

気仙地域版

HAPPY な妊娠・出産・育児を応援！

ママサポBOOK



お母さんのお名前

# もくじ

## < 妊娠編 >

### 妊婦健診 ……1～3

妊婦健診の項目  
妊婦健診の流れ  
妊娠中に行われる検査

### 第1回（妊娠8週～妊娠11週） ……4～7

つわり  
糖分摂取  
喫煙  
出血  
両親学級  
下剤・湿布の使用  
妊娠による体の変化  
妊婦健診の待ち時間（岩手県立大船渡病院）

### 第2回（妊娠12週～妊娠15週） ……8～11

出産を希望する病院  
里帰り分娩  
母子健康手帳の記入  
妊娠中の体重管理  
妊娠中の栄養と食事

### 第3回（妊娠16週～妊娠19週） ……12～15

胎児スクリーニング  
日常生活の過ごし方  
～妊娠生活の心得9か条～  
（休養、清潔の保持、姿勢と動作、衣類、嗜好品、薬の使用、外出、運動、性生活）  
妊娠中のお口の健康

### 第4回（妊娠20週～妊娠23週） ……16～18

切迫早産  
病院を受診する目安  
胎動

便秘、痔、おりものの悩み、足のつり

### 第5回（妊娠24週～妊娠25週） ……19～20

妊娠高血圧症候群を知っていますか？  
妊娠糖尿病

### 第6回（妊娠26週～妊娠27週） ……21～24

触診  
腰痛  
お腹の張り  
急な入院に備えて  
入院・出産の準備、お産セットの中身  
育児に必要なもの

### 第7回（妊娠28週～妊娠29週） ……25～26

立会い分娩  
面会制限  
入院の際の上のお子さんのお世話

### 第8回（妊娠30週～妊娠31週） ……27～28

バースプラン  
バースプランの活用法  
産前休暇  
助産外来  
すくすく助産外来  
指輪をしている方へ

### 第9回（妊娠32週～妊娠33週） ……29～30

母乳育児について（前編）

### 第10回（妊娠34週～妊娠35週） ……31～32

お父さんの役割  
帝王切開とは？  
赤ちゃんの聴力検査

### 第11回（妊娠36週） ……33～34

出産費用  
病院へ連絡する時期  
病院の受診方法

### 第12回（妊娠37週～妊娠40週） ……35～37

お産への準備  
入院してから行う検査など  
出産時の緊急処置  
出産後に行われる処置  
出産時の異常

## < 出産・子育て編 >

分娩経過……………38～40

お産直後の過ごし方……………41～43

赤ちゃんのお世話の開始

産後1日目から退院までの過ごし方

悪露（産後の性器出血）

産後の痛み

産後の清潔

産後の排泄

赤ちゃんについて

先天性代謝異常検査

K2シロップ

産後の生活……………44～50

時期と過ごし方

母乳育児について（後編）

1ヶ月健診の受け方……………51～53

お母さんの1ヶ月健診

赤ちゃんの1ヶ月健診

産後の避妊法

赤ちゃんのやさしいお風呂の入れ方……………54～56

産後のこころのケア……………57～59

子育てに悩んだときは……………60

災害の備え……………61～62

防災お役立ち情報、乳幼児非常持ち出し品

地域の子育て支援活動（一部紹介）… 63～68

おやこの広場 きらりんきっず

NPO 法人こそだてシップ

大船渡市社会福祉協議会

集いの広場&子育て相談室

「わいわいステーション」

お役立ち情報 & 参考資料……………69～72

気仙地域各市町の母子保健体系

岩手県小児救急医療電話相談

## 妊婦健診について

妊婦健診は、母体の健康状態と胎児の発育をチェックするために、子宮底長・腹囲・血圧・浮腫・尿蛋白・尿糖・体重測定・児心音聴取・超音波検査・保健指導・その他の検査が行なわれます。妊婦健診は、必ず受けましょう。

診察月日	妊娠週数	子宮底長	腹 囲	体 重	血 圧	浮 腫	尿蛋白	尿 糖	その他 特に行なった検査
	週	cm	cm	kg	/	- + ++	- + ++	- + ++	

### ●妊婦健診の項目

#### [子宮底測定・腹囲測定]

赤ちゃんの大きさの推定、羊水量の推定のために行なわれてきましたが、最近では超音波検査の方が重視されてきています。でも、お腹の大きさを意識することはとても重要です。

#### [血圧測定]

高血圧があると、あなたの腎臓・肝臓・肺・脳に悪影響を及ぼします。また、胎盤の機能が低下し、赤ちゃんの発育が悪くなったり、突然の異常をきたします。このような状態を『**妊娠高血圧症候群**』といいます。血圧が高くても症状がでにくいので健診でのチェックが重要です。

収縮期血圧 140mmHg 以上、拡張期血圧 90mmHg 以上は、栄養指導や治療の対象となります。血圧は緊張でも上昇しますので、血圧を測るときは深呼吸してリラックスしてから測りましょう。



#### [浮腫（むくみ）]

浮腫（むくみ）は足のすね（脛骨）を指で押して、そのくぼみ具合でむくみを判定します。妊娠による体への負荷や腎機能悪化の予測となります。



#### [尿蛋白、尿糖]

妊娠による体の負荷が強くなったり、腎機能が悪くなると尿に蛋白が混じりますが、尿蛋白が多量に混じっていれば治療が必要です。高血圧を併発することが多いです。

血糖がある値より高くなると尿中に糖がでてきます。これを健診のときに試験紙で判定します。糖尿病や妊娠糖尿病、巨大児や胎盤機能不全とも関連します。甘い単糖類（グルコース）の摂取を控え、多糖類（でんぷん）を摂取することをお勧めします（4頁参照）。



#### [体重測定]

異常な体重増加は、さまざまなリスクをかかえることとなります。安産のために、適正な体重コントロールはとても重要です。

#### [児心音聴取]

赤ちゃんの健康具合を推定するひとつの方法です。お腹の中の赤ちゃんの心音はとても早く、心拍数は1分間に110～160回が正常です。



### [超音波検査（胎児超音波検査）]

超音波検査は、超音波が反射してきた像を合成して作られます。ですから、実際の写真とは違う像が合成されます。特に、骨の部分が強く白く写ります。是非、健診のときに想像しながら眺めてみてください。

大船渡病院では、助産外来（助産師外来）を行っており、その際は家族も参加して超音波検査を見ることができます。

### ●妊婦健診の流れ（※参考：大船渡病院で妊婦健診を受ける場合）

妊娠月数	週 数	妊婦健診	検 査	超音波検査		費 用	
				経腹	経膈		
3 か月	8~11	4 週間に 1 回	血液一般 血糖 血液型 Rh 血液型 間接クームス 梅毒 B 型肝炎 C 型肝炎 HIV 成人 T 細胞白血病 トキソプラズマ 風疹 膈細菌検査 子宮癌検診 不規則抗体		○	29,650 円	
4 か月	12~15				児心音聴取	3,340 円	
5 か月	16~19			○	○	8,440 円	
6 か月	20~23			○		8,440 円	
7 か月	24~25	2 週間に 1 回		○	○	8,440 円	
	26~27		血糖			児心音聴取	5,640 円
8 か月	28~29			○			8,440 円
	30~31		血液一般 クラミジア	○	○		13,690 円
9 か月	32~33			○			8,440 円
	34~35			○			8,440 円
10 か月	36	1 週間に 1 回	血液一般 膈細菌検査	○		14,860 円	
	37		NST	○		10,540 円	
	38		NST 内診	○		10,540 円	
	39		NST 内診	○		10,540 円	
	40		NST 内診	○		10,540 円	

（※費用は改訂により変更になることがあります）

**費用は、市町村から配布される公費負担用紙を使用しない場合の目安となります。**

※ 公費負担用紙を産婦人科外来事務へ提出後、公費負担額の差額をお支払いいただきます。

Q：妊婦健診日に公費負担用紙を忘れたら、どうなる？

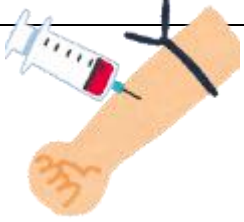
A：健診費用を全額お支払いいただくこととなります。忘れないようにしましょう。

※ 双子の妊婦さんの場合は、初回妊婦健診から 2 週間に 1 回の健診となります。

※ 妊婦さん・胎児の状態によって、追加項目がある場合があります。追加項目については、別途料金がかかります。

## ●妊娠中に行われる検査

基本必要検査・・・安全なお産をするためには必要な検査です。

貧血検査	貧血があるか調べます。	
血液型 Rh 血液型 血液型不適合検査 (不規則抗体・間接クームス)	ABO 式と Rh 式の血液型と血液型不適合がないか調べます。血液不適合の場合は、輸血や出産時に注意が必要です。	
B 型・C 型肝炎検査	B 型肝炎・C 型肝炎ウイルスを調べます。 陽性の場合には赤ちゃんに感染する可能性があるため、赤ちゃんに感染しないように予防します。	
梅毒検査	陽性の場合、早期に治療すれば赤ちゃんへの感染を防げます。	
トキソプラズマ抗体	トキソプラズマは猫などのペットの体内に寄生します。 妊娠中の初感染で流産や胎児水腫の原因となるため陽性の場合には治療が必要です。	
成人 T 細胞白血病 (ATL)	母乳で赤ちゃんに感染する可能性があるため、母乳を止めたりします。	
HIV 検査	陽性の場合、赤ちゃんに感染するため、予防が必要です。	
風疹抗体	風疹の抗体があるか、または風疹に感染していないか調べます。	
血糖検査	妊娠糖尿病かどうか調べます。妊娠糖尿病は、羊水過多・巨大児・胎児死亡などの原因になります。食事治療やインスリン治療の必要があります。	
クラミジア抗原検査	クラミジア感染の検査です。クラミジアに感染していると早産や破水になる可能性があります。また産道感染すると、赤ちゃんに肺炎や結膜炎を起こす原因にもなります。性行為感染症なので、夫婦で治療が必要となります。	
細菌検査	細菌性膣症の検査です。細菌性膣症になっていると破水や早産になる可能性があります。また、産道感染すると、赤ちゃんに肺炎や結膜炎等が起こる可能性があります。	
子宮癌検診	早期発見のため、妊娠初期に検査します。	
胎児心拍モニタリング検査 (NST)	赤ちゃんの心拍数や子宮の収縮を測定する検査です。赤ちゃんが元気か、また、陣痛の状態も知ることが出来ます。妊娠 37 週から検査します。	
骨盤レントゲン検査	児頭骨盤不均衡の疑いがある場合に、産道が狭くないかレントゲン撮影します。	



