

マタニティテキスト

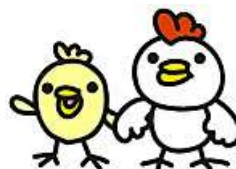
なでしこ



なでしこの花は古来から日本に生息する多年草で、万葉集の中では秋の七草として詠われています。優しげで可憐な花で、花びらの可愛い子供をなでるような様子から、「撫でし子」といわれるようになったそうです。大和撫子の別名があり、清楚でつつましい日本女性の代名詞となっています。



目次



1. はじめに
2. 公立西知多総合病院の紹介
 - ・ 入院生活について
 - ・ 各種教室のご案内
 - ・ 入院中のスケジュール
 - ・ 退院時に必要なもの
3. 妊娠の生理
 - ・ 妊娠の成り立ち
 - ・ 妊娠にともなう母体の変化
4. 妊婦健診（定期健康診査）
5. 妊娠の経過
6. 妊娠中の日常生活
 - ・ 休養と睡眠
 - ・ 姿勢と動作
 - ・ 妊婦体操
 - ・ 仕事と運動
 - ・ 外出と旅行
 - ・ 服装
 - ・ はきもの
 - ・ 身体の清潔
 - ・ 排泄
 - ・ 乳房の手当て
 - ・ たばこ
 - ・ くすり
 - ・ 歯の衛生と診察
 - ・ 夫婦生活
 - ・ 心の健康
 - ・ 会陰マッサージ
 - ・ 酒
 - ・ 胎教
 - ・ 娯楽
7. 妊娠中の栄養
8. 妊娠中の異常
9. マイナートラブル
10. 分娩の異常
11. 分娩のはじまり
 - ・ お産が近づいた徴候
 - ・ 入院の手続き
 - ・ 入院の時期
 - ・ 分娩の経過
 - ・ 呼吸法
12. 安産のためのマタニティー体操
13. なでしこ外来

1 はじめに

妊娠おめでとうございます。
芽生えたばかりの小さな生命は、大きな喜びと希望を届けてくれたの
ではないでしょうか？
それと共に、小さな不安や心配も芽生えることでしょう。

そんな不安や心配を軽減し、これから始まる妊娠生活をより快適に、
楽しく過ごしていただけるよう、そして主体的な出産への一助となり
ますように、私たち公立西知多総合病院では、なでしこ外来（助産師による
女性相談窓口）を行なっております。

可愛いベビーの誕生と、やさしいママの笑顔にお会いできる日を職員一同
楽しみにお待ちしております。



2 公立西知多総合病院の紹介



1) 入院期間と平均の入院費用

経膈分娩	入院期間 6 日間の場合 (約 60 万円前後+個室代)
帝王切開	入院期間 9 日間の場合 (約 60 万円前後+個室代)

入院日数、分娩時間、使用した薬剤によって異なり概算が必要な方は、退院前日までにお聞き下さい。

出産育児一時金の直接支払制度があります。
詳しくは事務にお尋ねください。

1 日の個室料

A 個室	9900 円
C 個室	5500 円
LDR	10000 円

2) 入院生活

- ・希望者、帝王切開の方は個室もあります。入院の際に担当助産師にお尋ね下さい。
(個室は治療上個室でなければならない方が優先となり、御希望に添えないこともあります。)

2) 立会い分娩を行なっています

陣痛室での付き添い

どなたでも行なえます。お子様のみの入室はお断りさせていただいております。
お子様の面会は短時間(15分以内)でお願いします。
陣痛室にほかの産婦様が見える場合は、ご希望に添えないこともあります

分娩室での付き添い

分娩室に入室できるのは、夫、実母、義母のうちおひとりです。それ以外の方の立ち会いはスタッフにご相談ください。
カメラ撮影のみで、ビデオ撮影はお断りしています。
分娩の状況によっては、立会いできない場合もあります。

4) 母乳育児

母乳育児に取り組み、授乳指導や適宜乳房マッサージを行っています。
退院後もなでしこ外来でご相談にのることができます。

5) 各種教室のご案内

当院で出産予定の方は、マタニティー教室にぜひご参加ください。
マタニティー教室の予約は、産婦人科外来または電話で行えます。
付きそいはおひとりでお願いします。お子様は参加できません。

病院紹介・入院中のスケジュール・入院時の必要物品
分娩経過・呼吸法について
入院の時期・方法
病棟案内（希望者）
バースプラン

産婦人科外来に教室ご案内の冊子を用意してあります。
なでしこ外来については、病院のホームページでもご案内しています。
<https://www.nishichita-hp.aichi.jp/guidance/consultation/ladies/>

着帯指導

希望者は外来受診時に指導、説明させていただきます。

6) 入院中のスケジュール

経腔分娩の場合

例) 初産婦の場合

産後日数	回診・検査など	指導	赤ちゃんの予定
0日目		直接授乳	
1日目	乳管開通 シャワー可	授乳指導 同室指導	K2シロップ投与 小児科診察(初回)
2日目			
3日目	採血・検尿	沐浴指導	聴力検査
4日目	体重測定	退院指導 栄養指導	
5日目	退院診察		小児科診察(退院) K2シロップ投与 先天代謝異常検査 黄疸の検査
6日目	退院		

※経産婦は1日早く退院予定です。

※出産後2時間は母児の観察のため分娩室で過ごしていただきます。出産2時間経過して問題がなければ、病室へ戻ります。初めてのトイレ歩行はスタッフが一緒に付き添います。分娩後2時間以降の面会は、面会時間内をお願いします。

帝王切開の場合

術後日数	回診・検査など	指導	赤ちゃんの予定
手術前日	NST 除毛・臍処置	入院オリエンテーション 手術オリエンテーション	
手術当日	NST 点滴(必要時座薬)		
1日目	点滴 歩行 採血・検尿	直接授乳(病室にて)	K2シロップ投与 小児科診察(初回)
2日目	点滴 乳管開通	授乳指導・同室指導	
3日目	採血 シャワー浴		
4日目		沐浴指導	聴力検査
5日目		退院指導 栄養指導	小児科診察(退院) K2シロップ投与 先天代謝異常検査 黄疸の検査
6日目	退院診察		
7日目	採血・検尿		
8日目	退院		

※手術後、お母さんの状態が安定したら、赤ちゃんを面会にお連れします。

先天性代謝異常検査とは？

生後5日～7日頃の赤ちゃんのかかとかからごく少量の採血を行い、治療可能な先天性代謝異常症を早期発見する検査のことです。

先天性代謝異常症は放置すると知的障害や身体的障害を引き起こす可能性があります。早期発見・早期対処によって発症を予防することができます。

K2シロップとは？

母乳は乳児にとって最良の栄養ですが、中には母乳だけでは不足することのある栄養素もあります。その代表が「ビタミンK」です。

ビタミンKは血液が固まる時に必要なビタミンで、不足すると出血の症状が出てきます。

新生児期から乳児早期には腸内細菌が未発達なため腸内でビタミンK2が作られません。

さらに胎盤を通じての移行もしにくく出生時に蓄えも少ないのです。このような理由で赤ちゃんはビタミンK欠乏症を起こしやすい状態になっています。

「ビタミンK欠乏性出血症」になると頭の中や消化器官から出血をしやすくなってしまいます。それを予防するためにもビタミンK製剤＝K2シロップを投与し赤ちゃんの健康を守ります



感染症流行時には、新生児・患者様への面会を控えて頂く場合があります

- ・ お子様による患者様への面会は面会室でお願いします。
- ・ お子様と新生児の面会は新生児面会室から窓越しになります。
 - ・ 面会の方は必ずマスクの着用をお願いします。
- ・ 陣痛室に付き添って頂く方も必ずマスクを着用して下さい。
 - ・ 体調の悪い方は面会を遠慮して頂くようお願いいたします。

感染予防のため、皆様のご理解とご協力をお願いします。

マスクの装着に



ご協力ください

手洗い・手指消毒に



ご協力ください



7) 入院時に必要なもの

☆妊娠 28 週(8 ヶ月)頃までにはそろえておきましょう。

- ・ 印鑑
- ・ 母子手帳
- ・ 診察券
- ・ 水筒・コップ
- ・ 洗面・入浴セット
- ・ ティッシュ
- ・ 授乳用ブラジャー
- ・ 母乳パット
- ・ スリッパ
- ・ パジャマ (授乳を行なうので前開きのものが便利) 2～3 枚
- ・ 産褥ショーツ (1 枚は入院セットに入っています) 2～3 枚
- ・ ナプキン (退院診察後は生理用ナプキンを使用します)
- ・ ガーゼのハンカチ (授乳用) 4～5 枚
- ・ 入院の書類一式
(8 ヶ月に入ったら外来でお渡しいたします。記入してお持ち下さい)

☆お部屋の床頭台には財布程度の大きさが入る金庫があります。

☆千円でカードを購入し冷蔵庫・TVが使用できます。

☆入院中は貴重品や多額の現金は持たないようにしましょう。

《陣痛室に持っていくもの》

- ・ 汗拭きタオル
- ・ 産褥ショーツ
- ・ スリッパ
- ・ カメラ
- ・ 生理用ナプキン (破水していない場合)
- ・ お茶やジュース、ゼリーや軽食

☆陣痛室に持っていくものは別の袋に用意しておきましょう。



《入院セットに入っているもの》

- ・ 分娩後から数日間使用するナプキン
- ・ 産褥ショーツ
- ・ 骨盤ベルト
- ・ 母乳パット
- ・ ベビー帽子



8) 退院時に必要なもの

- ・赤ちゃんの退院する時の一式…肌着・長着・ベビードレスなど
時期によってはおくるみが必要です。
- ・チャイルドシート…着用が法律で義務付けられています。(2000年4月1日より)

9) 退院してから必要なもの

- ・衣服・・・肌着 4～5枚
長着 4～5枚
ベビードレス・カバーオール 4～5枚
- ・おむつ用品・・・おむつ
(布のみなら30枚位、紙おむつと併用なら10枚くらいでよい)
おむつカバー・おしりふき
汚れたおむつを入れるバケツ

- ・お風呂用品・・・ベビーバス・顔拭きガーゼ・ヘアブラシ・洗面器
沐浴布(タオルで代用可)・バスタオル
石鹸またはベビーソープ
(石鹸は白で香料の少ないものにしましょう)
保湿剤

- ・授乳用品・・・哺乳瓶 200ml 用
授乳クッション(枕等で代用可能)
授乳用品の消毒に使うもの

☆消毒には、煮沸・薬剤(液体・錠剤)・電子レンジなどがあります。お子さんの栄養方法やご家族のライフスタイルに応じて選ぶとよいでしょう。退院前に助産師に相談してください。

- ・ベビーケア用品・・・ベビー綿棒・爪切り・体温計・くし

- ・寝具・・・・・・・・・・ベビー布団・ベビーベッド

3 妊娠の生理

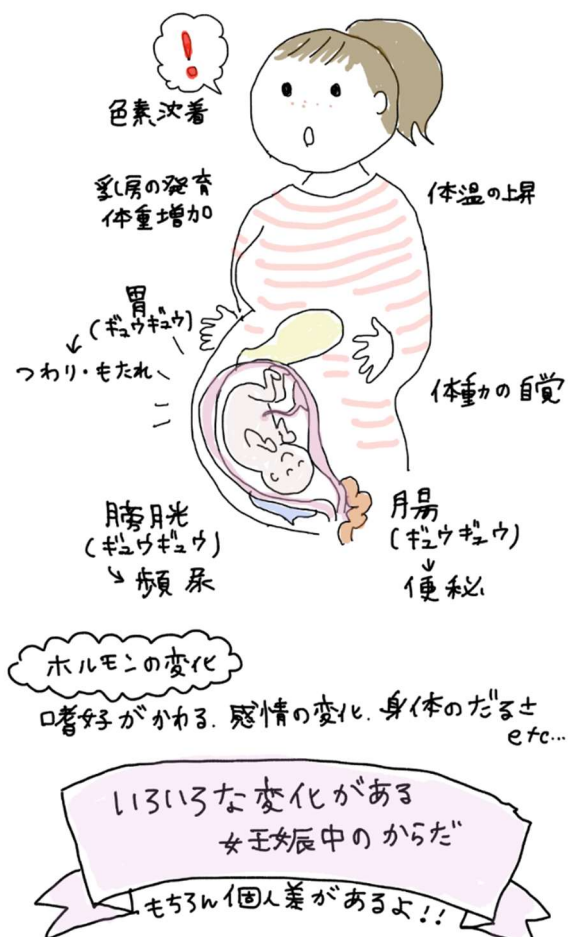
妊娠にともなう母体の変化

妊娠すれば、性器はもちろん全身的に変化が起こります。これは胎児が安全に育まれ、産みだされるように、お母さんの身体機能を旺盛にさせようとするからです。

その働きの中心は胎盤で、とくに大量の卵胞ホルモンや黄体ホルモンが分泌され、それによって無月経、体温の上昇、乳房や子宮の発育、色素沈着、しっとりした肌あい、血液性状の変化などが見られます。

