

母親教室

～元気な赤ちゃんを育み、安産に向かうために～



妊娠、出産は自然の営みです。
人生最大のドラマであり、
お産の主役はご夫婦と赤ちゃん
なのです。
だからこそ、満足のいくお産
(何度思い返しても良かったと感じ
られるお産) 出来るよう、
自分のお産にこだわしましょう。

神秘の確率でこの世に命を受けた赤ちゃん、その命を育むあなた自身。
10 カ月間という短い妊娠期間を前向きに、これからのお産や育児を夢描いて過
ごして下さい。当院では、フリースタイルでの自然なお産にこだわりお手伝いさせ
ていただきます。

そして、WHO (世界保健機構) とユニセフ (国連児童基金) が推進する母乳育児
にこだわり、お産後も引き続きお母さんと赤ちゃんが絆を深め、健やかに育児が
できるようにお手伝いさせていただきます。

お名前 _____ 様

母乳育児のすばらしいのはどんなところ??

母乳育児はお母さん赤ちゃんにとって、そして、その家族、社会にとってたくさんのいいところがあります。

お母さんにとって

- ☆赤ちゃんの求めがよく分かり一体感が高まる
- ☆いい気持ち
- ☆赤ちゃんをなだめる最高の手段
- ☆女性としての力に気づく
- ☆いつでもすぐ飲ませられる
- ☆衛生的、安心、経済的、簡単
- ☆子宮や体重が元に戻りやすい
- ☆乳がん、卵巣癌、骨粗しょう症にかかりにくい
- ☆自然な避妊効果がある

赤ちゃんにとって

- ☆赤ちゃんの理想的な食事
- ☆肌と肌の触れ合いで満たされる
- ☆お母さんとの親密感、安心感が高まる
- ☆十分な栄養、栄養不足や過剰がない
- ☆オーダーメイドの免疫で健康
- ☆脳神経の発達により
- ☆味に変化があり味覚を発達
- ☆乳児突然死症候群の危険性を減らす
- ☆顎や歯並び言葉の発達を促進

社会にとって

- ☆環境保護
- ☆保険費用、医療費の節約

家族にとって

- ☆幸せな母子の姿が家族皆を和ませる
- ☆兄弟への自然な性教育になる

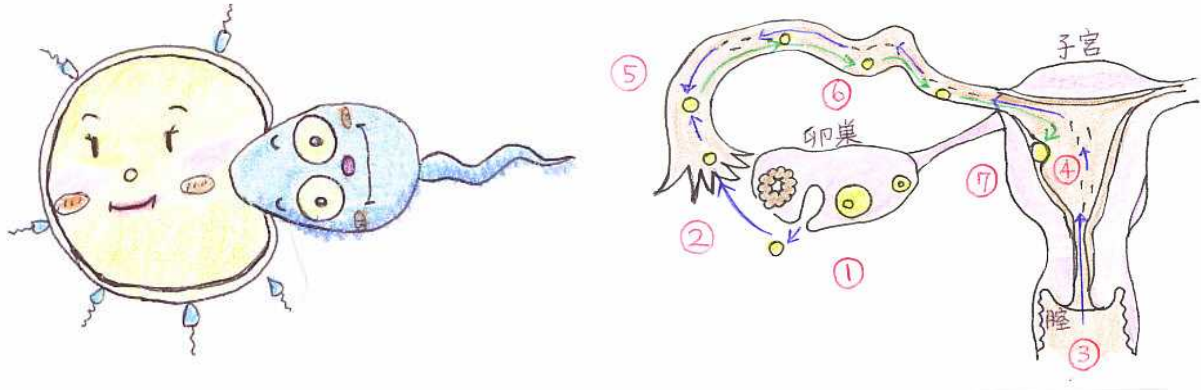
そして、母乳育児は世界的な活動で再び広まってきています。



WHO、ユニセフが医療機関に向けて『母乳育児を成功させるための10カ条』を発表し、世界中でその努力がされています。当院でも母乳育児のお手伝いをさせていただいています。

赤ちゃんとの出会い

卵巣から卵子が排出されることを(1) **排卵**といい、この排出された卵子が卵管に吸込まれ 2～3 億もの精子の1つと結合することを(5) **受精**と言います。受精した卵子は細胞分裂をくり返し、約 1 週間で子宮に達し子宮の内膜に定着します。これを(7) **着床**といい、着床して始めて**妊娠が成立**します。



妊娠中のお母さんのからだの変化

妊娠するとお母さんのからだの中では、赤ちゃんを迎える準備が始まり、様々な変化が起きます。それは、不快な症状として現れてくる場合もありますが、いくつかの対処方法を取り入れて、妊娠によって変化していく自分の体とうまく付き合っていきましょう。

つわり

妊娠 6 週くらいから食欲不振、嘔吐、唾液量の変化、嗜好の変化などの症状が現れてくる場合があります。

これらの症状は、妊娠 12 週～16 週までに自然に改善していきます。

これを『つわり』といいます。はっきりとした原因は分かっていませんが妊娠によるホルモンの変化、また、お母さんの精神面も影響するといわれています。この時期の赤ちゃんは、自分で蓄えた栄養で発育しているので食べれないからといって心配せずいつでも気の向いたときに好きなものを食べてみて下さい。

ただし、水分もとれず吐いてしまうとき、尿の回数が減ったと感じるときは相談して下さい。

便秘

妊娠中は、ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなり便秘になりやすい時期です。また、大きくなる子宮によって腸が圧迫されることも原因だと言われています。

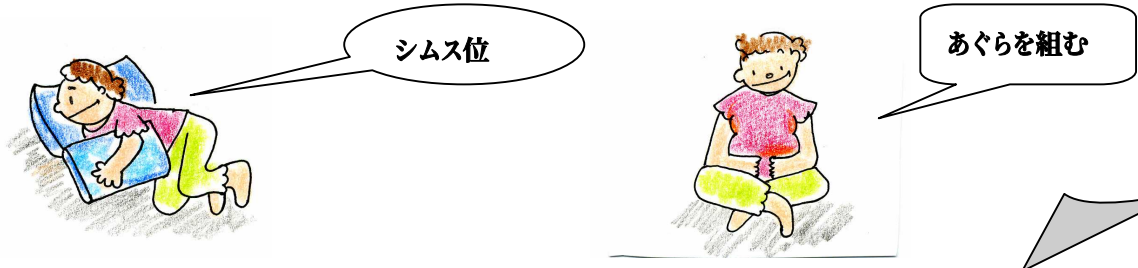
適度な運動、食物繊維の多い食べ物、毎日トイレへ行く習慣をつけるなどしてみましょう。薬が必要なときは相談して下さい。

腰痛

大きくなる子宮によりお腹が出てくこと、お母さんの体重が増えてくことにより体のバランスを保つため、背中や腰が曲がり、姿勢が変化していきます。

特に、胸から腰にかけて負担が強くなり腰痛がみられます。また、お産の準備状態として、関節とくに骨盤の可動性が高まり歩くとき不安定になりやすいです。ほとんどが妊娠中、産後に軽快していきます。

そこで、日々の姿勢に気をつけていくことで骨や筋肉への負担は少なくなります。歩くときは靴底の高すぎないものにしていきましょう。



痔

妊娠時から産後は、大きくなる子宮に圧迫され肛門近くの静脈叢に血液が溜まり痔になりやすいです。排便時の痛み、出血、脱肛などの症状が現れます。硬い便や排便時のいきみで悪化していくこともありますので、まず便秘対策をしていきましょう。

また、ウォシュレットなど使い肛門を清潔にしていくこと、お風呂で肛門を温めて循環を良くしていくことで症状が緩和されてきます。

症状が気になるときは相談して下さい。

むくみ

妊娠により血液量は増加していきます。加えて、羊水、赤ちゃん、胎盤への水分が必要になること、子宮が大きくなり始めると血管が圧迫されます。したがって、妊娠中は水分を溜めやすい状態になり足や手にむくみを感じることがあります。