## 第1回 (妊娠8週～妊娠11週)



### ●母体の変化

6～8週でつわりがピークを迎えます。急に子宮が大きくなるため膀胱が圧迫されて頻尿になることも。眠気やだるさが強まる人も多いです。

### ●つわりについて

体調が悪いときは無理をしないで、食べたい時に好きな食品を食べましょう。この時期は母子ともに栄養不足が起きることは少ないので、無理をしないことです。

#### ★注意★

- ちょこちょこ食べることが、つわりが治ってからも習慣にならないようにしましょう
- 口内環境が悪くなるので清潔を保ちましょう
- 食べられる物で、甘いお菓子に偏らないようにしましょう



### ●糖分摂取について

胎児が最も発育に必要とするのは「グルコース」です。グルコースは単糖類でエネルギーになります。皆さんの体はグルコースが赤ちゃんに優先的に送られるように変化しています。ですから、甘いもの（グルコース）をたくさん摂ると赤ちゃんへたくさん送られます。そして、赤ちゃんは糖尿病と同じ状態にさらされ、巨大児や発育不全になります。

また、グルコースは吸収が早いので摂取後血糖がすぐ高くなりますが、その後すぐに血糖が低くなり、また甘いものが食べたくなり悪循環となります。

#### 《単糖類と多糖類とは？》

糖質は、単糖類（単純炭水化物）と多糖類（複合炭水化物）に分けられます。

#### 単糖類（単純炭水化物）

果物、フルーツジュース、はちみつ、砂糖、キャンディー、ソーダなどの清涼飲料水など



#### 多糖類（複合炭水化物）

米、もち、パン、そば、うどん、パスタ、イモ類、豆類など



多糖類は消化吸収が比較的ゆっくりですが、どちらも糖質には変わりありませんので、摂り過ぎには注意しましょう。

## ●喫煙について

タバコは、ニコチンや一酸化炭素など有害な物質が数多く含まれています。これらが母体に吸収されると、子宮や胎盤の血管が収縮したり、血液中の酸素が減ったりして、胎児が酸素不足になり、成長が妨げられます。その結果、赤ちゃんが低出生体重児になる可能性があります。さらに、流産や早産、周産期死亡率も高くなります。また、乳幼児突然死症候群と関係することも知られています。

妊婦自身はもちろんのこと、周りの人の喫煙も同様の影響を与えますので、喫煙している人のそばには、近付かないようにしましょう。



## ●出血について

妊娠中の出血には心配ない出血と受診すべき出血があります。褐色で出血量が少ない、または、ティッシュに付着する程度の場合は安静にして、翌日に受診しましょう。

痛みを伴うとき、鮮血が持続して出るときには救急外来を受診しましょう。

## ●両親学級について

これから、パパ・ママになる人が妊娠・出産・育児について学習する講習会のことをいいます。妊娠中の快適な過ごし方や、出産・育児に向けての準備等を学ぶことができ、安心して出産に臨めます。また、他の妊婦さんとも仲良くなれるチャンスです。

大船渡病院では、月2回（前期1回、後期1回）の両親学級を開催しています。開催日は、[大船渡病院産婦人科外来](#)に掲示してありますので、必ず事前に日程の確認をし、是非、受講してください。

なお、「夫立会い分娩」を希望される方は、後期の両親学級をご夫婦で一緒に受講することをお奨めします。

### 大船渡病院の両親学級の受け方

- ・受付：予約不要

開催日の13時50分頃に産婦人科外来カウンター前にてお待ちください。14時になりましたら、会場へご案内致します。

- ・時間：14時～16時
- ・料金：無料
- ・持参するもの：母子健康手帳

※感染症の流行期には中止となります。中止の場合は妊婦健診時にタブレットで受講していただいております。



## ●下剤・湿布の使用について

普段から、市販薬を使用されている方は特に注意が必要ですが、妊娠中の下剤や湿布は、母体・胎児に悪影響を与える成分が入っている薬もありますので、産婦人科医師へ相談し処方してもらいましょう。

### ●パートナーの心得●



妊婦さんは、つわりや体調が悪くなったりで気分が落ち込むこともあります。

いろいろな事を考えて、不安になったり、わけもなくイライラしたり、泣きたくなったりします。そばに居て、話を聞いてもらったり、不安を受け止めてもらうだけで楽になります。積極的に家事を手伝い、妊婦さんにリラックスしてもらいましょう。



## ●妊娠による体の変化

### 1 体の内部が変わります…①

妊娠すると、お腹が大きくなるなど表面的な変化だけでなく、体の内側も大きく変化します。それは、エストロゲン、プロゲステロン、hCGといったホルモンが胎盤から多量に分泌されるためです。

女性のホルモンの量を調節するのが視床下部という器官です。しかし、視床下部は、妊娠によって分泌されたホルモンの量を調節しようとはしますが、大量に分泌されたホルモンを抑えきれず、ホルモンのバランスが崩れます。そのため感情の起伏が生じて少しイライラしやすくなります。



### 2 体の内部が変わります…②

妊娠すると、女性の体は赤ちゃんが育ちやすい環境に変化し、血液も赤ちゃんに栄養が届きやすいように変わります。

妊娠されている皆さんの血液を調べると、このように変化しています。

コレステロール	50%増加
中性脂肪	2-3倍に増加
白血球	20%増加
血液凝固（血の濃さ）	濃くなる
尿酸値	上昇

これは、心筋梗塞直前の状態と同じです。でも、心筋梗塞にはなりません。それは皆さんが若く、10ヵ月で終了してしまうからです。でも、なんらかの原因で体の状態が悪くなれば大変です。高血圧が併発したり、蛋白尿や浮腫（むくみ）がでてくると危険のサインです。

### 3 実は赤ちゃんも大変！

赤ちゃんは、お母さんのお腹の中で栄養を受けてとても心地よく過ごします。でも、胎盤から赤ちゃんへたどり着く酸素濃度は通常の1/3しかありません。この濃度はちょうどエベレストの頂上の酸素濃度と同じです。

ですから、健診を受けて赤ちゃんの健康状態を見ていくことが大切です。

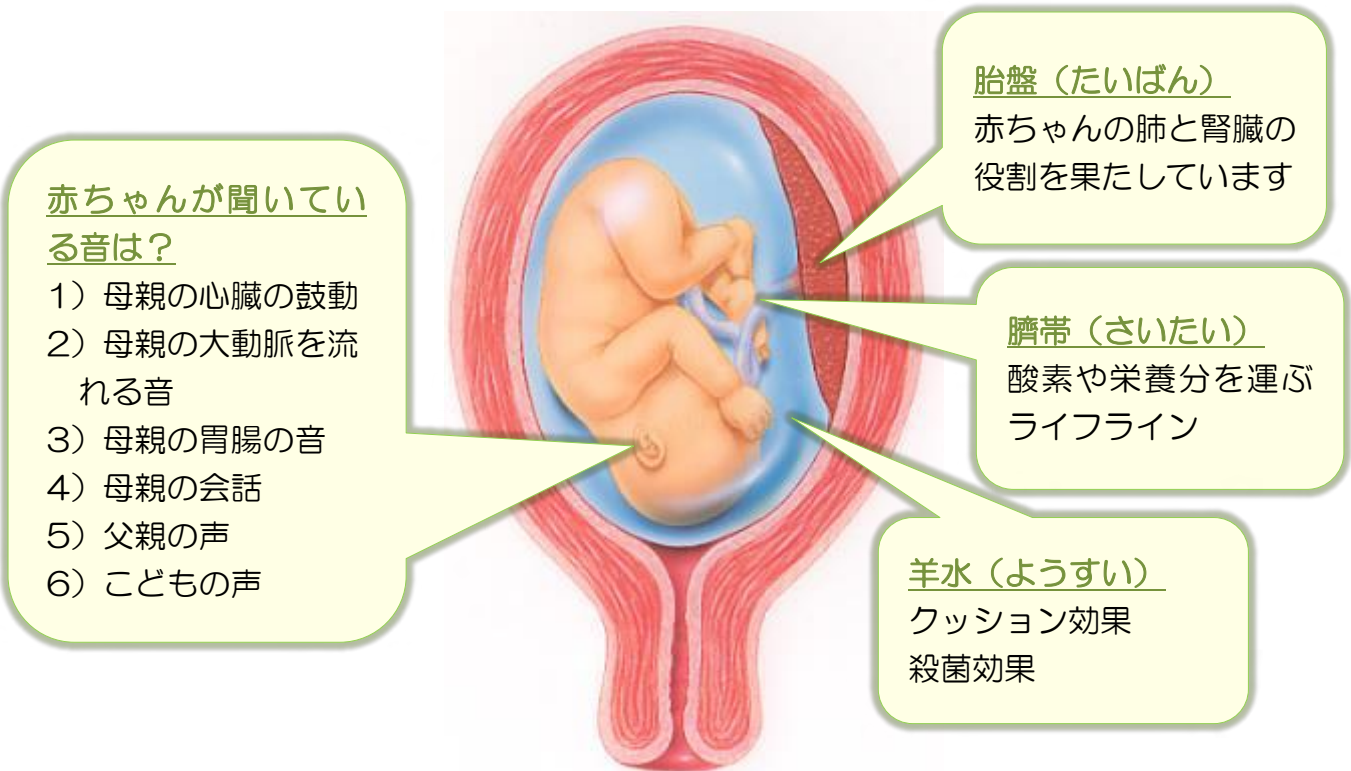


#### 4 子宮の変化

子宮の表面はピンクに近い赤い色をしています。子宮の中には、胎児を包む3枚の膜があり透明な羊水で満たされています。赤ちゃんは、子宮口、つまり出口に頭を向け、逆さまの状態です。

