

マタニティ講座テキスト

WELCOME BABY

みんなまってるよ!



医療法人 伸和會 野崎クリニック



メッセージ



野崎クリニックでは、開院より愛情のある医療をモットーに

周産期・婦人科手術に取り組んでまいりました。

より確かな一貫した医療とサービスを目指し、

地域密着型クリニックとして患者様に満足と安心を

提供できますように、患者様本位の配慮ある対応を

心がけております。

平成12年からは小児科を併設することにより単一の

施設で女性と子供の健康を第一により良い周産期医療を

行っております。

平成16年8月からは不妊症に対し、より高度な医療を提供できるよう、

念願の不妊センターを立ち上げました。

日々、医学・医療の進歩に伴い高度で

良質な医療の提供に邁進いたしております。

クリニック院長 野崎宗信



妊娠中に受けていただく主な検査 … 2

日常生活のポイント … 4

妊娠中のトラブル（異常編） … 7

母乳栄養とおっぱいのお手入れ … 10

おっぱいマッサージ … 12

無痛分娩 … 14

お産の準備を始めましょう … 15

・赤ちゃん用品 ・入院用品

・当院にて準備してある物 ・当院で購入できるもの

お産が近づいたしるし … 18

受診のタイミング … 18

受診の連絡および方法 … 19

入院案内 … 19

お産の経過と呼吸法・リラックス法 … 21

妊娠中に受けていただく主な検査

血液検査

<血液型（ABO式・Rh式）>

お母さんがRh（-）で、赤ちゃんがRh（+）の場合

血液型不適合という状態が起こり、出生後貧血や黄疸が強くなる場合があります。

また輸血など緊急の事態にそなえて、正確な血液型を調べる必要があります。

お母さんがRH（-）の場合、産後お母さんにグロブリンの注射を行います。

※御希望の方は、赤ちゃんの血液型を調べることができます。（有料）

<不規則性抗体検査>

安全な輸血や適合血液の確保、血液型不適合妊娠の予知と対策等のために行います。

<B型肝炎・C型肝炎>

肝炎ウイルスを母親が持っている（キャリア）、妊娠中や出産時に

血液を介して母児感染する事があります。

また他の人に感染する恐れもあるため、妊娠中にウイルスの有無を調べます。

お母さんがB型肝炎キャリアの場合、赤ちゃんにはグロブリンやワクチンの

投与を行い、母児感染の予防を行います。（同意書を記入していただきます。）

<風疹>

風疹抗体を調べます。妊娠初期に風疹にかかると、流・早産や赤ちゃんに

心臓の奇形・難聴・視力障害などを起こす可能性が高くなります。

風疹抗体が（-）の場合は風疹にかからない様に注意して下さい。

<麻疹>

麻疹の抗体を調べます。

産後お母さんが麻疹にかかった場合、赤ちゃんにも感染させてしまうことがあります。

麻疹抗体が（-）の場合は麻疹にかからない様に注意して下さい。

※風疹・麻疹共に産後落ち着いたら、ワクチンを接種しておきましょう。

1ヶ月健診時であれば当院でも受けられます。（要予約）詳しくは受付にてご確認下さい。

<貧血>

ひどい貧血は、赤ちゃんの発育に影響をおよぼしたり、出産時、出血などのトラブルを

起こす原因にもなります。中期・後期に検査を行います。

貧血が認められた場合は、鉄剤の内服や注射で治療します。

<梅毒>

性病のひとつで、妊娠中の母児感染を防ぐため検査を行います。

陽性に出た場合は内服薬が処方されます。

<ATL（成人型T細胞白血病）>

ATL ウイルス（+）の場合キャリアとよび、キャリアの中には40歳過ぎてから、白血病になる方がごく稀にあります。

これは血液や母乳を介して、感染する可能性があるため、当院では母乳を中止しています。

<肝機能・腎機能検査>

妊娠中は肝臓や腎臓に負担がかかりやすくなります。早期に異常を発見しその後の管理に役立てます。

<HIV（エイズ）>

後天性免疫不全症候群で、分娩時特別な設備・処置が必要となります。

膣分泌物検査

以下のものを検査し、結果が陽性であれば、膣洗浄や抗生物質の内服で治療します。

<GBS>

B群グラム陽性球菌の略で、この菌が膣内に存在し産道感染を起こすと、赤ちゃんが重症な感染症（敗血症・髄膜炎など）を起こすことがあります。

<クラミジア>

クラミジア・トラコマティスという目のトラコーマを起こす病原体で、これも膣内に存在し産道感染を起こすと、赤ちゃんが結膜炎・肺炎を起こす事があります。

<淋菌>

性感染症のひとつです。出産時赤ちゃんに「眼疾患」を起こす事があります。

<カンジタ>

カビが原因で起こる症状で、外陰部のがゆみや、帯下（おりもの）の増量が見られます。新生児黴口瘡の原因にもなります。

その他

<染色体検査>

原則35才以上で分娩の方には、羊水検査・血液検査についてのお話をしています。ご希望の方は医師にご相談下さい。

<子宮癌>

妊娠中、異常出血を起こした場合、出血の原因が妊娠性のものなのか、癌や他の疾患が原因なのかを判断するために必要です。また子宮癌の早期発見にもつながります。

<心電図>

妊娠中は酸素消費量の増大、心拍出量や循環血液量の増大などのため、心臓に大きな負担がかかります。異常を早期に発見しておく事により、妊娠・出産・産褥期の管理に役立ちます。

