

# ほほえみ



母親学級パンフレット  
東広島医療センター 産婦人科病棟

# もくじ



## 妊娠期

はじめに・制度	P2
妊婦健診スケジュール	P3
妊婦健診中の検査項目	P4
母親学級・両親学級	P5
妊娠中の体の変化	P6
妊娠中の健康管理	P7
妊娠中の栄養・妊娠高血圧を予防しましょう	P8, 9
妊娠中の不快症状と予防法	P10
妊娠中の危険信号	P11
妊婦体操	P12, 13

## 分娩期

入院の準備	P14
育児用品の準備	P15
お産の徴候・37週に入られたら	P16, 17
入院までの流れ	P18
お産の経過と過ごし方	P19
リラクセス法・マッサージ法	P20
面会制限について・お願いと諸注意	P21

## 産褥期

入院中の過ごし方	P22, 23
産後のお母さんについて・産後のおっぱいの経過について	P24
お母さんの気になる症状	P25
赤ちゃんのからだ	P26
赤ちゃんの気になる症状	P27
沐浴について	P28-30
おっぱいのお手入れについて	P31
母乳育児について	P32
授乳について	P33-37
ミルクの作り方	P38
出生証明書、乳児医療、入院中の検査について	P39
2週間健診、1ヶ月健診のご案内	P40
家族計画	P41
妊娠周期と薬の影響について	P42-53



## はじめに

❖妊娠おめでとうございます。当院でお産をされる方は、必ずお読みください❖

### (1) 妊婦健診

お母さんとお腹の中の赤ちゃんの健康を守るために定期的に健診を受け、無事出産の日を迎えましょう。里帰り出産希望の場合は担当医師にその旨を伝え、出来るだけ早い時期に出産施設に連絡するようにしましょう。

妊娠初期～23週（6ヶ月末）	: 1回/4週
24週（7ヶ月初）～35週（9ヶ月末）	: 1回/2週
36週（10ヶ月初）～分娩まで	: 1回/週

### (2) 母子健康手帳

妊娠届出書をお渡ししますので、保健所・東広島市役所・支所に持参し、母子健康手帳の交付を受けてください。母子健康手帳は妊娠中や出産の記録はもちろんのこと、赤ちゃんが成長して小学校へ入学するまでの発育過程や予防接種の実施などを記録し、育児の参考にする大切なものです。また、母子健康手帳には妊娠・出産・育児に役立つ知識や福祉制度などについても書かれています。よく目を通し、自分で記入しなければならない事柄は必ず記入しましょう。

### (3) 妊娠一般健康診査受診票(妊婦健診無料券)

今回の妊娠期間中（妊娠初期から産後1か月の間）で使用できます。妊婦健診時は切り離さずに必要事項を記入して必ずお持ちください。

各市町村で様式が異なる場合がありますので、ご不明な点はお住まいの各市町村役場へお問い合わせください。

### (4) 産科医療補償制度

お産のときに予期せぬ出来事が起こってしまうことがあります。何らかの理由で障害を抱えてしまった時の赤ちゃんとそのご家族のことを考えた保障制度です。当院は産科医療保障制度に加入している分娩機関です。当院で出産される方は全員この制度の対象者となりますので登録手続きをしていただきます。

### (5) 出産育児一時金・出産手当金

健康保険に加入している被保険者が出産した場合、受け取ることができます。

平成21年10月より出産費用に出産育児一時金を直接充てることができるよう、原則として、各医療保険者から直接病院などに出産育児一時金を支払う仕組みに改められました。

会社の健康保険や公務員の共済組合の被保険者本人で、出産のため事業所を休む、給料の支給を受けなかった人に手当金が支給されます。詳しくは1階受付でお尋ねください。



## 当院の妊婦健診スケジュール

妊娠週数	診察内容	尿検査 血圧測定 体重測定	超音波 胎児計測	胎児心拍 モニター (NST)	検査
6週	妊娠の確認				(風疹抗体価)
8週	予定日決定				
10週	妊婦健診	○			妊婦初期検査
12週	妊婦健診	○			
16週	妊婦健診	○	○		
20週	妊婦健診	○			胎児超音波 スクリーニング
24週	妊婦健診	○	○		妊婦中期検査
28週	妊婦健診	○	○		
30週	妊婦健診	○			胎児超音波 スクリーニング
32週	妊婦健診	○	○		
34週	妊婦健診	○	○		
36週	妊婦健診	○	○		妊婦後期検査
37週	妊婦健診	○			胎児超音波 スクリーニング
38週	妊婦健診	○		○	
39週	妊婦健診	○	○		
40週	妊婦健診	○		○	

\* 妊婦健診は、診察・尿検査・血圧測定・妊婦指導を含みます。回数・日程は経過により変更します。

\* 東広島市の妊婦健診費用は、補助券でおおよそ賄えますが、検査がある日は別途料金がかかります。次項妊娠中の検査項目をご覧ください。



## 妊婦健診中の検査項目

項目	検査時期	検査・診察	備考
妊婦健診（基準）	毎回	診察・内診	
		尿一般	
		血圧測定	
		妊婦指導（病棟スタッフが行います）	
妊婦初診	初診時	妊娠反応検査（HCG 定性）	
妊娠初期検査	10 週頃	がん検診（子宮頸部細胞診）	
		血液型（Rh 含む）	
		風疹（HI）	
		梅毒検査	
		HBs 抗原	
		HIV 抗体	
		HTLV-I 抗体	
		不規則抗体	
		CBC（血液一般検査）	
		HCV 抗体	
		随時血糖	
		一般細菌検査	
妊娠中期検査	24 週頃	CBC（血液一般検査）	
		50gGCT（糖負荷試験（常用）＋トレラン G 液 50g）	
		クラミジア抗原（PCR）	
妊娠後期検査	36 週頃	CBC（血液一般検査）	
		一般細菌検査（GBS）	
胎児超音波 スクリーニング	20 週	超音波精密検査	
	30 週		
	37 週		
超音波（胎児計測）・NST			

\* 当院の検査項目は、日本産科婦人科学会・産婦人科診療ガイドライン産科編 2020 に準じています。





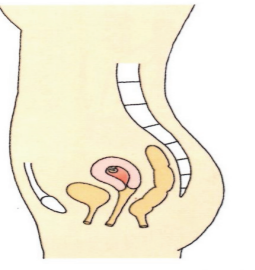
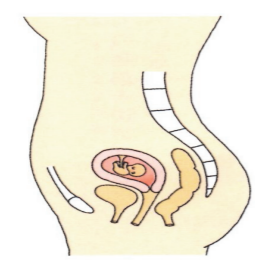
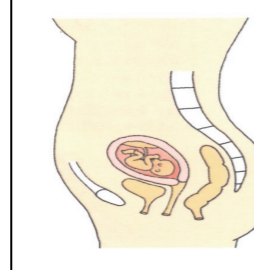
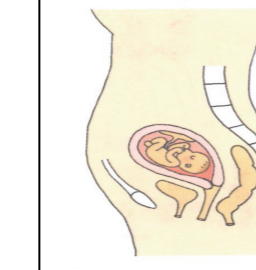
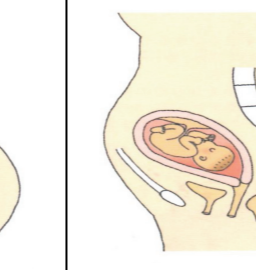
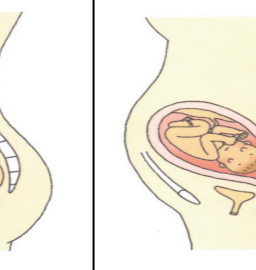
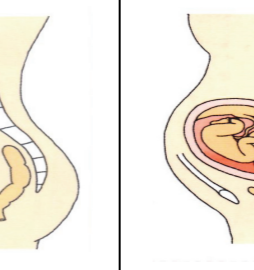
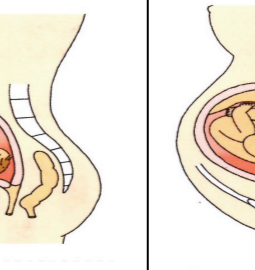
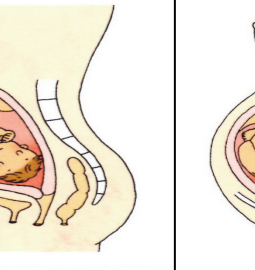
## 母親学級



妊娠中の生活・お産についてなど医師・助産師・看護師が  
お話します。産婦人科外来で予約をしてください。  
場所は 7 病棟の母親学級室です。

学級項目	日時	主な内容
母親学級1部	第3木曜日 14:00~15:00	・妊娠中の異常について (医師からの話) ・母乳育児について
母親学級2部	第3木曜日 15:00~16:00	・お産について ・病棟案内(映像)

## 妊娠中の体の変化

時期	前期			中期			後期		
月数	第2月	第3月	第4月	第5月	第6月	第7月	第8月	第9月	第10月
週数	4・5・6・7	8・9・10・11	12・13・14・15	16・17・18・19	20・21・22・23	24・25・26・27	28・29・30・31	32・33・34・35	36・37・38・39
胎児・子宮の大きさ									
身長	約3cm	約9cm	約18cm	約25cm	約30cm	約36~40cm	約40~43cm	約47~48cm	約49~51cm
体重	約4g	約20g	約120g	約250g	約600~750g	約1,000~1,200g	約1,500~1,800g	約2,300~2,700g	約2,900~3,400g
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> <li>●心臓、胃など内臓の器官が分かれ、目・耳・口などが現れます。</li> <li>●脳が発達します。頭の形ができ、手足が伸びて人間らしい姿になります。</li> <li>●後半には心臓の動きを確認できます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●頭と胴の区別がはっきりします。</li> <li>●腎臓は活動を始め、羊水を飲んで時々尿も排泄します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胎盤が完成し、臍帯から赤ちゃんに栄養が送られるようになります。</li> <li>●内臓の位置が決まり、機能が発達し始めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●全身にうぶ毛が生えて手足を活発に動かすようになります。</li> <li>●音を感じるようになり、お母さんの声を記憶するようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●髪の毛やまつ毛、眉毛が生えてきます。</li> <li>●羊水が増え赤ちゃんの動きが活発になります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●脳が発達し、からだの動きをコントロールし始めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●聴覚が完成します。心や意識が芽生え、好きな音・嫌いな音を区別して反応するようになります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●髪の毛も揃い、皮下脂肪がついて、赤ちゃんらしい体つきになっていきます。</li> <li>●各臓器の機能が整います。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●母親からのホルモンや免疫物質が送られ、感染に対する抵抗力がつきます。</li> <li>●各器官はすべて完成して体外に出る準備が整います。</li> </ul>
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●妊娠反応は陽性となり、基礎体温の高温期が続きます。</li> <li>●つわりの症状が始まります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●尿の回数が増加します。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●つわりがおさまりません。</li> <li>●乳房に皮下脂肪がついて、乳首のまわりの着色が濃くなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腰や背中が痛むことがあります。</li> <li>●便秘がちになります。</li> <li>●胎動を感じ始めます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腹部のふくらみがはっきりします。</li> <li>●乳腺が発達し、乳房の増大を感じます。</li> <li>●おっぱいの状態をチェックしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●足や外陰部に静脈瘤が現れることがあります。</li> <li>●腹部の増大、乳房の発育はさらに著明になります。</li> <li>●赤紫色の妊娠線が出たり、脇などに副乳が出る人もいます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●時々お腹が張るのを感じられます。</li> <li>●お乳が出始めることもあります。</li> <li>●乳首に垢がたまっていくことがあるので、入浴時に乳首を優しく洗って、清潔に保ちましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胎児の位置がほぼ決まります。</li> <li>●子宮で胃が押しあげられ、胸がつかえる感じがします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腰が重苦しく鈍痛がします。</li> <li>●胎動が少なくなります。</li> <li>●乳管開通法・乳頭柔軟化法を始めましょう。乳首への刺激が自然な陣痛発来も促します。</li> </ul>
健診回数	1回/4週間						1回/2週間		1回/1週間
生活の心得	<ul style="list-style-type: none"> <li>●なるべく早い時期に必要な検査を受けましょう。</li> <li>●つわりの時は食べられるものを食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●薬の使用やレントゲン検査などに注意しましょう。</li> <li>●流産に注意し、過激な運動や過労は、極力避けましょう。</li> <li>●母子健康手帳の交付を受けましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●虫歯があれば治療を始めましょう。</li> <li>●妊婦体操を始めましょう。</li> <li>●食欲が出てきます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腹帯をつけましょう。</li> <li>●偏食にならないように、できるだけ多くの食品を使うようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●母親学級に出席してお産の知識を身につけましょう。</li> <li>●乳首の手入れを始めましょう。</li> <li>●塩分の多いインスタント食品・冷凍食品はなるべく控えましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●適度に休養を取りましょう。</li> <li>●体重を毎週計って、増え過ぎに注意しましょう。</li> <li>●貧血に注意し、鉄分の多い赤身魚、レバー、大豆製品などを食べましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●出産に向けて準備を行いましょう。</li> <li>●分娩の補助動作の復習を始めましょう。</li> <li>●むくみの原因となる塩分と体重を増やす脂質を取り過ぎないようにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●重い物を持つたり、お腹に力のはいる仕事は控えましょう。</li> <li>●里帰りはこの時期までにしましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入院準備品をもう一度確認しましょう。</li> <li>●破水したり、規則的にお腹が痛みだしたら、すぐ病院へ連絡しましょう。</li> </ul>



## 妊娠中の健康管理



### (1) 妊娠中の服薬と予防接種

妊娠初期の服薬は赤ちゃんに奇形が生じる場合があります。薬によっては妊娠中飲めないもの・授乳中は避けた方がよいものがあります（詳細は P42～53 参照）。服薬が必要な時は当該科主治医および産婦人科の主治医に相談しましょう。

医師から勧められた内服薬は自己判断で中断してはいけません。**必ず主治医と相談**してください。

予防接種は伝染病の流行時と外傷などのためにやむを得ない時以外は、原則として接種しないようにしましょう。接種の前に主治医に確認し、接種時は妊娠していることを必ず医療機関に伝えましょう。（**原則インフルエンザの予防接種は可能です。**）

### (2) 喫煙・アルコール

タバコの成分であるニコチンは、胎盤の血管を収縮させて胎盤の循環障害を起こすなど、赤ちゃんの発育に悪影響を与えるといわれています。お腹の赤ちゃんのためにも禁煙しましょう。どうしても禁煙できないときには量を減らすように心がけましょう。