子宮の中の明るさは、30ルクスぐらいで劇場ホールぐらいの明るさです。7~8ヵ月くらいになると、赤ちゃんはだんだん明るさを感じます。その証拠に、お母さんが暗いところから天気の良い明るい外へ出ると、赤ちゃんは光を感じてビクッと動きます。

外の音も子宮の中の赤ちゃんに届いています。大きな音がすると、お腹の赤ちゃんはビクッと動くはずですが、妊娠7ヵ月から音も聞こえるようになっています。



#### ●妊婦健診の待ち時間について

大船渡病院は、気仙管内に唯一の産婦人科であり、気仙管内（大船渡市・陸前高田市・住田町）の妊婦さんだけでなく、釜石市・大槌町・山田町・遠野市や宮城県気仙沼市の妊婦さんも妊婦健診を受けに来院されております。

多くの妊婦さんが受診されていること、また、胎児の超音波検査に時間を要する等の理由により待ち時間が長くなっております。何卒、ご理解・ご協力をお願いします。

また、健診には上のお子さんを連れて来ないようご協力をお願いします。

#### ●パートナーの心得●

妊娠・授乳中は、妊婦さんの喫煙、飲酒だけではなく、受動喫煙でも胎児や乳児の発育、母乳分泌に影響を与えます。

妊婦さんと一緒に周りの方も禁煙、禁酒に努め、たばこやお酒の害から赤ちゃんを守りましょう。



## 第2回 (妊娠12週～妊娠15週)



### ●母体の変化

つわりが少し楽になる人が多い時期。妊娠以来続いていた高温期から低温期になり、体のホテリやだるさがとれます。14週～15週になると、下腹部のふくらみがわかるほどになります。

### ●里帰り分娩について

里帰り分娩とは、妊婦さんが、実家に帰って出産をすることをいいます。実家の両親と気兼ねなく過ごせ、精神的にリラックスして出産に臨めます。家事や身の回りの事、経産婦さんは上のお子さんの事もお母さんに手伝って貰えるので産後もゆっくり休養することが出来ます。

医療機関によっては、分娩制限をしている病院もあるので、早めに出産場所を決めることが大切です。また、出産場所が決まったら、今かかっている病院にも里帰り出産する予定であることを話しましょう。そして、早めに里帰り出産する病院に連絡をし、いつ頃受診したら良いか、受診時に必要な書類等を確認しておきましょう。

※妊娠経過中に、転居や家庭の事情により出産する病院を変更する場合には、かかりつけ病院に伝えましょう。



### ●母子健康手帳の記入について

出産前は、緊急時に備え母子健康手帳を持ち歩くのが基本ですが、母子健康手帳の交付を受けた後、必要事項を何も書かずに妊婦健診へ持ってくる妊婦さんがいます。誰の母子健康手帳なのかがわからないだけでなく、緊急時に連絡先や妊婦さんの状況がわからないことにならないよう必要事項は必ず記入しましょう。

記入を終えたら下記にチェックしましょう

母子健康手帳 表紙 (保護者氏名には、妊婦さんの名前を書きましょう)	
1 ページ 『子の保護者』	4 ページ 下段 『分娩予定日 等』
2 ページ 『妊婦の健康状態等』	5 ページ 下段 『連絡先 等』
3 ページ 『妊婦の職業と環境』	

※お子さんが生まれるまでは、母子健康手帳の『表紙』や『出生届出済証明欄』に記載しないようにしましょう。(出生前に記載している妊婦さんがおられますが、生まれてくるお子さんの名前がご夫婦の間で決定していたとしても、記載は生まれてからにしましょう)

## ●妊娠中の体重管理について

妊娠中は、赤ちゃんや胎盤、羊水、母体の子宮や乳房の増大などのため、適正な体重増加が必要です。妊娠中の望ましい体重増加は、妊娠前の体型によっても異なります。

妊娠中に体重が増えすぎると・・・

- ①赤ちゃんが大きくなりすぎたり、逆に育たなくなったりする
- ②出産時に陣痛が弱くなりやすく、難産につながる
- ③妊娠に伴う病気になりやすくなる  
(妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病など)
- ④産後、体重が戻らず太ったままの体型で安定してしまう



増えなさすぎると・・・

- ①低出生体重児になりやすい
- ②出産や育児への体力不足につながる

妊娠前の体重

$$\boxed{\quad} \text{ kg} \div \left( \boxed{\quad} \text{ m} \times \boxed{\quad} \text{ m} \right) = \boxed{\quad} \text{ BMI}$$

例：身長 150 cm、体重 50 kg の人の BMI は？

$$50 \text{ (kg)} \div 1.5 \text{ (m)} \div 1.5 \text{ (m)} = 22.2$$

妊娠前の BMI	理想体重増加
BMI < 18.5	12~15 kg
BMI 18.5~25	10~13 kg
BMI 25~30	7~10 kg
BMI ≥ 30	個別対応：上限 5 kg

理想の体重増加になるように 3 食バランスのよい食事をとることを心がけましょう。

## ●妊娠中の栄養と食事について

お腹の赤ちゃんの体はお母さんが食べたものからつくられます。

胎児の発育のため、また、母体の子宮や乳腺の発育、血液の増加のため、そして出産時、出産後における体力の消耗にも備えて、妊娠中に質のよいバランスのとれた食事を摂ることが大切です。

食事についてお悩みの方は栄養士さんと相談することもできます。まずは助産師にお声がけください。

### 1食の基本は**主食**・**主菜**・**副菜**をそろえる！

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと  
ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜は、葉酸、カルシウム、鉄を多く含むので、妊娠中は意識して摂りましょう

「**主食**」はごはんを中心にエネルギーをしっかりと  
体重増加を気にして過度に主食を減らすのはやめましょう



からだづくりの基礎となる「**主菜**」は適量を  
赤身の肉や魚などを取り入れて貧血を防ぎましょう

### お菓子やジュースは摂り過ぎない

砂糖の摂り過ぎは血糖値が急上昇しやすく、コントロールがうまくいかないと糖尿病の原因にもなるので、注意が必要です。お菓子は食事の代わりになりません。体に必要な栄養を摂るためには食事が基本です。



牛乳・乳製品など組み合わせ合わせてカルシウムを十分に

### 妊娠中積極的に摂りたい栄養素

#### 葉酸 480μg

焼きのり	1枚	57μg
ブロッコリー	1/2株	210μg
ほうれん草	1/2束	210μg
納豆	1パック	60μg
いちご	4粒	45μg

#### 鉄 初期 8.5~9mg

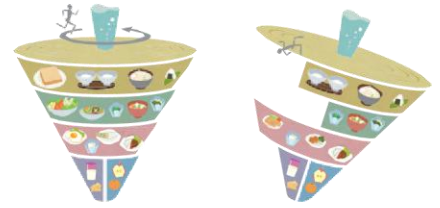
#### 中後期 21~21.5mg

牛もも肉	60g	1.7mg
鶏レバー	50g	2.6mg
かつお	1切れ	1.9mg
ほうれん草	1/2束	2.0mg

#### カルシウム 650mg

牛乳	200ml	231mg
ヨーグルト	100g	120mg
ししゃも	2尾	165mg
木綿豆腐	1/4丁	120mg

# 妊産婦のための 食事バランスガイド



バランスの良い例      バランスの悪い例

食事バランスガイドとは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか分かる食事量の目安です。「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てとれるよう、コマに例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。



妊娠前、妊娠初期の1日分を基本に、妊娠中期、妊娠末期・授乳期の方は付加量をプラス

	1日分付加量			
	非妊娠時	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期
主食	5~7 つ(SV)	—	—	+1
副菜	5~6 つ(SV)	—	+1	+1
主菜	3~5 つ(SV)	—	+1	+1
牛乳・乳製品	2 つ(SV)	—	—	+1
果物	2 つ(SV)	—	+1	+1

## お母さんにとって 適切な食事の量と質を

妊娠中と授乳中は、お母さんと赤ちゃんの健やかな成長のために、妊娠前よりも多くの栄養素の摂取が必要となります。食事バランスガイドの目安量に加え、妊娠期、授乳期に応じたプラスに摂取してほしい量（付加量）もしっかり摂取するよう、数日単位で食事を見直し、無理なく続けられるよう、食事を調整しましょう。

具体的な食事量の参考は「食事バランスガイド」の詳細をご確認ください！

読み込み



## 料理例

1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個

1.5つ分 = ごはん中盛り1杯      2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スpaghettii

1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのことコンテ

2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし

1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き一回      2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとわかめの刺身

3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ

1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1/2カップ      2つ分 = 牛乳瓶1本分

1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

## 第3回 (妊娠16週～妊娠19週)



### ●母体の変化

16～17週になると、お腹と乳房が目立つほど大きくなってきます。つわりが治まり、お腹がすく時期です。体重管理も必要になってきます。

集中力が落ちたり、目がぼやけるといったマイナートラブルも。

### ●胎児スクリーニングについて

妊娠20週と妊娠30週の妊婦健診時、赤ちゃんの全体を医師が超音波検査で詳しくみます。大船渡病院では、専門医の受診が必要と判断した場合は、岩手医科大学附属病院に紹介となります。

専門医の相談をもとに、適切な分娩方法を選択したり、予め、出生後の治療の準備を行ったりすることで、赤ちゃんの命を助けることができたり、後遺症を減らしたりすることができる大切な検査です。

