

# 出産に向けて



大橋産婦人科クリニック

## 目 次

- ・ はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 3
- ・ 入院申込書・入院保証書の記入方法・・・・・・・・ P5
- ・ 妊娠カレンダー・・・・・・・・・・・・・・・・ P 7
- ・ 教室のご案内・・・・・・・・・・・・・・・・ P 10
- ・ マタニティヨガ・ピクスのご案内・・・・・・・・ P11
- ・ 妊娠中のマイナートラブルとその対処法・・・・・・・・ P 12
- ・ 妊娠中の体重管理・・・・・・・・・・・・・・・・ P 15
- ・ 必ず受診の必要なトラブル・・・・・・・・ P 17
- ・ お産に備えて（入院時の必要物品）・・・・・・ P 18
- ・ 入院のタイミング・・・・・・・・・・・・・・・・ P 20
- ・ 分娩の進みかた・・・・・・・・・・・・・・・・ P 22
- ・ 分娩時の処置・・・・・・・・・・・・・・・・ P 24
- ・ 入院中のスケジュール・・・・・・・・・・・・・・・・ P 25
- ・ 産後の生活・・・・・・・・・・・・・・・・ P 27
- ・ 産後ケア・・・・・・・・・・・・・・・・ P28
- ・ おっぱいや授乳について・・・・・・・・ P30

# はじめに



## 妊娠おめでとうございます

新しい命を生み出す妊娠・出産は、とても神秘的で不思議な体験です。しかし、期待と同時に「赤ちゃんは順調に育っているだろうか」「お産は無事に乗り越えることができるだろうか」など、さまざまな不安や気がかりな事も少なくないでしょう。

これはあなたの妊娠中の変化や異常、日常で心掛けることなどについて作成したパンフレットです。母子ともにすこやかに過ごし、よいお産ができるようにご利用ください。

## 妊娠届と母子健康手帳

### 妊娠届について

妊娠7～8週前後で赤ちゃんの心拍を確認し、予定日を決定します。妊娠届出用紙をお渡ししますので、必要事項を記入して居住地の市町村役場または保健所・母子健康センターに提出し母子健康手帳を受け取って下さい。

次回の妊婦健診時に母子健康手帳と公費の用紙をお持ち下さい。

保健所や保健センターでの母親（両親）学級や妊婦診察・助産師の家庭訪問などのサービスが受けられます。

（届出用紙の受付時間は居住地により異なりますので、ご自分でも確認して下さい）

### 母子健康手帳

母子健康手帳を受け取ったら、ひと通り目を通して住所・氏名など必要項目を記入しておきましょう。

また、妊婦健診時や入院時に限らず、いつでも持ち歩きましょう。



母子健康手帳には妊婦健診の結果や採血結果が書かれるほか、お産の状況やお産後の経過も記入されます。また、産まれた赤ちゃんの状態や、お子さんの健康診査の結果・予防接種の記録等も記入されるため大切に保管しておきましょう。

## 妊婦健康診査

妊婦健診はお母さんと赤ちゃんの異常の予防と早期発見・早期治療のため、とても大切です。必ず時期を守って受診しましょう。

### 定期健康診査

妊娠初期から妊娠23週まで・・・・・・・・3～4週間に1回

妊娠24週から妊娠35週まで・・・・・・・・2週間に1回

妊娠36週から分娩まで・・・・・・・・1週間に1～2回

\*状況によっては早めの健診となることもあります。

毎回の健診で検尿・体重測定・血圧測定を行います。その後、妊娠初期は経膈超音波、妊娠15週からは診察室にて腹囲と子宮底の測定、経腹超音波を行います。

その他、妊娠経過につれて血液検査・心電図検査・レントゲン撮影を行います。また必要に応じて経膈超音波、内診を行います。

妊娠34週からは赤ちゃんの心拍数や張りの具合を調べるためにお腹に機械を装着するノンストレステスト（NST）を行います。

健診時間が長くなりますので、ご承知おきください。



入院申込書・入院保証書 記入時の注意事項

### 入院申込書

大橋産婦人科クリニック 院長 殿

①貴院に入院するにあたり、入院治療に専念し入院案内等の注意事項・諸規則を厳守し、他の患者や貴院に迷惑をかけないことを誓約いたします。

②診療に関する患者負担の費用については、定められた期日に必ず支払います。万一、支払いが遅れた場合は連帯保証人において必ず支払いの責任を負います。

③設備・器具等を汚損した場合は、直ちに申し出て修理修復の責任を負います。

フリガナ マルハシ マルミ	生年月日
本人氏名 ○橋 ○美 	S・(H) 1 年 2 月 3 日
住所 〇〇市 〇〇町 1-23 〇〇ハウス102号	
職業 (勤務先) 主婦	会社電話番号
	電話番号 自宅 XXXX-XX-XXXX 携帯 XXX-XXXX-XXXX
フリガナ マルハシ マルオ	生年月日
配偶者氏名 ○橋 ○男 	S・(H) 〇 年 〇 月 〇 日
職業 (勤務先) 〇〇〇会社	会社電話番号 XXX-XXX-XXXX
* 緊急連絡先は、病院からの電話連絡を確実に受けられる方	
緊急時連絡先住所 〇〇市 〇〇町 〇〇123	
フリガナ マルカワ マルコ	電話番号 XXX-XXXX-XXXX
氏名 ○川 ○子	患者との関係 実母

緊急時に当院よりお電話を差し上げる  
こととなります。  
日中でも連絡が取れすぐに来院できる方、  
ご主人に限らず実父母さんやご兄弟など。

### 入院保証書

このたび、貴院への入院につきましては、貴院の諸規則ならびに療養上指示されたことを厳守することはもちろん、患者の一身上ならびに入院諸費用の支払い等についても、保証人において引き受け、貴院にご迷惑をかけないことを本人と連帯して保証いたします。