日常生活のポイント

1. 歯の衛生

妊娠中はホルモンの変化により、歯茎がむくみそこへ歯垢がつきやすくなります。また、つわりの時期は不規則な食生活になったり、歯が磨けないこともあり、歯肉炎になったり虫歯になりやすくなります。

<歯周病・虫歯予防>

毎食後、歯みがきをしましょう。出来ない時はうがいをしましょう。
歯科健診を受けましょう。(母子健康手帳の中に、歯科健診票が綴じてありますので利用しましょう。)
バランスのとれた規則正しい食事をとりましょう。

<歯科健診・治療を受ける時の注意>

必ず妊娠していること・週数を医師に伝えましょう。
治療は産定期に入ってから受けましょう。

2. 外出と旅行

<外出>

人ごみを避け、時間にゆとりをもって出かけましょう。
途中でお腹が張ったり疲れたりしたら休みましょう。



<自動車の運転>

妊娠中は集中力が緩慢になりやすく、事故につながるので、安全運転にこころがけましょう。
休憩も兼ね、こまめにトイレタイムをとるようにしましょう。
シートベルトはなるべく着用しましょう。

<自転車>

妊娠中期から後期は、体のバランスをくずしやすく腹圧もかかるので、できるだけ避けましょう。

<旅行>

産定期に計画しましょう。
無理なスケジュールを避け、旅行前には医師の診察を受けましょう。
母子健康手帳・保険証は必ず持参しましょう。

<飛行機>

妊娠後期の場合、診断書・誓約書が必要となります。ご利用の前に航空会社に確認しましょう。

<里帰り分娩>

一般に妊娠32～35週の間頃が良いでしょう。
里帰り分娩を決めたら早めに分娩をする病院を決め、出来れば最低1回は受診をし、
分娩予約を済ませておきましょう。

3. 飲酒・タバコ

<飲酒>

アルコールを飲むとそのまま胎盤を通過し、赤ちゃんにも吸収されてしまいます。

(赤ちゃんもお酒を飲んでしまった状態になります)

又、お母さんが妊娠中にお酒を飲み過ぎると、発育障害・知能障害・精神発達障害などを持つ『胎児性アルコール症候群』と呼ばれる赤ちゃんが産まれる確率が高くなります。

妊娠中はお酒を控えましょう。

<タバコ>

タバコに含まれるニコチンは、とても強い血管収縮剤です。

タバコを1本吸うと血管が収縮し、血液循環が悪くなります。

赤ちゃんへ行く血管も同じく収縮してしまいますので、栄養や酸素が不十分になり、

発育が悪くなったり、酸欠状態になります。

また、一酸化炭素も血管を通じて送りこまれることになり、赤ちゃんは苦しい思いをしているはず。喘息の発症率も高くなりますので、妊娠がわかったらタバコはやめましょう。

周囲の人が吸っているタバコから出る煙を吸った場合も同じ事が言えますので注意しましょう。

4. くすり

お母さんが飲んだ薬はまず腸から吸収されて血液に入り、子宮から胎盤を通過して赤ちゃんの体内にはいります。胎盤を通過しやすいものと、しにくいものがありますが、お母さんが飲んでいる薬は赤ちゃんも飲んでいると考え、慎重でいなくてはなりません。産婦人科で処方された薬を指示通り飲むのは安心です。

市販の薬は、比較的安全な成分が配合されていますが、さまざまな症状に対応できるように作られているため、不必要な成分まで飲む可能性も高く、妊娠中にはおすすりできません。

何か症状がある時には受診し、医師の処方を受けて下さい。

やむなく市販薬を利用する場合には、使用上の注意によく目を通し、妊娠中に使用してもよいかをきちんと確認しましょう。

5. 夫婦生活

妊娠中期は特に体調に異常がある場合を除けば、比較的安心してセックスを楽しめる時期ですが、次の事に注意しましょう。

- ① 医師から安静の指示が出ていたり、お腹の張りがある時は控えましょう。
- ② 菌による感染を防ぐため、いつもより清潔に心がけましょう。
そのためにも、なるべくコンドームを使用しましょう。
- ③ ゆっくり・浅く・疲れないようにしましょう。
- ④ 途中で出血やお腹の痛みを感じたらすぐ中止しましょう。