### ●日常生活の過ごし方

#### ～妊娠生活の心得9か条～

#### 第1条 休養

妊娠中は疲れやすく、無理をすると身体的にも精神的にもつらくなってしまいます。家事や仕事は、家族や職場の人に協力してもらい、無理をせず疲れたら休むようにしましょう。

#### 第2条 清潔の保持

##### 入浴について

妊娠中は新陳代謝が盛んになるので、毎日入浴またはシャワーを浴びましょう。入浴は、42℃以上の熱すぎるお湯や10分以上の長湯は、体に負担がかかるため避けた方がよいでしょう。

##### スキンケアについて

妊娠中は肌が敏感になるため、化粧品などは使い慣れたものを使いましょう。

ヘアカラーやパーマは、薬剤により皮膚が炎症を起こすこともあるので、注意が必要です。



### 第3条 姿勢と動作

妊娠中は体重が増加し、お腹も大きくなるので、姿勢が悪くなりがちです。背中を反らせた姿勢は、腰に負担をかけ、腰痛の原因にもなります。負担のかからない正しい姿勢と慎重な動作を心がけましょう。

#### 【立っているとき・歩くとき】

- 軽くあごを引き、前をまっすぐ見ます。
- 肩の力を抜き、背筋を伸ばします。
- お腹は軽く引込めます。
- 足を軽く開きます。歩くときは、重心はやや前におきます。

階段の上り下りは、重心が取りにくいので、手すりなどにつかまって、1歩ずつゆっくり上り下りしましょう。

#### 【座るとき】



- 背中と椅子の背がつくように背筋を伸ばします。

床に座る場合は、あぐらや壁にクッションを当てると楽になります。

#### 【ものを持ち上げるとき】



- 膝をついて腰を落とし、ゆっくりと持ち上げます。

ふき掃除は、四つん這いになるとあまり疲れません。

#### 【寝るとき・起きるとき】



- 下になる腕を頭の前方に伸ばします。横向きの状態から、手をついて体を支え、ゆっくりと起き上がります。

### 第4条 衣服

妊娠中は、新陳代謝が盛んになるため、吸湿性・通気性のよい素材で、体の変化に合わせてサイズが調整できるものを選びましょう。また、体を冷やすと、血行や循環が悪くなり、むくみやだるさを感じやすくなるだけでなく、赤ちゃんに栄養を届けにくくなってしまいます。暖かい時期でも、**体が冷えない服装**を心がけましょう。お腹が隠れる妊婦専用の下着や腹帯の着用がおすすめです。特に、妊娠後期になったら、締め付けの少ないブラジャー、下着、衣服にしましょう。

靴は転倒や腰痛を予防するために、安定した歩きやすい靴を選びましょう。かかとが十分広いもので、ヒールやサンダルは避けましょう。

### 第5条 嗜好品

《たばことお酒は禁止！》





たばこには、有害物質が含まれ、赤ちゃんが低酸素状態になり、流産や早産のリスクが高くなります。周りの人の副流煙も有害です。出産後の喫煙も、赤ちゃんが呼吸器系の病気を起こしやすくなったり、乳幼児突然死症候群（SIDS）になるリスクが高くなります。妊娠をきっかけに、ご家族で禁煙に取り組みましょう。

アルコールは、胎盤をそのまま通過し、赤ちゃんの脳に影響を与えます。また、母乳を通じて赤ちゃんに移行します。妊娠中・授乳中は、飲酒はやめましょう。

### 《カフェインは控えましょう》

紅茶やコーヒーに含まれるカフェインは、血管を収縮させ、血流を悪くするので、1日1～3杯程度に控えます。

カフェインの含まれない麦茶や番茶、ノンカフェインのものを選ぶようにしましょう。



### 第6条 薬の使用

市販薬の服用、処方薬の自己判断での中止は、赤ちゃんにも母体にも危険な場合があります。薬については、医師に必ず相談しましょう。



### 第7条 外出

車の運転は、無理のない範囲で、シートベルトはお腹を圧迫しないように着用しましょう。

旅行は、安定期（16～27週）にゆとりのあるスケジュールで、無理のない旅行を楽しみましょう。外出する際は、母子健康手帳と保険証を携帯し、最寄りの医療機関を調べるなど、緊急時の備えもしておきましょう。

### 【シートベルトの着用の仕方】

●肩ベルトは、肩から胸の間を通し、お腹を避けて体の側面にベルトがねじれないように通します。

●シートの背は倒さず、深く腰掛けます。



●腰・肩ベルトがお腹を横切らないように着用します。

●腰ベルトはお腹を避けて、腰骨のできるだけ低い位置でしっかり締めます。

### 第8条 運動

運動は体調を整え、気分転換にもなります。

散歩や妊婦体操がおすすめですが、運動を始めるときには、医師に相談し、許可をもらいましょう。



### 第9条 性生活

スキンシップは、妊娠中も大切です。セックスは、妊娠初期や妊娠後期、流産・早産の兆候や既往がある人は避けましょう。精液は子宮を収縮させるため、セックスをする場合はコンドームを使用し、お腹を圧迫しないように注意しましょう。お腹の張りがあったら中止し、出血や張りがおさまらない場合は、すみやかに受診しましょう。

### ●パートナーの心得●

妊婦さんに付き合っ、ウォーキングなどの運動を始めるのもおすすめです。

## ●妊娠中のお口の健康 —妊娠中のお口の健康は、とても大切です！—

### 1 むし歯

胎児の歯や骨の形成に必要なカルシウムなどは、食事で摂取したものが血液中から、へその緒を通して供給されます。

妊娠によって直接歯を弱くすることはなく、食習慣や歯磨き習慣の変化によることが多いです。



### 2 妊娠性歯肉炎

もともと問題がなかった場合でも、妊娠により女性ホルモンの分泌が変わり、歯周病をつくる細菌の一部がこのホルモンを栄養源にして増殖し、歯肉に炎症を起こすことがあります。

### 3 歯周病と早産・低体重児出産との関係

妊娠中に歯周病があると、早産や低体重児出産になるリスクが高くなります。

歯周病は、自覚症状がなく進むので気づかないことがあります。特に、若年性の歯周病は進行が早いので、歯科健診等によって早期発見することが大切です。



### 4 お口のお手入れ

特に妊娠中のお口のお手入れは、とても大切です。つわりなどによってうまくお手入れができない場合は、食後にこだわらず体の調子の良い時間帯に行うようにしましょう。

歯ブラシは、小さめのヘッドのを使い、歯間ブラシやデンタルフロスなども使用して、出来るだけ嘔吐感が出ないようにゆっくり行いましょう。少し前かがみになると楽になることもあります。大きく動かさないようにして、小刻みに1本ずつ磨きましょう。

### 5 妊婦歯科健診と歯科治療

むし歯や歯周病は、自覚症状がない場合もありますので、歯科健診を受けましょう。

出産後の歯科受診は難しい場合もあるので、治療が必要な場合は、妊娠中に受診しましょう。

通常の歯科治療は、どの時期でも可能ですが、治療のストレスもかかるので、妊娠初期や後期は簡単な応急処置にとどめ、安定期に麻酔の必要な治療をすることもあります。



#### (1) 歯科治療時の麻酔について



通常の歯科治療に使われる麻酔は局所麻酔であり、局所で分解されるため、胎児には影響はありません。治療の痛みによるストレスがかかるより、適正に麻酔を使用したほうが良いでしょう。

#### (2) 歯科用エックス線撮影について

歯科治療で用いられるエックス線撮影の放射線量はごくわずかで、照射する部位は子宮から離れ、限定したところに当てるので、胎児には影響はありません。

#### (3) 歯科治療で使われる薬について

使われる薬の多くは痛み止めと化膿止めの薬ですが、妊娠中でも安全に服用できる薬を使用します。妊娠初期には、出来るだけ服用は避けるようにしますが、妊娠中期以降は、炎症がひどくならないように早めに適正な服用をします。

### 【あいうべ体操】

口呼吸を鼻呼吸に変えるだけで、舌の位置が変わり、**お口や歯の健康につながる!**

細菌やウイルスの侵入を防ぎ、**免疫力もアップ!**

★①～④を1セットとし、

1日30セットを目安に毎日続けます。



あ

①「あー」と口を大きく開く



い

②「いー」と口を大きく横に開く



う

③「うー」と口を強く前に突き出す



べ

④「べー」と舌を下に伸ばす

## 第4回 (妊娠20週～妊娠23週)



### ●母体の変化

20週になると、感じ方は人それぞれですが、お腹の中で赤ちゃんが動いている(=胎動)ことをほとんどの妊婦さんが実感します。ホルモンの影響で便秘になり、痔になるケースもあります。足がつりやすくなるのもこの時期からです。

### ●切迫早産について

切迫早産は、「妊娠22週(6ヵ月)から37週(9ヵ月)未満」の出産をいい、この期間に生まれてくる赤ちゃんを、早産児(そうざんじ)といいます。早産児は、体重も少なく、未熟であり生まれてから集中治療が必要になる場合があります。

#### 1 切迫早産とは

早産に当たる時期に、陣痛(子宮収縮)や出血、子宮の出口が開いたり、破水したりして、早産になる危険性が高い状態のことをいいます。

#### 2 切迫早産の症状(注意しなければならない症状)

- (1) お腹が硬くなる、または張る
- (2) 下腹部痛、腰痛
- (3) 膣からの出血(ピンク、赤色、褐色、茶色、ベージュ色)