フリガナ マルハシ マルト	電話番号
氏名 ○橋 ○人 	XXX-XXXX-XXXX
住所 〇〇県 〇〇市 〇〇町 〇〇〇12	
職業 (勤務先) 〇〇〇局	患者との関係 叔父
フリガナ マルカワ マルスケ	電話番号
氏名 ○川 ○介 	XXX-XXXX-XXXX
住所 〇〇市 〇〇町 〇〇123 	
職業 (勤務先) 〇〇市立 〇〇学校	患者との関係 実父

\* 保証人は患者・配偶者と生計が別の方、収入がある方での記入を、その本人直筆でお願いします。

身元引受人及び連帯保証人となる方お二人の直筆のサインが必要です。  
それぞれ生計が別で、収入がある方に書いてもらってください。

☆次回健診時に受付まで出してください。

## 分娩予約について

分娩予約申込書			
ID			
ふりがな			
氏名			
生年月日	昭和・平成		
	年	月	日( 歳)
住所			
電話番号			
連絡先住所(ご実家など)			
電話番号			
出産予定日	年	月	日
初産			
経産	( )回		
	↳経膣分娩	( )回	
	帝王切開	( )回	

この用紙をお渡しした次の健診時に  
内金5万円と共に受付に出してください。  
この分娩予約申込書と内金のお預かりを確認し、  
分娩予約完了とさせていただきます。

# 妊娠カレンダー①初期

母子手帳は必ず持ち歩きましょう!!

週数	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
お母さんの体調の変化	基礎体温の上昇 ①つわりが始まる 膀胱を圧迫されトイレが 近くなる人がいる				流産しやすい時期 ウイルス感染・薬剤・ 放射線などに注意				つわりが軽減する人が多い 胎盤の完成			
赤ちゃんの様子												
	7週ごろになると頭と 胴体の2頭身になり、 えらやしっぽのような ものが見えます。				えらやしっぽは完全に 消え、頭・胴体・足の 3頭身になります。				羊水の量も増え、飲み 込んだ羊水をおしっこ として出すようになります。			
身長	約2~3cm				約8~9cm				約15cm			
体重	約4g				約30g				約120g			
手続き・ご案内	初診 妊娠の確認 心拍確認↓妊娠届出用紙の発行				3~4週間に1回の健診 分娩予約用紙お渡し 妊娠初期検査				クワトロ検査(希望者のみ)			

\*妊娠届用紙：必要事項を記入して居住地の保健所・保健センターに提出  
 次回の妊婦健診時に母子健康手帳と公費の用紙を持参

## 妊娠カレンダー②中期

週数	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
お母さんの体調の変化	胎動が始まる 下腹部圧迫に注意				おなかの保温と安定 ④腹痛など 乳房の手当てを始める P30~				②頻尿・③便秘・④腰痛 ⑤むくみに注意 ⑥貧血に注意			
赤ちゃんの様子												
	羊水の中で盛んに動き回ったり、子宮の壁を蹴ったりします。指しゃぶりもします。				眉毛やまつげが生え始めます。皮膚の感覚や聴覚・味覚なども発達します。				皮下脂肪が増え、ふっくらした身体つきになります。逆子になる子もいます。			
身長	約25cm				約30cm				約35cm			
体重	約300g				約650g				約1000g			
手続き・ご案内	マタニティヨガ・ピクス・アロマが受けられる				母親教室（前期）の予約				2週間に1回の健診			

## 妊娠カレンダー③後期

週数	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
お母さんの体調の変化	胃が圧迫される		⑦妊娠高血圧症候群に注意 早産予防			足がつる 付け根が痛む 出産準備を完了 乳汁分泌が始まる ことがある			膀胱が圧迫され頻尿になる 赤ちゃんが降りてくると リラックスして 分娩を待つ			
赤ちゃんの様子												
	多くの赤ちゃんが頭を下にした「頭位」をとります。聴覚はほぼ完成します。				爪も指先まで伸び、髪も生え揃います。子宮の中で回転できないくらいの大きさです				37週になれば、いつ生まれてもよい状態です。			
身長	約40cm				約45cm				約50cm			
体重	約1500g				約2000~2500g				約3000g			
手続き・ご案内	母親教室（後期）の予約 バースプランシートをお渡し								胎児心音とお腹の張り具合 を機械をつけてみる バースプラン提出  骨盤のレントゲン撮影 <b>1週間に1回の健診</b>			

## 教室のご案内

(無料)

**前期母親教室**

第1火曜日  
14:30~15:30  
持ち物:「出産に向けて」  
母子健康手帳

16週前後の健診時に予約

**後期母親教室**

第2・4月曜日  
14:00~16:00  
持ち物:「出産に向けて」  
母子健康手帳

28週頃の健診時に予約

**パパママ教室**

第4土曜日  
13:30~15:00  
持ち物:「出産に向けて」  
母子健康手帳

28週頃の健診時にご案内  
受付にて受付

(有料)

**マタニティヨガ**

毎週水曜日  
13:30 ~15:00  
1回 800円  
持ち物:タオル・水分

**マタニティピクス**

毎週金曜日  
14:00~15:00  
1回 800円  
持ち物:タオル・水分  
内履きの靴

始めました!!