また、タバコを吸っている人がそばにいれば副流煙を吸いこみ、喫煙した以上に悪影響を及ぼします。ご家族や友人の方にも分煙を協力してもらいましょう。

アルコールも赤ちゃんの発育に悪影響を与えます。妊娠中は全時期を通じて飲酒を控えましょう。



### (3) 歯科衛生

妊娠すると女性ホルモンの影響・偏った栄養・つわりによる不十分な口腔清掃などにより、虫歯などの口腔内トラブルを起こしやすくなります。これらは早産・低体重児出産の危険があり、虫歯菌は母子感染により赤ちゃんが虫歯になりやすい原因となることがあります。

妊娠が判明したら歯科医の診察を受けましょう。歯の治療は 20 週～28 週までに行いましょう。

甘いお菓子は控え、カルシウム・ビタミンを多く含んだ食物を摂りましょう。



### (4) 外出・旅行

妊娠中は注意力・集中力が散漫になりやすいので、慣れない道や長時間の運転は避けましょう。

妊娠初期と後期の旅行は避け、妊娠 4～7 ヶ月頃に無理のないよう旅行を計画しましょう。

旅行する際はあらかじめ主治医に相談して許可をもらいましょう。

### (5) 姿勢・動作

妊娠中はお腹が大きくなり重心が変化してくるので、姿勢が崩れやすくなり腰痛の原因になります。意識的に姿勢を正しく保ち、動作も慎重にしましょう。また、履物はヒールがなく歩きやすい物を履くようにしましょう。

上の子供さんの抱っこはできるだけ控え、座った状態で抱っこしてあげましょう。

### (6) 夫婦生活

妊娠初期では流産、後期では早産・破水を起こしやすいので控えめにしましょう。

お腹を圧迫したり、無理な姿勢は避けましょう。妊娠中は、お互いに思いやりの心を持つことができれば、抱擁やスキンシップなどの方法でもお互いの愛を確かめることができるものです。

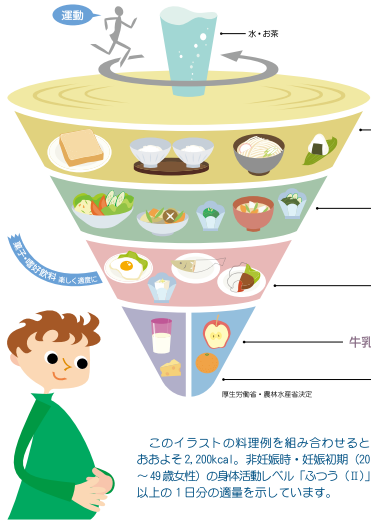


# 妊娠中の栄養

## 妊産婦のための食事バランスガイド ～あなたの食事は大丈夫？～

### 「食事バランスガイド」ってなあに？

「食事バランスガイド」とは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事の目安です。「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5グループの料理や食品を組み合わせるとれるよう、コマにたとえてそれぞれの適量をイラストでわかりやすく示しています。



このイラストの料理例を組み合わせるとおおよそ2,200kcal。非妊娠時・妊娠初期(20～49歳女性)の身体活動レベル「3つ(II)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省及び農林水産省が食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして作成・公表した「食事バランスガイド」(2005年)に、食事摂取基準の妊娠期・授乳期の付加量を参考に一部加算

### 妊娠前から、健康なからだづくりを

妊娠前にやせすぎ、肥満はありませんか。健康な子どもを生み育てるためには、妊娠前からバランスのよい食事と適正な体重を目指しましょう。



### 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと

妊娠期・授乳期は、食事のバランスや活動量に気を配り、食事量を調節しましょう。また体重の変化も確認しましょう。

### 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと

緑黄色野菜を積極的に食べて葉酸などを摂取しましょう。特に妊娠を計画していたり、妊娠初期の人には神経管閉鎖障害リスク低減のために、葉酸の栄養機能食品を利用することも勧められます。

副菜で十分に野菜を摂取しましょう!

### からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を

肉、魚、卵、大豆料理をバランスよくとりましょう。赤身の肉や魚などを上手に取り入れて、貧血を防ぎましょう。ただし、妊娠初期にはビタミンAの過剰摂取に気をつけて。

### 1日分付加量

	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠後期
主食	5～7 213g(V)	—	—	+1
副菜	5～6 213g(V)	—	+1	+1
主菜	3～5 213g(V)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 213g(V)	—	—	+1
果物	2 213g(V)	—	+1	+1

非妊娠時、妊娠初期の1日分を基本とし、妊娠中期、妊娠後期の方はそれぞれの枠内の付加量を補うことが必要です。

食塩、油類については料理の中に使用されているものであり、「コマ」のイラストとして表現されていませんが、実際の食事選択の場面では食塩相当量や総脂質量も合わせて情報提供されることが望めます。

### たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

妊娠・授乳中の喫煙、受動喫煙、飲酒は、胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。禁煙、禁酒に努め、周囲にも協力を求めましょう。

### 料理例

1コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、納豆(1パック)、ゆでたまご(1個)、豆腐(1パック)	2コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、納豆(1パック)、ゆでたまご(1個)、豆腐(1パック)
1コマ	鶏肉の唐揚げ、中華炒め(鶏肉、豆苗、キャベツ)、ほうろく、わかめ、わかめスープ	2コマ	鶏肉の唐揚げ、中華炒め(鶏肉、豆苗、キャベツ)、ほうろく、わかめ、わかめスープ
1コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ	2コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ
1コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ	2コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ
1コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ	2コマ	ごはん(白米)1杯、お茶(1杯)、ほうろく、わかめ、わかめスープ

### 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に

妊娠期・授乳期には、必要とされる量のカルシウムが摂取できるように、偏りのない食習慣を確立しましょう。

### 母乳育児も、バランスのよい食生活のなかで

母乳育児はお母さんにも赤ちゃんにも最良の方法です。バランスのよい食生活で、母乳育児を継続しましょう。



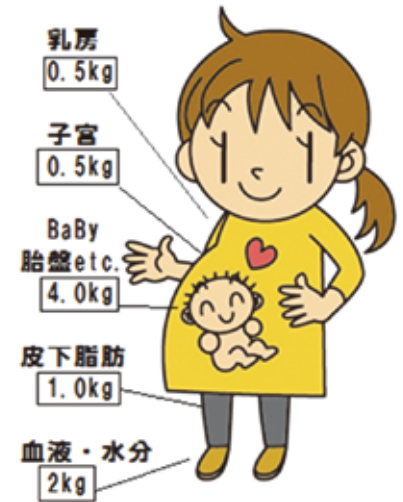
<食事バランスガイドの詳細>  
<http://www.j-balanceguide.com/>  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou-syokuyi.html>

## 健康の基本は食生活です

- (1) 1日3食、バランスのよい食事をしましょう
- (2) よく噛んでゆっくり食べましょう
- (3) 味付けは薄く、食べ過ぎないようにしましょう
- (4) つわりでご飯が食べれないときは、スポーツドリンクなどを飲むことでミネラルバランスが整います。1食が十分に摂取できないときは分食(1日4～5食、量は少なめ)にしてみましょう。

## 妊娠前の状態と妊娠中の体重増加 (2021年3月改定)

BMI (妊娠前の体格)	推奨体重増加量
18.5 未満 (やせ型)	12～15kg
18.5 以上 25.0 未満 (普通)	10～13kg
25.0 以上 30.0 未満 (肥満1度)	7～10kg
30.0 以上 (肥満2度以上)	個別対応(上限5kgまでが目安)



○おおよそ7～8kg増加します

✳ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

## ＋妊娠高血圧症候群を予防しましょう＋

妊娠に伴って高血圧が発症する疾患です。症状は、高血圧（頭痛や目がチカチカするなどの症状）、尿に蛋白が出る、むくみなどです。

母体では、痙攣が起こったり胎盤が早期に剥離することがあります。また赤ちゃんは、胎盤の働きが低下するため成長が遅れてくることがあります。

### ★注意点★

1. 妊婦健診を定期的を受け、異常の早期発見に努めましょう。



2. 塩分は控えめにしましょう。

- ・できるだけ薄味に慣れていきましょう。
- ・だしの素、コンソメ、中華だしなどには食塩・砂糖・化学合成物質などが含まれていますので、天然のだしをしっかりと取り、むくみを予防しましょう。





- ・海藻類にはミネラル(カルシウム・リン・カリウム・鉄分など)が多く含まれています。特にカリウムは塩分を体外に出してくれるので、むくみにくくなります。

☞わかめ、ひじき、昆布、とろろ昆布、茎わかめ、めかぶなど

3. 安静や保温を心がけるようにしましょう。



## 妊娠中の不快症状と予防法



	原因	予防・対応
つわり	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホルモンの影響で起こる。</li> <li>・妊娠 16 週頃には落ち着く。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・つわりは起床時や空腹時に強くなりやすいので、飴やクッキーなど手軽に食べられる物を身近なところに準備しておきます。</li> <li>・欲しい時に食べられる物を食べましょう。</li> <li>・少量ずつ回数を分けて食べるようにしましょう。</li> <li>・温かい物より冷たい物の方が匂いが気になりません。</li> <li>・レモン・酢など酸味を加えると食べやすくなります。</li> <li>・食べられないときは、水分（スポーツドリンクがおすすめ）をしっかり摂りましょう。</li> <li>・水分も十分に摂れなかったり、つわり症状が強い時は病院を受診しましょう。</li> </ul>
便秘・痔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性ホルモンの影響や子宮の圧迫により、腸の動きが悪くなることにより起こる。</li> <li>・便秘がひどくなるとトイレに座る時間が長く、いきむことも増えるために痔になりやすい。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体操や散歩など適度な運動を行いましょう。</li> <li>・食物繊維（ごぼう、いも類などの野菜や、バナナなどの果物類）や水分を多く摂り、規則正しい食習慣を身につけましょう。</li> <li>・便意がなくても決まった時間にトイレに行き、排便後は清潔にしましょう。</li> <li>・お腹、腰、臀部を冷やさないようにしましょう。</li> <li>・便秘が続く時は主治医に相談してみましょう。便秘はお腹の張りの原因となるので、服薬で便通を良くすることはとても大切です。</li> </ul>
腰痛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・女性ホルモンの影響で靭帯が緩みやすい状態になる。</li> <li>・お腹が大きくなると背中を反らすような無理な姿勢になったり、足腰の神経を圧迫するため起こる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正しい姿勢を心がけ、中腰の姿勢は避けましょう。</li> <li>・腰への負担を軽くするため、ヒールの高い靴や窮屈な靴は避けましょう。</li> <li>・適度な運動と休息をとるようにしましょう。</li> <li>・急激な体重増加に注意しましょう。</li> <li>・布団は少し硬めの物を使うと良いでしょう。</li> <li>・衣服やさらし・骨盤ベルトを利用してみましょう。</li> </ul>
静脈瘤	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きくなった子宮にリンパ管が圧迫されて血行が悪くなるために下半身にできる血管のふくらみ。</li> <li>・悪化すると痛みを伴い、出血の原因になる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・重い物を持ったり、長時間立つことは避けましょう。</li> <li>・休息時は布団などを使って足を高くしてみましょう。</li> <li>・急な体重増加に注意しましょう。</li> <li>・きつい靴下やガードルは避け、サポートタイプのストッキングで予防しましょう。</li> <li>・症状が強い時は安静を心がけ、早めに主治医に相談しましょう。</li> </ul>

## 妊娠中の危険信号



☆次のような症状があった時はすぐに連絡しましょう。

- ・胎動が鈍くなった時や、胎動を感じなくなった時
- ・破水、水っぽいおりものが出たとき
- ・妊娠 37 週未満で性器出血があったとき
- ・妊娠 37 週以降でも、血液の塊・多量の出血があったとき

症状	なぜ危険？	注意点
<p>〈<b>切迫流産</b>〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>下腹が痛い、重たい</u></li> <li>・<u>性器出血がある</u></li> <li>・<u>頻回にお腹が張る、硬くなる</u></li> </ul> 	<p><u>流産</u>や<u>早産</u>の危険があります。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹に力が入る動作は控えましょう。</li> <li>・疲れたら座ったり横になるなど休息を取りましょう。また睡眠を十分に取しましょう。</li> <li>・ストレスをため込まないようにしましょう。</li> <li>・お腹が頻回に張るときは横になって安静にしましょう。</li> <li>・症状が強い時は病院へ連絡し受診しましょう。</li> </ul>
<p>〈<b>貧血</b>〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・めまいがする</li> <li>・疲れやすい</li> <li>・息切れがする</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お産の時に出血しやすい・陣痛が弱い・分娩時間が長くなるなどのリスクとなります。</li> <li>・赤ちゃんに十分な酸素と栄養が運ばれません。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バランスのとれた食事を心がけ、鉄分を多く含む物を摂取しましょう。</li> <li>・<u>サプリメント服用を考えている方は主治医に確認</u>してください。</li> <li>・貧血が強いときは服薬・注射が必要となる場合があります。</li> </ul>
<p>〈<b>妊娠高血圧症候群</b>〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧（頭痛や目がチカチカするなどの症状）</li> <li>・尿に蛋白が出る</li> <li>・むくみ（主に下半身）</li> <li>・急激な体重増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<b>妊娠中から産後にかけて様々な合併症を起こしやすくなります。</b></li> <li>・<u>胎盤の働きが低下するために、赤ちゃんの成長が悪くなる</u>ことがあります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず妊婦健診を受けましょう。</li> <li>・塩分控えめの食事にしましょう。</li> <li>・安静と保温を心がけましょう。</li> <li>・症状が強い時は病院へ連絡・受診しましょう。</li> </ul>
<p>〈<b>肥満</b>〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠前の体重が BMI:25.0 以上</li> <li>・<u>妊娠中に 15kg 前後の体重増加</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・<u>妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病</u>などになりやすくなります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・規則正しい食生活を心がけ、間食に注意しましょう。</li> <li>・適度に体を動かしましょう。</li> <li>・体重増加量に気をつけましょう。</li> </ul>

# 妊婦体操

## (1) 目的

- ① 出産のときに使う筋肉を鍛え、関節を軟らかくする→安産へと導きます。
- ② 腰痛・便秘など、妊娠中の不快症状を軽くします。
- ③ 気分転換になります。

## (2) 始める時期

妊娠 16 週頃から始めましょう。

## (3) 注意すること

- ④ 排尿をすませておきましょう。
- ⑤ 腹帯をはずし、ゆったりした服装で行いましょう。
- ⑥ 空腹時と食後 1 時間は避けましょう。
- ⑦ 日常生活の中に取り入れながら、毎日続けましょう。
- ⑧ 気分のすぐれない時は休みましょう。
- ⑨ お腹の張りや出血など異常があるとき、また安静にするように言われているときは休みましょう。
- ⑩ 体操の途中でお腹が張ってきたときはすぐ中止して、横になって休みましょう。

