをかけます
- ② 片手で赤ちゃんの首元を支え、反対の手でお尻を支えます。



前から見た図



後ろから見た図

- ③ フェイスタオルをかけたまま足元からゆっくりベビーバスへ入れます。  
赤ちゃんが落ち着いたら洗い始めます。

### ④ 顔

顔を拭く時は洗面器のお湯を使ってください。ガーゼは1か所拭くたび洗います。

- ・目尻から目頭に向かって拭く
- ・眉毛は毛の流れに逆らって拭く
- ・顔全体を拭く

(額→鼻の下→口の下を  
3の字を書くように)



- ・額から生え際へ拭く

### ⑤ 頭

- ・髪の毛を濡らし、石鹸を全体に付けて指のはらで優しく洗う。
- ・お湯でよく洗い流す
- ・湯冷めしないように、顔を拭いたガーゼをしぼって水分をふき取る

### ⑥ 首

手に石鹸を付けて、首を挟むように洗います。



### ⑦ 肩・腕・手

左右片方ずつ胸にかけているタオルをずらしながら、石鹸を付け脇の下から手の丸みに沿ってクルクルと洗います。



※手を握っている時は赤ちゃんの小指側から指を入れて洗ってみましょう。

※赤ちゃんは手を口に持っていきます。

手についた石鹸を洗い流してから手を離してあげましょう。

### ⑧ 胸・おなか

石鹸を付け、優しく洗います。

### ⑨ 足

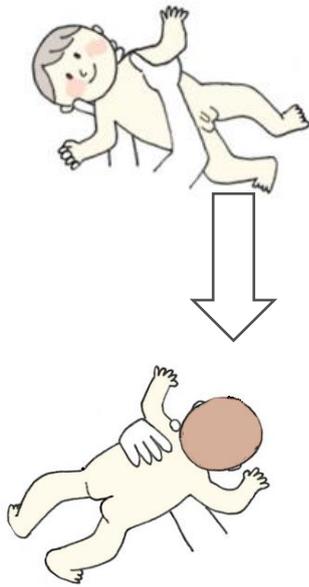
お湯につかったままの状態、足の付け根からクルクルと洗います。

### ⑩ おしも

肌と肌が密着しているところは丁寧に洗いましょう。女の子は前から後ろに優しく洗います。

## ⑪ 背中・おしり

体にかけているタオルをはずし、抱き方を変えて洗います。



親指を赤ちゃんの肩にかけ、残りの4本を脇の下に入れます。

手のひらや腕にしっかり赤ちゃんを乗せるように背中を向けます。

洗い終わったら、元の抱き方（仰向け）に戻し、タオルをかけて温めてあげてください。  
※上向けたまま赤ちゃんを洗っていた手でそのまま背中を洗ってあげてもかまいません。  
ご自分に合った方法を選びましょう。