**ベビーマッサージ**  
生後1~6か月のベビー  
第1・3水曜日  
12:00~13:00  
1回 800円  
持ち物:バスタオル  
赤ちゃんに必要なグッズ

## 産前産後のサービス

**アフターピクス&  
ベビーピクス**

毎週金曜日  
12:30~13:30  
1回 1000円

**フットリートメント**

詳細は受付に  
お尋ねください

**シェイプアップ**

毎週木曜日  
14:00~15:00  
1回 800円



## マタニティヨガ 毎週水曜日（13時30分～15時）

- \*妊娠中の精神・肉体を無理のない呼吸体操で心と体の安定を目指します。
- \*体のゆがみ・偏り・ねじれを正し、妊娠中の辛い症状である肩こり・腰痛・便秘などを軽減、解消します。
- \*出産に必要な筋肉を作り骨盤をよりやわらかく、よく開くようにします。
- \*マタニティヨガの呼吸法を使うようになると出産時の呼吸が上手にできるようになります。

**持ち物は** タオル・水分・ボールペン・診察券です。

- \*対象はつわりの時期が終わった16週からです。  
お腹が張っている人や出血のある人、逆子の診断を受けている方は控えてください。
- \*値段は1回800円です。**受付にて予約をお取りします。**
- \*受付があるため15分前にはお越しください。
- \*都合により休講の場合がございます。

**当日のキャンセルは10時までにご連絡いただきますようお願いいたします。**

## マタニティピクス 毎週金曜日（14時～15時）

- \*妊娠で引き起こされる様々な不快な症状を和らげ、出産に向けて体力を維持・向上することができます。
- \*腰痛・不眠・むくみ・便秘などのトラブルは、適度な運動によってかなり改善されることが実証されています。
- \*また体力を向上させるだけにとどまらず、妊娠による心身のストレスを取り去ることによって、出産・育児への自信がついてきます。
- \*妊娠中の安全で無理のない適度な運動は、お母さんの体と心、またお腹の中の赤ちゃんの心をリラックスさせてくれます。体の満足が心の満足につながっていくようなプログラムを実施しています。

### レッスンの流れ

1. 赤ちゃんの心音チェックをします
2. マットに座ってのんびりストレッチ
3. シューズを履いて元気に動きます！
4. 様々なツールを使って不快な症状を和らげます
5. 楽な姿勢でリラックス&イメージリー

**持ち物は** タオル・水分・室内シューズ・診察券です。

## 妊娠中のマイナートラブルとその対処法

### ①つわり

おおよそ5週～10週頃に症状が出て20週頃には落ち着いてきます。

しかし、食べ物だけでなく水分まで受けつけない時や、何もできずに一日の殆どを横になって過ごすようなら受診して下さい。

好きなものを食べられるときに少量ずつ食べることを。

例えば冷たいスープやイオン飲料、果汁、ゼリーなど冷たいもの、水分が多いものが比較的摂りやすいです。

### ②尿が近くなる

大きくなる子宮により膀胱を圧迫して周辺がうっ血するために尿が近くなったりします。我慢すると、膀胱炎になりやすくなるので気をつけて下さい。

### ③便秘・痔・下痢

ホルモンの影響で腸の動きが弱くなり、大きくなった子宮により腸を圧迫するため便秘になりやすくなります。また、血液循環が悪くなり肛門の周りがうっ血しやすくなることにより痔になったりします。

野菜や海藻をたくさん食べて規則正しい食事を心がけましょう。

また、起床後にコップ1杯の牛乳や水を飲んだり、適度な運動したりするのもよいでしょう。

一方、自律神経のバランスが崩れ、下痢になる場合や下痢と便秘を繰り返す人もいます。下痢でも便秘でも長く続く場合や、つらい時には医師に相談して下さい。

**\*医師の許可なしでの内服と浣腸はやめましょう。**

#### ④腰痛：腹帯は有効？

妊娠によるホルモンの影響で、筋肉や靭帯が緩み、そこへ赤ちゃんの重みで身体のバランスが取りにくくなります。背骨が背部では内側へ湾曲し、骨盤部では反り身になるために骨盤底筋の負担が増え、腰痛や背部痛が起きます。

当院では「トコちゃんベルト」「トコちゃんベルトⅡ」などをお勧めしています。試着も可能です。興味のある方は健診時にスタッフまでお声かけください。

#### ⑤手足のしびれ・むくみ・足のつけねの痛み

妊娠末期になると、血液量が多くなり体内の水分も増えるのでむくみやすくなります。手を握ったり開いたりする、足を高くするなど血液の循環よくすると症状が軽くなります。食事は塩分を控え、十分に休養をとりましょう。夕方以降にむくみが出る程度であればそれほど心配ありませんが、朝からむくみが強い場合や、むくんだ箇所を指で押すとへこんで戻らないといった時は、妊娠高血圧症候群に伴うものかもしれないので受診して下さい。

一方、足のつけねが痛む原因の多くは、お腹が大きくなり赤ちゃんの頭が下がってきたことによるもので、お産が終われば治ります。下腹部や恥骨が痛むこともあります。

痛みが激しい時は医師に相談して下さい。

#### ⑥貧血

妊娠により胎児の発育のために、お母さんはたくさんの鉄を胎児へ供給する必要があります。

このためお母さんに赤血球や循環血液量が増えます。ただ循環血液量の増加率が高いため、赤血球の比率は下がり、生理的に鉄欠乏性貧血になりやすいのです。

多くの方は無症状ですが貧血がひどい場合は、陣痛が微弱になったり、出産時に大量の出血を起こす、産後の回復が遅れたり、母乳の出が悪くなったりするなどの影響が出たりします。

### ⑦妊娠高血圧症候群

何らかの原因によって引き起こされる妊娠に対する母体の適応不全であり、妊娠 20 週以降、分娩後 12 週までの期間に**高血圧または高血圧に蛋白尿**を伴うものをさします。

症状が全身において現れるため症候群といわれます。

#### 主な症状

高血圧 最高血圧 140mm/Hg 以上 最低血圧 90mm/Hg 以上  
浮腫・急激な体重増加・出血傾向・頭痛・めまい・悪心嘔吐・蛋白尿

#### 妊娠高血圧症候群になりやすい人

15 歳以下 40 歳以上の初産婦  
高血圧またはその家系  
多胎妊娠や糖尿病合併妊娠  
肥満 (BMI25 以上) など

#### 合併症

常位胎盤早期剥離	胎児娩出前に胎盤が子宮壁より剥離する病気
胎児発育不全	胎盤形成期の胎盤形成不全により臍帯静脈血流量が減少→ 胎児心拍出量が減少→胎児体重増加不良