## (4) 方法

### 足の運動



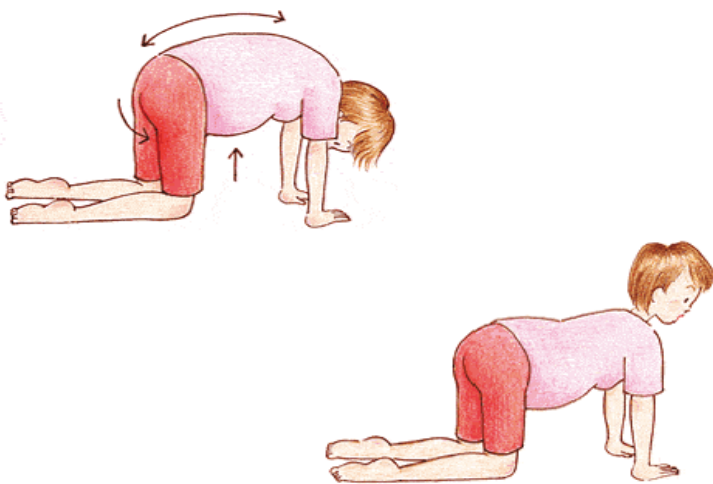
### 効果

足の血行をよくします。  
むくみや足のつり、静脈瘤の予防になります。

### 方法

- ① あお向け姿勢で両膝を立て、片足を伸ばして高く上げます。
- ② そのままの姿勢で足首を数回、曲げたり伸ばしたりします。
- ③ 膝を曲げて足をゆっくりおろします。

### 猫のポーズ



#### 効果

背骨と骨盤を支える筋肉を鍛えます。  
骨盤の血流を促進し、腰痛予防にもなります。

#### 方法

- ①四つんばいになり手と足を腰幅に開きます。息を吸いながら背中を丸め、頭は下げっておへそを見るようにします。
- ②息を吐きながら頭を上げ、背中をぐっと反らせます。

### あぐらの運動



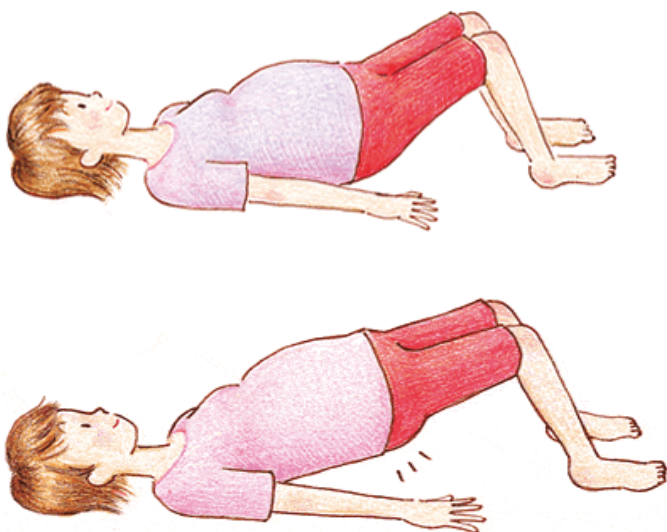
#### 効果

股の関節を緩め、骨盤底の筋肉を伸ばし、お産の時赤ちゃんの通る道（産道）を広がりやすくします。

#### 方法

- ①あぐらを組み背筋を伸ばし、手を下腹におきます。まず肩の力を抜きながら口から息を吐き、鼻から息を吸いながらおなかをふくらませます。
- ②両手を軽く膝頭にのせて、静かに上体を前に倒し、息を吐きながら下に押し開きます。  
ひと呼吸して手の力を緩めます。

### すべり台のポーズ



#### 効果

大臀筋や骨盤底筋をひきしめ、失禁予防の効果があります。

#### 方法









- ①あお向けに寝て、両膝を曲げて腰幅に開きます。その際、両手は手のひらを下にして両膝におきます。
- ②息を吐きながら腰をあげ、そのままの姿勢で腹式呼吸をしながら5つ数えます。息を吐きながらゆっくり腰をおろします。

## 入院の準備



妊娠 28 週（8 ヶ月）に入ったら、いつでも入院できるように早めに準備しておきましょう。

- ・ お産が始まった時の連絡先（病院、家族、タクシーなど）をすぐわかる場所にメモしておきましょう。
- ・ 病院までの所要時間と交通手段を確認しましょう。
- ・ 上にお子さんがいる場合はお産がはじまったときの対応も考えておきましょう。
- ・ 指輪、ピアスなどの装飾品は病院で紛失することがありますので、できるだけ貴重品は持ち込まないようにしましょう。
- ・ 準備物品は鞆にまとめ、家族の人にも分かりやすい場所に置いておきましょう。

物品	必要物品	用意するときの注意
□寝まき 	2～3枚	前開きで下まで開けられるもの 歩行可になったらパジャマでも可
□腹帯または骨盤ベルト	1～2枚	希望される人はさらしの腹帯、骨盤ベルトの種類は問いません
□産褥ショーツ 	1～2枚	
□授乳用ブラジャー 	2～3枚	普段より2サイズ程度大きいもの、授乳しやすいようにフロントホックのもの
□バスタオル タオル ガーゼハンカチ 	1～2枚 2～3枚 5～6枚	シャワーの時に使用します 授乳時に使用します
□母乳パット	1袋	母乳量が増えてきたら使用します
□書類 		記入を済ませた入院申込書、印鑑、保険証、母子健康手帳、診断書、診察券、ほほえみ、エジンバラ産後うつ質問票
□日用品 		洗面用具、シャンプー、箸、スプーン、ストロー、水筒、コップ、ティッシュペーパー、筆記用具、スリッパ（スニーカー）、小銭、コンタクトをご使用の方は眼鏡・眼鏡ケース、夜用ナプキン1パック
□退院時に必要なもの お母さんと赤ちゃんの服 アフガン（おくるみ） 		出産後はすぐには体型が戻らないので、ゆったりした服を用意しましょう。  

- ・ 前回のお産の時に使用したものが残っていたら、足りない分を追加するだけでもよいです。
- ・ おさがりは早めに確認しておきましょう！
- ・ もし、おさがりを使うときは1度洗濯をしておいたほうがよいです

産褥セット（病棟で用意しています）

マタニティーガウン 産褥ショーツ  
お産パット直後用 綿棒・エタノール  
パットL×8枚 臍帯箱  
M×10枚 清浄綿

※入院費に含まれています。



## 育児用品の準備

退院後、すぐに必要となる赤ちゃん用品は、妊娠28週～32週頃までには、そろえておきましょう。  
哺乳びんは乳汁分泌の状態に合わせて、産後退院前に準備しましょう。

### <衣類>



紙オムツもしくは布オムツ(30~40枚)  
揃えましょう。



おくるみ(バスタオルでも可)  
※季節を考慮して必要なものを



ベビー服(2~3枚)



肌着(3~5枚)



長下着(3~4枚)



ガーゼハンカチ(5~10枚)  
入浴、授乳用など

### <赤ちゃんのお部屋の環境>



直射日光・すきま風が入るところは避ける。  
適宜換気を行う。

冷房・暖房の風が  
直接赤ちゃんに  
当たらないように。



室温：20~25℃  
湿度：40~60%

ベッドや布団の周りには  
物を置かないようにし、  
整理整頓する。



赤ちゃんがいる部屋では禁煙。



ストーブなどの使用中は  
換気を忘れずに！



## お産の徴候

いよいよお産が近付いてきました。妊娠37週を過ぎると、もういつ陣痛が始まってもおかしくありません。体の変化に注意しつつお産になっても良いよう心がけておきましょう。

### お産が近づいたしるし

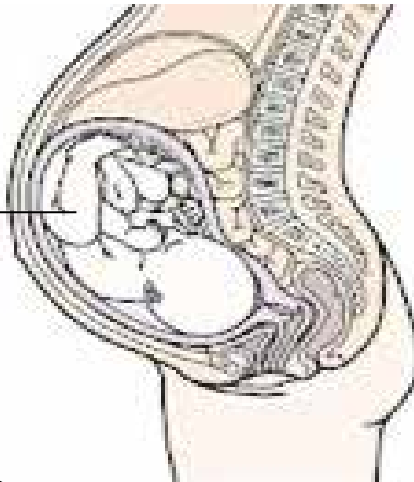
出産予定日2~3週間くらい前になると、赤ちゃんが下がってきて生まれるための準備を始めます。

“おしるし（粘液に血液が少量混じったもの）”は必ず現れるとは限りません。

“おしるし”がなくても、お産が開始することもあります。



下腹やお腹のはりが回数と強さを増してくる。



胃のあたりがすいた感じがし、食事がとりやすくなる。



胎児の動きが鈍くなり  
子宮全体が下がってきた  
尿が近くなる。  
ように感じる。

もうすぐだよ~

出血の混じったおりもの（おしるし）が増える。



尿が残っている感じがする。



便が気持ちよく出ない。

腰や恥骨部の痛みが強くなり、もものつけ根がつっぱる。



\* 以上のような事がありましたら、いつお産になってもいいように心掛けておきましょう。また、入院に向けて心の準備をしておきましょう。

## ※37 週になったら※

※いつでもお産ができる時期になりました。

できるだけお産がスムーズに進むよう、ご家庭で実際にやってみましょう。

### 1. あぐらを組む



座布団をお尻に当てて座る。息を吐きながら、両手で両膝を床に押しつける。

骨盤の広がりをよくし、骨盤底の筋肉の伸展を良くします。

### 2. スクワットを行う。



骨盤底・会陰の伸展をよくするためにスクワットを取り入れましょう。

### 3. 骨盤の開排と屈伸運動



息を吐きながら、ゆっくりとしゃがんで 1 枚ずつ洗濯物をとります。

立ち上がる時は、お尻から持ち上げると上体が安定しやすいです。

### 4. 毎日 2 km 程度歩く

体調に合わせて、日課として毎日 2 km 程度歩くことを心がけましょう。

体力の増強、脚力強化、便秘解消、エネルギー消費を高め、体重コントロールにも役立ちます。また歩行運動は特に腹直筋の強化を促し、お産の時のいきみにも有効です。

### 5. その他

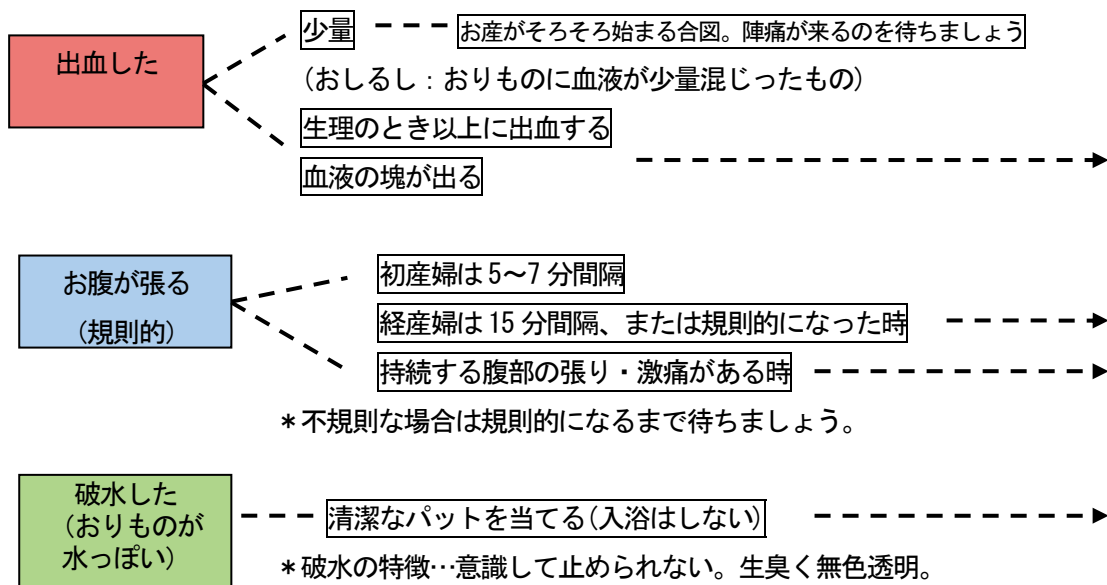
○おっぱいの手入れを毎日行いましょう。

☞やり方は、ほほえみの P. 31 をご参照ください。お風呂に入った時に行うと良いでしょう。

○免疫を高め、お産当日が一番元気に迎えられるように

- ・貧血の改善に努める
- ・十分な睡眠をとり、早寝・早起きを心がけましょう。
- ・風邪をひかないように予防しましょう。
- ・バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。
- ・シャワー浴ですまさずに、毎日湯船につかり冷えを予防しましょう。

## 入院までの流れ



## 当院への連絡方法

	連絡場所	電話番号
昼間(平日 8:30~16:55)	産婦人科外来	082-423-2176 (代表)
☆夜間(16:55~8:30) ☆土日、祝日	産婦人科病棟 (7病棟)	082-423-2127
妊娠中・お産のこと以外は時間 外受付へご連絡ください。	救急外来	082-423-2499

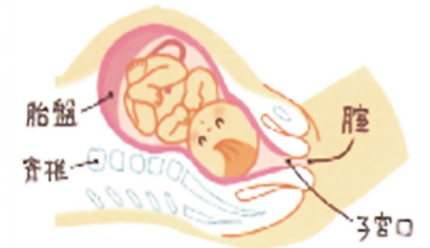


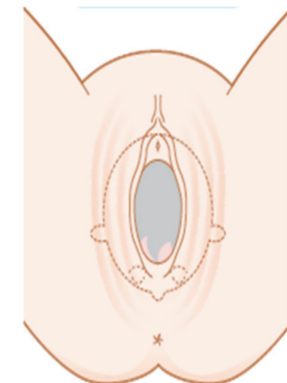
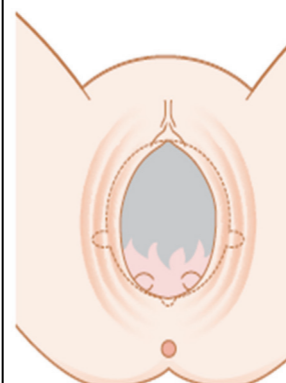




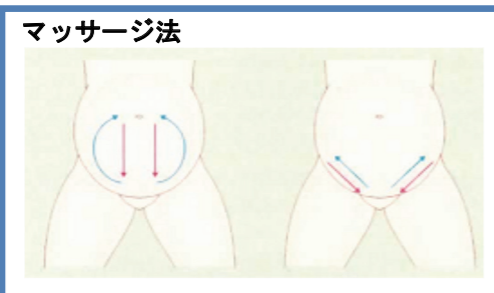
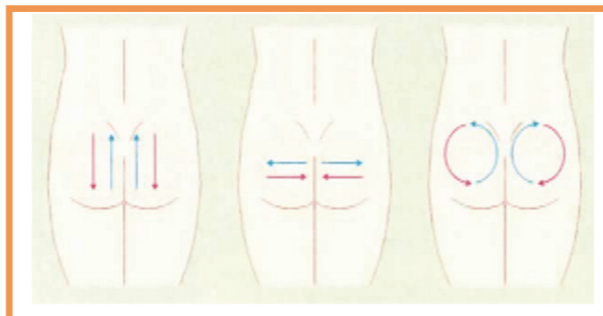
## ☎電話で下記のことをお尋ねします☎