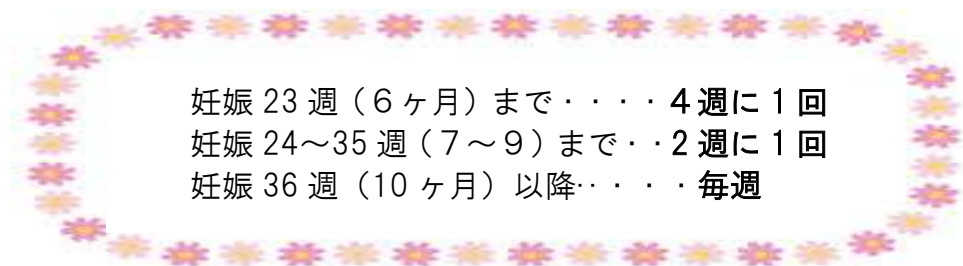
このような変動に順応しきれない間は、感情も変化しやすく、倦怠感など全身的な影響を伴いますが、徐々に順応していきます。日常生活で何か困ることがあれば医師や助産師にどんなことでも相談をしてください。

お腹の赤ちゃんとの大切な日々のんびりマイペースで楽しく過ごしましょう。



4 妊婦健診（定期健康診査）

■妊婦健診（定期健康診査）は、妊娠した女性とお腹の赤ちゃんの健康を守り、妊娠が順調かどうかを診るためのものです。自覚症状がなくても、トラブルが隠れていることがあります。また、妊娠の経過はその都度違います。「一人目のとき順調だったから」と思わず、無事に出産を迎えるまで、妊婦健診は定期的に受診するように心がけましょう。



- ・ 健診日以外でも、**出血・腹痛**など異常があるなど、気になる症状があるときは、すぐに受診しましょう。
- ・ 母子手帳をもらったら、必要な項目を自分で記していきましょう。
分からないこと・不安なことは、受診時にメモを用意するなどして、質問するようにしましょう。
- ・ 助産師が保健指導を行っています。気軽にお声を掛けてください。

■合併症のある方の場合

妊娠前の病気が、妊娠することによって悪化することもあります。

心臓病・腎臓病・高血圧症・糖尿病・自己免疫疾患・甲状腺疾患などの慢性の持病がある場合や、子宮筋腫・卵巣嚢腫・子宮内膜症など婦人科系の病気を持っている場合は産婦人科医によく相談しましょう。

■検査の内容と意味

・問診

月経歴や妊娠経験の有無やこれまでにかかった病気や手術の有無をうかがいます

・血液検査

貧血や血液の感染症を検査します

血液の感染症

梅毒 ・B 型肝炎
HTLV-1 (ヒト T 細胞白血病ウイルス)
HCV (C 型肝炎)
HIV (エイズウイルス)

その他の感染症

風疹ウイルス
クラミジア抗体
GBS

・内診

子宮の大きさや状態を診察します。妊娠初期と、妊娠37週以降は毎行ないます。

・外診

お腹の上から子宮に触れ、赤ちゃんの発育状態や位置などを診察します。

子宮の長さや腹囲も測定し、妊娠週数に応じた発育を確認します。

・超音波断層検査（経腔・腹部エコー）

超音波では、赤ちゃんの心拍・位置・大きさ・姿勢や胎盤の位置・羊水の量など

を見ていきます。子宮内の赤ちゃんや、胎盤の様子が画像で観察できます。

発育だけではなく、「逆子かどうか」、「胎盤の位置はどうか」も確認できます。

週数が小さいうちは腔から、週数が進んでくるとお腹の上からエコーを行います。



超音波検査の用語

GS・胎のう（赤ちゃんの袋）：CRL・頭臀長（座高）

BPD・児頭大横径（頭の横の長さ）：FL・大腿骨長（太ももの長さ）

EFBW・推定体重

・体重

毎回測定します。太りすぎると「妊娠高血圧症候群」のリスクも高くなります。

まずは、どのくらい体重が増えて良いのかを知りましょう！

BMI（Body Mass Index）を測定します。

妊娠する前の体重（kg）÷ 身長（m）²



体格区分	推奨体重増加量 （妊娠全期間）	1週間あたりの増加量目安 （妊娠中期 16～28週以降）
低体重：BMI 18.5未満	9～12kg	0.3～0.5kg/週
普通：BMI 18.5以上 25.0未満	7～12kg	0.3～0.5kg/週
肥満：BMI 25.0以上	個別対応	個別対応

※妊娠全期間とは、妊娠前の体重から分娩直前までの体重の差をいいます。

※妊娠初期はつわりなど個人差があるので体重は中期になってから気をつけるようにしましょう。

・血圧・尿検査・むくみ

妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病の早期発見のため、血圧や尿検査で尿の中に蛋白や糖が出ていないか、むくみも毎回検査します。

5 妊娠の経過

	初期				中期
	1ヶ月 (0～3週)	2ヶ月 (4～7週)	3ヶ月 (8～11週)	4ヶ月 (12～15週)	5ヶ月 (16～19週)
健診	4週に1回				
赤ちゃんの状態					
子宮		鶏卵大	握り拳大	新生児の頭大	大人の頭大
身長	約1cm	2～3cm	8～9cm	約15cm	約24cm
体重	約1g	約4g	約30g	約110g	約240g
赤ちゃんの変化	<ul style="list-style-type: none"> まだ人間らしい特徴はない 	<ul style="list-style-type: none"> 心臓の動きが確認できる 頭と胴の区別がつく 手足が発達 目・耳が作られる 	<ul style="list-style-type: none"> 内臓はほぼ完成 三頭身になる エコーで胎児の動きが見える 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成 手指が出来上がる 皮膚の厚みが増し産毛が生える 	<ul style="list-style-type: none"> 4頭身になる 髪や爪が生える 身体の器官が発達 胎動を感じる 胎児の心臓の音が腹壁から聴診器で聞ける 羊水の量が増える
お母さんの変化	<ul style="list-style-type: none"> 月の前半は妊娠しておらず自覚症状はない 子宮内膜は受精卵着床に向けて厚くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 月経の停止 つわりの始まり 基礎体温は高温層が続く 身体がだるい 身体が熱っぽい 乳房の張り 	<ul style="list-style-type: none"> 排尿の回数が増える おりものが増える 便秘になりやすい 腰や下腹部が張ったり重くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 14週ころから基礎体温が下ってくる(分娩まで低温層) 胎盤が出来上がり流産の心配がなくなる(安定期) つわりがおさまり食欲が出てくる 	<ul style="list-style-type: none"> 体重が増え始める 乳腺が発達し乳房が大きく、乳頭の色が変化してくる 乳頭から黄色い乳汁が出てくることがある 早い人は胎動を感じる
気をつけること		<ul style="list-style-type: none"> 流産しやすい時期 疲れすぎないように、 出血や下腹痛に注意。 つわりのひどい時は栄養を気にせずに食べたい物を食べる 	<ul style="list-style-type: none"> まだまだ流産しやすい時期なので気をつける 靴はかかとが3cm位のものを選ぶ 	<ul style="list-style-type: none"> 安定期に入り流産の可能性がぐっと少なくなる おりものが多くなったり汗をかいたりするので、身体の清潔を心がける。 姿勢に気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> 下着は締めすぎず、ゆったりとしたものを選ぶ。無理のない程度に身体を動かす。 里帰り分娩をする人は病院を決めておき安定期に一度受診しておく
異常 注意 準備	← 流産 →				
	← 妊娠届を提出し母子手帳をもらう →				← 着帯指導 →

中期	後期				過期妊娠
6ヶ月 (20~23週)	7ヶ月 (24~27週)	8ヶ月 (28~31週)	9ヶ月 (32~35週)	10ヶ月 (36~39週)	(40週~)
4週に1回	2週に1回			毎週	毎週
18~21cm	21~24cm	23~30cm	27~32cm	32~34cm	
約30cm	約35cm	約40cm	約45cm	約50cm	
約600g	約1000g	約1800g	約2400g	約3000g	
<ul style="list-style-type: none"> 皮膚はクリーム状の胎脂で覆われている 全身に産毛や爪が生える 排泄機能が発達し羊水を飲んでおしっこをする 聴覚が発達 	<ul style="list-style-type: none"> まぶたが上下に分かれ、目鼻立ちがはっきりしてくる この時期は約1/3が逆子 脳が発達 	<ul style="list-style-type: none"> 骨格がほぼ完成 筋肉や聴覚が発達 神経の動きが活発 皮下脂肪がつき丸みをおびる 聴覚の完成 子宮内での位置が決まりだす 	<ul style="list-style-type: none"> 内臓が完成 皮膚に張りが出てピンク色になる 爪は指先まで伸びてくる 肺の機能が完成 頭が骨盤に下り動きが鈍くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 外形状の発育は完成 子宮外の生活が可能になる 予定日より早く生まれても十分育つ 	
<ul style="list-style-type: none"> ほとんどの人が胎動を感じる 乳輪にモンゴリー腺というブツブツができる 子宮が大きくなり腰や背中に負担がかかりやすい 足に静脈瘤やむくみがやすい 	<ul style="list-style-type: none"> お腹の張りを感じることもある 腹部がせり出し姿勢がそり気味になる 便秘や痔・静脈瘤になりやすい 貧血になりやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮の収縮で腹部に張りや硬さを感じることもある 子宮底がみぞおちまで高くなり、疲れや動悸を感じることもある 胃が押し上げられ食事がつかえる 	<ul style="list-style-type: none"> 胃が子宮に圧迫され動悸や息切れ、胃がむかつきやすい 膣や子宮口がやわらかくなるためおりものが増える 胃が押し上げられ食事がつかえる 下腹部や足のつけ根に重みを感じる 	<ul style="list-style-type: none"> 子宮が下降し圧迫感が薄れる 動作が鈍くなり疲れやすくなる 胃のつかえがとれ食欲が増す人もいる お腹に張りや痛みを感じるようになる 規則的な痛みはお産の開始 	<ul style="list-style-type: none"> 胎盤機能が低下することがある お産の徴候がなければ、医師と相談し入院して陣痛誘発剤を使用することがある
<ul style="list-style-type: none"> 体重増加に注意 1ヶ月に1kg以内に抑える 	<ul style="list-style-type: none"> 長時間の立ち仕事は避け下半身のうっ血を防ぐ 疲れたときには休むようにする 睡眠時間は8時間以上とることが理想 	<ul style="list-style-type: none"> 足元が見えにくくなるので気をつける お腹がよく張るときは無理せず休む そろそろ入院の準備を始める 	<ul style="list-style-type: none"> 呼吸法の練習をする そろそろ里帰りをする 	<ul style="list-style-type: none"> 乳頭の手入れをする 入院準備の再確認 外出時は突然の破水に備えてナブキンを持参する 夫や家族との連絡方法の確認 	
22W ~		早産		正期産	過期産
	赤ちゃん用品の準備	出産準備完了 後期マタニティー教室			