### 妊娠中の性生活について

当院では妊娠の全期間を通し「**妊娠中の性生活は禁止**」とお話しています。

妊娠中は性生活のちょっとした刺激で粘膜が傷つき、出血・破水したり、細菌に感染し、切迫流産を引き起こす危険性があります。

## 妊娠中の体重管理について

赤ちゃんは発育に必要な栄養を胎盤を通して母体からとります。赤ちゃんの正常な発育と母体の健康維持のため、体重管理は重要です。

体重の増えすぎは妊娠高血圧症候群や糖尿病、難産などのリスクを高めます。産道にも脂肪がついて、より産道が狭くなり、赤ちゃんが下がりづらくなります。また陣痛が来ても収縮が有効的に働かず、微弱陣痛になることがあります。結果、分娩時間が長引いたり出血量が増えることもあります。

逆に体重増加が不十分だと低出生体重児となるリスクが高くなります。

### まずは妊娠前の肥満度をチェックしましょう

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{妊娠前の体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \left[ \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \right] = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

### BMI

#### 18.5 未満

出産までの体重増加は 9~12 kg が目安。油断して太りすぎることもあります。注意が必要です。

#### 18.5 以上 25.0 未満

出産までの体重増加は 7~10 kg が目安。  
週に 500 g 以上の増加が見られる場合は要注意です。

#### 25.0 以上

出産までの体重増加の目安は医師へ相談が必要です。  
妊娠初期から計画に体重コントロールをしましょう。



## 体重コントロールのポイント

### 「バランスの良い食事」

昔から食べてきた「一汁二菜」「一汁三菜」の献立をいいます。

例えばごはんのみそ汁に主菜、おひたしや煮物など副菜が1~2品あるとそれだけで栄養のバランスが取れます。

### 薄味になれて、むくみ知らずに→妊娠高血圧症候群の予防

味つけが濃いと食べる量も増えてしまいがちです。

さらにナトリウムが過剰になると、体内に余分な水分をため込み、むくみの原因にもなります

料理には、しょうがやゆず・しそ・ねぎなどの薬味や、香辛料、ハーブ、減塩しょうゆなどを上手に使って塩分量をコントロールしましょう

野菜やイモ類など、カリウムを多く含む食材を積極的に摂ってナトリウムを排泄し、むくみを解消しましょう

もちろん、ラーメンやうどんの汁は残すのが鉄則です

### 朝食≧夕食をこころがける

#### 寝る前2~3時間は食べない

体脂肪は夜につきやすいです

### 食事はよくかんで20分以上時間をかける

食べ始めてから血糖値が上がり始め脳に信号が届くまでには約20分かかります

早食いをすると脳に信号が届かず食べ過ぎてしまいがちです

### 食後のデザートをやめる

まずは買い置きをしないことです

おやつは身体を動かしている日中に摂ればエネルギーとして使われているので比較的脂肪になりにくいです



## 必ず受診の必要なトラブル

気をつけていたつもりでも、何らかのトラブルが起きてしまうことはあります。

これらの症状がある場合には医師の診察が必要となってきます。

また、状況によっては入院する必要があります。入院の準備はお産のためだけではなく急な入院の場合もありますので、日常用品などはまとめておくとよいでしょう。

\*必ず電話をしてから来院して下さい。

### 出血・腹痛

妊娠の全期間を通じて “出血した” “お腹が痛い” という時は受診する必要があります。

出血は、鮮血はもちろんですが、茶褐色でも注意が必要です。

また出血に伴い、生理痛のような痛みや腰部の鈍痛を感じることがあります。

張り止めの薬（ダクチルやウテメリン）を内服し、横になって休んでも張りや痛みが治まらない時は受診して下さい。

出血や腹痛の原因としては、妊娠初期であれば流産や子宮外妊娠、中期～後期であれば、早産や前置胎盤などが考えられます。また、ポリープからの出血も考えられます。鮮血や強い腹痛がある場合はすぐに病院へ電話してください。

### 破水

膣から生温かいお湯のようなものが出てきて、お小水とは違う水っぽいものが出てきたら破水かもしれない。胎児を包んでいる卵膜が破れると、胎児への細菌感染が心配なので一刻も早く受診して下さい。この場合、絶対にシャワーや入浴をせず、感染予防のため、清潔なナプキンをつけて来院してください。

### 胎動の減少

胎動は赤ちゃんの元気の良さを表すわかりやすいサインです。

お産が近づき児頭が骨盤にはまったとしても固定されるのは児頭だけで身体は自由に動けます。

胎動がわかりにくい、いつもよりおとなしいなど気になることがあれば受診して下さい。



## お産に備えて

### \*お願い\*

化粧・コンタクトレンズ・マニキュア・指輪・ネックレス・ピアス・ミサンガなど取れるものは全て取ってきてください

### 準備していただくもの（入院時の必要物品）

- 母子健康手帳（入院時にお預かりします エコー写真や当院の入院費内金の「預り証」は抜いて保管しておいてください）

- パジャマ

前開きの丈が長いものを1枚⇒入院されたら預かります

カバンの一番上に入れてきてください

他、普通のパジャマを2～3枚

\*肌寒い季節は上着をお持ちください

- 下着

産褥ショーツを1～2

生理用ショーツを2～3枚

授乳用のブラジャー2～3枚



• 母乳パット 1袋

• フェイスタオル 2～3枚

- 靴下

当院で初めてご出産の方は、入院時に血栓予防のため着圧ストッキングをご購入頂いております

（むくみ防止のストッキングをお持ちの方はお持ちください）

- 食べ物・飲み物

お産のときに力になるもの（朝昼夕の食事は出ます）

- カメラ・ビデオ

赤ちゃんを記念撮影するため（お産中はビデオ撮影禁止です！）

- CD・DVD

病室や分娩室で聞いたり、観たりできます

- 内服中の薬

• お持ちでしたら骨盤ベルト（トコちゃんベルトなど）

- ヘアゴム

髪が長い方は授乳時に髪をまとめておくとよいです

• 洗顔・化粧水等



## 退院時の赤ちゃんの服は・・・

退院が近づいてから家族の方に持ってきてもらっても大丈夫です  
入院中の赤ちゃんのものに関しては当院で用意しております  
(ベビー服・ミルク・哺乳瓶・消毒物品・おむつ・おしり拭き)