～自分で電話をかけましょう～

- ①名前
- ②診察券の番号
- ③初産か経産 (何人目か)
- ④予定日
- ⑤陣痛の始まった時間・間隔
- ⑥おしるし・破水の有無
- ⑦健診で特に医師から言われていること
- ⑧病院までの所要時間、住所など



☎病院へ来院するよう言われた場合、診察結果によってはそのまま入院となることがあります。母子健康手帳や入院の書類・荷物を持って、気をつけて来院してください。

分娩時期	分娩第1期（開口期）			分娩第2期（娩出期）	分娩第3期（後産期）	
分娩時間	初産婦 10～12時間（経産婦 4～6時間）			初産 2～3時間（経産 1～1.5時間）	初経産婦共 10～20分	
	準備期	進行期	極期	陣痛 1～2分おきに 60～90秒 子宮口約 10cm開大		
ママと赤ちゃんの変化	陣痛 10～5分おきに 30秒 子宮口 0～3cm開大  横向きで産道に入ります	陣痛 5～2分おきに 30～60秒 子宮口 7cm開大  ママの背中の方に顔を向けるよう体を回転します	陣痛 1～2分おきに 60～90秒 子宮口約 9cm開大  体が完全に後ろ向きになります	 頭が徐々に産道内に下降します 陣痛が起ると赤ちゃんの頭が現れ、陣痛の間にはひっこむようになります	 頭がずっと出たままの状態になります 頭・肩と出ます。頭が出たら、再び横向きになって、肩を片方ずつ出します。肩が出たら、あとはおなか、足が出て誕生！！	 誕生後、3～5分後に軽い陣痛が起こり、胎盤がはがれ出てきます。
陣痛室での過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お産の時の体力を蓄えておくために、食事はきちんと取りましょう。</li> <li>・陣痛の間には、パパや家族と楽しく会話し、気分転換をはかりリラックスして過ごしましょう。</li> <li>・トイレは我慢せず、2～3時間に1度は行きましょう。</li> <li>・腹部マッサージや圧迫法を行い、痛みを和らげましょう。</li> </ul>					
ママの呼吸法	ゆっくり、 <u>鼻から息を吸って</u> <u>口から吐き出します</u> 。目安は3秒くらいで、同じリズムで繰り返します。	痛みの波に合わせて、呼吸の速度を調節します。目安は2秒くらい。ここでも <u>鼻から吸って、口からはき出し深呼吸</u> 。痛みがピークになったら <u>静かに軽く浅い呼吸</u> をしましょう。	いきみきたくなったら、「フー」のあとに「ウン」をつけます。	分娩室へ移動後は、陣痛がきそうになったら <u>2回深呼吸</u> 。次に <u>しっかり息を吸い込んでいきみます！！</u> しんどくなったら <u>全部息を吐き、またすぐにいきみます</u> 赤ちゃんの頭が出たら、「 <u>ハッハッハッハッ</u> 」と、短い呼吸を繰り返します。手は胸の上へ置き、リラックスしましょう。		
パパが行う援助	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママと <u>一緒に呼吸法</u> をしよう！ママが息を止めていたらリードしてあげましょう</li> <li>・陣痛がきたら、呼吸に合わせて腰をマッサージしてあげましょう。</li> <li>・パパが傍にいただけで赤ちゃんもママも心強いです。</li> <li>・食べやすい物、飲みやすい物をすすめてあげましょう。</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・そろそろビデオカメラや写真の準備をしましょう。</li> </ul>  <p>汗をかくので拭いてあげましょう</p>  <p>ママの手を握って声かけをしてあげましょう</p>		
	<p>痛い部分に手を当て、<u>温める</u>、<u>さする</u>、<u>圧迫</u>する方法があります！</p> 					

# リラックス法

## 出産時のリラックス法

陣痛時は痛みが集中しがちです。  
音楽、おしゃべり、散歩などで気持ちをほぐしましょう。



自分に合った快適な姿勢や身体の動きで  
陣痛の波をのりきりましょう。



出産の時に怖れや不安からくる緊張をときほぐし、リラックスするために、  
前向きなイメージを心がけましょう。

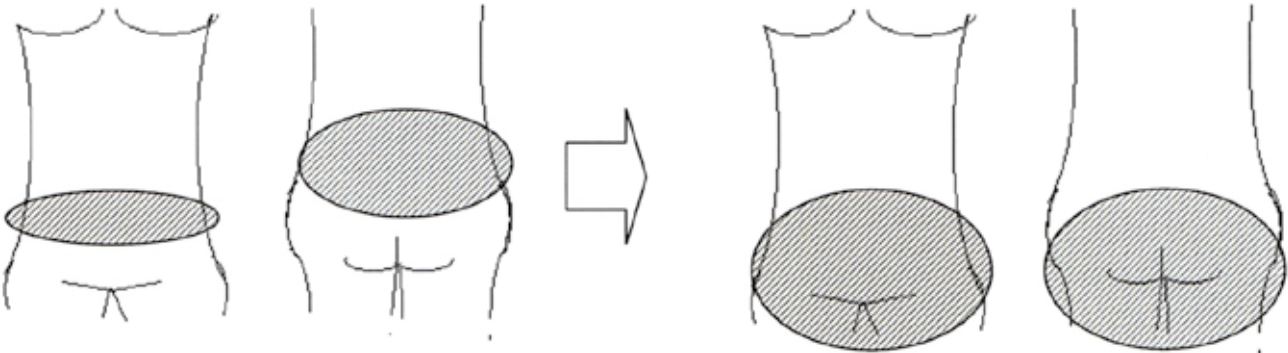
# マッサージ法



☆マッサージ・リラックスの目的  
☞痛みを和らげ、疲労の軽減と分娩が順調に進行する。

☆痛みが強く、身体に力が入ったままだとお母さんの疲労が増してしまいます。  
陣痛と陣痛の間では力を抜いてリラックスできるようにしましょう。

☆圧迫法  
子宮の出口が開いてくるにしたがって痛みの位置が下の方に変化してきます。  
痛みの強い部位を押してあげましょう。



## 面会制限について

### 1) 経膈分娩の場合

分娩後2時間は分娩室で過ごし、その後、病室へ移動となります。

分娩室では、**父親・祖父母・赤ちゃんの兄弟は分娩室で面会することができます。**

産後は下記のように面会を制限しています。

#### ☆大部屋(4人部屋)の場合

- 病室での面会は出来ません。**ラウンジにて面会をお願いします。  
面会でラウンジへ移動される時は、赤ちゃんを新生児室まで預けに来てください。
- 赤ちゃんとの面会は、新生児室での窓越し面会のみ**です。

#### ☆個室の場合 (1日6000円かかります)

- 父親・祖父母のみ病室へ入ることができ、お母さん・赤ちゃん**と面会できます。
- 上記の方以外は病室での面会はできませんので、ラウンジにて面会をお願いします。  
赤ちゃんの面会については、窓越し面会をお願いします。

### 2) 帝王切開の場合

帝王切開当日は、個室・大部屋に限らずどなたでも面会できます。

翌日以降、**母児同室が開始となった時点で、経膈分娩の面会制限と同様**となります。

#### 病棟の面会時間

平日：13：00～20：00  
土日祝日：10：00～20：00

#### 新生児室の窓越し面会時間

14：00～16：00  
18：00～20：00

## お願いと諸注意

- ・経膈分娩予定であっても、赤ちゃんの状態やお母さんの状態によっては帝王切開に変更になることもあります。**指輪やネイルはお産までに外しておく**ようご協力をお願いします。
- ・**立会い出産はお父さんのみ**となります。お母さんの頭元での立会いをお願いします。分娩後、処置が始まりましたらラウンジでお待ちください。赤ちゃん出生後からビデオ撮影できますが、診察時にご遠慮ください。また分娩室での携帯電話の使用はご遠慮ください。
- ・体調の悪い方のご面会はお断りさせていただいております。ご協力をお願いします。
- ・当院は看護学生の実習施設となっています。外来・入院中のお母さんや赤ちゃんの状態を学びます。学生が担当する患者様へは事前に了承をいただきますのでご協力をお願いします。

# 経膣分娩後クリニカルパス（産婦人科入院診療計画書）

（ @PATIENTNAME ）様 へ

主治医（ ） 受け持ち看護師（ ）

月/日（曜日）	/	/	/	/	/	/
経過	分娩当日	産後1日	産後2日	産後3日	産後4日	産後5日（退院）
到達目標	安全安楽に経過し、休養を取事ができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>産後の経過が順調であり、退院後の自宅での過ごし方がわかる</li> <li>母児同室で過ごすことにより赤ちゃんとの生活に慣れることができる</li> </ul>				母子ともに健康に退院することができる
検査					<ul style="list-style-type: none"> <li>尿検査・血圧測定・体重測定を行います</li> </ul>	
治療/処置	悪露交換を行い、体温、脈拍、血圧、子宮収縮、悪露、痛みなどを観察します	子宮の収縮状態の観察や、傷の消毒を行います 乳房マッサージを行います（乳管開通法）			<ul style="list-style-type: none"> <li>医師による退院時診察があります</li> <li>1ヶ月健診の日にちを決定します（対象の方は2週間健診の日にちを決定します）</li> </ul>	経過が順調であれば退院となります
薬剤	産後の薬（抗生剤など）を3日間内服します					
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>分娩後2時間は分娩室でベッド上安静その後4時間は病室でベッド上安静となります</li> <li>分娩後6～8時間するとトイレ歩行が可能となります</li> <li>初めて歩く時はスタッフが付き添います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>お母さんと赤ちゃんの状態により母子同室を開始します</li> <li>赤ちゃんの生活リズムを理解する一助となるよう、チェック表に授乳時間、排泄回数、気づきなどの記載をお願いします</li> <li>同室後、オムツ交換、抱き方、おっぱいのあげ方を練習します</li> <li>できるだけ休息を取るようにしましょう</li> </ul>				
食事	妊産婦食が開始になります 必要時治療食となります	しっかりと食べて授乳に備えましょう・お祝い膳があります				
清潔	分娩後、身体を拭いて着替えをします	<ul style="list-style-type: none"> <li>初回歩行後、排泄の都度外陰部の消毒とパットの交換を行い清潔にしましょう</li> <li>シャンプー、シャワー浴ができます</li> <li>徐々におっぱいが張り、母乳がでてきます。清潔にしておきましょう</li> </ul>				色のついた悪露が出る間はシャワー浴だけとし、浴槽には入らないようにしましょう
排泄	分娩後2時間はベッド上安静のため、必要時導尿をします	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿意がわかりにくいことがあるため昼間は3～4時間ごとにトイレに行きましょう</li> <li>分娩後の便秘は子宮の戻りに影響しますので便秘時はお知らせください</li> </ul>				
指導・説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>出生届けについて</li> <li>新生児聴覚検査について</li> <li>先天性代謝異常検査について</li> <li>内服薬について</li> <li>母子同室開始について</li> <li>後陣痛や創部痛が強い場合は遠慮なくお知らせください</li> <li>クリニカルパスの説明</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毎日クリニカルパスの説明を行います</li> <li>排尿後の消毒について説明を行います</li> <li>赤ちゃんのペースに合わせておっぱいをあげていきます（自律授乳）</li> <li>各種指導が始まります</li> </ul>		母子手帳をお預かりし、産後の経過を記入します	<ul style="list-style-type: none"> <li>☆ 退院後の生活について説明します（ 月 日）</li> <li>☆ 赤ちゃんのお風呂について（ 月 日）</li> <li>不明な点、不安なことがあれば遠慮なくお尋ねください</li> <li>母乳のこと、赤ちゃんのこと、育児のことなど不安なことは退院日までに解決しておきましょう</li> </ul>	1ヶ月健診について説明があります
赤ちゃん	<ul style="list-style-type: none"> <li>分娩台の上で初回授乳をします</li> <li>抗生剤の点眼をします</li> <li>体を拭き、身体測定をします</li> <li>状態によっては小児科管理（NICUに入院）となる場合があります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児科医の診察があります</li> <li>ビタミンK2シロップを飲みます</li> </ul>		聴覚検査があります （休日により変更になることがあります）	<ul style="list-style-type: none"> <li>小児科医の退院時診察があります</li> <li>先天性代謝異常の検査があります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経過が順調であれば退院です</li> <li>ビタミンK2シロップの内服をします</li> <li>1ヶ月健診、ビタミンK2シロップの内服について説明します</li> </ul>

注1) 本計画書は現時点で考えられるものであり、今後検査等を進めていくにしたがって変わることがあります

注2) 入院期間については、現時点で予想されるものです

注3) 予定は状況に応じて変更になる場合があります。ご不明な点はお尋ねください

帝王切開分娩クリニカルパス (産婦人科入院診療計画書)

( @PATIENTNAME ) 様 へ

主治医 ( )

受け持ち看護師 ( )