6 妊娠中の日常生活

妊娠は病気ではありませんが、身体にはいろいろな変化がおきます。「健やかなマタニティーライフ」のために、自分の身体の調子に合わせてながら「**普段より少し大事に**」「**普段より少しセーブして**」を心がけ、無理せず毎日を過ごしましょう。

1) 休養と睡眠

妊娠するとホルモンの変化による影響もあり、妊娠していないときよりも疲れやすくなります。更に妊娠末期には頻尿や胎動などで睡眠が妨げられやすいです。8時間は睡眠をとるのが理想ですが、無理な場合は日中でも時々身体を横にして休んだり、お昼寝をしたりするとよいでしょう。上の子がいる方は子供にあわせてお昼寝しましょう。

2) 姿勢と動作

妊娠中は無理のない生活を心がけましょう。妊娠の後半期には、特にお腹が大きくなり前に出てくるため、身体の重心の位置が変わり、反った姿勢になりやすくなります。それが、腰や背中の痛みの原因にもなるので、正しい姿勢を保つよう心がけましょう。妊婦体操を行なうのも効果的です。同じ姿勢を長時間続けると疲れやすいので、こまめに姿勢を変えるようにしましょう。

3) 妊婦体操

妊婦体操は、筋肉と関節の緊張をほぐし、産道を柔らかくする効果があります。また血流をよくし、腰痛や背中の痛みなどをやわらげ、便秘解消や肥満防止にも効果があります。妊婦体操は安定期に入った20週ころから始めましょう。

4) 仕事と運動

① 家事

お腹に無理な圧迫を加えたり、重いものの上げ下ろしをしたりせず、立ち続けないように工夫すれば普段どおりで差し支えありません。疲れない程度にすることが大切です。

② 職業を持っている場合

家庭の主婦に比べ自由な時間が少なく過労になりがちのため、周囲の理解と協力が必要です。過労になると、流・早産、妊娠高血圧症候群になりやすいので定期健診は必ず受けましょう。

労働基準法や男女雇用均等法に産前産後の休暇や軽易な作業への転換など保護規定があります。必要時母子手帳の「**母性健康管理指導事項連絡カード**」を活用しましょう。

③ 妊娠中は運動不足になりがちです。

特に禁じられない限り、適度な運動を行い妊娠期間を明るい気分で過ごすようにしましょう。しかし、激しい運動は避けてください。

・ 勧めたい運動

1日30分程度の散歩・普段から慣れている軽いスポーツやストレッチ体操専門家の指導のもとに行なう、スイミング・エアロビクス・ヨガなどの教室もあります

・ 避けるべき運動

今までやったことのない新しいスポーツや、身体を過度に動かし、強度の腹圧をかけたりする運動（スキー・スケート・ダイビング・ボーリング・登山など）



5) 外出と旅行

① 車の運転

妊娠によって瞬発力が減退したり、身体のバランスがとりにくいので好ましくありません。運転する時には十分注意しましょう。

車に乗るときは必ずシートベルトを適切に締めましょう。お腹の赤ちゃんを圧迫しないように装着することで、お母さんと赤ちゃんの命を守ることができます。



② 旅行

妊娠の経過が順調であれば、流産の危険のある妊娠初期と分娩の近づいた妊娠末期を避け、妊娠中期（16週以降）の安定期に計画しましょう。旅行を計画する前に、一度医師にご相談ください。

妊娠中の外出や旅行には、

母子健康手帳 生理用ナプキン 保険証・診察券 持っていきましょう。

※旅行の注意点

- ・ 旅行前に妊婦健診がすみ、問題がない
- ・ ひとりでなく、同伴者がいる
- ・ スケジュールに余裕がある
- ・ 荷物は出来るだけ持たない
- ・ 乗り物は振動の少ないもの

（飛行機を利用する場合は航空会社によって制限があります。確認しておきましょう）

6) 服装

妊娠 16 週以降になると、体型も変わり妊婦用品が必要になります。保温や着心地がよく、清潔でゆったりとしたものを選びましょう。

① 衣服

身体をしめつけないようなゆったりしたものがよいでしょう。

授乳口のついているマタニティウェアは産後も着用することができます。

② 肌着

吸湿性・保温性・通気性がよく、洗濯のしやすい綿製品が良いでしょう。

ショーツは腹部の増大にフィットするように大きめでゆったりしたものがよいです。

おりものや性器出血の有無や状態観察しやすいようにクロッチ部分が白いものがよいです。

ブラジャーは乳頭を圧迫せずワイヤーのないもの、あるいは授乳兼用のものがよいでしょう。

③ 腹帯

お腹の安定を保ち、保温を良くすることが主な目的です。

腹筋のゆるみの予防、外部からの刺激に対する保護などの効果があるとされていますが、必ずしも必要なものではありません。

日本では古来から、妊娠 5 ヶ月の戌の日に腹帯を巻くと安産になるという言い伝えがあります。さらしの腹帯のほかに、妊婦用のコルセットやガードルもあります。

色々なメーカーから骨盤ベルトもでています。それぞれ巻き方に不安がある場合は助産師に相談してください。骨盤ベルトは巻く位置が重要です。骨盤の出っ張り（大転子）と足の付け根（大転子）の間を巻くようにしましょう。

④ 履物

安全のために両足が床にぴったりくっつくような高さで、かかとが広いものがおすすめです。高さは 3cm くらいのローヒールの靴が安定します。

転びやすいので、ハイヒール・サンダルは避けましょう。



月経帯にもいろいろあります!!



用途にあわせて
選んでね!
安産祈願に併せてご祈禱
してEPをおしてもらえたりしますね
☆ 神社等にカクンしてね



7) 身体の清潔

妊娠中は汗やおりものなどの分泌物が多くなるので、身体を清潔の保つことが必要です。

① 下着

おりものが多いときは、下着をたびたび取り替えたり、おりものシートを利用しトイレのたびに交換するとよいでしょう。

分泌物に色がついていたり、かゆみがあるようなときは、受診しましょう。

① 入浴

毎日入浴して、皮膚の清潔を保ち、血液の循環をよくします。

長湯や熱い湯は避けましょう。また、妊娠中は腔の自浄作用が低下し、刺激に対する抵抗力も弱くなっているため、陰部は石鹸でゴシゴシ洗わないようにしましょう。

② 化粧

皮膚が敏感になっているので、化粧品は使い慣れたものがよく、新しいものや刺激の強いものは避けましょう。妊娠中は皮膚のトラブルが起きやすいです。

何かあったときは早めに皮膚科にかかりましょう。

③ 洗髪

身体に負担がかからない姿勢で洗うようにしましょう。

《美容院に行くときは》

- ・ 行きつけのお店に体調の良い時に予約していき、妊娠中であることを伝えましょう。
- ・ パーマやカラーは刺激が強い場合があるため、妊娠中は体調も変化しやすいため、妊娠 31 週頃までにすませましょう。
 - ・ カットは妊娠 35 週頃までにすませてくださいと良いでしょう。



8) 排泄

① 尿

妊娠 10～15 週ごろ（子宮の増大）妊娠 36 週以降（児頭の下降）には、膀胱が圧迫されトイレが近くなります。それ以外の時期に頻尿や残尿感・排尿時の痛みがある場合は清潔に保つと同時に医師に相談した方がよいでしょう。

② 便

妊娠中は子宮が増大し腸を圧迫するため、また妊娠中に多く分泌される黄体ホルモンの働きで便秘になりがちです。

適度な運動や毎日決まった時間に排便の習慣をつけること、また根菜類・野菜・果物・海草・適度な油分（バターなど）を取るよう工夫をしましょう。

下剤の使用は妊娠前に常用していたものであっても、医師に確認しましょう。薬剤の刺激が強すぎると、流早産の原因になることがあります。自分の判断で服用しないようにしましょう。

冷たい乳飲料や冷水を起床時に飲むのも便秘に効果がありますが、冷たいものの取り過ぎは、下痢になりやすいので注意しましょう。妊娠によって自律神経のバランスがくずれ、消化能力や抵抗力も弱くなっているため、下痢になる人もいます。精神的なストレスや不安も関係すると言われています。



9) 乳房の手当て

母乳は赤ちゃんにとって理想的な栄養です。お産が終わると、ホルモンの作用で自然に母乳が分泌される準備が整います。お産が終わってすぐは、母乳の出もゆっくりですし、赤ちゃんも上手に吸えませんが、根気よく吸わせ続けているうちにだんだん母乳が出てくるようになります。

① 母乳の効果

・ 赤ちゃんを病気から守ります

はじめの 1 週間は初乳とよばれる黄色がかった母乳がでます。この中には細菌やウイルスから体を守る免疫抗体が豊富に含まれています。初乳を飲ませることで、赤ちゃんに抵抗力がつき、アレルギーも起こりにくくなります。

・ 母乳を飲ませることは、赤ちゃんの噛む力の発達に大切です。

・ 栄養素が整っています

赤ちゃんの成長に欠かせないたんぱく質、脂肪、ビタミン類がバランスよく入っています。母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養です。

・ 母体の回復を助けます

赤ちゃんに乳首を吸われると子宮の収縮が促進され、産後の回復が早まります。

・ 母と子のきずなを深めます

乳首を吸わせ母乳を飲ませることや、赤ちゃんを抱いて、目と目を合わせ語りかけることで、情緒的な発達が促進され、母と子のきずなを強めます。

・ **新鮮で経済的です**

赤ちゃんがほしがるときにすぐ新鮮な母乳を飲ませることができます。ミルクより手間がかからず経済的です。

② 妊娠中の手入れ

産後すぐに母乳がたくさん出てくるとはかぎりません。妊娠中から乳腺を発達させておいて、乳首も赤ちゃんが吸いやすいように手入れをしておきましょう。また自分の乳房・乳首の形を知っておきましょう。

37 週からはじめよう、マッサージ！

〈乳垢除去〉

妊娠後期になると母乳が滲み出し乳垢（乳かす）が乳頭にたまってくることがあります。白や黄色で角栓のような見た目をしています。お風呂に入った時に、オイルパックを行い無理のない範囲で取り除くようにしましょう。



〈乳頭マッサージ〉

薬指、人差し指、中指を
乳輪の土境目にあてる



そのまま乳頭をつまむ
(爪が白くなるくらいのチカラで)



乳頭を刺激することで赤ちゃんに吸わせる準備をします。毎日入浴前後に行ないましょう。

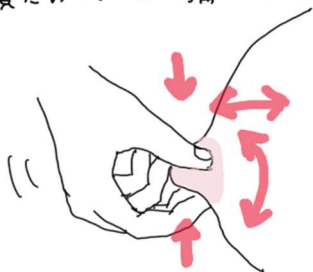
◎切迫早産の人、お腹が張りやすい人は妊娠 37 週以降から始めましょう。

1. 入浴する 20 分位前に乳頭と乳輪部にバークを付け、浸透させます。

2. 入浴中、乳頭・乳輪部をマッサージしましょう。

1) お風呂入ってて胸を洗うときに胸に谷間を作るよう 5～6 回寄せるようにします。おっぱいの発育を促し、おっぱいを作る準備をします。

圧迫したり、ひっぱったり、もみずらしたり...
乳輪も一緒にマッサージしましょう!
(乳頭だけでもとても痛いですが...)