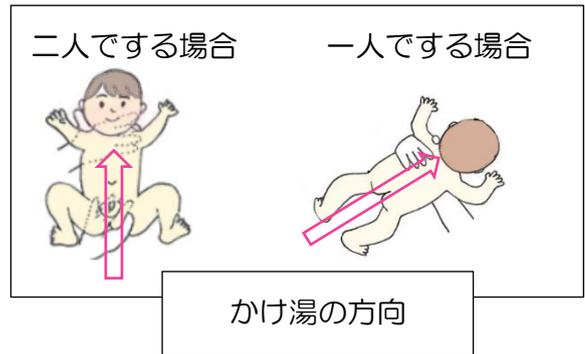
## ⑫ かけ湯

最後に赤ちゃんのタオルをはずして、洗面器のお湯でかけ湯をします。

※洗面器のお湯の温度を確認してからかけましょう。

手伝ってくれる人がいる場合は足元から体にかけて湯をします。

一人の時は、背中を洗う時と同じ状態に赤ちゃんを抱いてかけ湯を足元から体にかけて湯をします。



## ⑬ バスタオルで拭き、着替える

バスタオルで全身を包み込み、こすらず優しく押さえるように拭きます。

## ⑭ ヘその緒の処置

ヘその緒の付け根の水分を綿棒で拭きとります。

※出血やジュクジュクすることがありますが綿棒で乾燥させましょう。

ヘその緒は生後1～2週間で自然にとれます。取れた後は、おへそのくぼみのところに水分が溜まりやすいので指で広げて綿棒で拭きましょう。



## ⑮ 耳と鼻のそうじ

耳…耳の溝と穴の入り口の水分を拭きます

鼻…綿棒の綿の部分 nasal 穴に入れ、くると回しながら抜きます。

沐浴はこの通りでなくてもかまいません。  
お風呂の後は、白湯や麦茶などではなく母乳で水分補給をしてあげましょう。  
ご家族で楽しんでお風呂ができればいいですね。

## 赤ちゃんのお風呂 Q&A

### いつまでベビーバスでお風呂に入れるの？

生まれたばかりの赤ちゃんは抵抗力が弱く、感染しやすいなどの理由から生後1か月くらいまでは専用のベビーバスを使いましょう。

### お風呂は毎日入れないといけない？

赤ちゃんは新陳代謝が活発で、汗や皮脂の分泌も多いので、なるべく毎日お風呂に入れて肌を清潔に保ちましょう。

赤ちゃんの具合が悪そうな時は、無理にお風呂に入れる必要はありません。汚れが気になる部分をしぼったガーゼで拭いてあげましょう。

### お風呂は何時ごろに入れたらいいの？

お風呂は赤ちゃんにとって適度な運動にもなります。日中の暖かい時間帯や、パパのいる時間など、出来るだけ決まった時間にお風呂に入れることで、赤ちゃんの生活リズムを整えていきましょう。

夜の遅い時間や寒い夜は避けましょう。

### お風呂は短時間で入れた方がいいの？

赤ちゃんはのぼせやすいので、お風呂はできれば短時間（5分程度）で入れてあげましょう。

### 皮膚が乾燥してカサカサしているけど大丈夫？

赤ちゃんの肌は薄くてデリケートです。

また、個人差があり季節や月齢によっても肌の状態は変化します。羊水で守られていた皮膚は生まれた後に乾燥していきます。

これは手足に多く見られますが1～2週間で自然に落ち着いていきます。お風呂後に保湿してもいいですね。

生後1～3か月くらいまでは、お母さんのホルモンの影響もあり、皮脂が過剰に分泌される傾向にあります。髪の毛の生え際、眉毛、顔などがクリーム色のかさぶたやかサカサしたふけのような状態の時は、よく泡立てた石鹸で優しく洗いましょう。

逆におなかや手足など乾燥している部分は石鹸を使わなくてもいいかもしれませんね。

### 石鹸はどんなものを選べばいい？

固形や泡状、沐浴剤などお母さんの使いやすいものを選んでください。赤ちゃん専用で準備しましょう。できれば低刺激、弱酸性、無香料がおすすめです。

固形石鹸はお風呂の前に泡立てネットで泡立てて、大人の片手くらいの量を準備しておくとう便利です。使用後の固形石鹸は清潔に乾燥させて保管しましょう。





# 母乳

## おっぱいのしくみと不思議

### おっぱいは妊娠中から変化する

妊娠して、「おっぱいが少しずつ大きくなったなあ」と感じたお母さんも多いと思います。そしてこの変化が始まるのが実は妊娠4～7週頃から！

おっぱいの血のめぐりをよくすることで乳腺の発育が良くなります。ワイヤーのないゆったりとしたブラジャーにしましょう。

### おっぱいが黒ずんできた

ホルモンの影響でメラニン色素が増えるため、乳首や乳輪が黒っぽくなります。これは赤ちゃんの吸う力に負けない強い皮膚が作られるためなのです。

卒乳後は徐々に薄くなる場合がほとんどです。生まれて間もない赤ちゃんには、ぼんやりとしか見えない中でおっぱいを見つける目印になります。

### 母乳は赤ちゃんがおっぱいを吸うことで作られる

妊娠中は、胎盤から出るホルモンにより母乳の分泌は抑えられているため、本格的な母乳の分泌が始まるのは産後です。産後、胎盤が出ると、母乳を作るホルモンが分泌され、母乳分泌が始まります。そして赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激により、おっぱいをつくるホルモンとおっぱいを出すホルモンがさらに分泌され母乳が