経過	入院～手術前日	手術日(術前)	手術日(術後)	術後1日目	術後2～6日目	術後7日目	術後8日目
到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術について理解し、安心して手術を受けることができる</li> <li>手術に必要な検査処置が順調に終わる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>術後の経過が良好である</li> <li>痛みが最小限で過ごすことができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛みのコントロールができ、歩行することができる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>術後の経過が順調であり、退院後の自宅での過ごし方がわかる</li> <li>母児同室で過ごすことにより赤ちゃんとの生活に慣れることができる</li> </ul>		母子ともに健康に退院することができる
検査	<ul style="list-style-type: none"> <li>胎児心拍モニターを行います</li> <li>ドップラーにて児心音を聴きます</li> </ul>	( : )頃から胎児心拍モニターを行います		<ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査を行います</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>尿検査、血液検査を行います</li> </ul>	
治療/処置	<ul style="list-style-type: none"> <li>体温、血圧、経皮酸素濃度の測定を行います</li> <li>手術部位の除毛を行います</li> <li>弾性ストッキングのサイズ測定を行います</li> <li>手術に必要な物品(産褥直後パッド、腹帯)を確認します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術は( : )頃からの予定です</li> <li>名前を記入したバンドを手首に付けます</li> <li>( : )頃ストッキングをはいて手術室へ行きます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術室で鎮痛剤を入れるチューブが背中に入ります</li> <li>手術室で母子の面会を行います</li> <li>定期的に血圧や経皮酸素濃度の測定を行います</li> <li>悪露(オロ)交換を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>術後7日目まで傷はテープで保護します</li> <li>悪露交換を行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3日目に医師により創部の観察、鎮痛剤のチューブの抜去があります</li> <li>体温、脈拍、血圧、子宮収縮、悪露、痛みなどを観察します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>主治医による退院時診察があり、お母さんの1ヶ月健診の日を決定します(対象の方は2週間健診の日を決定します)</li> <li>体温、脈拍、血圧、子宮収縮、悪露、痛みなどを観察します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>経過が順調であれば退院となります</li> </ul>
薬剤	<ul style="list-style-type: none"> <li>現在飲まれているお薬がある方はお知らせください</li> <li>眠前に下剤を内服して頂きます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝から点滴を1本行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術後、点滴を3本行います</li> <li>抗生剤の点滴1本行います</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>点滴を2本、抗生剤を2本行います</li> <li>子宮収縮剤を内服します</li> </ul>			
活動	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術までは病棟内でお過ごし下さい</li> <li>歩いて手術室へ移動します</li> <li>場合によっては車椅子での移動です</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベッド上安静です</li> <li>術後しばらくは下半身がしびれた状態ですが、次第にしびれが取れてきますので、血栓予防のため膝立てなど積極的に足を動かすようにしましょう</li> <li>状態が安定すれば、軽く横向きになることができます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベッドを起し座ることができます</li> <li>状態がよければ尿の管を抜き、以降は歩行することができます</li> <li>最初の歩行はスタッフが付き添います</li> <li>お母さんと赤ちゃんの状態により母子同室を開始します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>同室後、オムツ交換、抱き方、おっぱいのあげ方を練習します</li> <li>できるだけ休息を取るようにしましょう</li> </ul> 		
食事	<ul style="list-style-type: none"> <li>妊産婦食が出ます</li> <li>必要時治療食となります</li> <li>( )時からは絶食です(水・お茶しか飲めません)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>( )時から絶食です</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>絶食です</li> <li>術後4時間後より飲水開始できます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>昼より妊産婦食(必要時治療食)が始まります</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>入院中に1回お祝い膳があります( / )</li> </ul> 		
清潔	<ul style="list-style-type: none"> <li>除毛後、入浴、洗髪、爪切りをしてください</li> <li>マニキュア、ペディキュアは落としてください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>( : )シャワーが出来ます。</li> <li>手術着に着替えます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>夕方の洗面、うがいはスタッフが介助します</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>朝の洗面・うがいはスタッフが介助します</li> <li>からだを拭きます</li> <li>排泄の都度外陰部の消毒とパットの交換を行い清潔にしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3日目の午後よりシャワーが出来ます</li> <li>それまでは体を拭きます</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>色のついたが悪露出る間はシャワー浴だけとし、浴槽には入らないようにしましょう</li> </ul>	
排泄	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> <li>便秘傾向の方はお知らせください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>制限はありません</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ベッド上で行います</li> <li>尿の管が入っています</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿の管を抜いた後はトイレに行きます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿意がわかりにくいことがあるため昼間は3～4時間ごとにトイレに行きましょう</li> <li>手術後の便秘は子宮の戻りに影響しますので便秘時はお知らせください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>悪露がある間は外陰部の消毒を続けましょう</li> </ul>	
指導・説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>病棟案内、入院診療計画書の説明、術前オリエンテーションを行います</li> <li>麻酔科医師より麻酔について説明があります。</li> <li>手術室看護師から説明があります</li> <li>小児科(NICU)入院についてNICU看護師より説明があります。</li> <li>手術同意書、輸血同意書、麻酔同意書、(自己血同意書)がお手元にある場合はスタッフにお渡しください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術に行く前には貴金属(ヘアピン・かつら・アクセサリ・指輪・ピアス・時計)入れ歯・義眼・義肢・コンタクトなどは外してください</li> <li>化粧は落としてください</li> <li>眼鏡、補聴器を使用されている方は看護師にご相談ください</li> <li>手術中、貴重品は家族の方にお預け下さい</li> <li>ご家族の方は手術中は病院内(病室、またはラウンジ)でお待ちください(病棟外へ出るときはスタッフに声をおかけください)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>手術後は、痛み・吐き気などの症状がありましたら我慢しないで看護師にお知らせください</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>排尿後の消毒の説明を行います</li> <li>昼間は3～4時間ごとに排尿し、外陰部の消毒をしましょう</li> <li>新生児聴覚検査について</li> <li>先天性代謝異常検査について</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>赤ちゃんのペースに合わせておっぱいをあげていきます(自律授乳)</li> <li>各種指導が始まります</li> <li>☆退院後の生活について説明します( 月 日 )</li> <li>☆赤ちゃんのお風呂について( 月 日 )</li> <li>不明な点、不安なことがあれば遠慮なくお尋ねください</li> <li>母乳のこと、赤ちゃんのこと、育児のことなど不安なことは退院日までに解決しておきましょう</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>1ヶ月健診について説明があります</li> </ul>	
赤ちゃん			<ul style="list-style-type: none"> <li>手術室より戻るとNICUへ入院し、状態の観察を行います</li> <li>児の父、祖父母にあたる方は初回面会が可能です</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>状態が良ければ新生児室入室となります</li> <li>ビタミンKシロップを飲みます</li> <li>病室で授乳をし、お母さんの状態により同室で過ごします</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3日目に聴覚検査があります(休日により変更になることがあります)</li> <li>4日目に先天性代謝異常の検査があります</li> <li>5日目にビタミンK2シロップを飲みます</li> <li>ビタミンK2の内服について説明します</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>状態が良ければ退院です</li> </ul>	

注1) 本計画書は現時点で考えられるものであり、今後検査等を進めていくにしたがって変わることがあります

注2) 入院期間については、現時点で予想されるものです

注3) 予定は状況に応じて変更になる場合があります。ご不明な点はお尋ねください



## 産後のお母さんについて



産後の週数	出産 退院						
	出産	1週	2週	3週	4週	5週	6～8週
悪露の色	赤色		褐色	黄色	白色～透明		
睡眠・休息	入院中	布団はいつも敷いておき、疲れたら横になりましょう。		床上げ	1 カ 月 健 診		
家事		身のまわりのこと 食事の支度 洗濯・掃除 →自分のペースで行ってください。					
育児		おむつ交換・授乳・沐浴					
入浴		1日目よりシャワー		湯船には1カ月健診まで入れません。			
排尿後の消毒	パッド交換はこまめに行いましょう。 悪露がなくなるまで、消毒しましょう。						
外出	最小限にしましょう。			近所への買物程度		遠出は2ヶ月以降にしましょう。	
夫婦生活	できません。						
						1ヶ月健診で異常がなければ夫婦生活ができます。	

## 産後のおっぱいの経過について

	出産直後	2～3日目	退院後	一か月以降
お乳の状態	張りはなく、母乳はにじむ程度です。	張りが強くなり、徐々に母乳量が増えてきます。	おっぱいが空になると、次から次に母乳が作られます。	張りが落ち着きますが、授乳のたびに母乳が作られるようになります
ポイント	赤ちゃんに吸ってもらったり、乳輪部のマッサージを行う刺激でおっぱいを作るホルモン量が増え、分泌が増えていきます。	張りが強いときは、乳輪部のマッサージをしたり、正しいポジションで含ませることで、乳頭の痛みや傷の予防になります。	張りが強いときは搾乳をしましょう。 入院中の食事が一番おいしいおっぱいを作ります。食事に注意しましょう。	赤ちゃんとお母さんの生活リズムができます。たくさん抱っこをして安心させてあげましょう。



## お母さんの気になる症状



### 悪露が増える

- ・退院して活動量が増えると一時的に量が増えることがあります。
- ・無理をしない生活を心がけましょう。
- ・悪露が続く間は、排尿・排便後は外陰部の消毒を行い清潔にしましょう。

### 残尿感

- ・お産の影響で、尿の感覚が鈍くなる場合があります。
- ・水分を適度に摂り、トイレを我慢しないようにしましょう。

### 便秘・痔

- ・産後、痔がひどくなる人もいます。排便後はウォシュレットを使って清潔にしましょう。
- ・食物繊維、野菜を多く摂り排便コントロールをしましょう。

### おっぱいが痛い しこり・赤みがある

- ・赤ちゃんにしっかりお乳を飲ませましょう。  
(抱き方をかえて、いろんな方向から飲んでもらう)
- ・乳管開通法をしましょう。
- ・お乳が残っている感じがしたら、後搾りをしましょう。
- ・油っこい食べ物を控えましょう。
- ・乳腺炎かな？と思ったら病院へ連絡しましょう。

MEMO

# 赤ちゃんのからだ

## 頭

狭い産道を通して細長くなっていることもあります、自然にもとに戻ります。

## 目

30cm くらい先のママの顔や目を見つめることができます。

## 首

生後3~4ヶ月までは、首がすわっておらずぐらぐらします。抱くときはしっかり支えてあげましょう。

## におい

お母さんのおっぱいのにおいを覚えています。

## 体温

平熱は36.5~37.5℃です。体温調節が苦手なので掛物や衣類で調節しましょう。

## おへそ

へその緒は生後1週間前後でとれます。お風呂あがりなどは消毒して、清潔にしましょう。

## 耳

お腹の中にいる時から聞こえています。たくさん話しかけてあげましょう。

## 呼吸

1分間に40~60回くらいです。呼吸のときはお腹が上下します。

## 睡眠

2~3時間眠っては目を覚ましておっぱいを飲み、また寝るという繰り返しです。

## 排泄

便：多くて1日3~5回以上あります。うまれて数日は緑色で粘りがありますが、徐々に黄色っぽくなります。

母乳の場合、柔らかく顆粒が混じることがあります。

尿：多くて1日8~10回以上あります。

※女の子は新生児月経といってホルモンの影響で陰部から出血やおりものが見られることがあります。

自然に消失していきます。

## 黄疸

うまれて2~4日たつと皮膚が黄色く見え始めますが、次第に消失します。母乳性黄疸は1ヶ月くらい続くことがあります。



## 赤ちゃんの気になる症状

☆赤ちゃんの状態をよく観察して、落ち着いて対応しましょう☆

### 発熱

- ・体温測定をしてみましょう。
- ・赤ちゃんは体温調節が苦手なため、環境に左右されやすいです。掛け物で調節してあげましょう。

### 嘔吐

- ・赤ちゃんの胃はまだ小さく縦に細長くなっています。げっぷと一緒に吐くことがあります。授乳後はしばらく抱っこしてあげましょう。
- ・吐いた物が気管に入らないように、顔を横向きに寝かせましょう。

### 湿疹

- ・顔や体に色々な湿疹が出ます。石鹸でよく洗って清潔にしてあげるようにしましょう。少しずつ環境に適応していきます。

### 便秘

- ・腹部の張りや活気などを観察しましょう。
- ・肛門の入口に綿棒を入れ、優しく刺激しましょう。

※何か心配なこと、不安なことがある時は病院を受診されることをおすすめします。

☆こんな時はすぐに受診しましょう。まず病院に連絡して下さい☆

### 噴水状嘔吐

- ・噴水様に吐く時。

### 血便

- ・血が混ざった便が出た時。
- ・便の出たオムツを持って来て下さい。

### 痙攣・チアノーゼ

- ・唇や皮膚の色が赤紫になっている時。

### その他

- ・ぐったりして、おっぱいを飲まない時。
- ・全身のぴくつきがあるとき。

※赤ちゃんの受診は小児科となるため、小児科へご連絡をお願いします。



# 沐浴について

## 目的

- ・赤ちゃんのからだをきれいにします。
- ・血液の循環がよくなり、発育を促します。
- ・全身の観察ができ、赤ちゃんとの触れ合いの場になります。

## 沐浴をしない方がよいとき

- ・熱があるときや体温が低い時
- ・空腹時や授乳直後
- ・赤ちゃんがぐったりしているとき

## 注意点

- ・部屋の温度は 24～26℃が適温です。隙間風の入らない場所を選びましょう。
- ・授乳前後 30 分くらいは避けましょう。
- ・沐浴後は欲しがらる赤ちゃんには母乳をあげましょう。
- ・下痢が続く時は臀部浴をするようにしましょう。

## 準備



ベビーバス  
(代用品も可)



湯温計



ベビー石鹸または沐浴剤



洗面器  
顔拭き・上がり湯用



バスタオル・タオル  
沐浴布



綿棒



消毒液



ガーゼハンカチ



着替え・おむつ

## 手順



1. 入浴後、すぐに着せられるようバスタオル（座布団）、衣類、おむつを準備しその上からからだを拭くバスタオルを置いておきます。



2. ベビーバスの中に 38~40℃のお湯を 2/3 程度いれます。洗面器にもお湯をいれておきます。



3. 赤ちゃんの服を脱がせ、全身を観察します。

4. お母さんの右手の肘でお湯の温度を確認する。

左手で頭から首と肩を支え、右手でお尻を支え、足の方からそっと湯にいれます。  
タオルをかけると怖がりません。



5. 右手でガーゼを軽く絞り人差し指にまきつけて顔を拭きます。

目は目頭から目尻へ、顔は 3 の字または S の字に拭き、1 回 1 回ガーゼの面を変えましょう。

6. 頭をぬらし、泡だてたベビー石鹸で洗います。ベビー石鹸を洗い流し、ガーゼで顔を拭きます。



7. かけているタオルをはずしながら身体の前側を洗います。（首→腕→胸・腹→足→外陰部）

首や脇、手の平は汚れがたまりやすいのでしっかり洗いましょう。



8. 左手で赤ちゃんの頭を支えたまま、右手を赤ちゃんの左脇に入れ、ゆっくりと向きを変え、背中とお尻を洗います。赤ちゃんの右腕をお母さんの腕にかけると安定します。顔がお湯につからないように気をつけましょう。



9. もう一度仰向けにして、つかり湯をします。

10. 赤ちゃんを湯ぶねからもちあげ、足元から上に向かってかけ湯をします。



11. 準備していたタオルで押さえるようにふきます。おむつをあて、服をきせます。特に皮膚の密着する部分は気をつけて拭きましょう。

12. おへその消毒をし、耳・鼻をきれいにします。欲しがれば母乳を飲ませます。

## おっぱいについて

### ● 妊娠による乳房の変化 ●

妊娠によるホルモンの影響で乳房が大きくなります。乳房を圧迫しないよう、乳房の変化に合わせた下着を装着するようにしましょう。

また、妊娠 18 週頃から少量の母乳がみられることがあります。

### ● 母乳の利点 ●

#### <お母さんの利点>

- ・母性を育て、子育ての楽しさを味わえます。
- ・お母さんをスリムにするホルモンが分泌され、産後の回復をはやくします。
- ・乳がんにかかる確率が低くなります。
- ・費用がかからず経済的です。

#### <赤ちゃんの利点>

- ・おっぱいを吸うことでお母さんを信頼し心が育ちます。
- ・免疫物質が含まれており、アレルギーや病気から守ってくれます。
- ・脳の動きをよくする物質が含まれています。
- ・顎が発達し、丈夫な歯が作られます。