2) 乳頭・乳輪部を痛みを感じない程度に、はじめは短時間で、指の爪が白くなるくらいの強さで圧迫しましょう

- ① 親指・人差し指・中指で乳首を軽くつまみます
 - ② 乳首と乳輪部を位置を変えながらゆっくり軽く押していきます
 - ③ 乳輪部をつまみ縦・横にこよりを作るようにもみずらしましょう
3. 入浴後再びバークを乳頭、乳輪部につけ保護しておきます

乳首の形

① 正常乳頭

乳首がやわらかく突出していて、赤ちゃんが口に含みやすい大きさです。



② 裂状乳頭

授乳によって、溝の部分に内出血・亀裂・水疱などのトラブルが起き易いので、妊娠中からマッサージを行なって溝の部分の抵抗力をつけておきましょう。



③ 陥没乳頭

乳頭が突出せず、陥没してしまっているため、赤ちゃんが直接母乳を飲むのが困難です。妊娠中からマッサージを行い乳首をやわらかくし、乳首が出るようにします。乳かすがたまりやすいため、乳頭の清潔にも注意します。



④ 扁平乳頭

赤ちゃんが乳首を口に含みにくいため、妊娠中からマッサージして乳首と乳輪部分をやわらかく含みやすくしてあげましょう。



※乳首の形が気になる方は、助産師にご相談下さい

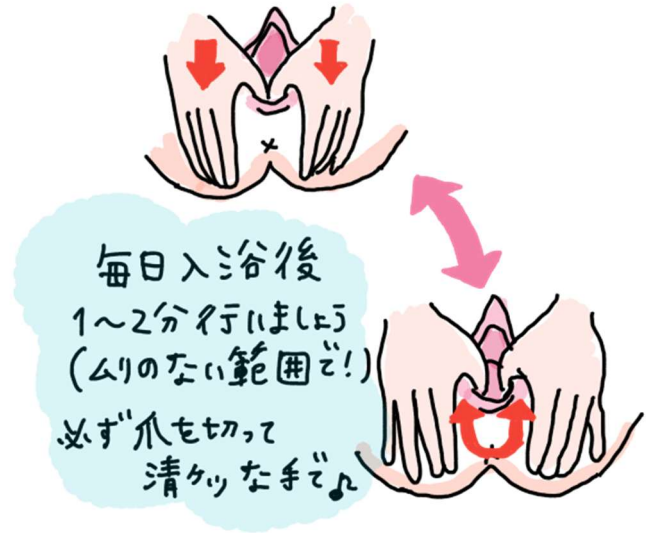
〈会陰マッサージ〉

妊娠中より会陰をバキューでマッサージすることにより、赤ちゃんの出口が広がりやすくします。そのため、傷が小さくなり産後も快適に過ごすことができます。

◎時間：入浴後に毎日行ないます。

◎方法：

- 1.人さし指でオイルをとり、親指にもつけます（利き手）。
オイルの量は指が滑やすい程度の量を使用しましょう。
2. 会陰部にオイルを塗ります。
- 3.腔内に親指を第1関節位まで入れ、人さし指は会陰部に当てます。
- 4.車のワイパーのように左右に指を動かします（1～2分）。
肛門に触れないようにしましょう。



注意！ 行なう前に爪を短く切り、手をよく洗いましょう。
足はしっかりと開きましょう。

10) たばこ・酒・娯楽

- ・ たばこを吸う母親からは、低出生体重児が生まれやすいので、妊娠が分った時点で思い切って禁煙するのが望ましいでしょう。
- ・ ご主人などの同居者の喫煙の煙を吸っても同様の影響があります。禁煙してもらうか、同室では吸わないようにするなど協力してもらいましょう。
- ・ 酒、ビールやワインは妊娠中は少量でも控えましょう。
多量の飲酒は流産や低出生体重児や胎児アルコール症候群（胎児の発育不全・脳障害・器官形成不全など）のおそれがあります。
- ・ 強い酒では1日30ml、ワイン60ml、ビール250ml以内にし、できるだけ控えます。少量飲酒するくらいなら、思い切って飲まないほうがよいでしょう。
- ・ 趣味や娯楽は、疲労をしない程度であれば、気分転換のためにしましょう。



1 1) くすり

くすりの使用は必ず医師の指示を受けましょう。大量に長期間服用すると胎児に異常が 起こる可能性のある薬があります。特に妊娠初期には注意しましょう。

1 2) 歯の衛生と診察

妊娠中はホルモンの作用で唾液の分泌が低下し、虫歯になりやすい状態です食後なるべく早く歯をみがき、あるいはうがいをして口腔内を清潔にすることと、甘いものを控えましょう。

悪いところがあれば妊娠前に治療しておくことが理想ですが、妊娠中でも歯科医に妊娠していることを必ず話して、治療もしくは応急処置をしてもらいましょう。

また、妊娠したらつわりが治まる妊娠 4~5 ヶ月頃に歯科検診受け母子手帳に記入してもらいましょう。



1 3) 夫婦生活

お腹の増大に伴って、横向きになるなどお腹に圧迫を加えない体位の工夫や、子宮収縮がおこらないように結合を浅くし、刺激を少なくするなどの無理のないように注意しましょう。妊娠末期は特に、破水のおそれがあるので注意し、深い挿入は控えましょう。



妊娠中は膣の自浄作用が低下している為、ばい菌に対する抵抗力が弱くなっています。夫婦生活は、シャワーや入浴後清潔にしてから、コンドームを使用して行うようにしましょう。出血や水っぽいおりものがあつた場合は、すぐに受診しましょう。

お腹が張りやすい人は夫婦生活を控え、ボディコミュニケーション（タッチング）をとりこむなど、夫婦で工夫しましょう。

1 4) 心の健康

妊娠・出産の経過や生まれてくる赤ちゃんに対する不安などから、妊娠初期や妊娠末期近くになると気分が不安定になることがよくあります。精神状態がすぐに赤ちゃんに影響することはありませんが、精神的に不安定な状態がたび重なったり、長期間にわたると妊娠の経過や胎児にも悪い影響を与えます。不安があるときは医師・助産師はもちろん、パートナーや家族、信頼できる友人に相談しましょう。

病院や地域の母親教室などに参加してみましよう。

同じような悩みを持ったお母さん同士とお話するだけでも気分が楽になります。またマタニティー教室にはパートナー・ご家族と参加し妊娠・出産の不安についてお互い理解を深めましよう。



15) 胎教

赤ちゃんはお腹にいるときから、あなたや家族のお話しをちゃんと聞いています。いつもおなかの中にいる赤ちゃんのことを意識して過ごしましょう。最高の胎教は、健康な生活と、家族の深い愛情、心身ともに平穏な生活なのです。お母さんがストレスを溜めず、心地よい音楽を聴いたり、美しい風景・絵画を見たりして心を安らかにリラックスして過ごすことがいちばんの胎教です。



7 妊娠中の栄養

妊娠中はお母さんや赤ちゃんのためにバランスよく栄養をとることが大切です。妊娠すると赤ちゃんの成長とともに体重が増えるのが普通ですが、増えすぎても妊娠高血圧症候群などの合併症が起こりやすく、難産になる危険が高いため BMI が普通の方では7～12kgまでの増加におさえましょう。もともと肥満気味の人はそれ以下におさえるようにしましょう。

1) 食生活のポイント

① バランスのとれた食事

私たちの体は60兆個の細胞の固まりで出来ています。この細胞が生きていくのに必要なものは、酸素・栄養素・水分です。栄養素は肝臓で100種類ほど合成されていきますから、偏食を避け、栄養素の基となる多様な食品（1日30食品）を摂る事が必要です。

1日3回（朝・昼・夕）の食事を、1日に食べる食品の目安の6つの食品群を参考にバランスよく選び、主食・主菜・副菜・副々菜の献立を組み合わせると良いでしょう。



② つわりの時期

胎児もそれほど栄養を必要としない時期なので無理に食べなくても良いでしょう。

- ・ 空腹時に気分が悪くなることが多いので、朝起きる前にビスケットや果物などを用意します。
- ・ 飲み物は温かくするより冷たいほうが臭さも少なく食べやすいことがあります。
- ・ 食事が進まない時でも果汁・牛乳・スープなど水分をしっかり摂りましょう。
- ・ 食欲の増す酸味や、香辛料（カレー風味・わさび風味・しょうが風味）などを利用しましょう。

③ 肥満予防・・・エネルギーの過剰摂取が原因となります。

- ・ 食事は時間をかけてゆっくり楽しみながら食べましょう。
- ・ 野菜やスープ類を先に、主食はほどほどにしましょう。
- ・ 菓子類・ジュース（スポーツ飲料含）・果物・穀類の摂り過ぎに注意しましょう。

④ 便秘の予防

- ・ 新鮮な野菜・果物・海藻類を十分に摂りましょう。食物繊維が多く、便通を整える働きをします。
- ・ 規則正しい食生活（朝・昼・夕・10時3時のおやつ）を送りましょう。
- ・ 夜寝る前に、腹式呼吸30回程度行うと腸のぜん動がよくなります。
- ・ 食物繊維の多い食品
さつまいも・おから・オートミール・筍・こんにゃく・ごぼう・椎茸・寒天・ひじき・切り干し大根・日本そば・ゆで大豆・あしたば

⑤ 妊娠高血圧症候群の予防

- ・ 塩分・エネルギーの摂り過ぎ、睡眠不足、ストレス、冷え過ぎなどが原因となります。普段から塩分は1日10g以下にしましょう。

塩分を減らす工夫

- ・ 酸味を利用します。（酢の物・サラダ）
- ・ 香辛料を上手に使いましょう。（こしょう・カレー粉・しょうが・わさび等）
- ・ 焼き味を利用しましょう。（照り焼き・あみ焼き）
- ・ 油を使って料理しましょう。（炒め物・揚げ物）
- ・ 調味料はかけたり和えたりせずにつけて食べましょう。（お浸し・刺身・揚げ物）
減塩調味料（しょうゆ・味噌）を利用しましょう。

調味料名	目安量	1人前 塩分 g		食品	目安量	塩分 g
塩	小匙 1/5	食パン 2枚	1.5	しらす干	大匙 2	2
しょうゆ	小匙 1	インスタントラーメン	5	ハム・ベーコン	薄切り 2枚	1
減塩しょうゆ	小匙 1/2 強	寿司	4～5	竹輪	1本	3
甘みそ	大匙 1強	カレーライス	2～3	梅干	1個 10g	2
辛みそ（赤・白）	大匙 1/2 強	すき焼き	5～6	はんぺん	小 1枚	1
ウスターソース	大匙 1弱	丼もの	2～3	ポテトチップス	1/3袋	0.3
トマトケチャップ	大 1と 2/3	サンドイッチ	3～5	塩せんべい	5cm角 3枚	0.5

上記の各グループ内の食品を1日に2種類以上重ねて食べないように心がけると良いでしょう。

⑥ カルシウム・蛋白質は不足しないように

カルシウムは1日に600mg必要で、胎児の成長、母体の体力維持に必要な栄養素です。不足すると産後の骨粗しょう症の原因になります。

良質の蛋白質食品（卵・牛乳・肉・魚・大豆・大豆製品）からとりましょう。

- ・ 牛乳・乳製品はカルシウムの吸収がよい食品です。
- ・ 骨ごと食べられる魚の工夫をしましょう。
- ・ 昆布・海苔などの海藻類や大豆製品、野菜も十分とりましょう。
- ・ ビタミンDの多い食品（干しいたけ・しらす干し・レバー）を一緒にとると吸収がよくなります。

☆カルシウム含有ランク Best 10 ☆

	食品名	1回分量	含有量 mg		食品名	1回分量	含有量 mg
1	干しえび	8 g (大1)	568	6	凍り豆腐	20 g	132
2	わかさぎ佃煮	30 g	291	7	いわし丸干し	20 g	88
3	普通牛乳	200 g	220	8	切り干し大根	15 g	81
4	煮干	10 g	220	9	パルメザンチーズ	6 g	78
5	プロセスチーズ	20 g	166	10	干しひじき	5 g	70