## 帝王切開術を受けられる方は

前ページの入院時必要物品以外に以下のものをご用意下さい

### ・手術後用腹帯

上のお子さんの出産時に使用したものがあればお持ちください  
お持ちでない方は入院時にご購入頂いております

### ・ヘアゴム（髪が長い方）

手術時に髪をまとめていただきます

### ・ストローなど

寝たまま飲水できるようにご用意ください

### ・リップ

手術後飲水ができない間、唇が乾燥しがちです  
お持ちのものをご用意ください

## 当クリニックに準備してあるもの



### <病室>

ティーパック・コップ・電気ポット・ティッシュ  
アメニティグッズ（歯ブラシセット・ヘアバンド・ヘアブラシ・ウオッシュタオル）・  
スリッパ

### <シャワー室>

シャンプー・リンス・ボディソープ・ドライヤー  
トイレの手拭タオル・シャワー時のバスタオルは毎日交換してお渡しします

### お産セット（入院時にお渡しします）

ナプキン（L 5枚 M 10枚 S 20枚 各1袋です）  
前開きショーツ（入院から出産まで着用するショーツです）  
産褥パット（出産直後に着用する簡易ショーツです）  
消毒用コットン（出産後に使用する外陰部用とおっぱい用 各1個です）  
赤ちゃんのおしり拭き（入院中に使用します）  
臍帯セット（退院後に使用する赤ちゃんのおへその消毒セットです）

# 入院のタイミング

## 1. 陣痛が始まったとき

妊娠の末期になると軽い収縮が起こり、お腹が張って硬くなったりします。子宮収縮を繰り返しながら子宮口をやわらかくして、少しずつ出産の準備をしていくからです。

この子宮収縮が10分おきに規則的に来るようになったら陣痛開始です。初産の場合、陣痛が始まって何もできないということはほとんどありません。病院や夫に連絡し、軽食や入浴、排便などを済ませてから病院へ行く余裕はあります。

あくまでも目安ですが初産ではだいたい7～8分になったら、経産では10～15分間隔でくるようになったら入院になると考えておきましょう。

## 2. 破水したとき



赤ちゃんを包んでいる膜（卵膜）が破れて羊水が外へ流れ出てくる状態です。チョロチョロと流れ出てくる破水もあればパチンと弾けるように一気にたくさん流れ出てくる破水もあります。

感染の恐れがあるため、破水が起きれば必ず入院になります。

入浴やシャワーはせず、きれいなナプキンを当てて来院してください。

## (3. 出血)

お産が近づいてくると「おしるし」とよばれる赤～茶色の血のまじったおりものがみられることがあります。

「おしるし」はお産の始まる1～2週間前よりみられる場合もありますし、陣痛がしっかり始まってからみられる場合もありますので、慌てなくても大丈夫です。

しかし、「おしるし」が水っぽい感じがあったり、量が多いようでしたら一度相談してください。

ただしもともと子宮口が開いていてお産が開いていてお産が早そうな方は場合によっては入院になることもあります。

**\*赤色のサラサラの出血、胃のあたりが痛い、頭が痛い、目がチカチカする、休みなくお腹が痛い、お腹を触るとずっと硬いなどあればすぐに連絡してください！！**

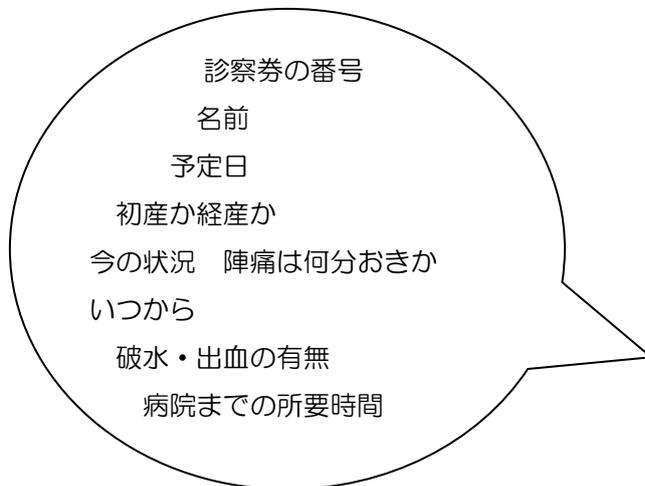
## 病院への連絡方法

昼夜を問わず⇒

**大橋産婦人科クリニック (0567) 26-7111**

\*状況がつかめないので必ず本人さんが電話をしてください。

こんなことを伺います



自分で車を運転して来ないでください!!

休日・夜間に入院の場合は

西側（当院裏手の駐車場側）、左手のインターホンにてお名前をお知らせください

院内のスタッフにつながります

2階病棟にお越しください



わざわざ化粧はしない



マニキュアは  
塗らない

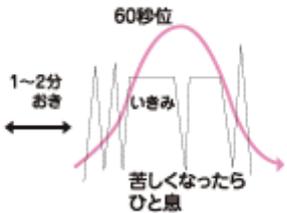


コンタクトはしない  
めがね持参



夜ならパジャマの  
ままでOK!