分娩後、どのように授乳したいのか、妊娠中から考えておきましょう。

### ● 乳頭清潔保持 ●

24 週になると母乳が見られることがあります。乳首の先端に垢がたまるので入浴時に乳首を優しく洗って垢を取っておきましょう。





## 母乳育児について

### 当院の母乳育児の方針

当院では、母乳育児を推進し自律授乳(赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけ授乳すること)を行っています。

- ・ 出産後、分娩室で赤ちゃんとの早期接触、早期授乳を行います。
- ・ 24時間の母子同室を行います。スタッフがベッドサイドで授乳援助します。

### 母乳の利点

#### お母さんの利点

- ・ 母性を育て、子育ての楽しさを味わえます。
- ・ お母さんをスリムにするホルモンが分泌され、産後の回復をはやくします。
- ・ 乳がんにかかる確率が低くなります。
- ・ 費用がかからず経済的です。

#### 赤ちゃんの利点

- ・ おっぱいを吸うことでお母さんを信頼し心が育ちます。
- ・ 免疫物質が含まれており、アレルギーや病気から守ってくれます。
- ・ 脳の働きをよくする物質が含まれています。
- ・ 顎が発達し、丈夫な歯が作られます。



MEMO

## 授乳について

赤ちゃんがおっぱいを欲しがったら授乳を始めてみましょう。出産後早期は、赤ちゃんに頻回におっぱいを吸ってもらうことで、母乳の分泌が増えます。

### 授乳のポイント

- 授乳の前に乳頭をほぐすマッサージを行きましょう。
- 肩の力を抜き、お母さんと赤ちゃんのお腹、胸が向かいあう姿勢になりましょう。
- 赤ちゃんの耳・肩・お尻が一直線になり首がねじれたり、のけぞらないように気を付けましょう
- 乳房を赤ちゃんに近づけるのではなく、赤ちゃんを乳房に近づけお母さんの身体に密着させましょう。
- 授乳枕などを使用し、お母さんの乳首と赤ちゃんの口の高さがあうように高さを調整しましょう。
- 赤ちゃんが大きな口を開けた時に、乳輪の部分が赤ちゃんの唇に触れ、赤ちゃんの舌の上に乳首がのるよう深く啜えさせましょう。
- 授乳中、乳頭に持続する痛みがある時や舌打ちするような音が聞こえる時は、一度乳首から赤ちゃんの口を離し含ませなおしましょう。

※赤ちゃんの口からおっぱいをはずすときは、赤ちゃんの口角と乳房の間に指を入れて、外しましょう。無理に引っ張ると、おっぱいに傷ができることがあります。

※正しい抱き方で赤ちゃんに吸ってもらうことで乳首の痛みや傷を予防することにつながります。

### 抱き方

#### \*縦抱き\*

- ①お母さんの太ももに赤ちゃんを座らせて足を開かせます。
  - ②支えやすい方の手で赤ちゃんの頭を支え、赤ちゃんとお母さんが向き合うように含ませます。
  - ③赤ちゃんの姿勢が反り返ったり、前かがみにならないように、赤ちゃんの鼻から上が見えるくらいがよい抱き方です。
- ※乳首が小さめで赤ちゃんが含みにくい時やおっぱいの下に飲み残しが多いときに適しています。



#### \*横抱き\*

- ①おっぱいを飲ませる方の腕で赤ちゃんの頭を受けるようにして支えます。
  - ②授乳枕、バスタオルやクッションなどを使用し、赤ちゃんの口がお母さんの乳首の高さになるように工夫しましょう。
- ※おっぱいの内側に飲み残しが多いときに適しています。



### \*脇抱き(ラグビー抱き)\*

- ①横腹に密着するようにクッション等を置いて赤ちゃんの口が乳房と同じ高さになるよう調整します。
- ②ラグビーボールを持つように平行に、脇から抱え込むように乳房と同じ側の手で赤ちゃんを支えます。

※乳房が大きくてうまく含めない時や乳首に亀裂ができる場合、おっぱいの外側に飲み残しが多い場合に適しています。



### \*添い乳\*

- ①お母さんが横向きに寝て、赤ちゃんをお母さんの隣に寝かせ、脇枕をして抱え込むように赤ちゃんを寝かせます。
- ②反対の手で乳房を支えて赤ちゃんに含ませます。乳房で赤ちゃんの鼻をふさがないようにしましょう。

※夜間の授乳やお母さんが疲れているときに適しています。



このようにいろいろな抱き方があります。いろいろな方法を試してみましょう。

## ❀ ❀ 母乳外来 ❀ ❀

退院後、授乳方法がうまくできない・母乳がちゃんと出ているのか不安など、母乳や授乳のこと、育児に関する不安や悩みがあれば、母乳外来の受診も受け付けています。  
(当院で出産・出生されたお母さんと赤ちゃんが対象です)

受診日 月曜：13時～16時

水曜：13時～16時

(月曜・水曜が祝日のときは休診です)

- ・受診を希望される場合は予約センターで「母乳外来」で予約して下さい。
- ・受診の際は、再来機に診察券を通した後、産婦人科外来でお待ち下さい。
- ・各曜日とも60分ずつの受診となります。
- ・赤ちゃんの哺乳の仕方なども確認しますので、必ず赤ちゃんと一緒に来院してください。
- ・予約時間に授乳ができるよう、前の授乳時間の調整をお願いします。
- ・授乳ができるように、必要な方は哺乳瓶やミルク、お湯なども持参して下さい。



## 母乳育児のすすめ

母乳育児は、赤ちゃんとお母さんにとってやさしい事がたくさんあります。  
おっぱいに悩めるお母さんと赤ちゃんへ、知っておいてほしいこと。

母乳育児のよいところ (ほほえみ P32 参照)

- ▶ 消化吸収によく、感染症から赤ちゃんを守る
- ▶ 産後の回復、体型修復を促す
- ▶ 糖尿病、高血圧などの生活習慣病にかかりにくい
- ▶ 親子の絆を育む
- ▶ おっぱいの感触が情緒の安定や脳の活動に繋がる

### Step1 赤ちゃんのおっぱい欲しいサインを見抜こう

～激しく泣いてからでは上手く吸ってくれない事もあるので “欲しそうだな”  
というタイミングで授乳しましょう～

CHECK

- おっぱいを吸うように口を動かす
  - おっぱいを吸う時のような音を立てる
  - 手を口にもっていく
  - 素早く目を動かす
  - クー、ハーという柔らかい声を出す
  - むずがる
- ※どれか見られたら授乳しましょう。



### Step2 上手なおっぱいの含ませかた

～上手く含むことが出来ていないと、十分におっぱいが飲めなかったり、乳首の痛み  
や傷に繋がることがあります～



- ① しっかり大きく口が開いた時に  
赤ちゃんの頭をおっぱいに引き寄せる。  
※赤ちゃんが泣き過ぎていて舌が上にめくれていると上手  
に吸う事が出来ません



- ② 赤ちゃんの舌の上に乳首を乗せるように含ませます。赤ちゃん  
の唇は朝顔のように外にめくれておっぱいに吸いつきます



- ③ 赤ちゃんの下顎はしっかりおっぱいにつき、ゆっくりと動き  
ます



- ④ 赤ちゃんは何度か吸って、動きを止め 呼吸を整えながら、  
母乳を飲み込んでいます。

### Step3 おっぱいが上手に吸えない時はここをCHECK

～おっぱいは十分量がでていのに、赤ちゃんが上手く吸えていない事もあります～  
(ほほえみ P33 参照)

- ①お母さんの姿勢はゆったりしていますか？赤ちゃんの肩から頭を支えるように抱くことが出来ていますか？
- ②赤ちゃんの口とおっぱいの高さを合わせるように抱くことが出来ていますか？
- ③赤ちゃんの姿勢は、頭・肩・おしりが一直線で、お母さんの体と正面で向き合っていますか？
- ④赤ちゃんの下顎がお母さんのおっぱいにしっかり触れ、赤ちゃんの鼻はおっぱいから離れていますか？
- ⑤乳首が授乳後へこんだり、傷ついたりしていませんか？
- ⑥赤ちゃんの欲しいサインはしっかりありますか？
- ⑦「〇分経ったから。」と授乳時間を決めて、授乳を終えていませんか？勢いよく飲んでいる間は赤ちゃんが外すまで待ってみましょう。



### Step4 おっぱいが足りていることを確かめましょう

～泣きやまず、寝てくれないのは、おっぱいが足りてないだけが理由ではありません～  
CHECK

- おっぱいを飲む時は深く吸いつき、ゆっくり顎を動かし、母乳を飲んでいる。
- 赤ちゃんのおしっこは6回/日以上ある。(色の薄い尿でオムツが濡れる)
- 赤ちゃんのうんちは3-8回/日ある。  
便の色は、母子手帳の便色カード：4-5番である  
※少量ずつ頻回または多量にまとめてする子もいるので量や回数を見てあげてください。
- 赤ちゃんの手足は体に近づけるように曲げており肌つやも良く皮膚の張りがある。
- 授乳後おっぱいが軽くなる感覚がある。  
※授乳後のおっぱいの張りや重さの違いを感じるように意識してみましょう。母乳が出る勢いも乳輪の外側をつまんで、搾って自身で確認してみましょう。
- おっぱいに傷や痛みがない。



## Step5 おっぱいを増やすためにできることをしよう

<搾乳>

1. 搾乳前は手洗いを行います。右図のように乳首から2~3cm離れたところに親指と人差し指で「C」の字を作りあてます。乳輪とおっぱいの境目に当てるとやりやすいです。
2. 哺乳瓶又は消毒済みの容器に乳汁が入るよう、容器は右図のように乳首の下の乳輪につけます。「C」の字に置いた位置のままで、自身の胸に向かって垂直に押し入れ、中で指を合わせるように乳輪を圧迫します。  
※痛みを感じるほどの力は加えないようにしましょう。
3. 親指と人差し指で押したり緩めたりを何度も繰り返します。  
上下・左右・斜めなど指を置く位置を変え、全方向から搾乳するのがよいです。  
※おっぱい全体を触り、母乳が滞って硬くなっている部分があれば重点的に搾ってみましょう。



### 搾乳のタイミング

- ・ なんらかの理由でおっぱいを吸わせられない時や上手に赤ちゃんがおっぱいに吸いついてくれない時
- ・ 授乳後もおっぱいが重たい、張りを感じる時
- ・ おっぱいのつくられる量を増やしたい時

\*搾乳は冷蔵庫で保存し、

24時間以内に使いましょう。

\*熱湯でなく暖かい湯で温めましょう



## Step6 おっぱいをあきらめそうになったら思いかえして欲しいこと

○「おっぱいに張りが無い=おっぱいがでない」ではない

産後10日以降は、おっぱいの張りは落ち着いてきます。これは赤ちゃんが飲んでくれた分だけおっぱいが作られるようになるからです。(ほほえみP24参照)

○「泣きやまない、寝ない=おっぱいが足りない」ではない

生後2~3週頃と6週頃、3か月頃には急成長期と言って赤ちゃんが飲ませても飲ませても、ほしがようになる時期もあります。授乳以外にも赤ちゃんの泣き止まない要因(眠たい、服がかゆい、暑い、抱っこしてほしいなど)を探してみましょう。

○授乳時間にこだわらない

おっぱいは消化しやすいため、あまり腹持ちはしないので、授乳の間隔は空かないことの方が多いです。1回の授乳にかかる時間もバラバラなため、産後早期は頻りに母乳を欲しがるため赤ちゃんが欲しがる時に授乳してよいです。授乳時間を決めず、赤ちゃんが満足するまで授乳しましょう。

○スキンシップの大切さ

しっかりと抱いて、おっぱいを吸ってもらうことでお母さんには、オキシトシンというホルモンが分泌されます。オキシトシンというホルモンは、幸せホルモンとも言われており、抗ストレス効果があると言われていています。赤ちゃんはお母さんのあたたかさから安らぎを感じます。ストレスをためずゆったりと赤ちゃんとの生活を楽しみましょう。

# ミルクの作り方

## 必要物品

- ・ 哺乳瓶、乳首、粉ミルク、瓶ブラシ
- ※ 哺乳瓶や乳首は常に清潔にしましょう。



## 作り方

種類によっては多少違うので説明書をよく見てミルク量は確認してください。

例＜60mlのミルクを作る場合＞

手をよく洗ってから始めましょう！！

① 作りたい量より少ないお湯を入れる。



② ミルクをすりきり3杯入れる。



※すりきり：缶の中のスプーンで粉をたっぷりすくい、缶の内側ですりきります。

③ なるべく泡立たないようによく振って溶かす。



④ 平らなところで60mlまでお湯を注いで再びよく溶かす。



⑤ 乳首をつける。

⑥ 哺乳瓶を水や流水で冷まし熱さを確認する。腕の内側にたらしめてみて熱さを感じないくらい。(人肌くらい)



## 消毒の方法

3カ月までは消毒をします。その後もきれいな状態で使います。

- ① 使用後の瓶哺乳と乳首はよく洗います。
- ② 丁寧にすすぎます
- ③ 消毒します。(煮沸・薬液・電子レンジ等あります)



## 注意点

- ・ ミルクを作る際には必ず沸騰させたお湯を使用する。
- ・ ミルク缶は開封後1カ月以内に使用する。
- ・ 湯の温度は70℃以上を保つ。
- ・ 1日1回ポットのお湯を交換する。
- ・ 飲み残したミルクは破棄する。
- ・ 外出するときは調乳したミルクを持ち歩かず粉ミルクとお湯を別々に持っていきましょう
- ・ 液体ミルクについては、使用方法をよく読んで使用してください。

## 出生証明書について



ご出産後、母子手帳の返却とともに出生証明書をお渡しします。  
お子様のお名前が決まりましたら **14日以内**に役所へ提出をお願いします。  
役所へ提出すると母子手帳の「出生届出済証明」欄へ記入されます。  
出生届出済証明が記入済の母子手帳を受付2番（平日 8:30～17:15）へ提出  
されるとお子様のお名前で作成することができます。その際、入院中に  
お渡しした「〇〇ベビー」と書かれた診察券が必要です。  
次回受診時より作成した診察券での受付が可能となります。

## 乳幼児医療費助成制度について

お子様が医療機関で診察や治療を受けた際に、その費用の一部または全額  
を自治体が助成してくれる制度のことです。この制度を利用するためには  
役所での手続きが必要となります（制度の対象とならない場合もあります）。  
手続きは役所によって異なる場合がありますので、役所へ出生証明書を提  
出時にお問い合わせください。

## 赤ちゃんの入院中の検査について

赤ちゃんが産まれたあと、聴覚検査と先天性代謝異常検査を行います。  
**聴覚検査**：希望者のみ対象です。東広島市など一部の地域の補助券を利用す  
る事ができます。検査結果はすぐに分かります。  
**先天性代謝異常検査**：全ての赤ちゃんが対象です。検査結果が出るまでに数  
週間かかります。検査結果は1ヶ月健診時にお渡ししていますので受付2番  
（平日 8:30～17:15）にお申し出ください。