立ちっぱなし、座りっぱなしの動作を避け、塩分の摂りすぎに注意しましょう。また、足を高くして寝たり、足のマッサージを行い血液の流れを良くしていきましょう。

虫歯

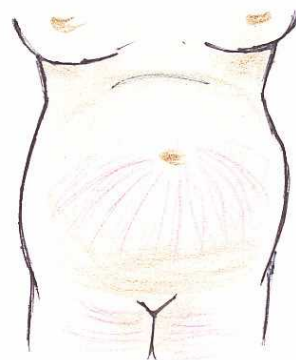
妊娠中は唾液の量が変化し口腔内の清潔を保ちにくくなります。甘いものの食べ過ぎはやめ歯磨きの習慣をつけましょう。つわりで歯磨きが出来ないときはうがいで済ませましょう。

虫歯は妊娠中期に治療し、そのときは妊婦であることを言いましょう。

妊娠線

妊娠により大きくなるお腹の皮膚の伸展によってお腹などにミズの這ったような線が出来ることがあります。

妊娠線はお産の後も消えませんが、予防策として馬油を塗りマッサージをすることで妊娠線が出にくくなります。



おりもの

妊娠するとおりものは増えていきます。増えたおりもので腔内は酸性になり細菌が繁殖しにくい環境になります。ただし、おりものに臭いがあったり、外陰部に痒み、豆腐のかすのようなおりもののときは相談して下さい。

外陰部は清潔に、綿の下着を付け通気性をよくしておりものシートはこまめに替えましょう。

動機・息切れ

ホルモンの変化で1回の呼吸は浅くなり、回数は増えていきます。また、妊娠後期になると子宮はみぞおち近くまで上がり、肺や心臓が圧迫されることで動悸、息切れを感じやすくなります。

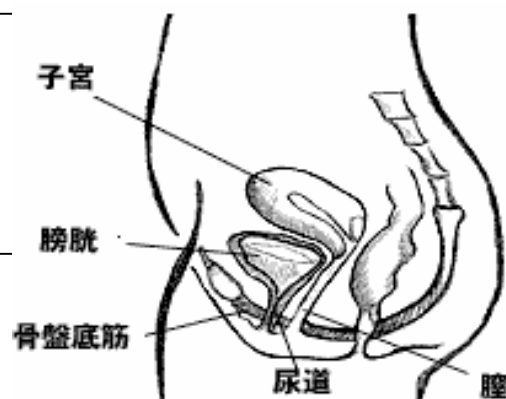
こむら返り

無理な姿勢でふくらはぎに負担が掛かること、カルシウムが不足気味になることなどでふくらはぎにピクピクとした痛み、突っ張りを感じる場合があります。

ふくらはぎをマッサージしていくこと、足湯やお風呂で足を温めて血液の流れを良くしていきましょう。また、日々の姿勢にも気をつけ、カルシウムやビタミンB1を摂るようにしてみましょう。

尿漏れ、頻尿

大きくなった子宮で膀胱が圧迫されたところにくしゃみ、咳をして腹圧が掛かることで尿が漏れてしまうことがあります。また、妊娠後期の頃になるとたびたびおしっこに行きたくなります。



おっぱいの変化

妊娠初期の頃からおっぱいにチクチクする痛み、おっぱいの重さを感じ始めます。また、乳頭も大きくなり色もついてきます。乳輪部を圧迫すると乳汁が分泌され母乳育児にむけた準備が始まっています。

おっぱいの手入れ

☆妊娠期間中おっぱいは2カップくらい大きくなります。ブラを使用するときは乳腺組織を圧迫しないためにワイヤーのないゆったりしたものを使いましょう。

乳かすは馬油などつけて無理にこすったりせず取り除きましょう。

24 週くらいになったら、自分の乳房をもう一度しっかり見てみましょう。赤ちゃんが飲みやすい乳首かどうか、一度スタッフに見てもらいましょう。この頃から乳首の手入れをする必要がある場合があります。手当て法をお知らせします。

母乳育児教室を受けましょう。

(詳しくは 8 ヶ月の妊婦健診時にお知らせします)

妊娠中とくに気を付けたいこと

◎**妊娠高血圧症候群** (妊娠中毒症) ～お母さんの体に負担が多くなる妊娠後期におこりやすいです。症状は蛋白尿・高血圧などで、重症になると異常出産の確率が高く、お母さん赤ちゃんともに生命の危険にさらされることもあります。急激な体重増加や塩分の取りすぎに注意しましょう。(P14参照)

◎**妊娠貧血**～妊娠中の貧血は、ほとんどが胎児に鉄を取られることや血液中の水分増加が原因で、病気がなくても貧血が起こります。Hb (ヘモグロビン値) 11g/dl未満、またはHt (ヘマトクリット値) 33%未満、あるいは双方ある場合に**妊娠貧血**と言います。まず妊娠初期から鉄分を多く含む食品を意識して食べるようにしましょう。治療については院長がお話します。(P14参照)

◎**切迫流産、早産**～妊娠 22 週未満の人で流産が始まりかけている状態を**切迫流産**と言い、妊娠22週以降37週未満の人で陣痛が始まってはいるけれどお母さんの状態がまだ未完成であり早産しそうな状態を**切迫早産**と言います。赤ちゃんにとっては子宮が最良の保育器です。

以下のような時は受診して下さい。

＊横になっても下腹部が持続的に痛む
＊2～3分以上お腹のほりが続く
＊破水したようだ

＊一日に何回もお腹がはる
＊少量でも出血がある
＊胎動を感じない

安産にむけたからだづくり

妊娠中を楽しく過ごし、
自然なお産を迎えるためには、妊娠中の
健康管理が大切になってきます。健診でも
お母さん、赤ちゃんの健康状態をみていきますが
自分自身でからだづくりをしていくことで
お産にも自信がもて、元気な赤ちゃんを迎える
準備ができてきます。



<前向きに>

女性は、妊娠すると黄体ホルモンの働きが活発になって、さらに皮下脂肪がつき、赤ちゃんがより安全で快適に成長できるようなからだになります。赤ちゃんを送り出すお産は、まるでエネルギーのかたまりの様な勢いでやってきて、大仕事を終えると大潮が引くようにスーッとひいていきます。順調な妊娠経過をたどり、健康な女性なら誰でも自然に産めるはずです。女性には子を送り出す力が自然に備わっているのですね。いいお産を目指しての毎日の取り組みは、生活を充実させ、安産への自信を持たせてくれます。前向きな気持ちでからだづくりをしていきましょう。

<スリムにそしてパワフルに>

1) 体重のコントロール

太り過ぎは妊娠中毒症や糖尿病の原因となるばかりでなく、軟産道にも皮下脂肪がつくので難産になりやすく、微弱陣痛や弛緩性出血の原因にもなります。また、甘いものを取りすぎると大きな赤ちゃんになりやすく、生後に乳児湿疹が多く出る傾向にあります。

あなたの理想体重増加は + kg までです。

胎盤、羊水……1kg

お母さんの皮下脂肪……4kg

血液増加

赤ちゃんの体重……3kg



2) 体力をつけよう

妊娠中あまり身体を動かさず楽な状態でいると、心臓などはそれに必要なだけの働きしかしなくなります。それでは長時間に及ぶお産の途中で疲れてしまいます。お母さんが疲れると微弱陣痛になりやすく、また産後の育児もうまくスタートできなくなります。

身体をよく動かすことの利点は以下のようなことがあげられます。

- | | |
|------------------------------|------------------|
| ＊エネルギーを消費する | ＊体温の上昇による血液循環の改善 |
| ＊お産に耐えうる体力をつける | ＊産後の母体の早期回復 |
| ＊お産の時に使う筋肉の鍛練 | ＊肩こり・腰痛・便秘などの軽減 |
| ＊外に出ることで気分転換になり、カルシウムの吸収もよい。 | |