※妊娠中期・後期の出血について

切迫早産やまれに前置胎盤や胎盤早期剥離で出血します。切迫早産・胎盤早期剥離は痛みを伴うことが多いです。妊娠中期・後期では鮮血がある場合は病院を受診しましょう。



#### 3 切迫早産の治療

基本は安静ですが、症状が強い場合はお薬を服用し軽快しない場合は入院治療が必要となります。

### ●早産の危険因子

喫煙	ニコチンの影響で流産や早産、低体重児や未熟児で生まれるリスクが高くなります。また、自分が吸わなくても周りの人の副流煙も影響します。
飲酒	妊娠中に、飲酒をしている人は、胎盤が剥がれやすい傾向があります。
妊婦健診未受診	健診をきちんと受けていないと、早産になるリスクが高くなります
肥満	妊娠高血圧症候群になりやすく、早産になるリスクが高くなります。

その他、妊娠中のセックスも早産になることがあります。

## ●病院を受診する目安

病院を受診するべきか、様子を見てよいのか迷うものです。受診の目安をいくつかあげておきます。

- (1) 鮮血が多く出る
- (2) 痛みを伴う出血
- (3) 強く持続する腹痛
- (4) 胎動がない

⇒ 胎動は赤ちゃんの健康状態のバロメーターです。胎動がない時も受診しましょう。

- (5) おしっこかお湯のようなものがでる

⇒ 破水か尿漏れかわからないことがあります。

破水の場合は持続します。いずれか分からない場合は病院を受診しましょう。

- (6) 1 時間に 1 回以上お腹が張る

⇒ 妊娠後期になると 1 日に数回はお腹が張ります。これは異常ではありません。

1 時間に 1 回以上張り続けると早産の恐れがありますので病院を受診しましょう。



## ●胎動について



妊娠5～6ヵ月ごろに胎動を感じ始めます。最初は腸の動きと区別がつきにくいと思いますが、赤ちゃんの成長とともに、筋力が強くなり力強い胎動として感じます。

胎動には、大きな回転するような動きと小さくもぞもぞ動く動きがあります。胎動は、赤ちゃんとお母さんの交流の始まりです。お腹の中で動く赤ちゃんの様子から赤ちゃんの「気持ち」や「思い」を想像してあげましょう。また、胎動は赤ちゃんの健康のバロメーターにもなり、胎動がなければ元気がないサインになります。

ただし、赤ちゃんは40～60分ごとに寝たり起きたりを繰り返しています。眠りも私たちと同じで浅い眠りだったり深い眠りになったりします。1時間ぐらい動きがなくても大丈夫ですが、朝からお昼までずーっと動いていないときは病院を受診しましょう。

## ●便秘について

妊娠中は、とても便秘になりやすいです。妊娠して大量に放出されるホルモンの作用で腸管の動きが低下するためです。

それだけでも便秘になりやすいのに、腸の動きが悪い分、水分も吸収されて便が硬くなり、出にくくなってしまいます。

妊娠後期から末期は大きくなった子宮や胎児で腸を圧迫するので、より便が停滞してしまいます。

便秘予防には、水分を十分に摂ることが大切です。起きがけの冷たい水、牛乳、ヨーグルトは効果があります。朝食をきちんと摂り、トイレに行く等、規則正しい生活をしましょう。それでも改善しない時は、医師に相談し下剤を処方してもらいましょう。



## ●痔について

便秘とセットで、妊婦さんに起こりやすいのが痔です。硬い便を出そうと強くいきんだりすると、肛門周囲の静脈に血が溜まって痔を形成します。

妊娠後期は子宮の重みで、肛門近くの血管が圧迫されて流れが悪くなり、痔になりやすいです。痔の予防は便秘を防ぐことです。長期間同じ姿勢をとったり、排便時に無理にいきむことも原因になるので気をつけましょう。

トイレを短時間で済ます、入浴して血行を良くする、ストレスを減らすことで悪化を防ぐことができます。痛みが強い場合は、医師に相談し、軟膏を処方してもらいましょう。



## ●おりものの悩み

膣の中には常におりものがあります。生理的なおりものは、白～淡黄色で悪臭のないものです。

妊娠すると、女性ホルモンであるエストロゲンが増え、その作用で膣粘液が増加し、おりものが増える傾向にあります。一般的には、水っぽい水溶性帯下（たいげ）が妊娠週数が進むほど増えてきます。通気性のよい、綿のショーツをこまめに取り替える等、清潔にしましょう。チーズ状のおりもので痒みがある場合は、カンジダ膣炎の可能性があるので、治療してもらいましょう。

## ●足のつり

妊娠後期になると、こむら返りを訴える人が多くなります。

夜間、寝ている時に起こりやすいと言われてはいますが、原因はよくわかっていません。症状がひどい時は、医師や助産師に相談しましょう。

## ●パートナーの心得●

お腹の赤ちゃんは、この時期になると声が聞こえるので、お腹に話しかけたり、妊婦さんのお腹をさすってコミュニケーションをとりましょう。

乳首やワキなどに黒ずみが目立つ場合もあります。決してからかったりしないようにしましょう。



## 第5回 (妊娠24週～妊娠25週)



### ●母体の変化

お腹が大きくなり、前かがみや仰向け寝の姿勢が苦しくなります。お腹がせり出す姿勢になるため、腰や背中に痛みを感じることもあります。大きくなった子宮が胃を押し上げ、たくさんの量を食べられなくなります。

### ●妊娠高血圧症候群を知っていますか？

妊娠中に、血圧が上昇し、蛋白尿が出る病気で、妊娠20週以降に起こります。胎盤にも影響があり、赤ちゃんの発育が悪くなります。

初産婦、肥満、高齢、前の妊娠で妊娠高血圧症候群になった人、高血圧、腎臓病、糖尿病などのある人は要注意です。妊娠中の急激な体重増加も良くありません。

重症化すると、けいれん（子癇）を起こしたり、赤ちゃんが産まれる前に胎盤が剥がれたり（常位胎盤早期剥離）と、母子共にとても危険です。

このような危険な状態にならないためにも、妊娠初期から厳重な体重管理をする必要があります。体重管理をどうしたら良いかわからない時は、栄養士さんの栄養指導を受けることができますので相談してください。

助産師も、バランスの良い食事や減塩の食事についてアドバイスします。「体重のことばかり言われて嫌!!」と言わずに、危険な状態にならないためにも体重の管理はしっかりしましょう。

### ポイント

#### ★塩分のとりすぎに注意！！

妊娠中は食事の量が増える分だけ、塩分の摂取量も多くなりがちです。

塩分の摂りすぎは高血圧や浮腫（むくみ）につながりますので、減塩を心がけましょう。

#### 《食べるときの工夫で減塩》

##### ☆塩やしょうゆの代わりに香辛料や酢などを使って味つけに変化を

- ・しそ、ねぎ、みょうが、パセリなどの香味野菜を使って、風味をきかせて味にメリハリをつけるとおいしく減塩できます。
- ・ごま、くるみなどの風味を利用してみましょう。
- ・酢、レモン、ゆずなどでさっぱりとした味付けにしてみましょう。
- ・カレー粉、からし、わさび、しょうがなどの香辛料を上手に活用しましょう。



## ☆塩分の多い食品は控えましょう



- ・インスタント食品や惣菜の利用はご用心
- ・ハムや練り製品、塩干物などの加工食品
  - ・漬物や佃煮は決めた量だけ小皿にわけて
- ・麺類の汁は飲まない



### 《調理方法を工夫して減塩》

- ・新鮮な食材を使って、食品本来の味をいかしましょう
- ・揚げ物、炒め物など油のコクを利用し、風味をましておいしさUP！
- ・表面に味をつけ適度な焦げ目をつけて、香ばしさを利用しましょう

## 食塩は1日7g未満に！

【塩分の多い加工食品やインスタント食品】

0～1g	～3g	～6g
ポテトチップス1袋 85g 0.8g	魚肉ソーセージ1本 1.7g お茶漬け（鮭）1杯 2.3g	カップラーメン1個 4.8g カップ焼きそば1個 5.3g
ウインナー1本 0.3g		
チーズかまぼこ1本 1g		

## ●妊娠糖尿病について

妊娠糖尿病は、妊娠中に初めて発症したり、見つかったりした、糖尿病に至っていない糖代謝異常です。

痩せていても、食生活に気をつけていても発症します。

これを発見するには、妊娠初期に血糖をチェックし、その値が高ければ、糖負荷試験をして診断します。

妊娠が進むにつれて、血糖を下げる働きをもったインスリンというホルモンの効きが悪くなるので、大船渡病院では、妊娠26週頃にも、もう一度血糖の検査をしています。

妊娠糖尿病がみつかったら、食事療法を行い、栄養士さんの個別の栄養指導を受けます。必要時は、内科の医師の診察を受け、血糖の管理を厳重にしてもらいます。

血糖コントロールが不十分だと、巨大児になったり生まれた後の赤ちゃんが低血糖になったりします。お産の時期、方法についても注意が必要です。

妊娠糖尿病から将来糖尿病になる確率が高いので、今までの食生活を見直し、糖尿病予防に努めましょう。

## ●パートナーの心得●

妊婦さんのせり出したお腹を見て、赤ちゃんがもうすぐやってくるのを実感する時期です。

出産準備品を揃え始めましょう。



## 第6回 (妊娠26週～妊娠27週)



### ●母体の変化

浮腫みが出やすく、何かと立ち仕事がつらくなる時期です。適度に座って休むようにすることで緩和されるので無理しないように工夫しましょう。切迫早産になりやすくなるので、お腹の張りや、腹痛、冷えなどは注意しましょう。

### ●触診について

自分のお腹を触ってみることはとても大事です。お腹を触ることでいろいろなことがわかります。例えば、お腹が張っているときの硬さがわかれば自己管理ができます。まず、自分でお腹を触ってみて赤ちゃんの体の部分を確認してみましょう。

#### 第1段

子宮の上の方に赤ちゃんのお尻があるか  
赤ちゃんのお尻はスムーズに触れます。  
また、足が触れることもあります。



#### 第2段

背中が右か左か？手足は右か左か背中が  
平坦に触れ、手足はでこぼこが触れるので  
すぐにわかります。



#### 第3段

下に赤ちゃんの頭が触れるか、硬くボール  
状のものが触れたらそれは赤ちゃんの頭です。  
多少強く触っても大丈夫です。逆子の場合は  
ボール状には触れません。