## 2週間健診のご案内

日時：毎週水曜日 10:00～12:40

場所：産婦人科外来



- ・尿検査があります。再来機で手続き後、検尿を提出し、産婦人科外来へお越し下さい。
- ・市町村からの補助券と産婦健康診査問診票を記入し持参して下さい。  
※お預かりした産婦健康診査問診票は市町村へ返送するため、市町村の保健師などによる電話連絡や家庭訪問が行われる場合があります。
- ・赤ちゃんの体重測定もあります。赤ちゃんも一緒に来院して下さい。

## 赤ちゃんの1ヶ月健診のご案内

日時：毎週火曜日 午後14:00～15:30

場所：1階小児科外来（予約必要）

予約センター：082-423-1489



### 受診にあたってのお願い

- ・母子健康手帳の表紙(お子様の名前)、母子健康手帳の保護者の記録ページをご自宅で記入してお持ち下さい。
- ・診察時に赤ちゃんが空腹で機嫌が悪くならないように家で授乳の時間を調整して来て下さい
- ・同伴者がいない場合は、ベビーカーや抱っこ紐の準備をお願いします

～1ヶ月健診は当院で受診をお願いします。

その後は、かかりつけ医を見つけましょう。日頃から見てもらっておくと安心です。

心配なとき、不安なときはいつでも医師、助産師に相談してください。

また保健所、市町村保健センターなどにも相談しながら、地域の家庭訪問や育児サークルを活用してみましょう。～

### 2週間健診・1ヶ月健診時に持ってくる物

☆母子健康手帳

☆赤ちゃんの健康保険証

※1ヶ月健診までに間に合わない場合は1階の受付へ申し出てください。

☆補助券 ※広島県内の方は健康診査受診票が使用できます。

☆産婦健康診査問診票（受診日が近くなってから記入してください）

☆おむつ（汚れたおむつを入れるナイロン袋）、着替え、ミルクやお湯、  
哺乳瓶（ミルクを作られる方）など

※小児科外来、産婦人科外来に授乳室があります。



# 家族計画



## 家族計画

家族計画とは、生まれてくる子どもに対して親としての責任を自覚して、子どもを生み育て、幸せな家庭を築くことです。夫婦が最も良い状態で、赤ちゃんを迎える為にお母さんの健康や子どもの立場・経済面を考える事が重要です。妊娠を機会に夫婦・子供のライフスタイルについて話し合ってみましょう。

個人差はありますが、お産の影響が完全になくなるまで、ほぼ1年かかります。次の妊娠は最低1年程度期間をおいたほうが理想的です。

- \* 1ヶ月健診までは、母体の回復・感染予防のために夫婦生活は避けましょう。
- \* 産後初めての夫婦生活から避妊が必要です。
- \* 授乳していても妊娠する可能性があります。
- \* 排卵は月経の前に起こります。産後に生理がこなくても避妊しましょう。



## 避妊方法

現在一般的に使用されている避妊方法には、いろいろな種類があります。それぞれ使用方法や使用部位が異なり、またそれぞれメリット・デメリットもあります。年齢や健康状態に合わせて無理のない避妊方法を選びましょう。

方法	メリット	デメリット
<b>コンドーム</b> ・産後から使用できる	感染の予防にもなる。 男性の避妊参加が可能。	使用感が気になる。 女性主体で避妊ができない。 破損や脱落、精液漏出などがある。
<b>IUD(子宮内避妊具)</b> ・産後2ヶ月以上経過してから使用できる	除去すれば再び妊娠することができる。 乳汁分泌に影響がないため、出産後6週経過し子宮が元の大きさに戻れば使用できる。	受診し、定期的に入れ替えが必要がある。 不正性器出血、疼痛をきたすことがある。 使用していてもまれに妊娠することがある。
<b>低用量ピル</b> ・産後3週から使用できる ・授乳中は使用できない	避妊効果が非常に高い。月経周期がほぼ一定になる。	飲み忘れると妊娠する可能性がある。 副作用が出ることもあるため、授乳中は使用できない。

※膣外射精や性交後の洗浄などは避妊方法ではありません。



# 妊娠周期と薬の影響について

妊娠中に気になることの一つに赤ちゃんへの影響(催奇形性)があります。妊娠中は週数によって薬の影響が異なります。

## 🍀 妊娠3週末まで

この間までの薬の使用は赤ちゃんの奇形を引き起こしません。薬の赤ちゃんへのダメージは流産を引き起こす可能性はありますが、死亡しなければダメージは修復され奇形はなかったこととなります。ほとんどの場合、妊娠は生理が来なくて気付くため、妊娠に気付いたときはこの時期を過ぎていることが多いです。

## 🍀 妊娠4～7週末

この頃は主要な器官が作られる時期で赤ちゃんは薬の影響を受けやすいため、催奇形性が理論的に問題になります。しかし、催奇形性を起こす薬は限られています。

(代表例:ワルファリン、ビタミンA、一部の抗てんかん薬など)

## 🍀 妊娠8～12週末

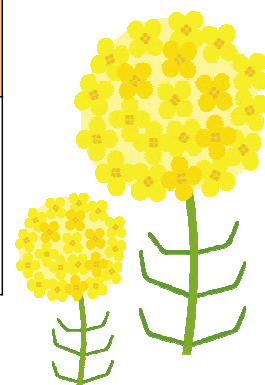
主要な器官の形成は終わりますが、上あごや性器などの形成がまだ続いています。大きな奇形は起こしませんが、小さな奇形を起こしうる薬があります。

## 🍀 妊娠13週以降

それぞれの器官が成長する時期に入ります。そのためこの時期に薬による奇形は起こりえません。しかし赤ちゃんの成長を阻害したり、内臓の機能を障害したりすることがあるため、引き続き注意は必要です。

## 妊娠と薬の使用時期

区分	極初期	初期												中期	後期～末期
月数	1ヶ月	2ヶ月				3ヶ月				4ヶ月				5～7ヶ月	8～10ヶ月
週数	0   1   2   3	4   5   6   7	8   9   10   11	12   13   14   15	16～27		28～39								
胎児の発育	胎児の発育	器官の形成												体の成長、機能的発達	
備考	基本的に薬の影響は受けない。	赤ちゃんの外形や臓器が作られる時期。特に2ヶ月目が重要。												奇形の心配はほぼなくなる。ただし、薬によっては赤ちゃんの成長に悪い影響を与えることがある。特に後期から末期には注意。	



# 妊娠中に処方されることがあるお薬

以下にご紹介するお薬は、当院で採用されている薬であり、お母さんの症状に応じて医師の指示で処方されるものです。

## お腹の張り止め

### ★リトリン錠・ウテメリン錠

(※リトリンとウテメリンは同成分です)



#### 効能・効果

子宮の異常な収縮を抑え、下腹部の張った感じや痛みなどを改善します。

通常、切迫流産や早産を予防するために使います。

#### 副作用

よく出る副作用として動悸や手指振戦、嘔気、倦怠感、ほてりなどが報告されています。慣れれば症状が軽減することが多いです。

副作用の動悸がひどい場合、症状を和らげるため漢方薬が処方されることがあります。

大切なお薬なので自己判断で中止せず、主治医に相談してください。

また起きることは稀ですが、のどの渇きや多飲、力が入らない、尿が赤褐色になる、あざができやすいなどの症状があれば、主治医に相談してください。

### ★ズファジラン錠



#### 効能・効果

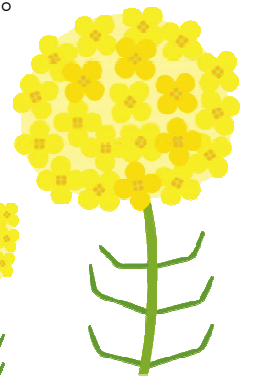
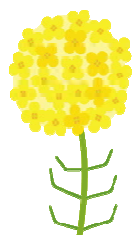
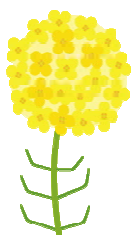
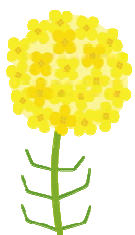
子宮の異常な収縮を抑え、下腹部の張った感じや痛みなどを改善します。

通常、妊娠17週未満の切迫流産や早産を予防するために使用します。

大切なお薬なので自己判断で中止せず、主治医に相談してください。

#### 副作用

頭痛、嘔気、食欲不振、下痢、めまい、発汗、ほてりなどが報告されています。



## 便秘薬

妊娠中は女性ホルモンにより腸が動きにくくなるのと大きくなった子宮で腸が圧迫されるため、便秘になりやすくなります。順調な排便は張りの改善にもつながります。

### ★マグミット錠



#### 効能・効果

腸内に水分を引き寄せるため、便が軟らかくなり、膨らんで排便を促します。

小腸からほとんど吸収されません。妊娠中に一番よく使用します。

溶けるとアルカリ性になり、胃酸を中和します。そのため、胃・十二指腸潰瘍、胃炎などの症状の改善に使用されることがあります。

#### 副作用

下痢があります。吐き気や嘔吐、口渇などを感じたら主治医に相談してください。

### ★ピコスルファートナトリウム内用液



#### 効能・効果

大腸を動かすことと大腸での水分の吸収を抑えることにより排便を促します。

#### 副作用

下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、腹部膨満感、蕁麻疹、発疹などがあります。

### ★センノシド錠



#### 効能・効果

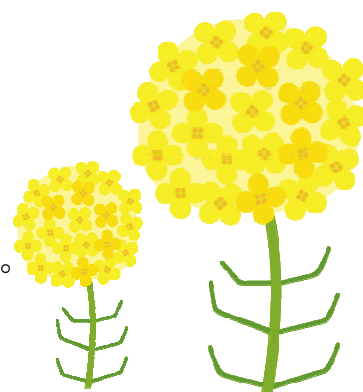
大腸を動かすことにより排便を促します。

#### 副作用

下痢、腹痛、吐き気、嘔吐、発疹などがあります。

#### 注意事項

尿の色が黄褐色または赤色に変わることがありますが、心配ありません。腸を動かすため、子宮に刺激が伝わりお腹の張りを感じる場合があります。



## 胃薬

お腹が大きくなってくると胃が圧迫され、不快感を感じる場合があります。つわり時の胃のむかつき、他の薬での胃の不快感を予防するために使用されることもあります。

### ★レバミピドOD錠

#### 効能・効果

胃の血流をよくすることにより、胃粘膜を増やし胃酸から守ります。通常、急性胃炎・慢性胃炎などの治療に使われます。口の中で溶けやすく、苦みがあります。



### ★ファモチジンOD錠

#### 効能・効果

胃粘膜にある胃酸を出す細胞に働きかけ、胃酸の分泌を抑えます。通常、胃・十二指腸潰瘍、胃炎、食道炎などの治療に使用します。

#### 副作用

皮疹、顔面浮腫、便秘などが報告されています。立ちくらみ、冷感、喉の痛み、発熱、倦怠感、皮膚や白目の黄色の着色、褐色尿などに気付いたときは主治医に相談してください。



## 鉄剤

### ★クエン酸第一鉄Na錠

#### 効能・効果

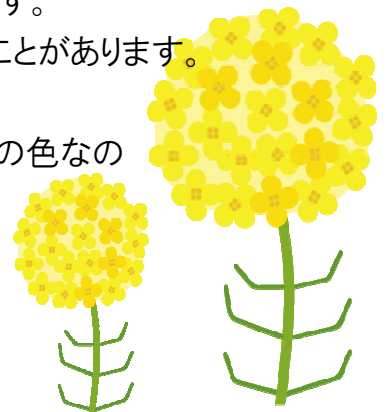
不足した鉄分を補給し、貧血を改善します。

#### 副作用

胃の不快感・膨満感、便秘、発疹、吐き気、嘔吐、胸やけなどがあります。副作用である胃の不快感を軽減するために胃薬と一緒に処方されることがあります。

#### 注意事項

内服中に便が黒くなる場合がありますが、一般的には薬に含まれる鉄の色なので心配ありません。ただし、消化管からの出血と間違えないために、腹痛を伴うことがあれば、主治医にご相談ください。



## 解熱鎮痛薬

妊娠中の発熱、頭痛、腰痛などに使用できます。

### ★カロナール錠



#### 効能・効果

痛みに関与している物質が体内で作られるのを抑えることにより、痛みを和らげます。また、体温を調節する中枢に直接働いて熱を下げます。妊娠中の鎮痛・発熱のほとんどもに使用されます。通常、頭痛、腰痛、歯痛などの鎮痛、小児科領域の解熱・鎮痛に使用します。

#### 副作用

過敏症、嘔吐、食欲不振、めまい、冷汗などが報告されています。息苦しさ、高熱や皮膚や粘膜での発疹・水泡、皮膚や白目の黄色着色に気付いたときは主治医に相談してください。

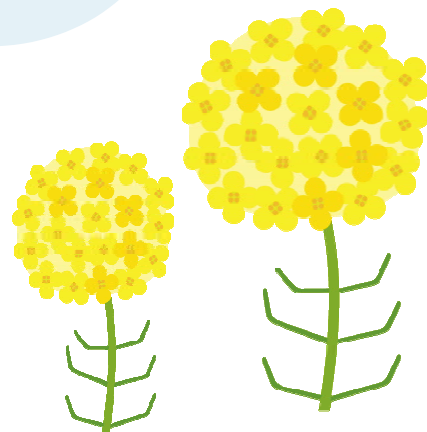
**★普段、成人に使用する解熱鎮痛薬(ロキソニン、ボルタレンなど)は、妊娠後期に使用すると胎児の動脈管を収縮してしまうため使用できません。妊娠中もできるだけ使用は避けます。(★動脈管については後に記載しています★)**

★市販の風邪薬には解熱鎮痛作用のある成分以外に鼻水・くしゃみを抑えるための抗アレルギー薬やカフェインなども含まれているため、注意が必要です。

どうしても病院に行くのが難しいときには、**妊娠中であることを伝え**

**①主成分はアセトアミノフェン(幼児に使用可能薬)②カフェインを含まない商品**  
を薬剤師と共に選ぶことをおすすめします。

★妊娠中に使用を避けた方がよい市販の解熱鎮痛薬★ ~抜粋~  
・イブ ・ロキソニンS ・バファリン  
・ノーシン ・セデスなど



## 妊娠中にお薬を使うときは・・

妊娠中、授乳中ともに言えることですが、お母さんの体の中に入る薬の量が少なければ少ないほど、赤ちゃんの体に入る薬の量は少なくなります。

そのため喉が痛い・目がかゆいなどの症状で外用薬で対応できる場合は、できるだけ外用薬を使用することをおすすめします。

・口から飲む(=内服薬)



・症状が起きている部分にのみ使用する(=局所薬・外用薬)