当院では妊娠34週以降で経過が順調な方には安産ウォーキングへの参加を勧めています。

<冷え予防>

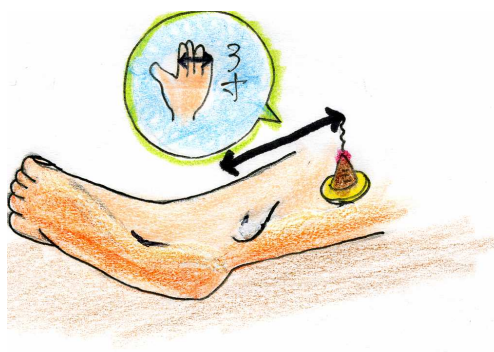
妊娠中に身体が冷えると血液の流れが悪くなり、ホルモンの分泌も抑制されます。よくお腹が張って早産になったり、お産直前になっても産道の熟化ができず難産になることがあります。身体を中と外から温める生活をしましょう。

《中》

- | | |
|------------------|-------------------------|
| ＊穀物(米、芋類)を食べる | ＊生野菜、果物は控えめに |
| ＊生物は避ける。(お刺し身など) | ＊冷たいものは食べない(アイス、ジュースなど) |

《外》

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| ＊おへそが隠れるくらいの大きなショーツをはく | ＊5ヶ月に入ったら腹帯をしめる |
| ＊三陰交にお灸する(安産のツボに生姜を使ったお灸を) | |
| ＊長めの靴下をはく | ＊天塩入りのお湯で足浴する |
| ＊ウォーキングなどで身体を動かす | |



当院では、妊婦健診時に深部体温を測定しています。

体表が温かくからだの芯(深部)が低温の場合も「冷え」といいます。

<健診をきちんと受けましょう>

妊婦健診は赤ちゃんの様子を知るためだけでなく、お母さんのからだの異常を早期に発見・予防する上でもとても重要です。1回の健診料は 4000 円です。



6ヶ月まで:1回/月 7～9ヶ月:1回/2週 10ヶ月:毎週

その他

◎妊娠中の検査内容

*前期(初回の妊婦健診時)

・血液一般	貧血の有無などを調べる検査です。
・血液型	お母さんの血液型の判定や、赤ちゃんとの母の血液不適合(Rh-が問題となります)の有無を調べます。
・HBs 抗原定性	お母さんがB型肝炎にかかっていないかどうか調べる検査です。感染している場合、妊娠や分娩を通して胎児に感染することがあり、児の肝機能障害や黄疸上昇の原因となります。
・梅毒	妊娠や分娩を通して胎児に感染することがあります。
※HCV 抗体	C型肝炎の有無を調べる検査です。母から児に感染することがあるからです。
※HIV	後天性免疫不全症候群とも言います。児の奇形やエイズなどの原因となります。



*後期(7ヶ月目に入ったときの妊婦健診時)

・血液一般	前期と同じ検査です。
・梅毒	
・HBs 抗原定性	
※間接クームス	
※HTLV	白血病関連ウイルスは経胎盤、産道、母乳感染を引き起こす場合があります。母乳への移行はわずかと言われていますが、母乳について気になるときは先生またはスタッフに相談して下さい。

・島根県の母子手帳の場合、母子手帳内の無料券(妊婦健診・血液一般・HBs・梅毒・血液型)を使用できますので必ず持参して下さい。

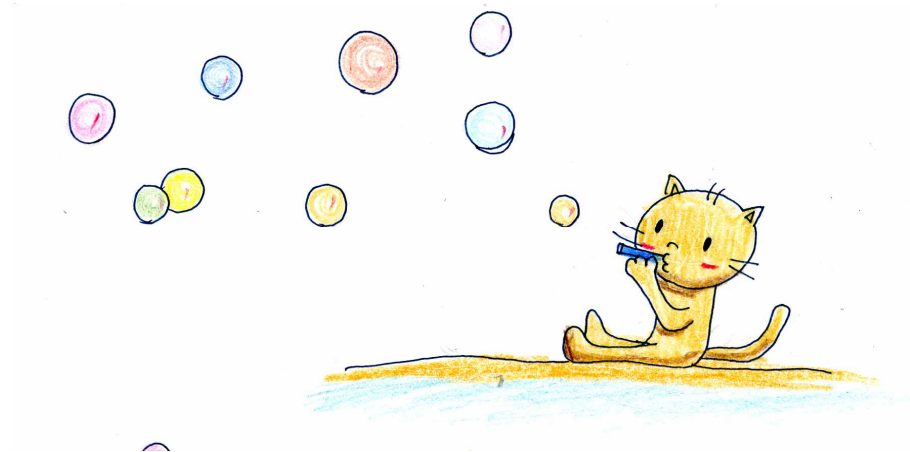
- ・※項目の検査は有料で、各 3000 円かかります。
- ・経産婦さんの場合、以前検査したことが分かれば実施しないこともありますので、前回の母子手帳を持参して下さい。
- ・以上の検査料金については、場合により若干異なる事がありますので詳しくは受付、またはスタッフにお聞きください。

◎薬、レントゲン検査について

薬は勝手に飲まず、先生に相談して下さい。他院にかかったときは妊娠中であることを告げて下さい。レントゲン検査は受けないことが望ましいですが、歯科受診などについてはご相談下さい。

◎タバコ、アルコール、夫婦生活について

- ＊タバコ中のニコチンは血流障害を起こしやすく、胎盤や臍帯の血流が途絶えて早産・死産・低出生体重児の確率が高いのでやめましょう。吸っている人のそばにいても影響を受けます。
- ＊アルコールは多量に摂取すると胎児の脳の発育に影響を及ぼすので、ひかえましょう。
- ＊夫婦生活は 10 ヶ月に入るまで特に制限はありません。おなかを圧迫する体位はやめましょう。早産徴候のあるひとはひかえましょう。



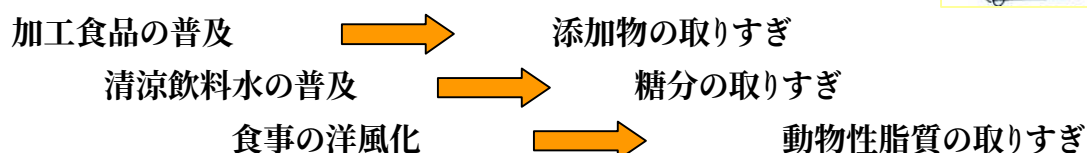
現代の食生活

今から40年ほど前の頃の一般的な生活をご存じですか？ あなたが幼い頃、あるいはあなたのお母さんがあなたの年頃の時の事について聞いたことはありますか？

時代の影響を受けて、日本は目まぐるしく変化しています。土のついた野菜、手作りの保存食、もっとゆとりをもって楽しみながら食事をする…そういった一昔前ならごく当たり前のことが今では難しくなっています。遅くまで寝ているために朝食も一人で食べる子供が多く、外で遊ぶことも少ないので食欲や空腹感をもつて食事を楽しみに食べる、ということも少なくなりました。また、農地は以前より減り、見た目に綺麗で形が良く、保存可能でかつ手軽に食べられる物を好むようになりました。

こうして、下の矢印のような変化が起きています。これらはビタミンやミネラル分が少なく、多くの子供の生活習慣病（心疾患、動脈硬化、高血圧など）の原因になったり、産後の乳汁の性質に影響すると言われています。

こういったことがお母さんの食事によって赤ちゃんに伝わることを考えると、なぜ妊娠中の食事が特に大切かということに気づくでしょう。本来あるべき食事の姿を考え直してこそ健康な体づくりができ、分娩に備えることができるのではないのでしょうか。



昔は妊娠すると2人分食べなさいなどといわれました。栄養が十分でなかった貧しい時代では、それはよかったのですが、現在は食生活が豊かになり、逆に運動量は少なくなっています。好きなだけ食べていれば、簡単に肥満妊婦になってしまいます。