6. 体重管理

妊娠により女性ホルモンが分泌されると、皮下脂肪を蓄え、体が丸く女性らしくなってきます。これは、出産や産後の授乳に必要となるエネルギーを貯蔵しておこうとするためです。

皮下脂肪は保温に役立ち、衝撃へのクッションの役割を果たすなど、赤ちゃんを守るために役立っています。

しかし、必要以上に蓄えすぎると、重大なトラブルの原因となるため、自分に合った体重管理をしていきましょう。

<体重の増えすぎによるさまざまなトラブル>

むくみや腰痛・妊娠線や静脈瘤など、太りすぎで起こるマイナートラブルもありますが、深刻なのは合併症や難産になる割合が増えることです。

その中でも、重症の妊娠性高血圧症候群になると、出産前に胎盤が子宮から剥がれてしまう『常位胎盤早期剥離』や、けいれんを起こす『子癇』を引き起こすことがあります。

また、子宮頸管や膣にも皮下脂肪が付き、赤ちゃんの通り道が狭くなったり、子宮の筋肉にも脂肪が付くと赤ちゃんを押し出す力（陣痛）が弱くなる『微弱陣痛』にもなりやすくなります。

<個々に合った体重増加分を知る>

BMIは体の脂肪量を判定する体格指数の計算式です。

妊娠前の体重をもとに計算しましょう。

$$BMI = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長} \times \text{身長 (m)}}$$

BMI	目標体重(当院)
18未満の人	+7~10Kg
18以上24未満の人	+6~8Kg
24以上の人	+5Kg以下

<体重をコントロールするためには>

- ① つわりが終わったら食欲がわくものと認識して、体重管理を意識しはじめましょう。
食べつわりの人は、終わったら元の食生活に戻しましょう。
- ② 脂っぼいものや甘いものの食べ過ぎ、塩分の取りすぎに注意しましょう。
外食は避け、なるべく手作りのものを食べましょう。
産定期に入ったら、運動でエネルギーを使うようにしましょう。
- ③ きびきびと体を動かし、家事をしつかりこなしましょう。
- ④ 妊娠後期の体重増加は、1週間で500g以内に抑えましょう。

妊娠中のトラブル（異常編）

切迫早産・早期産

妊娠22週以降37週未満（36週6日）までのお産を、早期産といいます。
早産しかかっているけれど、安静にしたり点滴や内服など、適切な治療をする事で、
妊娠の状態が保てる場合を切迫早産といいます。

●起こりやすい原因

妊娠中の病気（特に妊娠性高血圧症候群）・多胎妊娠・子宮内感染
子宮頸管無力症・過労や寝不足・過度のストレス（精神的ショック）など。

●症状

<出血>…赤色から茶褐色で、量も多い時と極少量の時があります。

おりものにまじったり、場合によっては、破水と同時にみられる事もあります。

<腹緊>…子宮が収縮し、おなかが張ったと感じる事をいいます。

痛みをともなったり、周期的に張ってくるなどの症状は
早期産のおそれがあります。

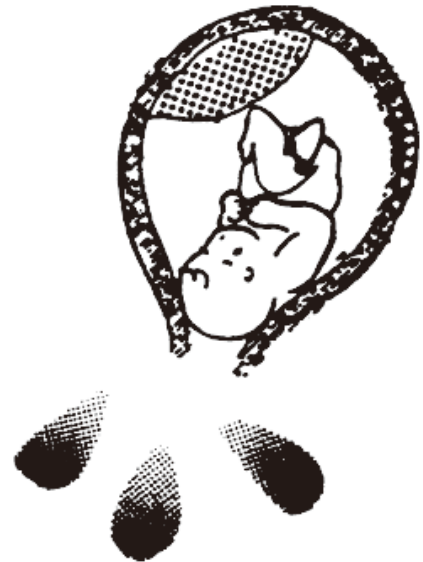
<腰痛>…腹緊とともに、生理痛様の腰痛として、痛みを感じる事があります。

●予防

長時間の立ち仕事をやめる・重いものを持ちたり布団の上げ下ろしを控える
休息を充分とる・疲れやストレスをためないなど。

前期破水

陣痛が始まる前に破水する事を前期破水といいます。
赤ちゃんを包んでいた卵膜が破れ、羊水が流れ出る状態です。
破れた場所・大きさによって破水の量や症状が違います。
破水により陣痛が始まったり促進したりする事もあります。
細菌感染や、臍帯脱出などの危険もありますので、
清潔な大き目のナブキンをあてすぐ受診しましょう。
お風呂やシャワー・シャワートイレは厳禁です。
週数に関係無く起こる可能性があります。