⑦ 貧血の予防

妊娠中は鉄の需要が増加します。不足すると貧血になり、母体ばかりでなく胎児にも影響します。1日12mg（授乳中20mg）が必要です。

- ・ 鉄分の多い肉・魚・野菜類（ほうれん草・小松菜など）レバー・大豆製品などを十分にとりましょう。
- ・ ビタミンC・葉酸（もつ・緑黄色野菜・大豆製品）は鉄の吸収をよくします。また、良質の蛋白質は鉄の吸収を助ける働きを持っています。
- ・ 鉄の利用率を低くする加工食品の使用を減らしましょう。
- ・ 鉄のフライパンや鉄で料理をすると食物中铁分を増やします。

☆鉄分含有ランク Best 10 ☆

	食品名	1回分量	含有量 mg		食品名	1回分量	含有量 mg
1	あさり水煮缶	50 g	18.5	6	大豆	乾燥30 g	2.8
2	豚レバー	50 g	6.5	7	煮干し	10 g	1.8
3	レンズ豆	乾燥50 g	4.7	8	きくらげ	5 g	1.8
4	鶏レバー	50 g	4.5	9	あおのり	2 g	1.5
5	干ひじき	5 g	2.8	10	切干し大根	15 g	1.5

献立例：豚レバーの味噌からめ+ひじきと大豆の五目煮→鉄分12.1mg

8 妊娠中の異常

1) 妊娠中注意すべき症状

① 出血

新しい血液か古い血液か、また出血の量により、鮮血色から茶色や黒色のおりものとしてあらわれます。出血に気づいたら清潔なナプキンをあて安静にし、病院に連絡しましょう。妊娠中は薬の使用が制限されます。特に妊娠初期の出血は安静が一番の薬となります。妊娠初期は無理をしないようにしましょう。

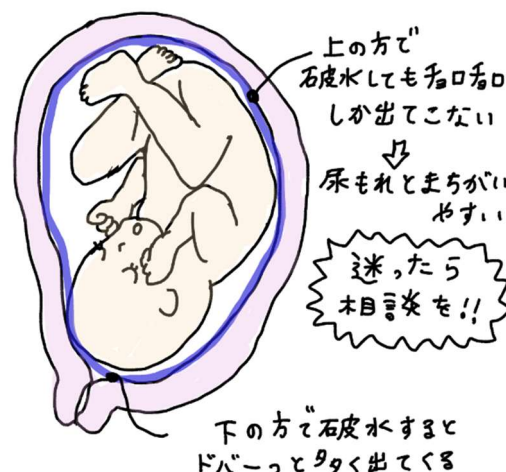
② おなかのはり（子宮収縮・下腹痛・腰痛）

子宮の収縮がなければ心配は要りませんが、妊娠初期では子宮の収縮は分かりにくく下腹部の違和感や痛みで分かる人もいます。重い荷物を持った後や、階段を上った後、排便の前におなかの張りを感じる方もいます。張りや痛みを感じたら、まずは安静にして様子を見て、おさまらないようなら病院に連絡をしましょう。

③ 破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、羊水が流れ出すことです。少量ずつチョロチョロ流出することや、多量に流出することがあります。妊娠後期になると尿がもれて、破水と区別がつきにくいこともあります。よく分からない時はシャワーを浴びずに清潔なナプキンを当て、受診しましょう。

破水したときには、赤ちゃんが外の細菌の影響を受けないように、抗生剤の点滴や内服をします。また破水し、24時間待っても陣痛が来ないような場合は、陣痛誘発剤を使用することもあります。



④ むくみ

妊娠中～末期は血液量や体内の水分が増えるのでむくみやすくなります。



むくみによって神経が圧迫されると、手足がしびれたり、力が入りにくくなったりすることがあります。はじめは、朝起きたときに手指が握りにくくなり、夕方になると靴がきつくなります。ひどくなると、顔から足まで全身がむくんできます。

血液の循環をよくするために、足を高くして休む、軽いストレッチや体操をするようにしましょう。疲れすぎはよくないので、無理をしないようにして、食事は塩分を控えます。症状がひどくなるようなら、受診しましょう

⑤ 胎動の異常

毎日あった胎動がいつもと違う感じや、胎動を感じにくくなったりしたときは受診をしましょう。胎動は20週前後でわかるようになります。

出産が近くなると胎動は感じにくくなるがありますが、全くなくなることはありません。全く感じないときは、すぐに受診してください。

2) 妊娠前半期の異常

① 妊娠悪阻

多くの方は妊娠5週くらいから軽度の悪心・嘔吐をきたし、これを「つわり」といいます。約4週間程で消失するといわれていますが、重さも期間も個人差が大きいです。この時期は食事を少量ずつ頻回に取りましょう。

食事や水分が取れなかったり、脱水症状になったりと、つわりの症状が悪化した状態を「悪阻」といいます。点滴・入院などの治療が必要となります。

時期が来れば必ずおさまってきます。



人によって症状も時期も様々…
・ロ吐きごわり・食べごわり
・嘔吐ごわり・匂いごわり
etc…

② 切迫流産・流産

切迫流産とは、流産が始まろうとする状態で、少量の出血や下腹部痛を認め、まだ流産していない状態をいいます。流産とは**妊娠22週未満の分娩**をいいます。

妊娠12週未満の流産（初期流産）のほとんどは、赤ちゃん側の異常が原因といわれています。妊娠12週以降の流産（後期流産）は、もっとも多い原因として細菌感染があります。子宮頸管無力症（子宮頸部がやわらかくて子宮口が開いてしまう）や、過労やストレスによる流産もあります。安静と適切な治療によって出産までたどりつけることもあるので、出血や下腹部の違和感があったら、健診にかかわらず受診するようにしましょう。

3) 妊娠後半期の異常

① 妊娠高血圧症候群（以前は「妊娠中毒症」といわれていました）

蛋白尿・高血圧の各症状や現れる時期によって

- ・ 妊娠高血圧腎症
 - ・ 妊娠高血圧
 - ・ 加重型妊娠高血圧腎症
- に分けられます。

放置しておくると低体重児になったり、早産・死産の原因になるばかりでなく「子癇」といって、痙攣発作が起こり、母児共に非常に危険な状態になることがあります。早期であれば、体重管理・減塩・高蛋白食・水分制限・安静によって改善しますが、重症になると入院治療が必要になります。

後遺症として、一部の人に高血圧・腎障害が残ることがありますが、妊娠高血圧症候群の症状は、妊娠による一時的なもので、出産後3ヶ月くらいで正常に戻るものがほとんどです。

※実父母が高血圧の方・母親・姉妹で妊娠性高血圧症候群（妊娠中毒症）にかかったことがある方・前回妊娠高血圧症候群の症状があった方は、特に注意して妊娠初期から塩分の取りすぎに注意しましょう。

《症状の始まりと、めやす》

- ・ 高血圧 ⇒ 最高血圧 140 mm/Hg 以上最低血圧 90 mm/Hg 以上
または妊娠初期と比較して、血圧の値が 20mm/Hg 以上上昇
- ・ 高血圧症状 ⇒ 頭痛・目がくらむ・肩こり・息切れなど
- ・ 蛋白尿 ⇒ 尿検査で (+)。腎臓に負担がかかると尿に蛋白が出ます
- ・ むくみ ⇒ 朝起きたとき手が握りにくい・1週間に 500 g 以上体重が増える
尿量が減り、のどが渴く

《妊娠高血圧症候群にならないために》

- ・ 睡眠・休養を十分にとり、過労を避ける
- ・ 塩分を控える
- ・ 塩分の多い食品（レトルト食品・加工食品）に注意する
- ・ 食塩は 1 日 10g 以下をこころがける
- ・ 味付けは「薄味」にする
- ・ 体重増加に注意する
- ・ 妊娠前に BMI がふつうの方で、7～12kg が目安です
- ・ 間食を控える
- ・ 適度な運動をこころがける

② 切迫早産・早産

切迫早産とは、早産が始まろうとする状態で、少量の出血や下腹部痛を認め、まだ分娩が開始していない状態をいいます。おなかの赤ちゃんにとっては、なるべく長く胎内にいた方がよいのですが、破水して子宮内に感染が起こった時などは出産になります。妊娠 22 週以降 37 週未満に分娩になることを早産といいます。

早産の症状は、お産の症状と同じで、下腹部重圧感・下腹部痛・腰痛・出血（おしるし）などです。早産の原因は、子宮内の感染や子宮頸管無力症といわれています。また、妊娠高血圧症候群も早産の原因になります。

予防としては、安静にする、妊娠高血圧症候群の予防、疲れやストレスをためないこと、妊娠後期に深い挿入を伴うセックスをしないなどが大切です

おなかの張りがいつもと違う・痛みがある・水っぽいおりものがある（破水）・出血（おしるし）があるというときは、健診にかかわらず受診しましょう。

③ 鉄欠乏性貧血

妊娠中は体を流れる血液の量が増えるのに赤血球はさほど増えないため、血液が薄くなった状態になります。そのうえ胎児が自分の血液を作るために、胎盤を通して母体から鉄分を吸収するので、妊婦は鉄欠乏性貧血になりやすいのです。妊婦は 10 人のうち 3 人は貧血になるといわれています。

貧血がひどくなると、胎児の発育に影響したり陣痛が弱くなって、分娩が長引いたり、出産後の出血が多くなったり（弛緩性出血）します。

妊娠と分かった時点から、鉄分の多い食品をサプリメントからではなく、食品からとるように心がけましょう。貧血は、健診時の採血でわかります。食事で改善しない場合は内服薬や点滴（鉄剤）による治療が必要です。

④ 前置胎盤

胎盤は、通常子宮の上（奥）のほうにつきます。これが子宮口をふさぐように下部についている状態を前置胎盤といいます。原因は良く分かっていませんが、超音波断層診断で妊娠の早い時期から胎盤の位置が分かるため、適切な対応ができます。

子宮が大きくなると共に、胎盤が上の方に移動してくれば問題はありませんが、移動の際に出血を伴う場合は安静や入院が必要です。また前置胎盤の位置にもよりますが、胎盤の位置が移動しなければ、帝王切開になる場合もあります。前置胎盤の主な症状は、出血で、おなかの痛みはあまりありません。

⑤ 骨盤位

妊娠中は、赤ちゃんは羊水の中を動き回り、胎位も安定しませんが 8ヶ月頃になると頭が下になることがほとんどです。頭が上（逆子・骨盤位）でも妊娠の継続には影響がありませんが、分娩の時骨盤位は頭位よりも出産時異常が起こりやすいため、赤ちゃんの胎位（足位・臀位）大きさなどを医師と相談し、帝王切開になる場合があります。骨盤位といわれたら、しばらくは様子をみます。自然に治ることも多いのですが、必要な方は医師・助産師から説明を受け逆子体操を始めます。

⑥ 常位胎盤早期剥離

通常は赤ちゃんが生まれた後に出てくる胎盤が、妊娠中にはがれてしまうことをいいます。サインは突然の激しい腹痛と出血です。お腹が板のように固くなったり、気分が悪くなったりします。お腹を強く打った、高いところから落ちた、などが原因になることもありますが、原因不明のこともあります。妊娠高血圧症候群が原因になることもあるので、妊娠中の健康管理には注意しましょう。

⑦ 過期妊娠

予定日から2週間過ぎても出産の徴候がなく産まれないことを過期妊娠といいます。予定日を過ぎると、胎盤の機能が徐々に低下して胎児に影響を及ぼすことがあるため、胎児や胎盤の状態をエコーやNST（お腹の張りや、赤ちゃんの心音を調べる機械）を行ないます。予定日過ぎてもなかなかお産の徴候が見られない場合は、誘発分娩の必要性を医師と相談します。

予定日に生まれる人は、10人に1人くらいです。
あくまで予定日で、お誕生日の目安と考えましょう。

9 マイナートラブル（妊娠中の身体の気がかりなこと）

マイナートラブルとは、病気ではないのですが妊娠にともなっておこる身体の不快症状を言います。お産が終われば軽快していくのがほとんどですが、我慢せずに医師や助産師に相談するようにしましょう。