\*お父さんにも触れさせてあげましょう。きっと父性の早期確立に役立ちますよ。



## ●腰痛について

妊娠すると、体の重心が変わり、背中を反るような姿勢になるため、腰痛を起しやすくなります。腰全体が鈍く、うずくような痛みが多いです。恥骨結合部に鋭く刺すような痛みだったり、股を開いたり、寝返りをする時に痛みが走るタイプもあります。



- 背もたれの真っ直ぐなイスを使用する
- 長時間同じ姿勢をしない
- 横になる時は、膝の間、腹部の下に枕を挟んで横向きに寝る
- 猫の体位の体操をする
- 骨盤ベルトを使用する

※体操やベルトの使い方については助産師に聞いてください。

## ●お腹の張りについて

妊娠後期（妊娠 28 週以降）では、子宮がさらに大きくなり、時々にお腹が張るようになります。

赤ちゃんも大きく胎動も強くなるため、胎動のタイミングに伴っている場合や、約 30 分以内で張りが治まる場合は心配いりません。しかし、出血や痛みを伴う場合、1 時間に 4 回以上張りがある、張りがいつにも増して強く、痛くなってくる場合は、受診しましょう。

持続的に張って、子宮全体が硬い・胎動が少ない・胎動を感じない時は、常位胎盤早期剥離も考えられるので、すぐに受診しましょう。

## ●急な入院に備えて

医学の進歩により、早産児（妊娠 22 週～妊娠 36 週で生まれた赤ちゃん）の多くが救命できる時代になりました。

しかし、早産児は未熟な状態で生まれてきてしまうため、生まれてすぐに人工呼吸器や点滴といった処置を受けなければ命を助けることができません。

大船渡病院では、NICU（新生児集中治療室）や MFICU（母体胎児集中治療室）の設備がありません。妊娠 32 週末満で、母児共に高度な医療が必要な場合は、生まれる前にお母さんを岩手医科大学附属病院に救急搬送する事になります。

妊娠・出産は正常に経過することが理想ですが、いつ、何が起きるかは分かりません。

お仕事をしている妊婦さんや子育てをしている妊婦さんは、急な入院の話が出ると戸惑ってしまいます。お母さんと赤ちゃんを守るために入院管理が必要な場合もありますので、いつ入院しても良いような心構えと、準備をしておきましょう。



## ●入院、出産の準備について

入院の準備は妊娠30週頃までに行い、家族みんながわかる所に置いておきましょう。入院時は最小限の荷物で受診し、あとで家族に荷物を持ってきてもらうのもいいです。

### 1 入院に必要なもの（チェックしてみましょう）

母子健康手帳	診察券
保険証 印鑑	ティッシュペーパー 時計
スリッパ 筆記用具	タオルケット
洗面用具 お風呂道具 バスタオル	下着類

※陣痛室で付添われる**ご家族用の履き物**を持参してください。

※帝王切開の場合は、新生児室で医師の説明がありますので、**ご主人用の履き物**を持参してください。

### 2 お産の入院時に必要なもの

産褥ショーツ（2～3枚） ※産後1日目、退院診察日以外は生理用ショーツでも可	
お産用ナプキン（Mサイズ2袋） ※夜用ナプキンでも可	
母乳パッド	腹帯（帝王切開予定の方）
ママサポブック	ミルクを温めるもの （マグカップ、タンブラーなど）

※スリッパ、お箸、飲み物、汗拭きタオル、時計はひとまとめにしておくとしやすく便利です。

### 3 赤ちゃん用品

おしり拭き （お産当日にお預かりします）	バスタオル 2～3枚 （おくるみ代り、掛け物用）
ガーゼハンカチ（5枚）	
退院時の赤ちゃんの洋服（退院日までにお持ちください）	

※入院中の赤ちゃんの衣類、紙おむつは病院で用意してあります。

※物品にはお名前をお書きください。

### お産セットの中身

※お産セットは入院後に病院でお渡しします。

- お産用ナプキン（Lサイズ 1袋（5個入）、Mサイズ 1袋（5個入））
- 産褥ショーツ（MかLサイズが1枚）※サイズはMとLのみです
- 母乳パッド（サンプル品 1個）

## ●育児に必要なもの

退院してから、すぐに赤ちゃんのお世話ができるように、おむつや肌着など赤ちゃん用品もある程度準備して家に置いておきましょう。

	チェック	アイテム	ポイント
衣類		短肌着・長肌着（50～60cm）	2～3組は準備しましょう。赤ちゃんは成長が早いのでたくさん準備しすぎないようにしましょう。
		コンビ肌着	
		2way オール、カバーオール	
ケア用品		ベビー体温計	
		ベビー用綿棒、爪切り	
寝具		お布団セット	赤ちゃんが安全に寝るスペースを確保するのに、必要であれば用意しましょう。
		ベビーベッド、マットレス	
		ベッドガード	
		おねしょパッド	
おむつ		紙おむつ、または布おむつ	布おむつの場合は、おむつカバーが必要です。
		おしり拭き	
		おむつ処理器（おむつバケツなど）	
お風呂		ベビーバス	
		湯温計	
		ガーゼ、沐浴布	
		ベビー石けん、ベビーシャンプー	
授乳		哺乳瓶、乳首	哺乳瓶は、使用する度に消毒が必要です。
		消毒器	
		粉ミルク	母乳の出具合をみて用意しましょう。
		ガーゼハンカチ	ミルクこぼれを拭くのに使います。
		母乳パッド	
		授乳用ブラジャー	
おでかけ		チャイルドシート	退院時に必要です。
		抱っこひも	
		ベビーカー	

## ●パートナーの心得●

妊娠中の食事は基本、薄味で栄養のバランスの良いメニューをすすめています。なので、味に文句はつけずに妊婦さんに合わせて一緒に食べましょう。どうしても調味料を足したいときは、ひと言断ると、角が立たないでしょう。



## 第7回 (妊娠28週～妊娠29週)



### ●母体の変化

お腹の張りとは、子宮が収縮してお腹が硬くなった状態です。刺し込むような痛みを感じることもあります。妊娠初期から張りやすい人もいますが、この時期になると、多くの人が頻繁に感じる様になります。

### ●立会い分娩について

立会い分娩は、パートナーが分娩に付き添い、陣痛を和らげるお手伝いをし、産婦さんを励ましながらわが子の誕生を一緒に迎えます。立会い分娩を希望される場合はパートナーも両親学級（後期の両親学級）を受講することをお勧めします。

大船渡病院では、立会いができるのは、パートナーだけとさせていただきますのでご了承ください。

※感染症の流行期には中止させて頂いております。

### <立会いをする場合の注意>

- (1) 陣痛が開始した時点から一緒に付き添います。
- (2) 分娩室にも一緒に入室し、産婦さんの汗を拭いたり、呼吸法を一緒に行っていただいたりします。
- (3) 出産後、パートナーには一旦退室していただきますが（処置の間）、その後再び一緒に過ごすことができます。

### ★以下の場合は立会いができません。

- (1) 緊急で処置が必要となった場合
- (2) 陣痛室や分娩室に他の産婦さんがいる場合
- (3) 診察をするとき
- (4) その他医師または、助産師が判断した場合



### ●面会制限について

大船渡病院では、感染症の流行期には、病棟の面会制限をすることがあります。

出産時のパートナーの立会い分娩以外は、病棟へのご家族の面会をお断りさせていただくことがあります。あらかじめ、ご理解・ご協力をお願いします。

## ●入院の際の上のお子さんのお世話について（経産婦さんの場合）

上のお子さんは、お母さんがもし入院した場合、どうされますか？

出産のための入院だけでなく、切迫流産や切迫早産等、急に入院することもあります。

状況によって、お子さんが病院（病棟）に入れられないこともあります。

お子さんが居る方は、入院時にお子さんを誰に預けるのか、予め決めておくことは大切です。緊急時に困らないよう、連絡先なども決めておきましょう。



※「昼間は、保育園や学校に行っているから大丈夫」と話されるお母さんがおられますが、出産や緊急時は昼間とは限りません。

※夫とお子さんと一緒に来院して、「病棟のエレベーター前の待合室で待たせます」と話されるお母さんもおられますが、「小さなお子さんを大人の目の離れたところで待たせるのは、心配ではありませんか？」安全が確保できませんので、きちんと預ける人を決めておきましょう。

※核家族の方で、親戚が遠方にしか居ない方は、ご近所の方・知人等をお願いする事も考えてみましょう。ファミリーサポート等の社会資源の活用も検討してみましょう。どうしても、頼る方が居られない場合は、助産師に相談してください。

## ●パートナーの心得●

妊婦さんはお腹が大きくなり、日常の動きがづらくなる時期です。お風呂掃除などは積極的に担当しましょう。



## 第8回 (妊娠30週～妊娠31週)

### ●母体の変化

お腹だけでなく、胸や太ももなども大きくなってきます。体型が変化することによって妊娠線ができてやすくなり、保湿クリームが手放せなくなってくるのがこの時期です。



### ●バースプランについて

バースプランとは出産計画書のことです。出産時、どのように過ごしたいか、赤ちゃんをどのように迎えたいか等、出産時の希望をバースプラン用紙に記入し、その内容を助産師と話し合うことで理解を深めていきます。

※別添のバースプラン用紙に記入をし、次回の妊婦健診で助産師に提出してください。

例えば

- (1) どんな出産がしたいか
  - (2) 処置について
  - (3) 陣痛室でいたいこと
  - (4) 分娩室でいたいこと（助産師さんに呼吸法をリードしてほしい、生まれたらすぐに赤ちゃんを抱っこしたいなど）
  - (5) 入院中にしたいこと（母乳で育てたい、個室で過ごしたいなど）
- その他、赤ちゃんに対する気持ち・赤ちゃんへのメッセージなども記入してみましょう。