◎どんな食事がいいの？

*無理せず家族と同じ物で楽しいバランス良い食卓

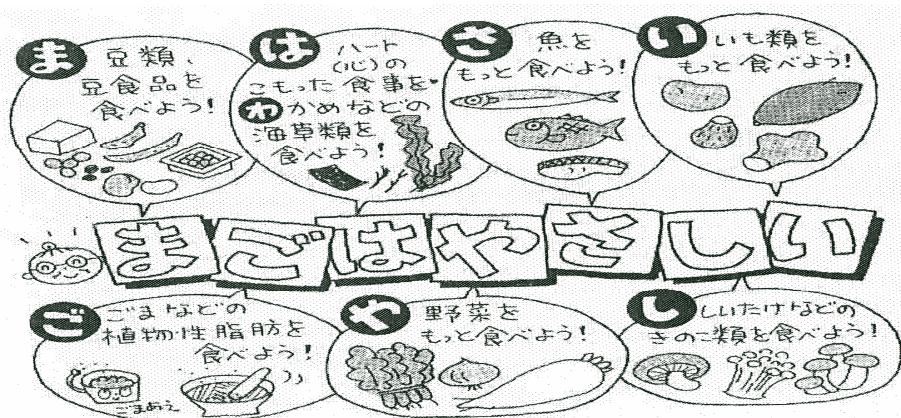
面倒なカロリー計算なんていりません！食事が大変でストレスになっては

三日坊主になりがちですから、何より「おいしくて楽しい」食卓であることが good！



いつもの食事に以下の項目をちょっと入れてみんなで健康のことを考えれば一石二鳥

*「まごにはやさしい食」



*その季節に取れる旬のものを



旬の野菜はビタミンCが豊富。昔からの食事には旬を大切にしたものが多いです。旬の物を食べたいのは自然なこと。トマト、きゅうりなど夏はだからこそおいしいし、冬にはにんじん、ゴボウ、里芋などの根菜は体を温めてくれるから暖かい鍋物が最高!!

◎控えた方がいい食事ってあるの？

*カタカナメニューはできるだけ控えましょう

農産物や植物と同じで人間もその風土によって心も体も育ちます。日本人には日本の気候や風土に適した伝統食であるから和食、西欧人には洋食が体にあいます。生活習慣病予防のためにもカタカナメニューはできるだけ控えましょう。食べても構いませんがしっかり噛んで食べることをおすすめします。

お母さんは休め : オムレツ・カレーライス・アイスクリーム・サンドイッチ・ハンバーグ・

ヤキソバ・スパゲティ・目玉焼き

カタカナの食べ物を昔からの日本の食べ物やおやつに変えるか、野菜を入れてみましょう。

Ex) ラーメン→うどん など

*暴飲暴食や冷える食事は控えましょう

1日3回、8分目でゆっくりよく噛んで食べれば満腹感を感じます。また、熱の産生運搬役は血液のどこかで滞ると血行不良を起こします。すると体は冷えてしまいます。血行不良を起こさないためにも普段から体を少し暖かく保つ必要があります。ですから、冷たいジュースの一気に飲みは体を冷やしてしまいますので程々に。

(冷える他の食品類: 化学調味料、精製食品、嗜好品、酒、タバコ、防腐剤など)

骨になる話

カルシウムは丈夫な骨や歯を作るだけでなく、血液や体液、神経組織に含まれ心臓の鼓動を保つ重要な栄養成分です。血液中のカルシウム濃度は一定に保たれており、不足した分は骨から補給されます。その分、骨のカルシウム量は減って密度が低下するのです。妊娠中の体は何よりもまず赤ちゃんが最優先になっています。そのため、赤ちゃんがカルシウム不足になることはありませんが、赤ちゃんに運ばれた分カルシウムを失ってしまいます。成人女性が一日に必要なとする 600mg の 1.5 倍にあたる 900mg のカルシウムが妊娠中には必要となるのです。これは将来的な骨粗鬆症予防のためになります。

また、体内のビタミンDはカルシウムを吸収する小腸の働きを助けたり、骨の新陳代謝を司るなど、重要な役目をしています。つまり、骨の健康のためには、カルシウムの摂取とともに活性型ビタミンDの助けが不可欠なのです。さらには、Mg (マグネシウム: 魚やほうれん草) と合わせて取るとより効果アップ!!

その他に、1 日 30 分くらい日光浴をするとビタミンDが形成され、カルシウムの吸収が促進され、骨の形成を高まると言われています。

*カルシウムの多い栄養素

乳製品の他には・・・

わかさぎ いわし丸干し チーズ ひじき ほうれん草



木綿豆腐

小松菜

枝豆

あさり

ししゃも



*ビタミンDの多い栄養素

魚類 (カツオ、イワシ、鮭、さば、ニシンなど)、椎茸、レバー、肝油など

*貧血の時の食事

貧血の原因は主に、鉄分が不足するためにおきます。また、血液の元に必要な酵素は葉酸やビタミンB12 を必要とします。ビタミンCも同時にとると、鉄分の吸収を高めます。特に、妊娠すると貧血になりやすいため、普段から心がけて取るようにしましょう。

＊鉄の多い食材

肝臓、小松菜、のり、ほうれん草、ひじき、大豆、卵、ごま、干しワカメ、豆腐、納豆、煮干し、切り干し大根、あさり、しじみ、ちりめんじゃこ

＊妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症) の時の食事

※塩分を控える

※良質のたんぱく質を取る：卵、牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品。大豆、豆腐などの加工品、魚など。肉類では脂肪分の少ない赤身の肉、鳥のささ身など

※カルシウムを多めにとる：カルシウムは血圧を下げる効果がある

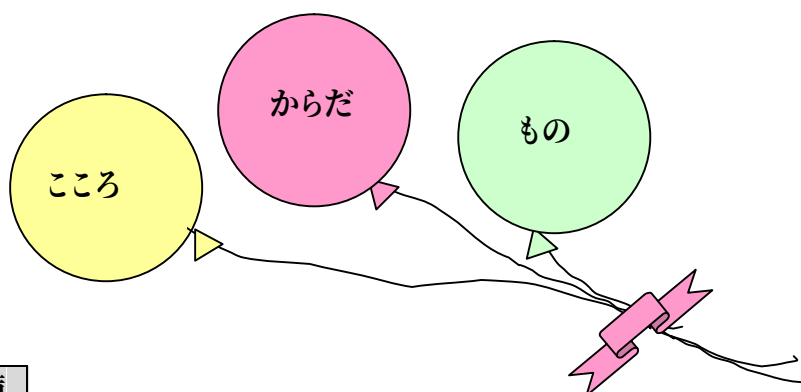
※低カロリーの食事を心がける：間食を控え、おかず中心の食事にし、脂肪は植物性の物を摂取する

※安静：無理せず十分な睡眠



妊娠後期の過ごし方

～そろそろお産の用意を始めましょう。～



「こころ」の準備

お腹も大きくなり、胎動もよく感じられるようになりましたね。出産の日も日一日と近くなってきました。「陣痛ってどんなだろう、赤ちゃんは元気で生まれてきてくれるかしら。」と不安と期待でいっぱいなのではないでしょうか。

女性のからだには、妊娠・出産という神秘的な力が自然に備わっています。自分の力と赤ちゃんの生まれてくる力を信じて出産に望みましょう。あなたと赤ちゃん、家族や私たちスタッフみんなで協力しましょう。

お産は、「生ませてもらおう、誰かが何とかしてくれる。」ではなく、「わたしが生むんだ。」という前向きな気持ちが大切！！あなたが置かれた状況の中でベストを尽くして自分の納得のいくお産、満足のできるお産をして欲しいと願っています。