貧血

妊娠中は、血液の総量は増えるのにヘモグロビンはそれほど増えないため、血液が薄められた状態になります。

また、胎盤やへその緒を流れる血液、胎児の成長のため、多くの鉄分が胎児に吸収されてしまいます。

そのため母体は貧血になりやすくなります。

● 起こりやすい症状

疲れやすい・顔色が悪い・息切れしやすいなど。

ひどい貧血になると、微弱陣痛で分娩時間が長くなったり、分娩時出血が多くなることがあります。

また止血しにくくなり大出血になることもあります。

胎児の成長にも影響をおよぼします。

● 予防

<食事療法>…鉄分の多い食品（赤身の肉・魚介類・卵・大豆製品・海藻類・緑黄色野菜・レバー）
蛋白質・ビタミンをバランスよく摂取する。（栄養のページ参照）

● 治療

<鉄剤の内服・注射>…鉄剤はタンニン酸と結合すると吸収されにくいので、

タンニン酸が含まれているお茶・コーヒー・紅茶と一緒に
飲まないで下さい。

内服によって気分が悪くなる方もみえます。→そういう方は注射になります。
便秘になったり、便の色が黒くなったりします。

妊娠性高血圧症候群

妊娠28～32週ごろから、症状が出る人がいます。

原因ははっきりしませんが、塩分のとりすぎ・肥満・高齢初産・多胎妊娠の人は注意が必要です。

分娩後通常は回復していく事が多いですが、なかには、後遺症として、高血圧や腎障害として症状が残る場合もあり、大変怖い病気です。

高血圧（140/90mmHg以上）
蛋白尿（+）以上

<影響>

胎盤機能が低下し、胎児が酸素・栄養不足となり、「子宮内胎児発育遅延症（未熟児）」や「早期産」「子宮内胎児死亡」を起こす事がある。

重症の妊娠性高血圧症候群になると出産前に胎盤が子宮から剥がれてしまう「常位胎盤早期剥離」や、「子癇発作（痙攣発作）」を引き起こすことがある。母体死亡を起こす事もある。

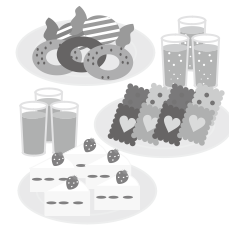
<予防>

定期健診をきちんと受け、異常の早期発見・治療につとめる。

1週間に500g以上の体重増加や、カロリーの取り過ぎに注意する。

食生活のポイント（高蛋白・低カロリー・減塩）…栄養のページ参照

疲れやストレスをためない。



常位胎盤早期剥離

通常赤ちゃんが産まれた後に出てくる胎盤が、妊娠中または出産前に剥がれてきてしまうトラブルです。

突然激しい腹痛と出血があり、お腹が板のように硬く張ってしまいます。

母体の貧血も進み、母児共に危険な状態です。

夜中でも急いで受診して下さい。

原因ははっきりしませんが、妊娠性高血圧症候群が原因で起こる事もあります。

低位胎盤・前置胎盤

妊娠中期には低い位置にある胎盤も、子宮の増大と共に上にあがってきます。

しかし妊娠後期になっても、胎盤が通常より低い位置にあたり（低位胎盤）、

子宮口をふさぐように下部にある場合（前置胎盤）があります。

超音波断層検査で事前に診断されます。

少量でも出血があった場合はすぐ受診して下さい（痛みはない事の方が多い）。

胎盤の位置にもよりますが、帝王切開による分娩の可能性が高くなります。

母乳栄養とおっぱいのお手入れ

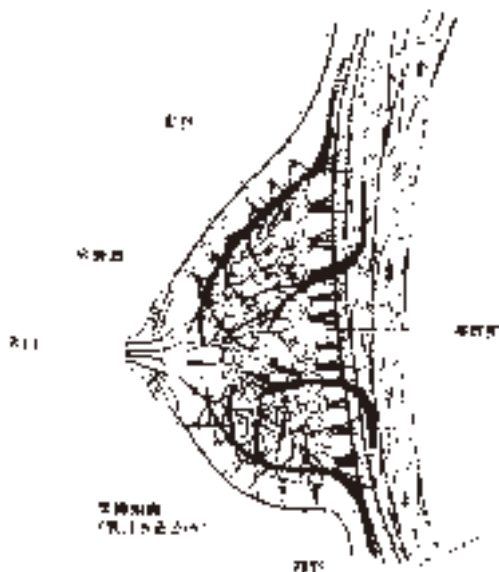
●母乳の利点・欠点

利点	欠点
<ul style="list-style-type: none"> ・免疫物質が多く含まれる ・消化・吸収にすぐれている ・手間がかからない ・経済的 ・母と子のスキンシップとなり、お互いに情緒が安定する ・お産後の回復を早める 	<ul style="list-style-type: none"> ・長時間預けにくい ・外出先で授乳しにくい時がある ・ボディイメージの変化 ・飲んだ量が分かりにくい ・乳房トラブルを起こす事がある