	分娩第2期 子宮口の全開大から赤ちゃん誕生まで	分娩第3期 胎盤が出るまで	分娩第4期 胎盤が出てから2時間
所要時間	1~2時間 30分	5~15分	
分娩の進み方	 <p>陣痛:陣痛がきていきんでいる時は赤ちゃんの顔がみえる → 陣痛:いきんでいなくても外から赤ちゃんの顔がみえる → 顔がです 短促呼吸で、ゆっくりとだしてあげます</p> <p>赤ちゃん誕生!</p>		
子宮口の大きさ	破水 全開大10cm		
子宮の収縮	 <p>60秒位 1~2分おき いきみ 苦しくなったらひと息</p>	 <p>軽い収縮 ハッハッハッハッ</p>	 <p>軽い収縮</p>
分娩時の呼吸の方法	<p><b>いきみ</b></p> <p>「いきんで」の合図があったら ①2回深呼吸 ②3回目、深く吸ったら息を止めていきむ、息が緩かなくなったら、一度吐き、再び深く吸い再様にいきむ、できるだけ長く(2回) ③吐いたあと深呼吸し息を整える</p>	<p><b>短促呼吸</b></p> <p>合図があったら両手を胸におき「ハッ・ハッ・ハッ・ハッ」と短く早い呼吸をして、赤ちゃんの顔を徐々に通過させてあげます</p>	<p>軽い「いきみ」があるがいきむ必要はないので深呼吸をして楽にする</p>
上手なお産のための補助動作			
過ごし方	合図に合わせて陣痛発作時にいきみます 間歇時は、力をぬいて休めます	合図があったら、いきみます 短促呼吸へ、もうすぐ赤ちゃんとの対面です	全身の力をぬいて休めます
各期に行われる処置及び検査	<p><b>分娩室へ入室</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●分娩監視装置の装着</li> <li>●外陰部の消毒をする (●導尿をする)</li> <li>●点滴をする</li> </ul>	<p>必要に応じ局所麻酔をし、会陰切開をする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●吸引分娩</li> <li>●鉗子分娩</li> <li>●帝王切開</li> </ul>	<p><b>会陰切開部の縫合</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●縫合後、導尿をする</li> </ul>

※順天堂大学医学部附属順天堂医院「Storks」より抜粋

分娩室への入室は大人の方1名のみとさせていただきます。  
分娩から2時間は分娩室にて安静にさせていただきます。

立会いの方は…気分が悪くなった場合、早めに教えて下さい。

## 分娩時の処置

### 陣痛誘発・促進剤について

予定日を過ぎてても陣痛が始まらない時

陣痛が弱い時

破水しても陣痛が始まらない時

医師から説明後

誘発剤（内服や点滴）を

使用する場合があります

### 会陰切開について

会陰の伸展が十分ではなく、裂けてしまう恐れがある場合や、児頭の圧迫による児へのストレス回避のために会陰切開を行うことがあります

### 吸引分娩について

急速遂娩法の一つです

赤ちゃんの頭に吸引カップを装着し、牽引することで赤ちゃんを娩出させます

カップの滑脱などで赤ちゃんに頭血腫ができることがあります

### 胎盤用手剥離術

胎盤が自然に剥がれない状態を癒着胎盤といいます

このような場合、人工的に胎盤をはがします。

### 子宮収縮不全

産後子宮の収縮が悪いと異常出血を来たします。

必要時、子宮収縮剤の使用・腹部クーリングを行います。

### 膣壁血腫

分娩に伴い、膣壁に血腫を生ずることがあります。

必要な処置をしますが、状態によっては二次病院に搬送となることがあります。

### 新生児蘇生処置

生まれた赤ちゃんの状況により、酸素投与や皮膚刺激などの処置をすることがあります。

状況が良くならない場合は専門医のいる病院に搬送となることがあります。

### 予定帝王切開

- ・ 児頭骨盤不均衡（赤ちゃんの頭がお母さんの骨盤よりも大きい時）
- ・ 逆子（骨盤位）
- ・ 前置胎盤（胎盤の付着部分が子宮口をふさぐ位置にある場合）
- ・ 重症妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）
- ・ 前回のお産が帝王切開の場合

麻酔は基本的に腰椎麻酔です



### 緊急帝王切開

- ・ 胎児仮死（分娩中に赤ちゃんへの酸素が足りなくなり、低酸素状態で危険になる）
- ・ 回旋異常（赤ちゃんは産道の形に合わせて向きを変えながら出てくるが、何らかの理由でうまくいかないこと）

いずれの場合も医師が決定してご夫婦にお話します。

心配なことは必ず聞いていきましょう

## 入院中のスケジュール

### 経膈分娩の場合

	お母さん	赤ちゃん
出産当日	病室に帰ってから6時間は横になって休む	生後24時間は新生児室にてお預かり
産後1日	授乳を始める 体調をみてシャワー浴可	生後24時間以降は母児同室
産後2日	赤ちゃんの沐浴を見ていただく	
産後3日	朝の検温時に血圧・検尿・体重・貧血検査	聴力検査
産後4日	退院診察 退院指導	血液型検査 先天性代謝異常検査
産後5日	退院（11時までにご利用します）	退院

### 帝王切開の場合

	お母さん	赤ちゃん
手術前日	NST装着・手術や入院中の生活の説明 手術部位の毛を剃る→その後シャワー浴 夕食までは制限無し 22時以降は絶飲食	
手術当日	引き続き絶飲食 NST装着・浣腸・点滴 手術室に入ってから尿管を入れる  (手術後は付き添いの必要はありません)	出生後から新生児室にてお預かり
術後1日	医師の許可が出てから水分が摂れる（排ガス確認後流動食～） 昼頃には尿管を抜き、トイレまで歩いてみる	出生後24時間以降お母さんや 赤ちゃんの状況をみて病室で面会
術後2日		
術後3日	授乳を始める（昼間は母児同室）	夜間は新生児室でお預かり 聴力検査
術後4日	朝の検温時に血圧・検尿・体重・貧血検査 赤ちゃんの沐浴を見ていただく 医師の許可が出たらシャワー浴（午後）	体調をみて夜間も母児同室開始 血液型検査 先天性代謝異常検査
術後5日		
術後6日	退院診察 退院指導	
術後7日	退院（11時までにご利用します）	退院