二人を取り巻く人々みんなの祝福をたくさん受けて、新しい生命をしっかり受け止めて下さい。

当院では、「WHO1985 年 出産科学技術についての勧告」に基き、赤ちゃんとお母さんにやさしい自然な出産をお手伝いさせていただきます。

「からだ」の準備

◎後期に気をつける事

貧血

血液中の鉄分が少なくなった状態をいいます。お母さんが貧血になると血液中の酸素が少なくなり、赤ちゃんに十分に栄養が行かなくなります。お母さんの分娩が進行しにくかったり、分娩後の出血の原因にもなりやすいため食生活に気をつけ、妊娠後期には治療を受ける必要があります。

妊娠高血圧症候群 (妊娠中毒症)

母体への負担が日増しに多くなる妊娠後期に起こりやすいです。赤ちゃんとお母さん二人分の老廃物を処理しきれず腎臓に負担がかかります。症状は蛋白尿、高血圧です。

妊娠高血圧症候群は、出てから治すのではなく、妊娠と分かった時から気をつけましょう。

太りすぎない。(カロリーの取り過ぎで、老廃物を大量生産しない)

塩分を控える。(腎臓の負担を少なくする)

太り過ぎ

妊娠高血圧症候群、糖尿病、難産の原因になります。

◎お産を楽にするために

☆ウォーキング～体力づくり、産道が柔らかくなる

当院では35週以降の妊婦さんを対象に
安産ウォーキングを行っています。

日時・外来でお知らせします。

午前9時集合

コース・当院→スター精機→御井神社→

斐川公園→当院まで約6km

動きやすい服装で来て下さい。

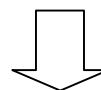
(汗をかいた後シャワーが出来ます。)



☆リラックスの練習～体力の消耗を少なくする、筋肉が弛緩し産道の伸びが良くなる、胎児に酸素が行きやすい

全身リラックス

リラックスした状態を体で覚える為には一旦全身に力を入れ、それから逆に力を抜いてみて下さい。リラックスした感じがよく分かります。



タッチリラックス

陣痛が強くなってくると、全身に力が入りがちです。夢中になっていて自分では気がつかないこともよくあります。介助者や夫に「この力を抜いて」と手で触れられたら、すぐにその部分の力が抜けるように、普段から夫と十分練習しておきましょう。



◎授乳がスムーズにいくために

10ヶ月に入ったら、乳管開通、乳頭乳輪マッサージを開始しましょう。乳管を開通させ、乳頭乳輪を柔軟にし丈夫にする事で、皮膚も丈夫になり亀裂予防になります。陥没乳頭及び固めの乳頭の方は、乳頭に馬油、

ユキノシタで手当てを続けましょう。



「もの」の準備

入院時に持参して頂く物

衣類	☐ 前あきパジャマ(ネグリジェ) ☐ 産褥ショーツ ☐ 乳帯 ☐ 靴下
日用品	☐ バスタオル ☐ タオル ☐ はし ☐ 湯飲み ☐ 洗面用具 ☐ スリッパ ☐ 靴入れ用ビニール袋
その他	☐ 母子手帳 ☐ 小銭 ☐ 入院誓約書(外来で未提出の方) ☐ 母親教室の冊子

※母子手帳別冊の先天代謝異検査用紙に住所を記入しておいて下さい。

※退院時の赤ちゃんの衣類は、準備しておいて退院時に家族に持参してもらいましょう

スリング(抱っこ紐)

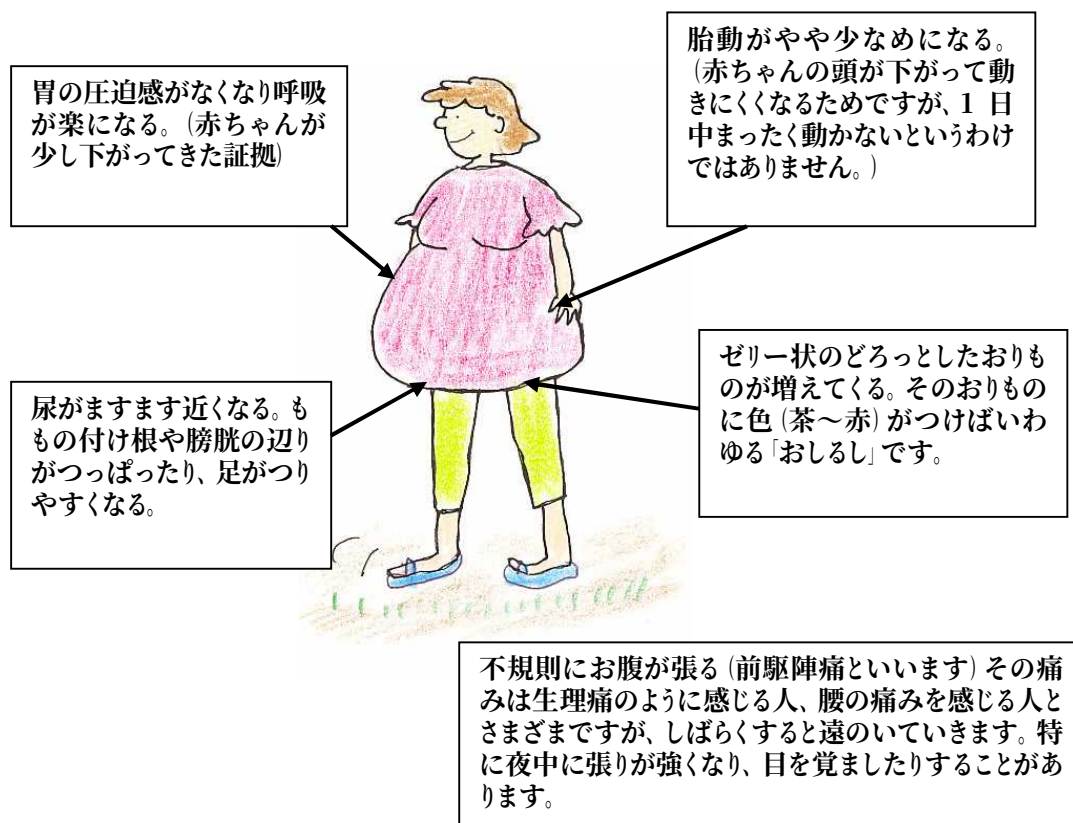
当院では、首の座らない新生児から使用できる抱っこ紐をおすすめしています。ベビースリングの会 はぐ and はぐ を紹介しています。



～お産はこうして進みます～

お産の前触れ

お産が始まる前に (特に初産の場合) 「もーすぐだよ～」という事を知らせるいくつかの症状があらわれます。



このように、お産が近づいた徴候があれば、「いよいよだな～」と心づもりをお願いします。

いつ、入院したらいいの？ (入院の時期)

1、陣痛が始まる

規則的な子宮収縮が、10 分おき、または、1 時間に6回になった時を「陣痛開始」としています。初産婦さんは 10 分おきくらいになったらまず電話連絡して下さい。経産婦さんは早く進む事が多いので、15 分おき位になったら、一度電話して下さい。

破水がなければ、シャワーや入浴は OK。

2、破水したとき

赤ちゃんを包んでいる薄い膜 (卵膜) が破れて羊水が出てくることをいいます。破水は自分の意志に関係なく、生ぬるいお湯のようなものが流れ出る感じで、尿を漏らしたと思う人もいます。この時は、清潔なナプキンを多めに当て、すぐに、電話連絡をお願いします。破水の場合は、必ず入院になります。感染予防のために、シャワー、入浴はしないこと、これだけは気をつけて下さい。