●妊娠中のおっぱいの変化

初期	中期	後期
<p>乳腺組織が発育し始める</p> <p>↓</p> <p>大きくなる・ハリが出る 熱っぽい・触れると痛む 痒みがある 乳頭・乳輪部も大きくなり 色が濃くなる</p> <p>自分のおっぱいに合った ブラジャーに変えましょう</p>	<p>発達が一旦落ち着く</p> <p>↓</p> <p>痛みやハリが落ち着く 触ると初乳が出る</p> <p>おっぱいチェックを 受けましょう</p>	<p>再び乳腺組織の発育の 仕上げが始まる</p> <p>↓</p> <p>大きくなる事あり 初乳がよく出る</p>

●妊娠中のおっぱいのお手入れ



<お手入れの必要性>

- ・血液循環を良くして、産後のトラブルを避ける
- ・おっぱいの出を良くする
- ・赤ちゃんが支障なくおっぱいを吸えるようにする
- ・乳頭、乳輪の皮膚を丈夫にし
傷が出来ないようにする
- ・乳頭、乳輪を清潔に保つ

●おっぱいマッサージ

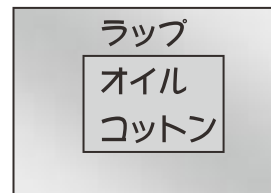
- ・妊娠 16 週にはいつたら始めましょう。
ゆったりとお風呂に入っている時や、出たからの時間をマッサージタイムにして、
お手入れを習慣にしましょう。
- ・お腹が張りやすかったり、出血のある人、医師から安静にするよう指示のあった方は、
その期間お手入れは中止しましょう。

<その他のお手入れ>

- ・乳首がへこんでいたり、深い溝がある場合は、乳頭吸引器を使ってお手入れします。
(使用方法などは、おっぱいチェック時にお話します)
- ・おっぱいのカスや汚れをきれいにやさしく取るために、
オリーブ油 (サラダ油・ベビーオイル・コールドクリームなど) で
湿布します。

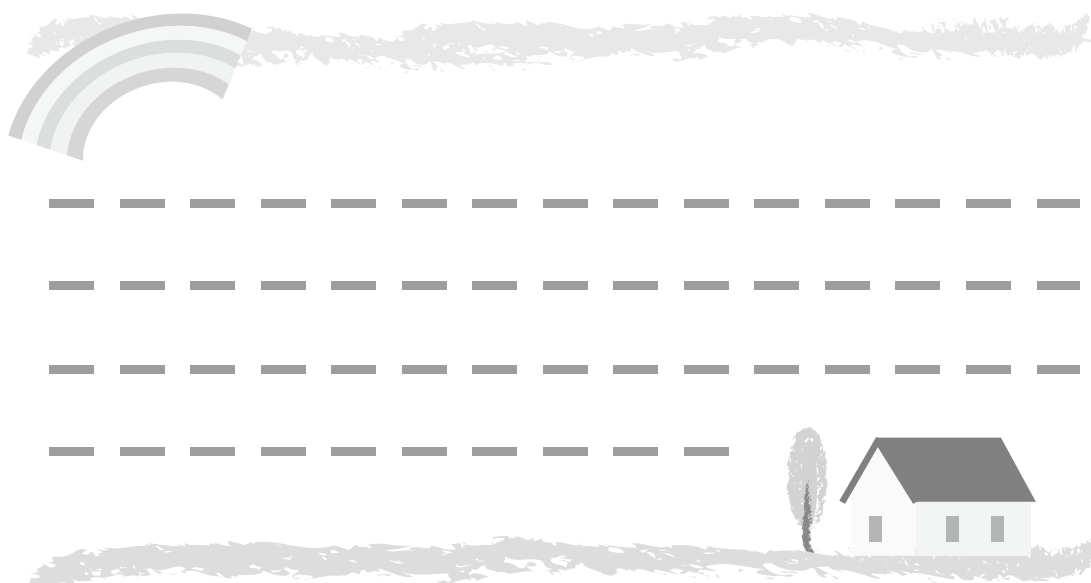
* 方法

- ・オリーブ油などをコットンに浸し、乳首に当てる。
- ・乳輪部よりやや大きめのラップを当てる。
- ・約 5 ~ 10 分間そのままにしておき、入浴またはシャワーで
石鹸を使って洗い流す。



妊娠しておっぱいが大きくなり、乳首のあたりがむくんでいる人は
しっかりとおっぱいを支え上げておきましょう。
むくみを軽くしてくれます。
また自分のおっぱいに合ったブラジャーをつけましょう。