同じ成分でも体に入る薬の量が少ない！

一度主治医や薬剤師に確認していただくと安心です。

外用薬具体例；塗り薬、貼り薬、点鼻薬、吸入薬、点耳薬、点眼薬など



### ★サプリメント

サプリメントは簡単に使用できるため過剰摂取に繋がりがやすいのが問題です。栄養素は本来食事から摂るものであり、それでも不足する栄養素を補うものがサプリメントです。栄養素の中にはビタミンAなどたくさん摂ると催奇形性のリスクが高まるものもあります。最初からサプリメントに頼るのではなく、栄養のバランスを考えた食事をしたうえで足りない分を補うような補助的な使い方をしましょう。

妊娠中・授乳中専用のサプリメントもありますので、使用するときにはそちらをおすすめします。

### ★葉酸

葉酸は水溶性ビタミンの一種で、神経管閉鎖障害のリスクを減らすことが分かっています。神経管閉鎖障害は妊娠1カ月以内に発生するため、妊娠が分かってから葉酸を内服するのでは遅く、妊娠の1カ月以上前から内服することが大切です。食品から摂れる葉酸に加えて、妊娠の1カ月以上前～妊娠3カ月までの間は1日400 $\mu$ gの葉酸の内服が薦められています。





## ちょっとだけ…

平成26年3月より、痛み止めの湿布である「モーラステープ(当院採用:ケトプロフェンテープ)」が 妊娠後期に使用できなくなりました。これは妊娠後期の女性がモーラステープを何枚も同時に使用して、胎児の動脈管収縮が生じた例、母体の羊水減少が生じた例が数例報告されたことが理由です。

以前からこの種類の痛み止めの内服(ロキソニン、ボルタレンなど)は「動脈管収縮」を起こすため妊娠後期の女性には禁忌でした。しかし湿布は「飲み薬ほどは胎児に影響しないだろう」と考えられ、禁忌にまではなっていませんでした。

実際、いずれも胎児死亡にまでは至っていないため、飲み薬と比べると湿布の安全性は高いのかもしれませんが、それでもやはり使わない方が無難だという判断がなされました。

妊娠後期はお腹が大きくなってくため、腰や膝に負担がかかりやすく、痛み止めの湿布や塗り薬を使いたくなる傾向にあります。外用薬は胎児への影響が少ないと言われてはいますが、大量に使用すると体に吸収される薬の量が増え、胎児に影響がでる場合もあります。どのお薬にも言えることですが、医師の指示を守って正しく使用しましょう。

## ★動脈管とは…

「動脈管」は、赤ちゃんがお腹の中にいる時にだけ開いている血管のことです。

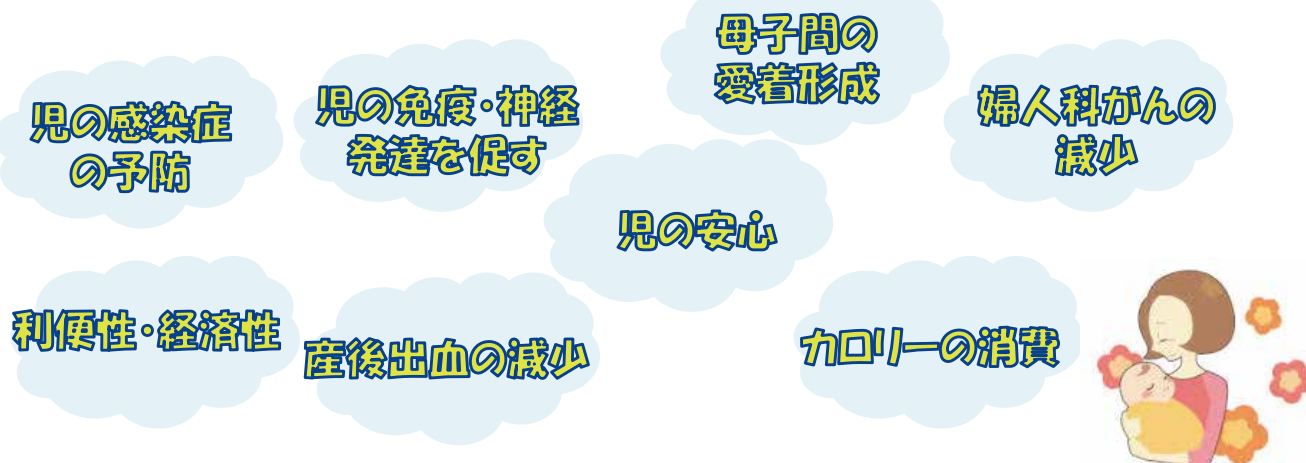
赤ちゃんはへその緒を通じてお母さんから酸素をもらっているため、お腹の中では肺で呼吸する必要がありません。そのため、肺に血液を送らないですむように開いているのが動脈管です。

そのため動脈管は、生まれて12時間くらいすると自然と閉じてしまいます。しかしこの動脈管が出生前に閉じてしまうと、赤ちゃんが酸素をうまく受け取れなくなってしまい、胎児死亡を起こすこともあります。

## 母乳育児について

母乳育児に良いことがたくさんあります。このため母乳育児を望まれるお母さんはたくさんいます。一方、薬を使用している場合は赤ちゃんへの影響が気になります。

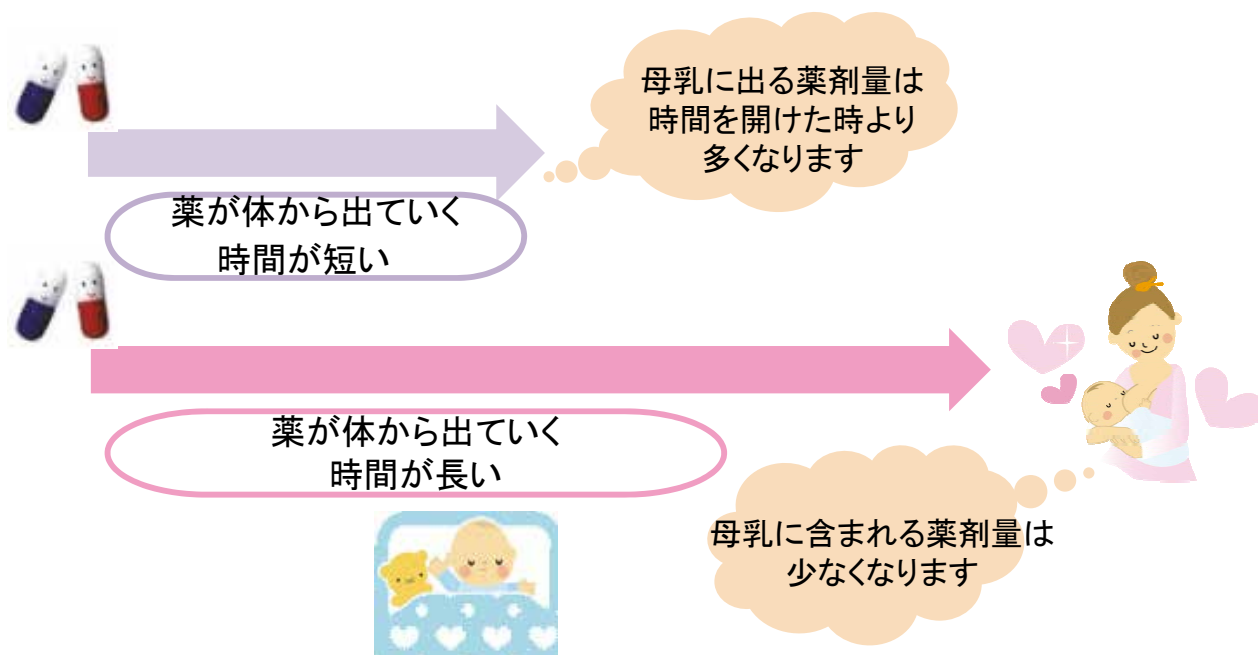
### ♪母乳育児のいいこと♪～具体例～



母乳にでる薬の量はお母さんが服用した量の約1%未満とされています。赤ちゃんは母乳を介してお薬をとることになりますが、悪影響を及ぼす薬は多くありません。

そのため薬を飲んでいるからといって、必ずしも授乳をあきらめる必要はなく、授乳をするために無理やり薬をやめる必要もありません。それぞれの薬について、主治医と相談しながら決めていくことが大切です。

授乳のタイミングも重要です。体内の薬の量が少なくなれば、母乳に出る薬の量も少なくなります。お母さんが薬を飲む前に授乳する、赤ちゃんが長時間寝る前に薬を飲むなどして、授乳と内服の間隔を広げると、お母さんの体の中から薬が無くなる時間をよりしっかりと取ることができます。



## ★風邪を引いたとき

病院で出される総合感冒薬では、実際に母乳中にでてくるお薬の成分は極わずかな量になり、赤ちゃんに与える影響はほとんどありません。

市販薬に含まれるリン酸コデイン(咳止め)は人によって赤ちゃんの呼吸回数が減ったり寝ている時間が長くなることがあります。赤ちゃんの様子をしっかりと見ていれば使用することも可能ですが、避けたほうが無難かもしれません。

市販の風邪薬の中にはカフェイン配合のものもあります。成分を確認しましょう。



また風邪を引いても、お母さんが辛くなければ授乳をやめる必要はありません。喉が痛い、鼻水などの一部の症状のみの時は、のどスプレー、点鼻のような局所薬を使うことをおすすめします。



## ★熱が出たとき、痛みがあるとき

妊娠後期は普段大人が使用する解熱鎮痛薬(ロキソニン、ボルタレンなど)が赤ちゃんに影響を与えることがあります。(妊娠中の解熱鎮痛薬に詳しく記載しています)しかし、これらの薬は母乳中にはほとんど出ないことが分かっていますので、授乳中の内服に問題はなりません。そのため妊娠中に使用できなかったイブ、ロキソニンS、バファリン、ノーシンなどの市販薬も使用できます。ただカフェイン配合のもの(イブAなど)もありますので、成分を確認しましょう。

## ★花粉症

花粉症の方は毎年辛い思いをされていると思います。花粉症の治療薬には、通常、抗ヒスタミン薬(鼻水やくしゃみを止める作用)や局所のステロイド剤(過剰に働く免疫を抑える作用と炎症を抑える作用)が使用されます。飲み薬の抗ヒスタミン薬は、お母さんだけでなく、赤ちゃんにも眠気を促すものがあります。

目が痒い、喉がイガイガするといった一部の症状のみであれば点眼・点鼻などの局所薬を使うことをおすすめします。



## 嗜好品について

### ★アルコール

アルコールは簡単に胎盤を通過してしまいます。メカニズムはよく分かってはいませんが、お母さんの血中アルコール濃度がそのまま赤ちゃんに影響を及ぼすと考えられています。

アルコールの赤ちゃんへの影響として、胎児性アルコール症候群(発育遅延、奇形、中枢神経障害など)、流産、死産などが報告されています。

絶対に安全なアルコールの量ははっきりしていないため、少しの量でも赤ちゃんに影響を与える可能性があります。

またアルコールは母乳中にも移行しやすく、母乳が出にくくなる、乳児のアルコール中毒、母乳の飲みが悪くなる・・・ということが報告されています。

妊娠中、授乳中は飲酒を避けましょう！



### ★カフェイン

アルコールと同様にカフェインも簡単に胎盤を通過したり母乳中に移行します。

一般にカフェインはコーヒー1杯に約40～100mg、紅茶1杯に約50mg含まれています。人での催奇形性は立証されておらず、1日300mg以下の摂取では発達遅延の可能性も少ないとの報告もあります。一般的な食習慣の範囲内であればまず問題ないでしょう。

授乳中も同じく一般的な摂取量なら問題ないですが、母乳中のカフェインの量が多いと赤ちゃんが興奮し神経過敏・寝つきが悪くなるとの報告があります。乳児は大人に比べてカフェインの代謝が遅く、代謝に3日かかるとも言われています。カフェインの過量摂取とタバコが加わるとSIDS(乳児突然死症候群)の可能性が非常に高くなり危険です。過度な摂取は避けましょう。



#### ★カフェインが含まれるもの★ (抜粋)

- ・コーヒー・紅茶・チョコレート
- ・緑茶 ・コーラ
- ・ココア・栄養ドリンクなど

#### ★カフェインが少ないもの★ (抜粋)

- ・麦茶 ・ほうじ茶 ・杜仲茶
- ・ルイボスティー
- ・ホワイトチョコレート



## ★たばこ

たばこの煙にはニコチン、一酸化炭素など約4000種類以上の化学物質が含まれています。一酸化炭素は低酸素状態を引き起こし、ニコチンは子宮の収縮を促します。その他にも妊娠中の喫煙で赤ちゃんがアレルギー体質になる、両親の喫煙でSIDS(乳児突然死症候群)のリスクが非喫煙時の5倍になるなどの報告もあります。

たばこと催奇形性の関連は完全には証明されていませんが、赤ちゃんの発育不全が起こるのは明らかです。



母乳に出るニコチンの量は濃縮され、お母さんの血中濃度の約2～3倍になると言われています。赤ちゃんへの影響を考えると授乳中は禁煙することが一番ですが、どうしてもたばこを止められないお母さんもいると思います。母乳には栄養が多く含まれているため、一概に喫煙したら授乳できないというわけではありません。主治医の先生に相談してみましょう。

赤ちゃんは自分の力でたばこから逃げるできません。お母さんがたばこを吸わなくても周りの人が吸うことで間接的にたばこの煙を吸ってしまうため、お父さんや友達など周囲の人の理解と協力も大切です。



★今回紹介したのは一般的に妊婦・授乳婦によく使用される薬の一部です。  
紹介した薬以外の薬に対する疑問・質問・不安なことなどあれば、  
いつでも医師・薬剤師にご相談ください★



## 最後に・・・

授乳中に必ずしも薬が必要でない場合もあります。例えば、軽い風邪や卒乳後でもできる治療などは、もう一度タイミングを考えてみてみましょう。

効果が同じなら、授乳がより安全に行える薬を選んでもらえるように、主治医に相談してみましょう。

万が一、赤ちゃんにいつもと違うなと思う症状が出たら、主治医に相談してください。



## ★授乳と薬の相談について★

国立成育医療研究センターに設置されている「妊娠と薬情報センター」では、出産後の方を対象として、授乳と薬についての相談を行っています。また「妊娠と薬情報センター」ホームページに「安全に使用できると思われる薬」「授乳中の治療に適さないと判断される薬」の表が掲載されていますので参考にしてみてください。

「妊娠と薬情報センター」ホームページ「ママのためのお薬情報」→「授乳とお薬」より詳細がご覧いただけます。

妊娠と薬情報センター <http://www.ncchd.go.jp/kusuri/index.html>

それでは、快適な妊婦・授乳婦ライフ  
をお過ごしください★