3) 出血が多いとき

生理以上に出血が多いとき、血液の塊がでたり、サラサラとした出血が続くときも連絡を！

連絡、入院の方法は？

お産の場合は日曜、祝日問わず、24 時間受付ています。

まず、電話で直接ご本人がお話ください。

お名前
分娩予定日
これまでのお産の回数
陣痛が始まった時間
陣痛の間隔
出血や破水の有無
当院までの所要時間



診療時間外は、玄関に向かって左側の夜間入り口よりお入りください。

インターホンでお応えし、ご案内します。

電話番号・・・0853-72-7470

入院したら・・・

1. 分娩室 (LDR) 又はお部屋に入ってください。
2. 母子手帳、入院誓約書をいただきます。
3. 分娩監視装置 (赤ちゃんの心拍を聞く機械) をつけます。通常、40 分 くらいで一度 はずします。
4. 体温や血圧を測ります。
5. 場合によっては内診を受けていただきます。

母乳育児につながる自然分娩とカンガルーケア

自然分娩

今までは、「生まれるときは仰向けで生む」という考えが主流でした。それは、介助者に都合のよい体位であったのです。赤ちゃんを産むときに、仰向けになると、赤ちゃんの生まれようとする力を不利にしているといわれています。産婦さんは、自由に動けるようになると、楽な姿勢を求めて、座ったり、立ったり、横になったり、四つんばいになったりします。自然と自分と赤ちゃんに合う姿勢をとっています。人によって楽な姿勢は様々。実際の出産の時になってみないとわかりません。それは、赤ちゃんがきっと教えてくれます。当院では、不必要な医療行為 (浣腸、剃毛、導尿、会陰切開など) を行わずなるべく自然の力に逆らわないように、一番楽な姿勢で出産に望まれるようお手伝いしたいと思います。



立ったり座ったり、動いたり...



特別な呼吸法は、しなくていいですよ。

無理なく自然に呼吸しましょう。



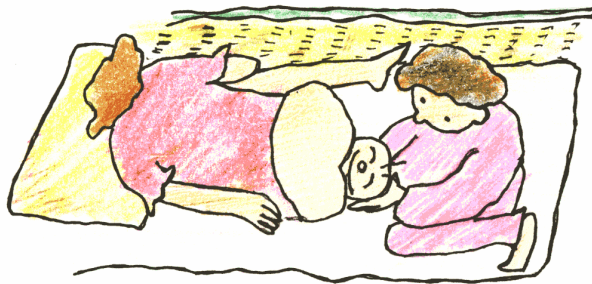
出来るだけ、食事・水分
を摂りましょう。



破水していなければお風呂にも
入れますよ！



出産が近づくと、痛みとともに
自然にいきみが入るかもしれ
ません。
無理にいきまず流れに任せま
しょう。



いろいろな格好でお産できます。



赤ちゃんが生まれたら、裸のままお母さんのお腹の上に来ます。すぐにさすって下さい。落ち着いたら、へその緒を切ります。

カンガルーケア

生まれたばかりの赤ちゃんをへその緒がついたまま自分の手で受け止めてあげましょう。そのままお母さんの胸で 1～2 時間スキンシップを楽しみましょう。これを、カンガルーケアといいます。この分娩直後のカンガルーケアを観察してみると、母と子が出会い、その絆を深めていく様子がお母さんと赤ちゃんの言動や行動から時間の経過とともに見受けられます。

1. 出生直後のカンガルーケアの様子

最初～10 分の間

お母さんは胸の上に横たわった赤ちゃんの背中に優しく手をあて、そのうちさすり始めます。お互いが見つめあうことも時々みられます。

20～30 分後

赤ちゃんは少しずつ活発になり、お母さんの胸の上で体をずりずりと動かし始めます。そして、自分の手をなめたりしながら、ゆっくりとお母さんのお乳に向かって動いていきます。お母さんはその動きを助けるかのように声をかけたり手をさしのべたりします。

50～60 分後

赤ちゃんは、お母さんのお乳にたどり着き、何度も何度も繰り返しお乳をとらえようとします。そしてようやく口の中にとらえると、元気よく顎を動かしお乳を吸います。最初はなめるだけの時もありますが、赤ちゃんが自分の力でお乳を吸い始めることを経験し、赤ちゃんの生命力の強さを実感します。

2. どういう効果があるの？

- 赤ちゃんの体温が保たれる。
- 赤ちゃんの呼吸が安定しやすい。
- 健康な人の肌についている、常在菌が赤ちゃんの肌につくことで、他の悪い菌が赤ちゃんに感染するのを防ぐ。
- 赤ちゃんとお母さんの間に愛着が形成される。お母さんの気持ちが安定する。自然にお乳を吸わせようという気持ちになる。



3. どんな場合でもできるの？

赤ちゃんの呼吸が安定していればできますが、医師の判断により、場合によっては、すぐにできないこともあります。「あの時間がとても幸せな時間でした。」と言われる方が多いです。赤ちゃんの体温を一番、直に感じられるこの貴重な体験を、ぜひみなさんも経験してみられませんか？

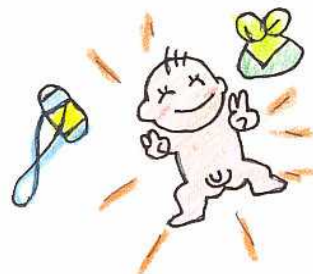
お母さんと赤ちゃんの生活のはじまり

出産の瞬間から出産後 1～2 週間は母と子の愛着形成にもっとも大切な時期で、子育てで最も大切な時期とも言えます。私たちはこの大切な時期に、お母さんや赤ちゃんそして家族の絆がしっかり出来るようお手伝いしたいと思っています。そこで、ユニセフと WHO の「母乳育児を成功させるための10カ条」にしたがって、以下の事を実施しています。

母子同室同床・・・出産後すぐに赤ちゃんを抱っこして頂き、その後はずっと赤ちゃんと同じベッドで休む事ができ、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられます。

頻回授乳・・・・・・・出産後から赤ちゃんが欲しがる時は、いつでも母乳を飲ませる事が出来ます。頻回に吸わせる事でより早く母乳が確立します。

母乳以外の栄養を与えない・・・医学的に必要でない限り、できるだけ母乳以外の栄養や水分は与えないようにしています。ミルクを飲ませると、お母さんの乳首を吸う回数が少なくなるので、母乳分泌が少なくなるからです。赤ちゃんは「お弁当」と「水筒」をもって生まれて来ているので、お母さんのお乳が出るまでの蓄えは大丈夫です。



ゴムの乳首を与えない・・・哺乳ビンなど乳首やおしゃぶりは一切使用しません。赤ちゃんが乳頭混乱をおこして、お母さんの乳首を吸わなくなる事があります。お母さんのおっぱいを吸うことは、ごく自然なことです。それにはお母さんの少し

努力が必要となります。初めは“まだ出ないのに”とか“自分にできるかなあ？”と心配されるかもしれませんが大丈夫！！授乳がうまくいくように私たちがサポートします。
きっとお母さんと赤ちゃんに喜びと幸せを与えてくれるでしょう。

入院中の経過

	赤ちゃん	お母さん
当日		採血(貧血)
1日目	アルバム用写真撮影、足型取り	外陰部チェック、シャワー開始 体のマッサージ(希望者)
2日目	ビタミンK 内服	
3日目	沐浴説明	
4日目	沐浴実施、採血(貧血、炎症の有無) 黄疸検査、先天代謝異常検査、 聴覚検査(希望者)	退院説明 退院診察
5日目	ビタミンK 内服	院長の許可で退院