作られる仕組みになっています。生まれたらおっぱいをなるべくたくさんの回数吸わせてあげるのが母乳分泌をよくするポイントです。

### 母乳はフルコース料理

1回の授乳中にも実は分泌される母乳の成分に変化があります。母乳に含まれている脂肪は飲み始めは低脂肪であっさり！

授乳が終わるころには脂肪量が増え濃厚な味わいに変化します。

つまり、母乳は前菜→メイン料理→デザートフルコースを味わったようなもので、赤ちゃんは変化を楽しむことができます。



人間は哺乳類です。母乳で育てることは自然なことで、決して特別なことではありません。少しでも多くのお母さんと赤ちゃんに母乳の恩恵が受けられますように。

### 赤ちゃんにとっての利点

スキンシップになり、心の安定が得られます。

- 消化、吸収がよく胃に負担をかけません。
- 免疫物質を多く含んでおり、感染症にかかりにくいです。
- 初乳は胃腸の抵抗力を高めてくれます。
- 将来、肥満になりやすく、生活習慣病予防となります。
- 神経発達を早く成熟させてくれます。
- 小児がんになるリスクが低下します。

などなど、赤ちゃんの持っている力を最大限に引き出してくれます。

## お母さんにとっての利点

- 子宮の収縮が良くなり、回復を促します。
- 母乳を作るのに脂肪が消費されるため無理なくダイエットができます。
- 乳がん、卵巣がん、子宮体がんなどにかかるリスクが減少します。
- 母親自身の免疫力を高めるため病気にかかりにくくなります。
- 経済的でいつでも、どこでも授乳できます。
- 夜間の授乳でも、起き上がってミルクの準備をしたり、哺乳瓶を洗ったり消毒する必要がありません。
- 哺乳瓶やお湯、ミルクを持ち歩く必要がありません。

## 生活と母乳

### アルコールと母乳

アルコールは分子量が小さいため、すぐに血液中から高い濃度で母乳に移行します。

お母さんが500ml飲むと、赤ちゃんは10ml飲んだことになります。アルコールは赤ちゃんの発達を阻害することが報告されています。最近はアルコールフリーも販売されているので、代用してもいいですね。

### カフェインと母乳

カフェイン摂取後、母乳中のカフェインの濃度は15～30分以内に母乳中で最高値に達し、母乳からは0.06%～1.5%が赤ちゃんに移行することが報告されています。

また、赤ちゃんはカフェインが体の中で半分に減るまでの時間が大人20倍以上という報告もあります。

コーヒー以外にも、紅茶や緑茶、コーラにもカフェインが含まれていますので注意が必要です。特に栄養ドリンクなどにはカフェイン量がとても多いので授乳中は飲まないようにしましょう。

### タバコと母乳

タバコに含まれるニコチンは母乳の分泌を悪くします。ニコチンを摂取すると、赤ちゃんに移行し、腹痛、下痢などの症状が現れることがあります。また、乳幼児突然死症候群のリスクが高くなります。禁煙を目指すために、熱めのお茶を少しずつ飲む、深呼吸をする、身体を動かす、歯を磨く、野菜を食べるなどしてみてもいいですね。

ご家族が吸っていても影響がありますので、吸う場所などを考えてもらいましょう。

この際、一緒に禁煙にトライしてみてもいい！！

### 薬と母乳

授乳中だからといって、薬を飲んではいけないというわけではありません。

お母さんが飲んだ薬が母乳に移行する量はごく少量です。

母乳を中止しないといけない薬は、抗がん剤、結核、糖尿病、ホルモン剤、精神疾患（中には内服しても大丈夫な薬もありますのでご相談ください。）などの薬です。心配でしたら、授乳直後に内服してもいいかもしれません。