調乳指導：入院中の火曜・金曜のどちらかで栄養士による話があります。

お祝い膳：火・金曜日以外のどこか一日。

18:30～1 階マザーホールにてディナーをとっていただきます。

面会時間：9:00～20:50



## お母さんの一日の流れ

経膣分娩の方 産後1～2日目以降  
帝王切開の方 産後3～4日目以降



### ♡面会についてのお願い♡

命がけでお産をされたお母さん方は、背中を押されるように授乳やおむつ替えなど赤ちゃんのお世話の練習を始めます。

しばらくは昼夜関係なく2～3時間おきの授乳が必要で、

その授乳と授乳の間のわずか2時間ほどを休息に

充てるしかありません。

友人や両親以外の親族の面会はできる限り退院してからにしてあげてください。

お母さんの体調不良・回復が悪くなると入院が長引く可能性があります。

どうかお母さん方に休息時間を少しでも長くあげてください。



## 産後の生活

退院～14日目	3週目	4週目	6～8週目
●布団はひいたままで 自分のことと 赤ちゃんの世話を しましょう	●疲れたら横に なりましょう ●軽い家事から始め ましょう	●疲れない程度の 家事をしましょう  異常がなくても <b>1か月健診</b> を受けましょう	●通常の生活へ
2週間健診		母乳相談：月・水・金曜日の午後に実施	

産後30～40分以上の距離を  
車移動することは、お母さんの  
体調面からも赤ちゃんにとっても  
お勧めできません。

実家まで30～40分以上かかる方は  
2週間健診までは自宅へ  
そのあと実家へ帰るようにしましょう。

**2週間健診・1か月健診**ともに  
自分で車を運転して来られるのは  
危険です！

産後は不慣れな育児、夜間の授乳などで  
万全な体調ではありません。  
家族の方に送ってもらうか、タクシー  
での来院をお願いします。



## <産後ケア>

赤ちゃんとの生活は楽しいこともたくさんありますが、育児への不安や生活リズムの変化による疲労など、大変なこともあるかと思えます。そのような方を対象に、当院では産後ケアを実施しています。

\*問い合わせは平日9：00～17：00にお電話にてお願いします。

\***1**は授乳中の方、**2**・**3**・**4**は当院で出産された産後1ヶ月までの方を対象としています。

### **1** おっぱい外来

当院では授乳期のおっぱい相談やトラブルへの対処などを行っております。

#### ①母乳相談

- ・月・水・金曜日 お1人30分程度
- ・ベビーの体重測定、母乳量測定、育児相談など

#### ②おっぱいトラブル

- ・乳腺炎、乳頭トラブルなどへのマッサージ、対処など

#### ③断乳相談

- ・断乳が必要になったときのスケジュール相談や対処方法の指導

### **2** 産後リラックス入院

産後のお母さんに必要な休養が十分とれるよう、入院期間を延長していただけるサービスです。退院後の生活に向けた各種指導と、リラックスしていただけるサービスをご用意しています。

基本料金	15,000円（1泊追加ごと） 税込
基本サービス	授乳指導
	育児相談
	昼食（おやつ付き）
	沐浴
	アロママッサージ
その他	付き添いの方の宿泊はご遠慮ください。 お部屋の空き状況により、希望日にご利用いただけない場合があります。

### ③ 産後デイケア（日帰り入院） 9：00～15：00

一度退院した後の方が利用できる、日帰りのプランです。

基本料金	25,000円 税込
持ち物	必要な方は洗面用具、母子手帳、授乳できる服装でお越しください。
赤ちゃんのお世話に必要なもの	着替え、おむつ、おしり拭き、哺乳瓶、ミルク
基本サービス	授乳指導
	育児相談
	昼食（おやつ付き）
	沐浴
オプション	アロママッサージ（3000円）
その他	付き添いの方の宿泊はご遠慮ください。 お部屋の空き状況により、希望日にご利用いただけない場合があります。

### ④ 産後ショートステイ（基本は1泊2日） 9：00～翌11：00

一度退院した後の方が利用できる、1泊2日のプランです。

基本料金	35,000円 税込
持ち物	洗面用具、母子手帳、パジャマ
赤ちゃんのお世話に必要なもの	着替え、おむつ、おしり拭き、哺乳瓶、ミルク
基本サービス	授乳指導
	育児相談
	昼食（おやつ付き）
	アロママッサージ
	沐浴
その他	付き添いの方の宿泊はご遠慮ください。 お部屋の空き状況により、希望日にご利用いただけない場合があります。