※赤ちゃんの血液型は検査しません。

※聴覚検査希望の方は入院時までにお知らせ下さい。検査料金は3000円です。

※産後のマッサージは、希望で行っています。1回1000円です。

※美容師さんによるシャンプーがあります。

※1ヶ月健診時に赤ちゃんの写真と分娩時の写真をプレゼント！！



入院期間

初産婦・・・6日間位

経産婦・・・6日間位

※退院時間は13時～15時の間でお願い致します。

面会時間

午後3～8時 分娩時の付添は2人です。

面会時間以外は、分娩があっても直後の面会は出来ません。

付添宿泊

分娩の付添以外で家族が宿泊される場合は、宿泊2000円です。

翌日の9時までとなっています。希望される方はお申出下さい。

電話について

病室の電話は院内専用です。

携帯電話の使用は可能です。

外部からのとりつぎも出来ませんので御了承下さい。

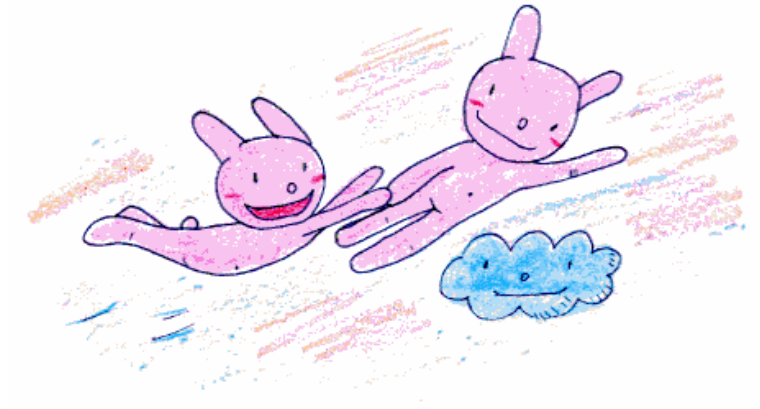
分娩費

総額で40万円前後です。(退院の日にお持ち下さい。)

日曜日、木曜日、祝日の退院の方は退院の前日支払いとなります。

その他

全館禁煙になっております。御協力をお願い致します。



産褥期とは・・

出産後 1 ヶ月間のことを産褥期といいます。

出産にむけて準備された子宮が、妊娠前の状態にもどるのは、6～8 週です。

それにともなうホルモンの変化で、乳腺も発育して乳汁分泌もさかんになります。

この時期は、肉体的にも精神的にも、母親としての初めての試練の時です。母体を早く回復させるために、十分な休養と精神的安定が必要です。

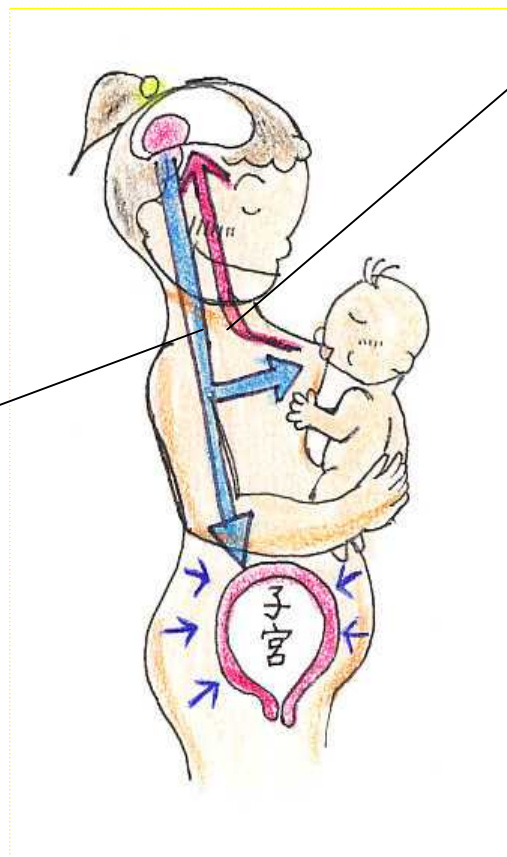
産後、母の体の変化として

出産後のお母さんの体は、子育てむきに変化します。

- ・ 妊娠により、体内時計がかわり短時間熟睡型になります。
- ・ 母乳継続に必要なホルモン（プロラクチン、オキシトシン）が変化します。

オキシトシン

(おっぱいを、
搾り出すホルモン)
・ 子宮の収縮を助ける



プロラクチン

(おっぱいを作り出すホルモン)

- ・ 眠気を誘い、リラックスできる
- ・ 産生量: 夜 > 昼

産後に受診が必要なときは？

- 悪露が生理の多い日位あったり、塊が出るとき
- 乳腺炎みたい (痛い・赤い・硬いしこり・発熱 38.5℃以上)
- 膀胱炎
- 風邪
 - ＊ 他院に受診の際は、授乳中ということ
 - ＊ 授乳期間中の薬の服用は、当院へご相談下さい

赤ちゃんの体の特徴

赤ちゃんの体重の増え方

- ・母乳の成分で 2 週目頃より体重がぐーんと増えはじめます。その頃赤ちゃんはよく泣き、おっぱいを欲しがります
- ・赤ちゃんの体重の増え方は、個人差があります。
- ・赤ちゃんの体重測定を、退院後 1 週目、または、必要時にみていきます。

体温

- ・熱は 36.5～37.5℃です。
- ・赤ちゃんは体温の調節が上手でないために授乳や激しく泣いた後は発熱しやすいです。また、室温が異常に高い、低いというときも体温は変化しやすいです。

排泄

- ・尿…授乳の毎。
- ・便…1 日 4～5 回が、次第に 1 回となってきます。
- *便秘～機嫌が良ければ 1 日出なくても、様子を観て下さい。 2～3 日出ない、または機嫌が悪く、飲みが悪い、おなかが張っている、吐く、などの症状があれば綿棒で刺激してみてください。
- *下痢～コンニャク湿布

心配な時、受診してください。

おへそ

・1週間くらいでとれます。退院時に消毒をお渡ししますので乾燥するまでつけて下さい。

黄疸

・一般に赤ちゃんの黄疸は生後 1～2 週までには自然に消退します。母乳栄養の場合、黄疸症状が長引くことがあります。ご心配な場合、あるいはこちらでも適時診察していきます。

****赤ちゃんの大好きなお風呂****

- 目的**
- (1) 汚れをおとす
 - (2) 全身を観察出来る
 - (3) 循環をよくする

お部屋の温度 24～26℃(寒くないようにしてあげましょう)

時間 午前 10 時～午後 3 時が好ましいです。

お湯の温度 38～40℃くらい (腕の内側をお湯につけて確認して下さい)

洗う順番 顔(目-額-頬-顎-鼻)⇒頭⇒くび⇒体⇒腕⇒手⇒背中⇒
⇒おしり⇒おちんちん

曲げているところは、よく洗って下さい。

用意するもの ベビーバス、ベビー石けん、バスタオル、ガーゼ、洗面器、
上がり湯、ベビー服、肌着(枚数は、季節に合わせて下さい)
オムツ、カバー、くし、綿棒、くず入れ、消毒



退院後の生活

退院後～2 週目	*入院中と同じような生活 ・出産後 14 日以内に出生届を出しましょう。 ・赤ちゃんに合わせた生活をしましょう。 ・赤ちゃんの体重測定に来院しましょう。 (月 日 曜日 時～) ～母子手帳・オムツ・着替えあるといいよ～
3 週目	*床上げ準備 ・少しずつ家事をスタート。家事は手抜きを覚えましょう ・疲れたら横になって休みましょう。 ・赤ちゃんが寝ているときには、一緒に寝ましょう。
4 週目	*母児とも 1 ヶ月健診 (月 日 曜日 時～) ～母子手帳・オムツ・着替えあるといいよ～ ・診察し、先生の許可後、普通の生活に戻しましょう。 (入浴・外出・車の運転)

避妊について

母乳を与えている間、月経の開始が遅れる事があり、妊娠する可能性は低くなりますが、有効な避妊方法ではありません。

その他の避妊方法としては、コンドーム・子宮内避妊器具：リング・ピルなどがあります。

吉野産婦人科医院ホームページ

★病院への質問は下記のホームページ

<http://www.yclinic.jp/>

e-mail

yoshisan@siren.ocn.ne.jp

★助産師・看護師への質問は下記で受け付けてます。

育児に関する心配事、気になる事があれば下記へどうぞ

e-mail

nurse-bfh@yclinic.jp

あかちゃんを連れて再会しましょう

～おっぱいクラブ HUG～

わいわい、がやがやとお話ませんか？日頃のちょっとした気になること、心配なこと楽しい育児の話が出来る時間を作ってみました。

日時：毎月第 1.3 木曜日（10 時～12 時）

場所：当院ロビー

対象：当院で誕生した 1 歳までの母子（兄弟さんもどうぞ）

その他：体重測定もできます



当院は、**日本母乳の会** (<http://www.bonyuweb.com/index.htm>) の母乳育児シンポジウムに参加し、“母と子に優しい病院”であるために様々な知識と技術の向上に努めています。