### ●バースプランの活用法

大船渡病院の設備や体制の問題・治療方針などの制約でバースプラン用紙に記入した内容が必ずしもすべて実現可能とは限りませんが、バースプランを考えることで出産に対する理解が深まるでしょう。また、バースプランに書いた「自分の理想のお産」を実現するための自分自身への課題も見えてきます。

### ●産前休暇について

出産予定日の6週間前（双子の場合は、14週間前）から請求すれば取得できます。（お勤め先によっては、法を上回り、産前6週間よりも前から産前休暇を認めている場合もあります）

出産予定日の6週間前というのは妊娠34週です。その頃になると、お腹が大きくなり、疲れやすくなってきます。疲れは、高血圧やむくみ、腹痛等の異常に繋がります。無理をせず、産前休暇を取得しましょう。自営業や家業手伝いの人も、この時期に入ったら仕事量を減らす、仕事はしない等、体に負担を掛けない仕事の工夫をしましょう。

## ●助産外来について

大船渡病院では、妊娠 32 週に助産師による妊婦健診（助産外来）を行っています。助産外来ではゆっくりとリラックスした雰囲気での健診をめざしています。悩みや不安の相談もできます。是非、ご家族と一緒に助産外来を受けましょう。

### <助産外来を受けることができる方>

- 妊娠経過が正常な場合
- 医師の許可が得られた方

### <費用について>

岩手県内で母子健康手帳の交付を受けた方は、公費負担用紙が利用できるため無料です。県外からの里帰りの方は、1回4,500円です。

※ 大船渡病院の助産外来は火曜日と木曜日の午後2時と午後3時に完全予約制で、お一人に30分位の時間を設け、妊婦健診や保健指導を行います。

※ 妊娠 30 週の妊婦健診時に、医師が助産師外来が可能であるかを判断します。

※ 妊娠 32 週の妊婦健診は、医師の妊婦健診（通常の健診）か助産外来かを選択することができます。ただし、上記の通り予約枠に限りがあること、医師の許可が必要であることから、全員が受けることができるとは限りません。

※ ご家族と一緒にではなく、妊婦さんお一人でも助産外来を受けることはできます。

## ●すくすく助産外来について

大船渡病院では、産後 2 週間後に出産後の子育て・育児の悩みや不安、母乳育児を相談できる『すくすく助産外来』を行っております。

健診の内容は、乳房状態の確認、赤ちゃんの観察、赤ちゃんの抱き方とおっぱいの吸わせ方、乳房の手入れ仕方、乳房マッサージ等を行います。完全予約制ですので、希望する方は、出産の退院時に病棟助産師へお話ししてください。

## ●指輪をしている方へ

近頃、指輪がきついと思いませんか？

妊娠後期になると浮腫みで指輪が外れないということがあります。自然分娩ならば指輪をしていても問題ないですが、帝王切開は、電気メスを使うので指輪を外さなければなりません。もし、外れないと指輪を切らなければならないので、きつくなってきたら早めに外して自宅で保管しておきましょう。

## ●パートナーの心得●

主婦に休暇はありません。毎日の家事・育児の中で、足を伸ばしてゆっくり休める時間を作ってあげましょう。

夜更かしは、赤ちゃんの成長にも良くありません。22 時には布団に入って横になれるよう、協力してあげましょう。



## 第9回 (妊娠32週～妊娠33週)

### ●母体の変化

大きくなった子宮に膀胱が圧迫されて、トイレが近くなったり、残尿感が強くなる時期です。尿漏れをする場合もあります。胃、心臓、肺が圧迫され、呼吸が苦しく、動悸が起こることもあります。体重管理にも注意が必要です。



### ●母乳育児について (前編)

《母乳育児をはじめよう！ 母乳について知ろう！》

#### 母乳の利点



#### ～お母さんへのメリット～

- 子宮の回復が早くなる
- 妊娠前の体重に戻るのが早くなる
- 排卵の再開が遅れることで避妊ができる (個人差があります)
- 閉経前の乳がん、卵巣がん、子宮体がんにかかるリスクが減る
- 将来の骨粗鬆症のリスクが減る
- 準備や片付けなどの手間がかからない
- 災害時に手軽に授乳できる
- お金がかからない

#### ～赤ちゃんへのメリット～

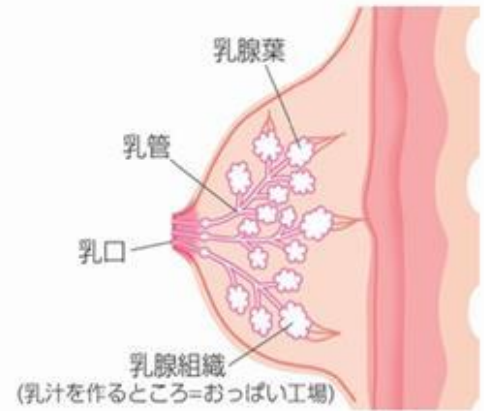
- 栄養が豊富
- 消化が良く、便秘になりにくい
- 免疫が豊富なため、感染症にかかりにくくなる
- アレルギーを減らす
- 大人になってからの生活習慣病 (肥満、高血圧、糖尿病) にかかりにくい
- 赤ちゃんに安心感を与える



## 母乳が出るしくみ

お母さんの乳房内には、15～20個の母乳を作る乳腺（＝おっぱい工場）があります。作られた母乳は、乳管を通して運ばれ、乳口から出てきます。

妊娠中は、胎盤から出るたくさんのホルモンで乳腺が発育し、母乳をつくる準備が整えられます。



プロラクチン

### 出産後…

胎盤が出ることにより、母乳をつくる「プロラクチン」というホルモンが作用し、母乳の分泌がはじまります。赤ちゃんがおっぱいを吸うことで、「プロラクチン」がたくさん分泌され、母乳分泌が増加していきます。

ただし、母乳は水道のようにはじめからシャーシャーと出てくるものではありません。頻回に赤ちゃんに吸ってもらうことで、ほとんどのお母さんは3日目くらいから母乳の分泌が増えてきます

赤ちゃん  
がおっぱ  
いを吸う

母乳分泌↑



## 母乳育児の実際

### 妊娠時編 ～妊娠期間中にできることは？～

- ・乳腺が発達することで乳房が大きくなります（個人差があります）。乳腺の発育を妨げないように乳房の変化に合わせて下着のサイズを変えていきましょう。
- ・妊娠中に特別、乳頭や乳房のマッサージをする必要はありません。

赤ちゃんが生まれてから、できるだけ早く赤ちゃんに吸ってもらうことが、母乳分泌のために一番有効な方法です。

### 乳頭の形が扁平、陥没している場合は？

乳頭や乳房の発育は、とくに産後1か月で大きく変化していきます。はじめは直接吸ってもらうことが難しい場合でも、授乳を続けているうちに徐々に乳頭の形が変化していきます。

生まれてからできるだけ早く、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうことが何よりも大切です。



### ●パートナーの心得●

妊娠9ヵ月ともなると、陣痛がきて出産になってしまう可能性もある時期です。いつでも駆けつけられるように、仕事の段取りをしっかりとっておきましょう。上のお子さんがいる人は、出産時にどうするかを決めて、連絡する先なども確認しておきましょう。

## 第10回 (妊娠34週～妊娠35週)

### ●母体の変化

お腹がたいぶ大きくなり、疲れやすくなります。腰痛や貧血が出ることもあります。休憩を入れながら家事をする、家の人と一緒に買い物に行く等、無理をしない生活をしましょう。



### ●お父さんの役割

妊婦さんは、赤ちゃんが生まれてすぐに何でも出来るお母さんになるわけではありません。母性で何となく出来ることもあります。赤ちゃんの成長と共に、少しずつ色々な事を覚えてお母さんらしくなっていきます。お父さんも同様です。赤ちゃんが生まれても、すぐに父性が確立するとは限りません。どこか他人事のように感じる方もいるでしょう。

子育ては、育児本の通りには行きません。赤ちゃんによっても違うし、お母さんの接し方によっても子育ては違いがあります。

乳児期は、赤ちゃんにとってお母さんとの触れ合いが大切な時期です。この時期は、家事と育児を両立する大変さを理解し、家事を手伝ったり、感謝の気持ちを表したり、お母さんのサポートをしましょう。

幼児期は、お父さんが積極的に遊んだり、経験をさせることで子供の自尊心を高めます。

上の子が居る場合には、妊婦さんは上の子の相手をするのが大変になってきます。お腹が大きくなってきたら、抱っこをすることが出来なくなる人も多いでしょう。子供にとって甘えたい年頃に甘えられないのは辛いこと、そしてお母さんにとっても甘えさせてあげたいけど、十分にお世話ができない辛さがあります。そんな時は、お父さんが一緒にお風呂に入ったり、遊んであげたりと積極的に上の子の面倒をみましょう。

赤ちゃんの寝顔や笑顔には癒やされます。赤ちゃんの笑顔にはお母さんの笑顔が必要です。そのお母さんの笑顔にはお父さんの笑顔が必要です。お互いに思いやることが子育てにはとても必要な事です。笑っているお父さんを目指してみましよう。



## ●帝王切開とは？

妊娠 34 週になると、そろそろ分娩方法を検討する時期になります。合併症もなく正常な妊娠経過をたどり、赤ちゃんの頭が下にある頭位の場合は、自然分娩での出産を目指します。