妊娠しておっぱいも心も大きく変化します。
ご心配な事・不安な事がありましたら、母乳外来までお問い合わせ下さい。



おっぱいマッサージ

<基底部のマッサージ>…血液の循環を良くし、乳腺の発育を促します。

産後、血液の循環が悪くておこる、おっぱいの痛みや、張りすぎをやわらげてくれるマッサージです。

●1 操作（横方向へのマッサージ）



①マッサージする乳房と反対側の手の指を広げ指先を軽く曲げバスケットボールをつかむような感じでおっぱいに当てます。



②マッサージする側の肘を横に出し、手首を反屈させ指先が顔に向くように回し、親指の付け根のあたりを①の手の外側に当て



③ゆっくりと肘を動かしながら真横へ動かししっかりと3回動かす。

●2 操作（斜め方向へのマッサージ）



①指をそろえて、小指側をおっぱいの斜め下にあておっぱいを保護。



①肘を真横に出し、手首を反屈し、今度は指先が下を向くようにまわし、小指の付け根のあたりを①の手の外側に当てる。



②ゆっくりと3回肘を動かしながら、斜め上に動かす。
*この時反屈していた手首が伸びてしまうと、しっかり動きません。

●3操作（縦方向へのマッサージ）



①指をそろえて小指側をおっぱいの真下に当てます。



②マッサージする側の肘を真横に出し、今度は手首を曲げないで、保護した手の下に当てる。



③ゆっくりと3回おっぱいをすくい上げるように動かす。

<乳頭・乳輪部マッサージ>…赤ちゃんにとって飲みやすい乳首にします。皮膚をきたえて産後のトラブルを防ぎます。

●乳頭・乳輪部マッサージ



①親指・人差し指・中指で乳頭から乳輪部にかけてしっかりつぶす。（5秒位）



②縦・横方向をまんべんなく行う（10回づつ）
*痛みのある人は「少し痛いけど行える程度」まで
圧迫して徐々に強くしていく。

硬膜外麻酔による無痛分娩が可能です

・原則前日に入院し、子宮口を開大させる処置を行います。

事前に血液検査が必要になるので、検討中の方はお早めにお申し出下さい。

曜日と人数に制限があります。

※ご希望があっても状態により、麻酔が入らなったり、効果が十分に得られない場合もあります。ご了承下さい。

※途中で無痛分娩に切り替えることも可能な場合もありますが、対応できる日に限りがありますので、心配な方は予定無痛分娩をおすすめします。

こんな方におすすめ

・陣痛がどんなものが心配、不安な方

・体力に自信がない方

・帝王切開の可能性を医師から指摘されている方など

☆費用：予定実施 10万円

予定外実施 12万円

※薬剤を追加使用した場合は別途かかります。

お産の準備を始めましょう

●心の準備

バースプランを考えてみましょう。私はこんなふうに産みたいなあ…自由な発想でかまいません。お産をイメージしてみましょう。

●身体の準備

- ・妊婦健診…予防と異常の早期発見・治療のため必ず受けましょう。

妊娠24週～35週…2週間に1回

妊娠36週～分娩まで…1週間に1回または指示された日

- ・体力の増進…妊娠経過に異常が無い時は、疲労を感じない範囲で仕事や家事、運動などをしましょう。当院では、マタニティヨガ・マタニティピクスも行っています。
- ・リラックス法・呼吸法…分娩時落ち着いて出来る様練習しておきましょう。

陣痛の間、できるだけ、リラックスする事が産産のポイントです。

当院では、よりリラックスしスムーズなお産となるよう

アロマバースも取り入れています。

(希望の方に芳香浴・足浴・温湿布・オイルマッサージなど)

●里帰り分娩

早めに施設の決定をし、特に異常がなければ、予定日の6週間前には帰るよう計画を立てましょう。できれば、中期までに1度受診しておいた方がいいでしょう。

●物品の準備

必要なものは予定日の季節に合わせて準備しておきます。切迫早産などで、あわてることが無いよう妊娠30週頃までには、そろえておきましょう。ベビー用品は、買いすぎると無駄になることがあります。不足すれば買う事もできますので、産後すぐに必要なものだけそろえておきましょう。

<赤ちゃん用品>

- ・赤ちゃんの産まれる季節はいつ？

春・秋



夏



冬



その日のお天気や気温によって調節してあげてください。

衣類
短肌着・長肌着…4～5枚・ベビー服…3枚 オムツ（布または紙）…布30枚・オムツカバー（布オムツ使用時）…3～5枚 ガーゼのハンカチ…4～5枚・その他（おしり拭き） 必要に応じておくるみ・ベスト・よだれかけ・くつした・ミトンなど