## 人工乳補足が必要な場合

母乳育児を希望されていても、医学的に人工乳が必要な場合もあります。

赤ちゃんの健やかな成長の為に、お一人、お一人にあった母乳育児と一緒に考えましょう。

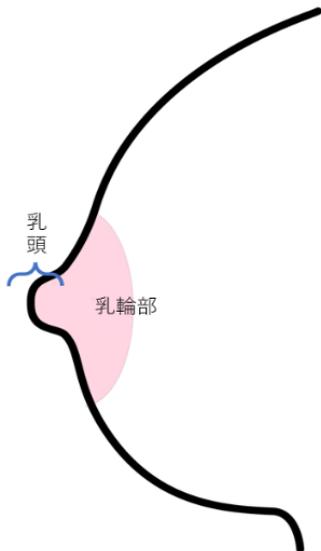
## 妊娠中の準備

乳房や乳頭の形や大きさは様々です。

あなたのおっぱいが赤ちゃんにとって一番のおっぱいです。妊娠中にどのようなことに気づけたらよいでしょうか。

まずはおっぱいの張りや大きさの変化が見られたらゆったりとした下着やワイヤーのないブラジャーの着用をお勧めします。

次にセルフチェックで乳頭の長さが4mm以下かなと思った方は個別に対応させていただきますのでスタッフにお声がけください。



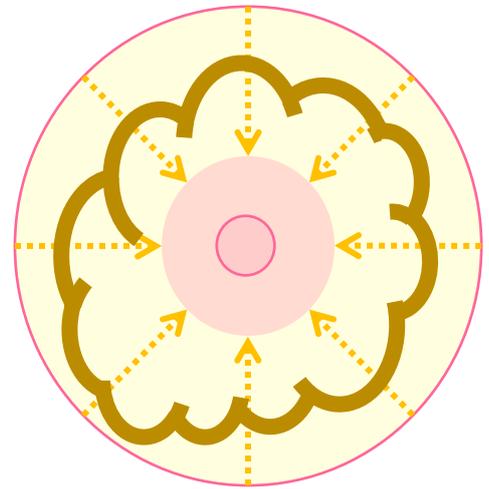
## マッサージ

妊娠34週から子宮収縮に注意して開始しましょう。

**注意：医師から切迫早産と言われている方は妊娠37週を超えてから開始しましょう。**

### ● 乳房マッサージ ●

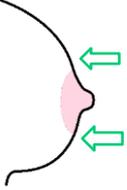
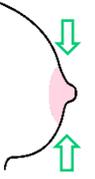
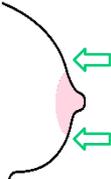
1. 乳房全体を優しく円を描きながらくるくると乳房をマッサージします。
2. 優しく中心に向けて乳房がソワソワっとするように優しく擦る。
3. 乳房全体を優しくブルンブルンと動かしてみましよう。
4. 乳輪部と乳房の境目を押して少し搾ってみましよう。