※ ご予約は、3日前までをお願いします。

※ お会計は、当日先払いになります。



## おっぱいのケア

### 乳頭のマッサージを始めましょう

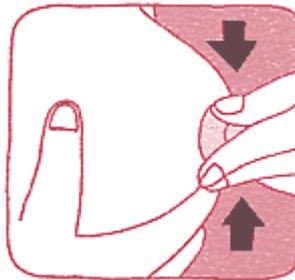
赤ちゃんがくわえるのは乳首だけではなく、乳輪（色づきの部分）まで。

乳輪までしっかり圧迫し、赤ちゃんがおっぱいを飲むときの手助けをしましょう。

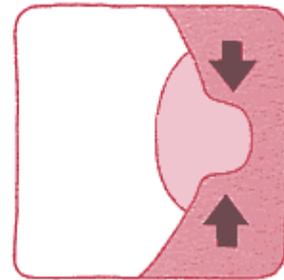
入浴時や入浴後が行いやすいでしょう。



(1) マッサージをする乳首と反対側の手のひらで乳房を持ち上げ気味にささえます。親指～中指で乳輪部又は、乳頭をつまみます。



(2) 最初は方向を変えながら1分間ぐらいゆっくり圧迫を繰り返します。



(3) ゆっくり乳頭、乳輪部を位置を変えながら圧迫します。

\* 乳頭マッサージを行い、お腹の張りを感じたときは、マッサージを中止して体を休めてください。

張り止めの薬（ウテメリン）を内服している、出血がある、逆子の場合は禁止です

### おっぱいの準備

16 週くらいから

• 妊娠の経過とともに乳房は大きくなります。

ワイヤーの入った下着は避け、乳房をゆったりと保てる

スポーツブラや授乳用のブラを選びましょう。



• 乳汁が分泌されてきます

出てきた乳汁が固まり「乳カス」となり、乳汁の出口をふさいでしまいます。

入浴時に乳首をやさしく洗いましょう。

もし「乳カス」が取れないときは、オリーブオイルやベビーオイルなどを塗布し、ラップでパックしてから入浴すると乳カスが取れやすいです。

ただし、せっけんで洗うと乳首を乾燥させるため、洗い流す程度にしましょう。

SMC=自己乳房管理法（ご出産後初めての授乳時間に以下の説明をさせていただきます）  
大胸筋にへばりついている乳房をはがし、循環をよくすることでおっぱいの分泌を助けます。

### STEP1



(1) マッサージをする乳房と反対側の手のひらと手首で、ボールをつかむように指を広げ、乳房を支えます。

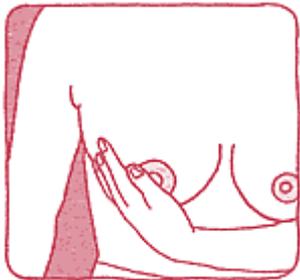


(2) マッサージする乳房と同じ側の手の親指の付け根は脇の下の乳房の周辺部に当てます。

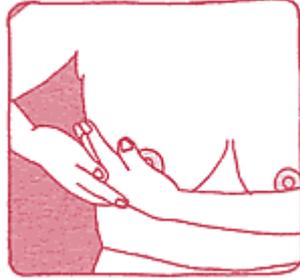


(3) 乳房の外側から内側に向かって、両手で力を入れます。これをゆっくり3回行います。

### STEP2



(1) マッサージをする乳房と反対側の手の小指を乳房の周辺部にあてて、下から支えます。

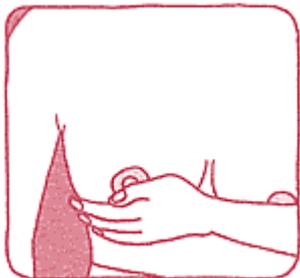


(2) マッサージをする乳房と同じ側の手の小指の付け根を乳房を支えた手の外側にあてます。



(3) 内側に向かって力を入れ、これをゆっくり3回行います。

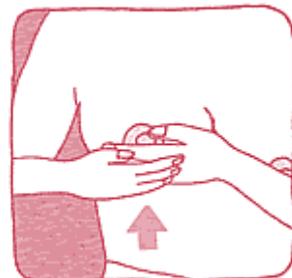
### STEP3



(1) マッサージをする乳房と反対側の手の小指を乳房の下側にあてて支えます。



(2) マッサージする乳房と同じ側の手の小指の付け根を乳房を支えた手の外側にあてます。



(3) 上方に向かって乳房をすくい上げるようにします。これをゆっくり3回行います。

\*STEP1,2,3を1セットとします。

## いつからおっぱいは出てくるの？

出産後、胎盤が娩出されると妊娠の維持に関わっていたホルモンのレベルが急速に下がり乳汁分泌に関わるプロラクチンというホルモンの作用が本格化します。このプロラクチンの血中濃度は何もしなければ緩やかなカーブを描きながら下がっていきます。

産後なるべく早くから頻回で正しい方法の授乳をし、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうことで、ぐっとプロラクチンの分泌が増えます。



多くの方は産後2～4日くらいで乳房の軽い張りを体験します。これは多くの血液やリンパ液が乳房に集まり、おっぱいの工場を作ろうとしている状態です。

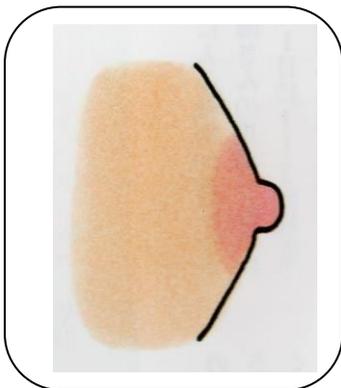
おっぱいの分泌量を増やすためには、赤ちゃんの要求に合わせた授乳をして乳房からおっぱいを「空」に近い状態にすることが大切です。

→おっぱいがほしいというサインに合わせた授乳  
赤ちゃんが満足するまで吸わせてあげる授乳

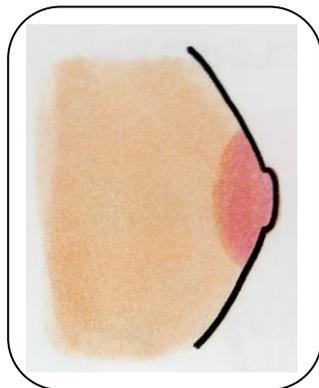
あなたの

乳頭の形はどんな形ですか？

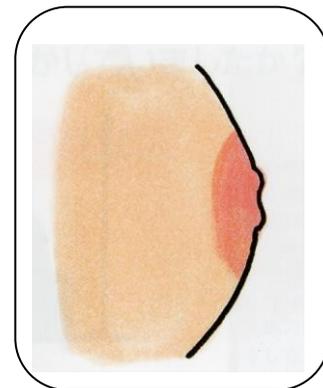
A



B



C



A・Bの方は

安定期に入ったら乳頭マッサージを始めましょう。

お腹の張り止めを内服している方や乳頭マッサージをしてお腹の張りが  
気になる方は妊娠 10 ヶ月に入ってからマッサージをしましょう。

Cの方は

刺激しても乳頭が突き出さない場合は乳頭吸引器を  
使って吸引します。

最初は一日に 1、2 回吸引するだけでもいいでしょう。

慣れてきたら、吸引器をはずす瞬間に指で乳頭をつまみ、  
マッサージしましょう。



## ☆上手な飲ませ方