・ベビーベットそれともおふとん？



住宅事情や好みによります。
静かな環境を作ってあげられるよう家族とも相談しましょう。

寝具
マットレス・敷布団・掛け布団（夏冬各1枚） タオルケット（バスタオル） カバー類1～2枚・枕用タオル2～3枚

お風呂用品
ベビーバス（代用品可）・洗面器・石鹸・湯温計（あれば） ガーゼのハンカチ・バスタオル その他…爪きり・ヘアブラシ・綿棒・体温計

授乳用品
母乳の分泌量によってもちがってきます。哺乳瓶などは妊娠中から多く用意する必要はありません。 哺乳瓶・乳首・粉ミルク・ポット・消毒用品など

その他…チャイルドシートは、車での移動時必要となります。



<入院時必要なもの>

・入院時あわてることがないように、ひとまとめにしておきましょう。

・書類	母子健康手帳・診察券・保険証・筆記用具・出産手当金などの書類・印鑑
・日用品	洗顔セット・化粧品・ボックスティッシュ・コップ（湯のみ）・タオル2～3枚
・衣類	産後用ブラジャー・産後用ショーツ（できれば前あき）3枚程度 生理用ナプキン（院内販売あり）
・その他	ガーゼハンカチ（授乳用）4～5枚・ハンドタオル（乳房用）2枚・ガウン（冬） 靴下・飲み物（陣痛室用）・ドライヤー（必要な人のみ、病室にありor貸し出しあり）

<当院にて準備してあるもの>

・入院時1セットお渡しいたします。

- ・産後用ナプキン（L=5枚・M=10枚・S=20枚）・クレンジングコットン（授乳用・消毒用各1箱）
- ・母乳パット1箱（2枚×9セット）・ねまき（ネグリジェタイプ前あき=入院日数分）
- ・スリッパ・タオル類・シャンプー・リンス・ボディシャンプー（ミニボトル各1本）・歯磨きセット

<当院で購入できるもの>

・お申し出により必要時お渡しいたします。

- ・産後用ナプキン（L・M・S）・乳頭保護器・乳頭吸引器・母乳パック・乳首・クレンジングコットン
- ・骨盤ベルト・イヤホン・スリッパ、歯磨きセット・アロマオイル・妊娠線予防用ジェル

<退院時必要なもの>

・お母さんと赤ちゃんの衣類が必要です。

*当院からのプレゼント（産後）

- ・紙オムツ（新生児用36枚）
- ・粉ミルク（小1箱）
- ・ベビーグッズ（内容は随時変わります）

●盗難防止

*事故防止のため、必要以上の現金や貴重品はお持ちにならないようお願いいたします。

お部屋を空ける場合、貴重品は持ち歩くが、各部屋に設置してある金庫をご利用下さい。

お産が近づいたしるし

- ・胃がすっきりして食欲が出てくる（赤ちゃんが骨盤の方に下がって、胃への圧迫が減るため）
- ・トイレが近くなる（赤ちゃんの頭で膀胱が圧迫されるため）
- ・便がすっきり出ない
- ・赤ちゃんの胎動が少なくなる（頭が骨盤内に固定されるため）
***胎動が全くなくなるということはありません…要注意！！**
- ・恥骨・もものつけね・腰などが痛くなる
- ・おりものが増える…少量の血液が混じる（おしるし）
- ・不規則な子宮の収縮…前駆陣痛

*以上のような変化を感じない場合もあります。

受診のタイミング

破水	おしるし	陣痛
<p>●受診しましょう。</p> <p>赤ちゃんを包む「卵膜」が破れて中の羊水が流れ出た状態を「破水」といいます。そのままにしておくと細菌感染を起こしたり、赤ちゃんが危険な状態になることもあります。ナプキンをあてすぐ受診しましょう。お風呂やシャワー・シャワートイレは厳禁です。陣痛の有無にかかわらず「破水」は起こります。</p>	<p>●陣痛を待ちましょう。</p> <p>お産が近くなると、おりものが増え、この中に少量の血液が混じる事があります。これを「おしるし」といい、一般的には2～3日後に陣痛が来る人が多いようです。</p>	<p>●お産開始の台図です。</p> <p>お産を進行させる役目をするのが、子宮の収縮です。初産婦10～15分おき 経産婦15～20分おきが受診の目安です。</p>