●乳頭乳輪部マッサージ●

痛みのないソフトタッチで乳頭乳輪部が柔らかく伸びていくようなイメージで行いましょう。

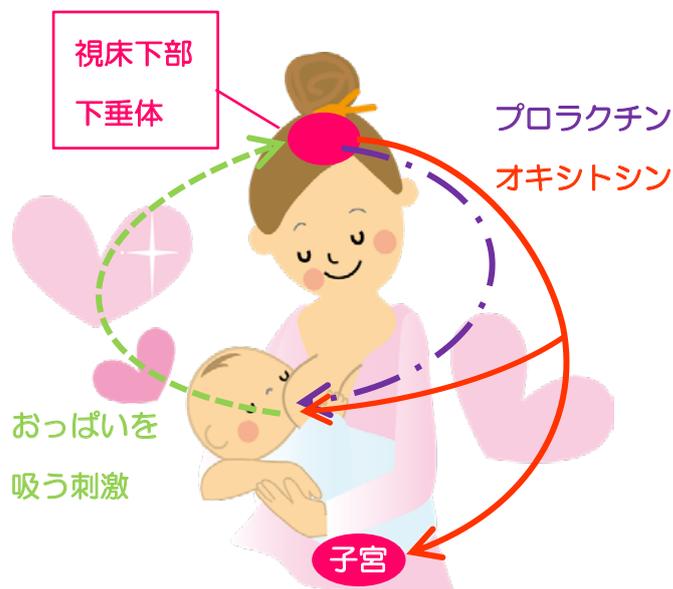
爪を立てないようにしましょう。

<p>① 乳頭・乳輪に親指・人差し指・中指の腹を当て乳房に向かって真っすぐゆっくりと押しします。</p>	
<p>② 押した3本の指の腹で乳輪乳頭全体を優しくつまみましょう。</p>	
<p>③ 3本指の指の腹全体で乳輪乳頭を縦につまんだまま前後に優しくマッサージします</p>	
<p>④ 指全体でつまんだまま2～3回左右にひねりましょう。</p>	
<p>⑤ ①～④を場所を変えながら全体的に優しくほぐすように行います。シャワーを浴びる時や更衣の時などにマッサージを行ってみましょう。</p>	

母乳分泌の仕組み

妊娠中は、胎盤から出るホルモンにより母乳の分泌は抑えられています。産後、胎盤が出て赤ちゃんがおっぱいを吸うことで母乳を作る指令の役目のホルモン「プロラクチン」と母乳を出す指令の役目のホルモン「オキシトシン」が分泌されます。おっぱいの大きさに関係なくホルモンの働きで母乳は作られるのです。そのためには生まれたらおっぱいをなるべくたくさんの回数を吸わせてあげるのが母乳の出るポイントです。

「プロラクチン」は母性行動を高めるホルモン、「オキシトシン」は愛情ホルモンと言われています。また「オキシトシン」は子宮にも働きかけ子宮の収縮を促してくれます。



## 授乳

### 授乳姿勢

よく目にされる授乳姿勢をご紹介します。

<p><b>横抱き</b> 赤ちゃんを飲ませるおっぱい側の腕で抱っこし、赤ちゃんの頭がおっぱいの高さになるようにお母さんの肘にのせ、授乳する。</p>	
<p><b>交差横抱き</b> 赤ちゃんを飲ませるおっぱいと反対側の手で赤ちゃんの首元と背中を支える授乳姿勢。赤ちゃんとお母さんと密着しやすい。飲みだしたら横抱きにしても良い。</p>	
<p><b>脇抱き</b> 授乳する側のおっぱいと同一側の脇に抱えるように授乳する姿勢。</p>	
<p><b>縦抱き</b> 赤ちゃんをクッションやお母さんの膝に座らせたような姿勢で赤ちゃんの首元から背中を支えて授乳する姿勢。</p>	

このほかにも授乳姿勢はたくさんあります。

産後、乳房の状態、赤ちゃんの吸い方等見せていただき、その時お母さんと赤ちゃんに合った授乳姿勢と一緒に考えていきましょう。

### 授乳の方法

1. 「おっぱいよ」「あーん」など声掛けをして包み込むように抱っこしましょう。
2. 赤ちゃんの唇に乳頭をツンツンとあて、赤ちゃんの口を大きく深く含ませましょう。
3. 赤ちゃんの口が大きく開いたら、お母さんの乳輪まで大きく含ませましょう。
4. 赤ちゃんの下あごを乳房にぴったりくっつけるように赤ちゃんの身体としっかり密着しましょう。

※吸われて痛みがある場合は浅い時があります。スタッフに相談しましょう。

※当院のホームページや Facebook にも「赤ちゃんがおっぱいに吸い付くには」という動画があります。授乳の参考にしてください。

下記の QR コードよりもお覧になれます。



## 搾乳

赤ちゃんが離れなくてはいけない場合などに搾乳します。

搾乳では赤ちゃんが直接飲むほど搾れないことがあります。

※母乳分泌過多の方は搾りすぎると悪化します。

母乳が作られすぎておっぱいが張っている時は、搾乳をすると余計におっぱいが張ってしまうことがあるので安易に搾乳するのはやめましょう。

### 必要物品

母乳を受ける清潔で乾燥した容器であればなんでも構いません。

### 準備

- ① 手洗いをしましょう。
- ② お母さんのおっぱいを消毒する必要はありません。気になるようでしたら清潔なおしぼりで優しく拭きましょう。
- ③ しっかりリラックスができる環境で乳房をあっためたり、優しくマッサージしてみましょう。