① 頭痛

娠初期や末期に頭痛に悩まされる人もいます。ほとんどは妊娠したことへのストレスや出産への不安が原因なので、気分転換やリラックスできるように好きなことをするように心がけましょう。また読書やパソコン・縫い物など目の使いすぎで頭痛がおこることもあります。ただし、妊娠高血圧症候群による高血圧から、頭痛や目のちらつきがおきることもあります。痛みがひどかったり、休んでもおさまらなかつたりする時は、産婦人科に受診しましょう。



② 立ちくらみ

急に立ち上がったときなど、クラッとめまいがすることがあります。妊娠中は自律神経の働きが不安定なことや、血液が子宮に集まり、脳に行く量が少なくなることが原因です。立ちくらみがきたときは、その場にしゃがんだり、何かにつかまりましょう。横になって休めば、数分でおさまります。睡眠や食事は十分にとり、動作はゆっくり行なうようにしましょう。

③ 足のつけ根の痛み

妊娠初期に、足のつけ根辺りが痛むことがあります。妊娠12～13週ころには、あまり痛まなくなります。妊娠末期になってからの足のつけ根の痛みは、赤ちゃんが大きくなって骨盤が圧迫されるためです。恥骨や下腹部、腰に痛みを感じる人もいます。妊娠にともなう自然な痛みのひとつですが、あまり辛いときには産婦人科医に相談しましょう。また、妊娠中は通常よりこむら返りを起こす人が多くいます。

④ 静脈瘤

ふくらんだ静脈がコブのようになっていたり、蛇行しているように見えるのが静脈瘤です。足のつけ根・ふくらはぎやひざの裏、外陰部などに見られます。これは、大きくなった子宮に血管が圧迫され、下半身の血行が悪くなるからです。長時間立ちつづけない、足を高くして寝る、足をマッサージする。適度な運動をするなどが予防に効果的です。静脈瘤がでてきた場合、弾性ストッキングをはくと痛みが軽くなるようです。通常は、産後半年くらいで自然に治まります。

⑤ 肌のかゆみ（妊娠性湿疹）

妊娠中、肌のかゆみを訴える人もいます。特に心配な症状ではありませんが、寝不足やストレスのもとになるのが問題です。おりものやナブキンに対するかぶれでかゆくなることもあります。対策としては

- ① 肌を清潔にする
- ② 肌への刺激を減らす（化粧品・紫外線・冷たい風・身体を締め付ける下着）
- ③ 保湿剤を用いる
- ④ おりものシートなどはこまめに交換する などです。

⑥ しみ・そばかす

妊娠中はメラニン色素が増えるため、乳首・乳輪・外陰部や腋の下が黒ずむことがあります。しみ・そばかすも増えます。メラニン色素には皮膚を保護する働きもあり、産後赤ちゃんが乳首を強く吸っても平気なように、準備しているのです。あまり神経質にならないようにしましょう。

⑦ 妊娠線

妊娠線とは、おなかや乳房が急激に大きくなるため皮膚にできる赤紫色の線です。体重が急激に増えすぎないようにする、クリームやオイルでマッサージするなどが予防策ですが、完全に防ぐことはできません。お産が終われば薄くなったり、多少は目立たなくなります。

⑧ 痔

痔は、妊娠による子宮の増大で血液循環が悪くなり、肛門がうっ血することが原因です。便秘も要因になります。便秘の予防に心がけることが大切ですが痔になったら、排便の後は肛門周囲を清潔にして、刺激物や香辛料は控えるようにしましょう。痛みが激しいときは産婦人科に相談しましょう。妊娠後期に向かってひどくなる人もいますが、お産が終われば、軽快することが多いです。

10 分娩中の異常

1) 破水

- ① 前期破水（陣痛前に起こる破水）
- ② 早期破水（子宮口全開大前の破水）

破水後の時間が長くなると、細菌が産道を通して赤ちゃんに移行しやすくなるため、破水したら入院し、陣痛の来るのを待ちますが、予防のため、抗生剤の内服・点滴を行いません。

採血の結果で感染の程度を見ながら、自然な陣痛が来ない場合は、医師や家族と相談して、陣痛誘発剤（内服・点滴）を使用することもあります。

2) 陣痛の異常

① 微弱陣痛

陣痛が来ていても、陣痛が弱くてお産がなかなか進行しない場合は、母体の疲労や子宮の口の開き具合や赤ちゃんの元気さなどを考慮しながら、陣痛促進剤を使う場合があります。

3) 胎児仮死

分娩の途中で何らかの影響でおこる、赤ちゃんの低酸素状態を言います。すぐに回復すればよいのですが、低酸素状態が続くと赤ちゃんが危険な状態になることがあります。そのため、お産の進行状況によって、お母さんが酸素を吸入しながら、お産を進めていきます。場合によっては以下のような処置が必要になります。

《子宮口が全部開いている場合》

- ・ クリステレル（陣痛とともにお母さんのお腹を看護者が押してお産します）
- ・ 吸引分娩（赤ちゃんの頭にゴムのカップをつけ誘導します）
- ・ 鉗子分娩（赤ちゃんの頭を金属のスプーンのようなもので保護し誘導します）

《子宮口がまだ開いていない場合》

- ・ 緊急帝王切開

☆ 予定帝王切開の事例

- ・ 児頭骨盤不均衡（胎児の頭が骨盤より大きい場合）
- ・ 前置胎盤
- ・ 多胎妊娠
- ・ 逆子
- ・ 前回の出産が帝王切開（状況によって経膈分娩が可能です）

☆ 緊急帝王切開の事例

- ・ 回旋異常（赤ちゃんの位置・向き異常）
- ・ 臍帯脱出（臍帯が赤ちゃんの頭より先に出てしまう状態）
- ・ 常位胎盤早期剥離
- ・ 胎児仮死（赤ちゃんが陣痛に耐えるのが無理と判断した場合）など

1 1 分娩のはじまり

1) お産が近づいた徴候

赤ちゃんが十分発育して子宮から外に出て生活ができるようになると、子宮が下がった感じがして、ホルモンの分泌もいろいろ変化してきます。そして、今まであまり分泌されなかった子宮を収縮させるホルモンが出てきて、不規則な痛みがはじまります。

分娩がはじまると不規則ながら子宮の収縮が強くなり、子宮の入り口が開き、そこから血液のまじったおりものが膣からでてきます。(血性帯下・おしるし) 時には赤ちゃんの入っている袋が破れて、中に入っている羊水が出てきます。

■前駆陣痛

妊娠 35 週ころから、子宮を収縮させるホルモンが分泌されるようになり、不規則な子宮収縮が始まります。これを前駆陣痛といいます。このホルモンは産道をやわらかくする働きがあります。だんだんとお産の準備が進んでいきます。

■分娩開始徴候

子宮の収縮が1時間に6回以上または10分間に1回以上、ある程度規則的に、痛みを伴って起こるようになった時を、お産の始まり(陣痛開始)といいます。

■子宮が下がることで起こること

- ・膀胱が圧迫されるため頻尿になる
- ・大腸が圧迫されるため便秘がちになる
- ・胃もの圧迫が解除され急にたくさん食べられるようになる
- ・恥骨や足の付け根が圧迫され痛む

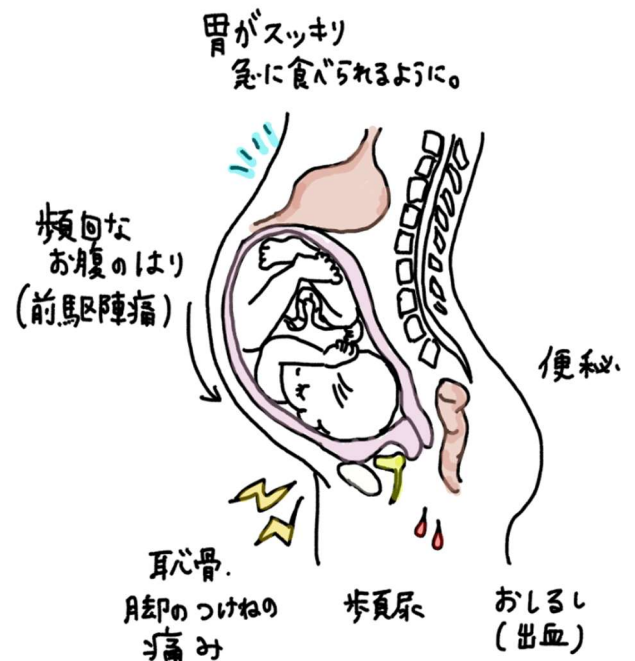
■ホルモンの変化で起こること

- ・お腹が不規則に弱く張りやすくなる(前駆陣痛=子宮の準備体操)
- ・おりものが増える(産道を赤ちゃんが通り易くするため)
- ・急に便がすっきり出やすくなったり胃が痛くなったりする(子宮収縮させるホルモンが胃腸の動きも活発化させるため)

■胎児の動きが鈍くなる

- ・赤ちゃんが大きく成長し、骨盤内におりてきているので今までのように大きな動きがとりにくくなります。しかし手足をもぞもぞ動かしたりはします。

※胎動がなくなるわけではありません！胎動が感じられないと思ったらすぐに連絡をしてください。



2) 入院の手続き

入院のとき、夜間や悪天候でも困らないように交通機関や連絡方法など、また上の子がいる方は入院中のことを家族と相談しておきましょう。

陣痛や破水時は、気分が動揺し注意力が散漫になります。また、痛みが思った以上のペースで強くなることもあります。自分での運転は避けましょう。

36 週前後には入院の準備などを行い、自家用車で来る予定の方は車に積んでおくといいでしょう。

タクシー会社によっては陣痛時の妊婦の乗車を拒否する会社もあるようです。

一方で妊婦支援制度をとっているタクシー会社もあるため、事前に確認しておきましょう。

夜間入院時、夜間当直待機者が窓口にありますので、声をおかけください。救急外来から病棟までは距離があります。陣痛で歩くのが辛い時には、病棟から助産師が車椅子でお迎えに上がります。