野崎クリニック
052-303-3811



～おしるしとは違うこんな時～
 血液のかたまりが出る
 出血が止まらない
 出血の量が増えてくるなど…。

～陣痛とはちがうこんな時～
 あまりにも強い痛みや、
 おなかの一ヶ所だけが痛い
 おなかが板のように硬くなる
 ずっと継続する痛みなど…。

こんな時には異常が起きている事が考えられます。
 連絡または受診して下さい。

出産された方から順番に空室状況をお知らせし、その中から選んでいただきます。
状況により大部屋に入らせていただく場合もあります。

- ・帝王切開の場合、術後1～2日目までは大部屋となることもあります。(原則個室)
- ・大部屋の場合付き添いの方が泊まることはできません。

●面会時間

病室	9:00～21:00
新生児室	11:30～12:30
(生後1日目まで)	14:30～15:30
	17:30～18:30
	20:30～21:00



- ・正面玄関は21:05に施錠します緊急時以外、施錠後の出入りは出来ません。
- ・病室への面会は授乳時間以外でお願いします。
- ・授乳時間(7時・10時・13時・16時・19時・22時各1時間位)
- ・沐浴や指導などで、面会できない場合もあります。
- ・新生児室での面会は、感染防止のためガラス越しになります。原則生後2日目からは(帝王切開の方は3日目頃)、母児同室となりますので、お部屋で面会できます。
- ・出産当日の面会は、ナースステーションにお申し出下さい。

●食事および付き添いについて

- ・毎食配膳・下膳しますので、食べ終わった食器類は、テーブルの上に置いておいて下さい。家族の方の食事が必要な場合は、早めにお申し込み下さい。(1名様のみ)申し込み用紙がナースステーションにあります。
- ・家族の方が泊まれる場合はあらかじめ申し込みが必要です。申し込み用紙はナースステーション前にあります。
- ・なお、緊急時を除き朝は6時30分又は8時30分以降しか外へ出ることはできません。

●お産後の安静

- ・お産後5～6時間は安静にしますが、変わりなければトイレ歩行していただきます。初回は必ずスタッフを呼んで下さい。

●シャワー・洗髪

- ・体調が悪くなければ、翌日より浴びていただいて結構です。
- ・2階・3階シャワー室を利用される方は、あらかじめ時間予約が必要です。

●授乳

- ・お産翌日10時(13時)より授乳指導、及び直接授乳を開始します。当日13時以降の授乳は体調により進めていきます。3時間毎の授乳、1回の授乳時間は約1時間となっています。基本22時の授乳は希望者のみとなっています。体調の悪い方はお申し出下さい。
- ・なお、夜間の授乳はスタッフにて行います。
- ・帝王切開の方は3日目頃より開始となります。

お産の経過と呼吸法・リラクゼーション法

		分娩第一期（開口期）				分娩第二期（娩出期）				分娩第三期（後産期）	
		定期的な陣痛開始から子宮口全開まで				子宮口全開から赤ちゃん誕生まで				赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで	
所要時間		初産婦 10～12時間位 経産婦 5～6時間位		1～2時間位 30分～1時間位						5～15分位 5～15分位	
お産の経過	開口前期	開口中期	開口後期	子宮口全開	排臨	発露	赤ちゃん誕生		後産		
	陣痛 ・5～10分 持続時間・10～20秒 子宮口 ・0～3cm	・3～5分 ・30～60秒 ・4～7cm	・2～3分 ・30～60秒 ・8～10cm	・陣痛1～2分おき ・30～60秒持続 ・この時期に自然破水する人が多い	・赤ちゃんの頭が見え隠れする	・頭が見え続ける ・外陰部が熱い感じあり	・産道の出口に合わせ横向きになり、肩・腕胸・足の順で出てくる		・子宮が軽く収縮し胎盤が出る ・収縮剤の注射 ・子宮底マッサージ ・アイスノンを当てたりする		
三拍子呼吸法	フツフツフー		フーのフーのウン		ハッハッハハー		普通の呼吸				
	・自分に合ったペースで呼吸をおこなう	・深呼吸 ・口を「ウ」の形にして「フツ」と2回 ・3回目に「フー」と大きく吐く ・これを3回繰り返してさらに大きく息を吐く ・収縮がおさまったら深呼吸リラクゼーション	・深呼吸 ・「フー」で吐き「の」で吸いこみ2回 ・「ウン」で肛門方向に力を入れる（3秒） ・「はいて」で深く息を吐く ・収縮がおさまったら深呼吸リラクゼーション	・深呼吸 ・「ハッ」で短く2回息を吐く ・3回目「ハー」で大きく吐いてから吸いこむ ・これを3回繰り返して更に大きく息を吐く ・身体全体の力を抜く ・赤ちゃん誕生です	はじめまして！！ 						
ポイント	アクティブチアエアーにもたれる・シムスの体位や四つんばい・あぐらをかくなど少しでも楽な姿勢を探してみる アロママッサージや好きな音楽を聴く 水分補給・赤ちゃんをイメージしてみるなど		・大声を出したり目を閉じないようにする ・仰向けの場合、いきむときは手はベットの横のレバーを握り顔をひきつけて、自分のおなかを見るようにする ・お尻はベットから浮かさないようにする		胎盤が出た後産道を点検し必要があれば、縫合する しばらく分娩室で休む						