また、“しまね母乳育児の会“の事務局を務めております。

しまね母乳育児の会では、日本母乳の会における運営委員の先生方をお招して、以下のような講演会、その他定例会を開催し、あらゆる職種の方、一般のお母様方と共に勉強しております。

H15 年 6 月 29 日(日) 演題;母と子に大切なおっぱいの話

講師;聖マリア病院母子総合医療センター長
日本母乳の会運営委員長
橋本武夫 先生

H15 年 11 月 15 日(土) 演題;母乳育児～母子から家族、地域そして社会へのメッセージ～

講師;国立病院岡山医療センター 臨床研究部長
日本母乳の会運営委員
山内芳忠 先生

**H16 年 6 月 20 日(日) 演題;「赤ちゃんにやさしい病院」におけるよい出産と良い育児
～母乳育児を中心に～**

講師;石井第一産科婦人科クリニック 院長
日本母乳の会運営委員
石井廣重 先生

H16 年 9 月 26 日(日) しまね母乳育児の会 第1回 “楽習会”

1) 演題;「母乳って素晴らしい」

講師;江田産婦人科クリニック医院長 産婦人科医師 **江田芳美先生**

2) 演題;「乳幼児健診のポイントと現状-出雲市での経験をもとに-」

講師;島根県立中央病院小児科部長 小児科医師 **菊地清先生**

“しまね母乳育児の会”に入会希望の方は、下記のメールアドレスまで、御連絡下さい。 shimanebo_kaiinn@freeml.com
年会費:1000 円です。

母乳で育てよう

～抱いて、語りかけて、そして、おっぱい～

人間の赤ちゃんは、1才まで歩くことが出来ません。

この時期は、お腹の中にいるとき（準胎児期）、と同じような状態で、赤ちゃんを育てる事が、大切です。

※抱っこが大好き～お腹の中は、いつも抱っこ～

抱き癖？…抱き足りない症候群…？

いっぱい抱っこしてあげようね。

赤ちゃんもお母さんも、肌に触れている心地よさ、あたたかさを一杯感じましょう。

※語りかけ大好き

お母さんが赤ちゃんに語りかけと赤ちゃんはニッコリ笑顔(^o^)

その笑顔で、お母さんも幸せ。

※おっぱい大好き

お腹が空けば、おっぱい。

不安な時も、おっぱい。

嬉しい時、恥ずかしい時も、おっぱい。

身も、心もいっぱいにしてくれるおっぱいが、赤ちゃんは大好き。

お母さんは、1日に何回もおっぱいを飲ませる度に、自然と赤ちゃんの事がよくわかるようになります。



母乳を続けるコツ

※おっぱいが足りないと心配しすぎないようにしましょう

頻回授乳と母乳育児継続の危機時期

<産後～1ヶ月>

この時期、おっぱい産生ホルモンはピークとなりおっぱいもよく張り分泌も多くなり『出ているな』とお母さんは安心して飲ましています。

<1ヶ月以降>

おっぱい産生ホルモンはピークを過ぎ、おっぱいの張りが軽くなってきます。このころ、分泌不足を感じ始めるお母さんが多いです。

<1・3・6ヶ月頃>

それまでに出来ていた授乳リズムが、赤ちゃんが泣くことで、頻回授乳となり、一時期崩れることがあります。これは赤ちゃんが心の栄養を欲しがる時期です。この頻回授乳は、長く続かない為、安心して吸わせてあげましょう。

※分泌過多に気をつけましょう

- 2) 1ヶ月を過ぎても、おっぱいが張りすぎている場合
- 3) ポタポタしたり落ちるような分泌
- 4) 赤ちゃんのお腹がかえるのように膨れているまたは、下痢・嘔吐をしている時
- 5) 赤ちゃんの体重が増えすぎる時
- 6) おっぱいのトラブルが多い場合

このような状態を分泌過多といいます。

～分泌過多によるお母さんの危険信号～

母の易疲労感、眩暈、体重減少、尿量減少、口渇、脱毛、おっぱいのトラブル（食生活の見直し、受診）

◎おっぱいの質について

・おっぱいは、血液で出来ています。

7) 食生活は、妊娠中を参照して下さい。

8) おっぱいのトラブルとおっぱいの質は関係が深いので気をつけましょう。

	大好きなおっぱい	トラブルをおこしやすいおっぱい
色	透明かかった白	クリーム色、黄色
性質	さらっとしている 絞ると水玉になる	どろどろしている 絞ると玉にならない 苦い、渋い

※赤ちゃんのサインについて

	大好きなおっぱい	トラブルをおこしやすいおっぱい
飲み方	正しいリズム(クチュクチュ吸って、待って吸ってゴックン)	眠りのみ、文句言って飲む、むせる、体をくねらせる、うなる、いきむ、かみつく
体の変化	皮膚きれい、ご機嫌良い、	オムツかぶれ、湿疹、目やに、鼻水、咳、

◎離乳食開始時期について

個人差がありますが、目安として大人の食べている状況に興味を示す頃を選びましょう。



おっぱいにさよならする時

世界に1つだけの食べ物のおっぱいから
心のオアシスへ



おっぱい大好きっ子から、
「もういないよ」って
自分から卒業するまで、
たっぷり心ゆくまで母子、
家族で母乳育児を楽しみましょう



◎断乳と卒乳

断乳とは

赤ちゃんの意向に関係なくお母さんの状況でおっぱいをやめることです。

卒乳とは

赤ちゃんが欲しいだけ、十分におっぱいを飲み欲しがらなくなったころに自然な形でおっぱいを終わることです。

◎おっぱいをやめた後のお母さんのケア

おっぱいを中止すると再び張りやすくなったり、トラブルをおこしやすいです。圧抜きや里芋湿布などの手当てを行いましょう。当院に受診しましょう。

母乳育児の妨げになるもの

乳頭トラブルについて

トラブルが起こった時の手当ての仕方



間違った知識について

あまった母乳を搾る

搾れば搾るほどおっぱいは作られていきます。張り過ぎているお母さんにとっては悪循環になります。

母子手帳の体重曲線

体重曲線のラインに入っていないと異常扱いされることがあります。

赤ちゃんが泣くのは、おっぱいが足りない？

赤ちゃんが泣くのは、様々な理由があります。

胎外生活に慣れ、これから大きくなるぞ！という頃には、「おっぱい欲しい〜」って催促することもあるでしょう。

お腹いっぱいすぎても、お腹が痛くて、泣くこともあります。

お腹の中では、ずっと一緒だったお母さんと離れた、というだけで不安だったりもします。

3時間毎の授乳と仕事両立

母乳育児はミルクか母乳かというような栄養の話だけではありません。仕事で赤ちゃんと離れている分、家に帰ってから赤ちゃんとのスキンシップとして母乳育児をおおいに楽しんで下さい。

周囲からの一言

母乳育児は周囲

の見守りがなければ楽しくやっていくことが難しくなります。例えばよくいわれる母乳育児をしているお母さんが悲しくなる言葉として、『乳が張らんがねえー』とか『乳が出るかねえー』、『ミルクやらんと！！』などあります。こうした周囲のなにげない一言で母乳育児が出来なくなってしまう場合もあります。

ミルク会社の戦略

もらったミルクを足すことで母乳育児が上手いかなくなります。



吉野産婦人科医院