3) 入院の時期

以下の症状があるときは電話連絡をしてください

- ・ **陣痛開始**・・・初産婦 10 分おきにくる陣痛
経産婦 15～20 分おきにくる陣痛

☆陣痛がきたら時計を見ながら約 1 時間、規則的に痛みがくるかみてみましょう。

☆外来診療の時間帯は、外来で産婦人科医師の診察を、休日や夜間帯は病棟で助産師の診察を行い、入院を決定します。

- ・ **破水**

☆破水したらシャワーや入浴はやめておきましょう。

☆清潔なパットを当てます。

☆羊水の出ている感じが多いうのなら、車の中で横になって病院に向かいます。

- ・ **持続する腹痛**

- ・ **生理より多い出血**

日中外出先で突然このような徴候が出ることもあります。

外出時は必ず、母子手帳・診察券・保険証・ナプキンを持ち歩くのを忘れないでください。

《電話番号》

平日 8 時半～17 時 15 分 0562-33-5500（代表）産婦人科外来

休日・夜間 0562-33-9860（出産時専用直通電話）

※出産時専用直通電話は 36 週以降の分娩に関する電話番号のため、36 週未満の電話は休日・夜間も代表番号に掛けてください。救急外来受診になります。

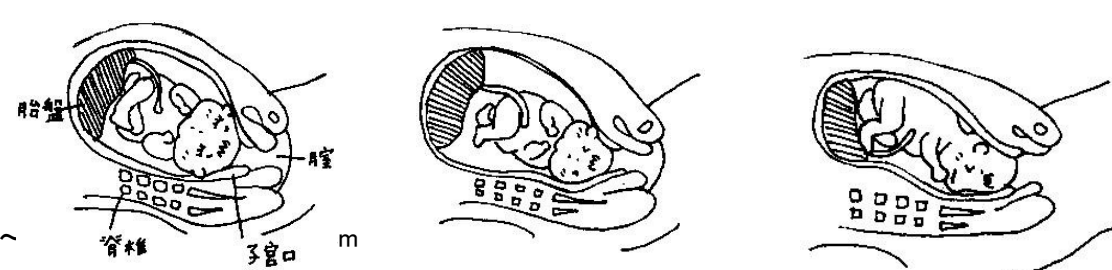

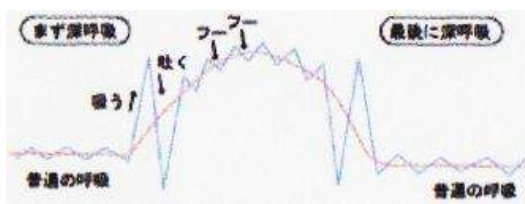


《電話でお伝えいただくこと》

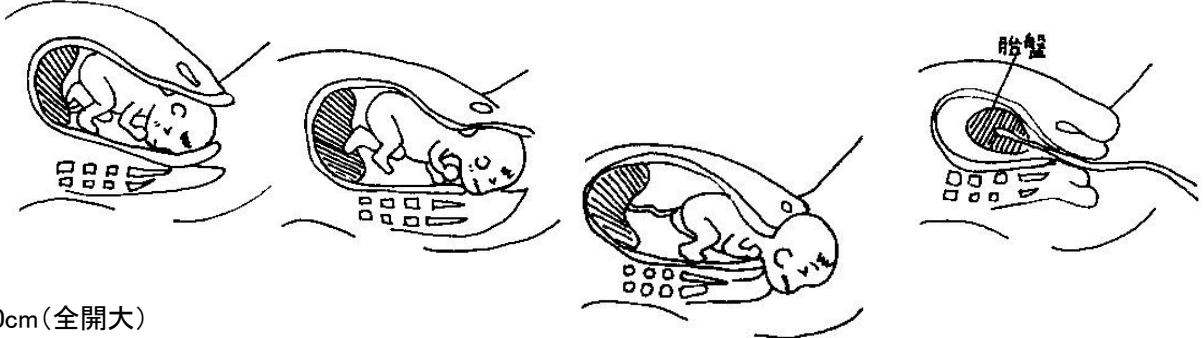
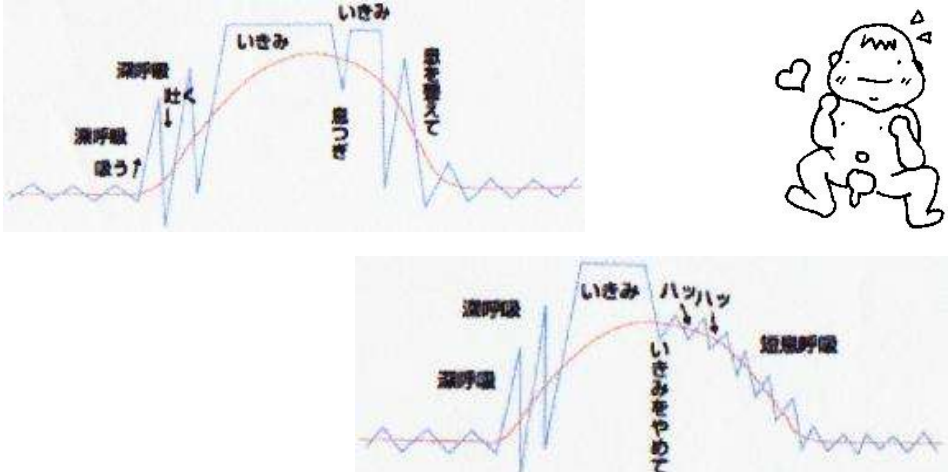
他の方では状況が正確に伝わらないので、必ずご本人が電話してください

- * 氏名
- * 診察券番号
- * 予定日
- * 初・経の別
- * 現在の状況（陣痛・破水・出血など）
- * 診察でとくに医師から言われたこと（骨盤位・帝王切開予定など）
- * 来院までの所要時間



分娩の経過

	<p>分娩第Ⅰ期 (初産婦 10~12時間) (経産婦 4~6時間) 規則的な陣痛開始から子宮口全開大(10cm)まで</p>
<p>分娩経過</p>	<p>準備期 開口期 極期</p> 
<p>陣痛 呼吸法 あなたのすること 入院の決定 処置や検査</p>	   <ul style="list-style-type: none"> ・子宮の収縮が何分おきかみましよう ・リラックスして過ごしましよう ・軽い入浴かシャワーをしましよう ・消化のよい食事をしましよう ・必要なら呼吸法を始めましよう ・乳管開通法を行ないましよう ・おしるしがあれば、パットをあてましよう ・破水かな?と感じたら、パットをあて病院にいきましよう (入浴は避け、羊水がたくさん出るようなら車内でも横になります) <ul style="list-style-type: none"> ・補助動作を取り入れましよう ・こまめにトイレに行きましよう ・楽な姿勢で過ごしましよう (あぐら・座位・よつばい・歩行) ・分娩のイメージリーを行ないましよう ・子宮の入り口が開くまではいきみを逃しましよう <p>入院の決定 医師(夜間は助産師)の診察</p> <ul style="list-style-type: none"> ・問診・内診 ・分娩監視装置(赤ちゃんの心拍と陣痛の様子をみる機械)で入院が決定します <p>・ 指圧 ↑ 吸う ↓ 吐く</p>  <p>陣痛室への移動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・排便が数日ない方は浣腸します ・お産の進行状態に合わせて医師・助産師の内診があります ・適宜、分娩監視装置・赤ちゃんの心拍確認します

分娩第Ⅱ期 (初産婦 2~3時間) (経産婦 1~1.5時間) 赤ちゃん誕生まで		分娩第Ⅲ期 (5~15分) 胎盤娩出まで	
産道通過	排臨	発露	胎盤娩出
 <p>10cm(全開大)</p>			
			
<ul style="list-style-type: none"> ・子宮の入り口が全部開き、赤ちゃんを迎える準備が出来たら助産師の合図に合わせていきみ始めましょう ・目をしっかり開け、骨盤を開き、できるだけ長くいきみましょう 			
<p>分娩室に移動しましょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご主人が立ち会われる場合は、準備が出来たら、声をおかけします(汗を拭く・一緒に呼吸法をする・腰をさするなどしていただきます) 		<ul style="list-style-type: none"> ・助産師のストップの合図でいきみの止め全身の力を抜きましょう 	
<p>手足がしびれてきたら</p> <ul style="list-style-type: none"> ・酸素の吸いすぎによる過呼吸状態です ・ビニール袋やタオルを口に当てて、自分の吐いた息を吸い込むことで徐々にもとにもどります 			
<p>分娩室への移動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・分娩台では常に分娩監視装置を装着します ・お産時の出血に備えるため点滴をします(分娩後2時間したら終了です) ・お産の準備をします(お腹に清潔な布をかけ、お下の消毒・必要時除毛・導尿をします) 		<ul style="list-style-type: none"> ・局所麻酔を追加して会陰切開部の縫合をします ・衣服を整えたら、赤ちゃんやご主人と面会します 	
<ul style="list-style-type: none"> ・必要に応じて局所麻酔をかけ会陰切開をします ・必要時鼻から酸素を吸って赤ちゃんに送ってあげます 		<ul style="list-style-type: none"> ・お産2時間後、点滴を抜き陣痛室でトイレをすませ、車椅子で部屋にもどります 	

呼吸法

陣痛が来た時に痛みで息を止めないようにするために、呼吸法が必要になります。呼吸法を行うことで、身体をリラックスさせることができます。また、お母さんが呼吸をすることで、赤ちゃんも呼吸ができるのです。

呼吸法を行う時の注意点

1. 8ヶ月に入った頃から始め、できれば毎日練習しましょう。
2. 入浴後や就寝前などリラックスした時間にしましょう。
3. お腹が張ってきたり、赤ちゃんの様子が変わると思う日は中止しましょう。
4. 呼吸はすべて、鼻から吸って口から吐きます。吐く息は少なく静かに吐きましょう。

*基礎となる呼吸法 (図の曲線は子宮の収縮を表し、折れ線は呼吸を表します)

♪陣痛が来たらまずこの呼吸♪

3~4秒かけて息を吐くことだけに集中します。分娩第1期は基礎となる呼吸法だけです。ごす方もみえます。

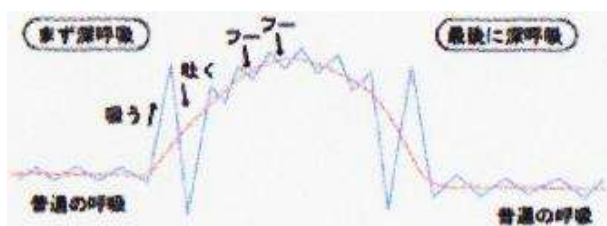


息を吸うことを意識すると過呼吸になる事があるので注意しましょう

*進行期・極期の呼吸法

♪基礎となる呼吸法でリラックスしにくくなったらこの呼吸♪

- ① 陣痛が始まったらまず、深呼吸
- ② 息と気持ちを整えて、リズムにのってフーフーと呼吸します



陣痛の強さに応じて呼吸法の速さを変えてみましょう

*フーン呼吸

♪いきみたくなったらこの呼吸♪

- ① こころもち顎を上突き上げるように口を少し開け『フーン』と大きく息を吐く
- ② 『ウン』と短く鼻から息を抜く感じでいきみを逃す。

♪肛門のほうに強くいきみたくなったらこの呼吸♪

- ① 大きくフーンと息を吐きます
- ② ほんの1~2秒だけ『ウン』といきみます。



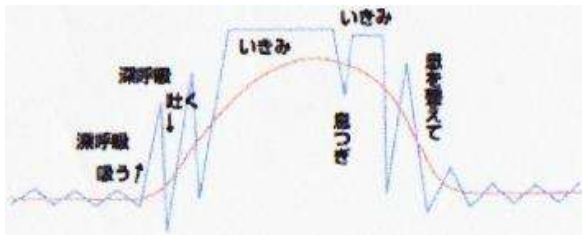
洋式トイレで大便をする感じで、肛門だけに力が入っているが、手や足はリラックスしている状態です



*いきみの呼吸

♪『さあいきみましょう』といわれたら♪

- ① 陣痛が来たらゆっくり深呼吸を2回
- ② 3回目で、息を大きく吸い込んでグーッと一気にいきみます。
- ③ 素早く息継ぎしましょう
- ④ 再び息を大きく吸い込んでグーッといきみます
- ⑤ 陣痛が終わったらゆっくり深呼吸

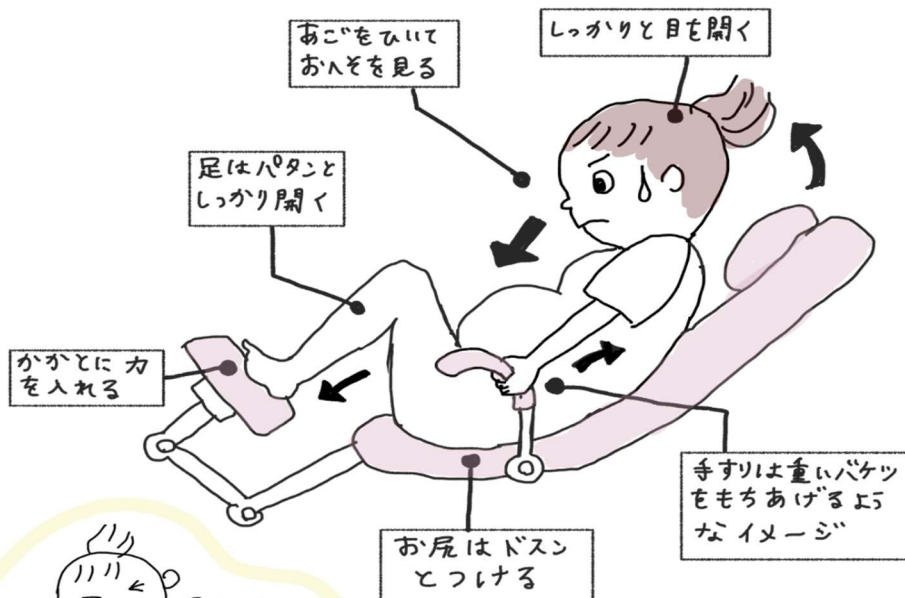


いきむ時は長く長く、息の
続く限りいきみます。



いきむ時の姿勢

1. あごをひきます
2. 両手はしっかりと取って握り、力いっぱい手前にひきます。
3. 足はしっかりと開きます。
4. 矢印の方向へ、肛門を突き上げるようにいきみます。