### 方法

少し前かがみになり乳輪の外側に親指と人差し指を当てましょう。その親指と人差し指を胸板に向かって1～2cm押します。

親指と人差し指で乳房中心を挟むように圧迫します。指を押したり戻したりすると母乳が分泌し始めます。その時、当てた指は乳房から離さ

ないように当てたまま圧迫を繰り返しましょう。徐々に母乳の分泌が少なくなってきたら場所を変えて乳房全体をしぼってみましょう。

### 保存

健康な赤ちゃんでは

室温（25℃以下）：30分以内  
冷蔵（4℃以下）：24時間以内  
冷凍（-20℃以下）：1か月以内

出来るだけ早めに飲ませましょう。

### 保存容器

冷蔵：消毒した密閉可能な容器

冷凍：食用品のジップロック付きプラスチック袋または専用母乳バック（しっかり空気を抜いて保存しましょう）

※搾った日付と時間を記入しておきましょう。

### 温め方

温める際には電子レンジは使用せず、あたたかめのお湯で湯煎し人肌程度に温めます。

冷凍の母乳は室温解凍か37℃以下の流水で解凍し、あたたかめのお湯で人肌程度に湯煎して飲ませましょう。

一度解凍したものは飲ませきるか、破棄し、残ったものは再利用しないようにしましょう。ミルクと搾乳は混ぜず、別々に飲ませましょう。

※NICU等入院された赤ちゃんは入院された病院の方法で搾乳や保存などを行いましょう。

# 高知ファミリークリニックの母乳育児の方針

## 当院の母乳育児の方針

### 1. 母乳育児を推進しています

WHO（世界保健機関）、ユニセフ（国連児童基金）が提唱している「母乳育児を成功させるための10カ条」を遵守し、赤ちゃんの健やかな成長を願って、妊娠中から助産師外来や母親学級で母乳育児についての支援を行っています

分娩直後からの24時間母子同室を行い、いつでも授乳が出来る体制にしています

分娩室での初回授乳、その後の頻回授乳を支援し、母乳育児に自信を持って退院できるようお手伝いします

退院後も不安なく母乳育児が出来るよう、2週間健診などの継続的な支援も行っています

### 2. 医学的な必要がない限り、赤ちゃんには母乳以外のものを与えません

赤ちゃんの一般状態、体重減少、排泄の状態、お母さんの母乳分泌の状態等により当院の基準に則り、糖水及びミルクの補足を考慮します

赤ちゃんの乳頭混乱を避けるためにゴムの乳首を使用しないよう、スプーンやカップによる補足を行います

### 3. ソフロロジー式分娩を行っています

妊娠中からのイメージトレーニングによってリラックスして前向きに陣痛を乗り越えていけるように、また産後の育児にもスムーズに移っていけるようお手伝いをしています

### 4. 家族立会い分娩、その後の家族同室をおすすめしています

赤ちゃんを家族の一員として迎えらるるよう、家族（夫、上の子など）の立会い分娩をおすすめしています

また産後も家族同室により、お父さんの積極的な育児参加ができます

### 5. 家庭の味、手作りの心を大切にしたい食事づくりで母乳育児を応援しています

お母さんにお出しする食事は、旬の食材を取り入れバランスの良い食事を心がけています

退院してからもつくっていただけるような家庭料理を基本にお出ししています

手作りおやつによるティータイムの場を通して、産後のお母さん同士の交流を深めています。







TEL088-844-3339

〒780-8074 高知県高知市朝倉横町 23-7-10

ホームページ <https://www.kochi-family.jp/>

E-mail [uketuke@kochi-family.jp](mailto:uketuke@kochi-family.jp)

令和6年 作成



高知ファミリークリニック