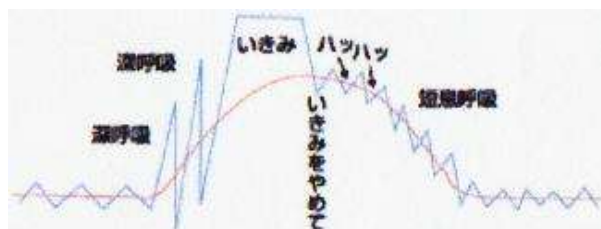
Point

目をとじると力が顔に入ってしまううまくいきません
口をあけると力が逃げてしまいます

*短息呼吸

♪『いきむのをやめて下さい』といわれたら♪

- ① 胸の上で手を組みます
- ② ハッ! ハッ! ハッ! と短く浅い呼吸を



12. 安産のためのマタニティー体操

★マタニティー体操の利点

- ① エネルギーを消費する
必要な栄養は摂らなくてははいけません。動かないでいるとカロリーが消費しきれず肥満につながってしまいます。
- ② 体力をつける
お産は30kmの距離を歩くほどの体力が必要だと言われています。
- ③ 分娩時に使う筋肉を鍛える
いきみが有効に行えるように、腹筋を鍛えます。また骨盤の広がりをよくし、会陰の伸びもよくします。
- ④ 妊娠中の生活を快適にします。
肩こりや腰痛などの不快症状が減り、身体を動かすことによってストレスを解消します。

★マタニティー体操を行う前に

- ① 入浴後30分以上経ってから行いましょう
- ② 食後2時間以上経ってから行いましょう
- ③ お腹が張ってきたら、すぐに中止して身体をリラックスさせましょう
- ④ 無理をせず身体をゆっくりと動かし、回数や時間は自分のレベルに合わせて行いましょう
- ⑤ 必要に応じてクッションや座布団を使いましょう

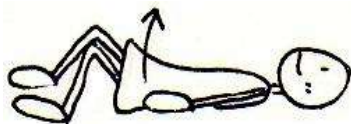
★マタニティー体操を行ってはいけない場合

- ① 出血がある
- ④ 高血圧や浮腫などで安静を指示されている
- ⑤ 家事や買い物程度でよくお腹が張る
- ⑥ 流産の経験がある場合や子宮口の開きやすい状態
- ⑦ 仕事で立ち仕事や歩き回ることが多い

♪腰・背中が痛くなったら♪

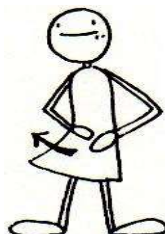
骨盤のストレッチ①

息を吐きながら、お腹を引っ込め、骨盤を傾げるように上げます。



骨盤のストレッチ②

①息を吐きながら、骨盤を左右に持ち上げるように動かします。

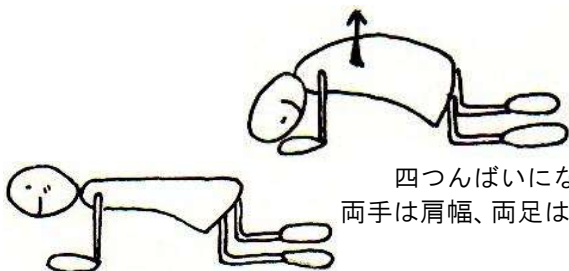


②息を吐きながら骨盤を前後に持ち上げるように動かします。

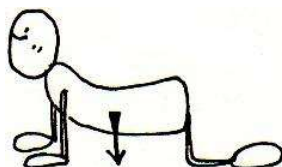


猫の体操

① 息を吐きながら、背中を丸めお腹を見るようにします。

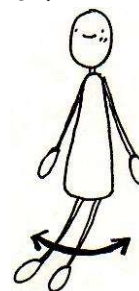


四つんばいになります。
両手は肩幅、両足は腰幅に開きます。



金魚体操

背骨の狂いからくる腰痛や便秘を解消します



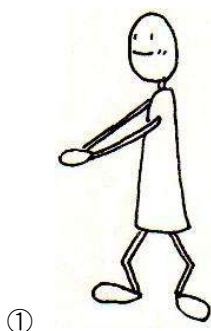
平らな場所で仰向けになり、足先をそろえて膝を伸ばし、左右に体を振ります。

② 息を吐きながら天井を向き、お尻を突き出します

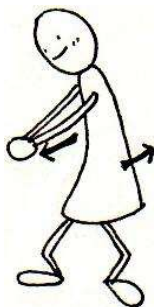
①—②を繰り返します 1セット 5—10回

背中ストレッチ

足を肩幅に開き、腰を落とします。両手を組み、背中を丸めお腹をのぞくようにします。この時、息を吐きながら行いましょう。



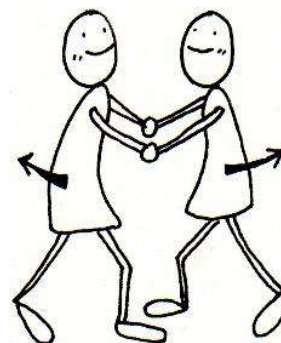
①



②

背中ストレッチ

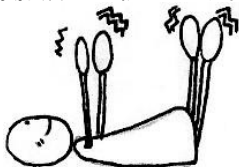
2人で行う場合 息を吐きながら、左右に引っ張り合います。



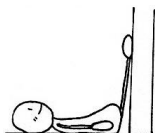
♪足がむくんだら♪

毛細管運動（ごきぶり体操）

リンパの流れ、血液循環を良くし、むくみや静脈瘤を予防します。



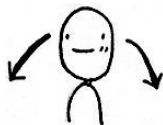
平らな場所で仰向けになり、両手・両足を垂直に上げ振ります。1回1～2分



足がだるいときは、壁に足を5分ほどたせかけておくと良いでしょう。

♪肩が凝ったら♪

首のストレッチ①



- ① 右
- ② 左
- ③ 右首回し
- ④ 左首回し

首のストレッチ②

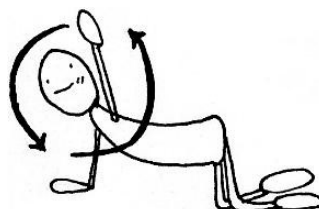
両手を肩の上のせ、肩甲骨を合わせるように回します



5～10回1セット
※ペアになって肩を回してもらいやすいですよ

肩のストレッチ③

腕を回します。余裕があれば腰を大きく腰全体を使って大きく回しましょう。



♪安産を目指す方は♪

股関節のストレッチ

息を吐きながら、膝を内側に倒します。



片膝は動かさずに行いましょう。



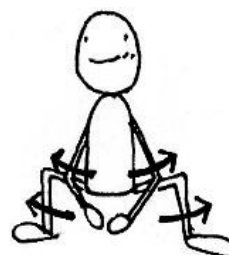
しゃがみこみの体操

骨盤の筋肉、会陰の伸びを良くします

- ① 手のひらを前についてお尻を上げ、両膝をできるだけ開きます。



- ② 手を床から離して膝の上のせ、息を吐きながら肘でももを押し広げるように両腕に力を加えます。



なでしこ外来

公立西知多総合病院では、なでしこ外来～助産師による女性相談窓口～を開設しております。

妊娠中の保健指導やお産後のおっぱいマッサージ、育児相談など行います。退院後の乳房トラブル、おっぱいが足りているか心配... などなど、さまざまな不安をなでしこ外来で解決しましょう！

なでしこ外来はすべての女性の相談窓口です。お気軽にお立ち寄りください。



日時 毎週水曜日、第2・4木曜日

午後1時30分から1人30分間（予約制、個別指導）

- 1、13：30～14：00
- 2、14：15～14：45
- 3、15：00～15：30

※1日3名様までとさせていただきます。

予約制ですので事前に予約をお願いいたします。

当日ご希望の場合はご相談ください。



場所 産婦人科外来



予約方法

- 1、産婦人科外来 受付にてご予約ください。
- 2、電話でも予約できます。（平日9：00～17：00）
電話の際「なでしこ外来」とお伝えください。



TEL 代表 (0562) 33-5500

住所 〒477-8522

東海市中の池三丁目1番地の1



持ち物 母子手帳（妊婦、褥婦の方）、診察券、保険証

費用 相談：無料 乳房マッサージ：3300円

医師による診察・投薬が必要な場合は別途診察料がかかります。




- ・詳しい内容は、ホームページをご覧ください。
- ・この相談室で悩みのすべてを解決するものではありませんが、あなたの悩みを解消するための第一歩です。なおプライバシーには十分配慮いたします。

立西知多総合病院 産婦人科




悩みがあるすべての女性に・・・

妊婦さま

	内容	こんなときに
着帯指導	腹帯の巻き方を説明します。 	昔から妊娠5ヶ月の戌の日に巻くと安産になるといわれています。 
保健指導	どのような妊娠生活を送ったらよいかについて説明します。	妊娠生活に不安がある、個人的に又は家族だけでマタニティー学級、呼吸法、沐浴指導を受けたい・・・など
バースプランの相談	どんなお産をしたいか一緒に考えませんか？自分のお産をプロデュース！ ※バースプラン用紙に記入してお持ちください	バースプランを行いたい方 

褥婦さま



	内容	こんなときに
乳房マッサージ	乳房マッサージ授乳指導 ☆乳房マッサージは、土日祝日、夜間も状況により対応します。	しこりがとれない、おっぱいが痛い、傷ができた、おっぱいが出ているか不安・・・など 

産科に限らず、悩みがあるすべての女性の相談を助産師が受け付けております。お気軽にお電話ください。

産後ケア



公立西知多総合病院では、他の施設でお産をしたお母さんと赤ちゃんを応援するために「産後ケア」を行っています。
体力的にも、技術的にも自信を持って育児ができるようになるまで、看護師・助産師のサポートのもとで、病院で生活してみませんか？

 このようなお母さんと赤ちゃんにお勧めします 

- 産後の体力が十分に回復していないお母さん
- 育児指導をもう少しじっくり聞きたいお母さん
- ふたごやみつごの赤ちゃんを育てているお母さん
- 少し早く産まれて、お手伝いが必要な赤ちゃんを育てているお母さん
- 産後に家事育児のお手伝いをしてくれる人がいないお母さん

ただし、原則は退院した日から出産後4ヶ月を迎える日までのお母さんを対象としています。

場所 5階東病棟（産科婦人科・乳腺外科・内科病棟）

予約方法

ご希望の方は平日9:00～16:30の間で、病院（代表番号）にお電話にてお申し込み下さい。病棟の助産師が対応いたします。または、ホームページからプリントアウトした [FAX申し込み用紙](#) でお申し込み下さい。折り返しお電話させていただきます。

病院代表TEL 0562-33-5500

FAX 0562-33-5900

ホームページアドレス <http://www.nishichita-hp.aichi.jp/>

費用について

母子(多胎児を含む) 宿泊ケアの場合
一家族につき

1泊2日 25,000円

以降1日増すごとに12,500円加算

デイケアの場合

1日あたり12,500円

別途：食事1食670円

1日につき食堂加算50円必要となります。

デイケアは土・日・祝日は実施いたしません

持ち物

お母さんの身の回りの物（洗面用具・着替え・タオルなど）

赤ちゃんの身の回りの物（授乳物品一式・オムツ一式・着替え・タオルなど）