しかし、この時期に逆子（骨盤位）や前置胎盤、前回の出産が帝王切開、多胎妊娠（双子）等の場合には、帝王切開の日程を決めます。

逆子は、帝王切開手術の当日まで、赤ちゃんの胎位を確認します。頭が下に戻っていれば自然分娩になることもあります。

また、自然分娩でも分娩途中で赤ちゃんの心拍数が減少したり、分娩が停止したり、赤ちゃんとお母さんに異常の兆候がみられる場合には緊急帝王切開になることもあります。

安産の捉え方は、人それぞれですが、出産は最終的に赤ちゃんもお母さんも「元気である」ということが目標です。医師や助産師はいつもその事を念頭において分娩に臨んでいます。その都度、医師や助産師に相談し、それぞれに適した最善の分娩方法を選択していきましょう。

## ●赤ちゃんの聴力検査について

### ・生まれたばかりの赤ちゃんに聴力検査が必要なのはなぜ？

言葉の発達には、聴力がとても重要です。音の刺激を繰り返し受けることによって、脳が学習・発達し、言葉の意味を理解できるようになります。

### ・早期に聴力検査を行うメリットは？

聴力検査を行わない場合、2～3 才になって「言葉が遅い」ことから、はじめて難聴に気づくことが少なくありません。

聴力検査を行った場合、早期に治療・訓練が開始できます。聴力に障害がある場合でも、発見が早いほど、適切な治療や訓練によって聴力や言葉の発達を促し、ほかの赤ちゃんと同じように成長することができます。



### 小児科医師より

大船渡病院では、生後5日前後で聴力検査を行っています。

## ●パートナーの心得●

立会い分娩を希望するのであれば、事前に出産について知識を身につけておくことをお勧めします。

陣痛で苦しんでいるとき、腰をさすってあげたり、水分補給を手伝うなど、協力できることはたくさんあります。両親学級では、そのコツを教えてくださいますので、この時期までには受講しておきましょう。

## 第11回 (妊娠36週)



### ●母体の変化

赤ちゃんが頭を下にした頭位に落ち着き、いよいよお腹から外に出る準備が完了します。代表的なお産の兆候としては、おしるし、陣痛、破水がありますが、どれが最初に来るかは人によって違います。

### ●出産費用について

出産育児一時金の直接支払制度は、健康保険組合が直接、出産された医療機関に対して出産育児一時金を支払う制度です。

大船渡病院では、妊娠36週の妊婦健診時に、出産育児一時金直接払いの説明と書類をお渡ししますので、産婦人科外来受付の担当者へお声がけください。直接支払制度の申請をする事で、出産費用が出産育児一時金(42万円)を上回った場合は差額のみを会計窓口でお支払いいただくこととなります。

### ○お産で入院するときのことを考えておきましょう

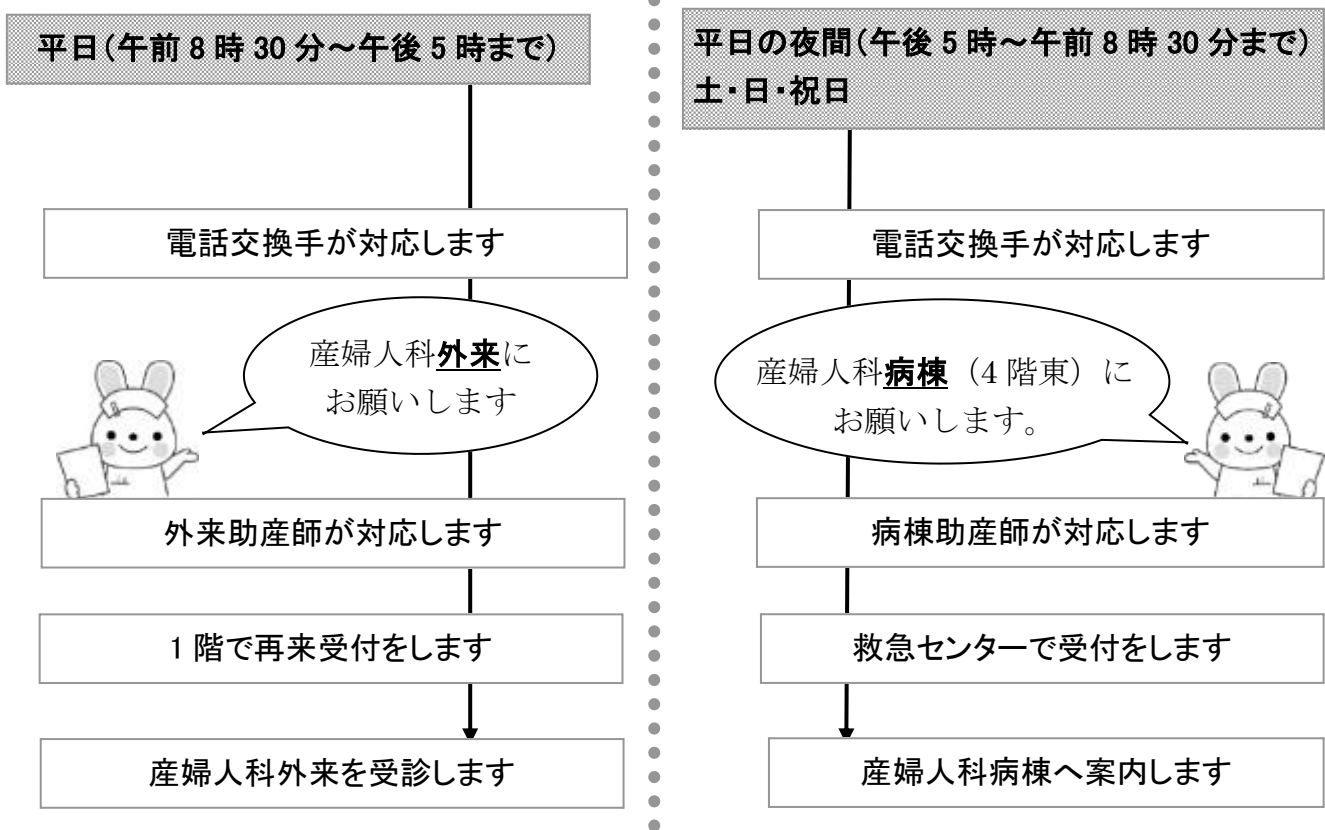
通院時間	家から病院まで	分
誰と受診するか	①	②
来院方法		
上の子について	入院時、誰に預けるか ⇒ 夫 ・ 実母 ・ 実父 ・ 義母 ・ 義父 その他(誰: ) ※お子さんは、陣痛室や分娩室に入れません。あらかじめ、昼夜問わず、お世話してもらう人を決めておきましょう。	

## ●病院へ連絡する時期について ※必ず自分で連絡すること

- 1 定期的に陣痛が始まったときしてください  
初産の方・・・陣痛の間隔が10分となり、その間隔で1時間続いたとき  
経産の方・・・陣痛の間隔が15～20分となり、その間隔で1時間続いたとき
  - 2 破水したとき（破水か迷ったとき）  
破水と思ったらすぐに連絡し、受診しましょう
  - 3 月経の多い日と同じくらい出血があったとき、血の塊がでたとき
  - 4 赤ちゃんがいつもより動かない、または、全く動かない  
胎動が少ないと思ったら早めに連絡し、受診しましょう
- ※電話の際には、氏名、生年月日、初産・経産、出産予定日をお話してください。

## ●病院の受診方法（妊娠37週以降の方）

### 大船渡病院（0192-26-1111）へ電話します



お産で受診する場合には、破水やおしるしがいつ出るかわかりません。  
大きめのナプキンをあてて受診しましょう。

入院、出産用品の準備はしましたか？入院用品は、家族みんながわかる場所に置いておきましょう。

臨月に入ったら遠出は控えるようにしましょう。近くに出かける時も、母子健康手帳・健康保険証・診察券・携帯電話は必ず持参しましょう。また、破水やおしるしがあっても慌てないよう大きめのナプキンを持ち歩きましょう。

## 第12回 (妊娠37週～妊娠40週)



### ●母体の変化

37週になると、正期産といわれる時期に入ります。この時期に入ると既に出産するお母さんも出てきます。お産に対する高揚感や不安で気分が不安定になりがちですが、ゴールが目前に迫っています。程よい緊張感を抱えつつ生活しましょう。

### ●お産への準備

#### 1 わからないことはどんどん聞きましょう

いざお産と思うとやはり不安になるものです。少しでもわからないことは健診の時にどんどん聞きましょう。

#### 2 みんなが支えてくれる安心感が重要です

家族や病院のスタッフが見守っています。パートナーがお産や陣痛の間に一緒にいてくれるとさらに安心感が増します。

#### 3 パニックに備えて

お産の最中にパニックは起きるかもしれません。そのため、体の力を抜く練習をしましょう。そして、呼吸法を意識できるようにしましょう。

#### 4 病院スタッフとの信頼感が大事です

病棟の担当助産師が、あなたのお産のサポートをします。万が一異常が生じたときは、大切な生命を守るために産婦人科医師は産婦さんのお手伝いをします。

### ●入院してから行なう検査など

#### 1 胎児心拍モニタリング

お腹の赤ちゃんの心音を記録する器械を巻いて、赤ちゃんの心音と陣痛の強さを記録します。赤ちゃんが生まれるまで数回記録します。

もし、赤ちゃんの具合が悪いサイン（低酸素状態）が認められれば、緊急帝王切開が行われることもあります。

#### 2 内診

お産の進行具合（子宮口の開大や赤ちゃんの頭の下がり具合）をみます。また、産婦人科医師が内診する場合は異常にならないか予測します。

#### 3 帝王切開術前検査（血液検査・心電図・レントゲン）

帝王切開になることが予想される場合、あらかじめ麻酔や帝王切開に必要な検査を行なうことがあります。

※破水で入院したとき：膣の細菌検査や血液検査（炎症）を行なうことがあります。

## ●出産時の緊急処置

### 1 会陰切開

赤ちゃんの具合が悪くなったり、お産を急ぐときや緊急事態に切開がはいる場合があります。切開の傷は局所麻酔をした後、溶ける糸で縫います（抜糸の必要がありません）。

### 2 吸引分娩や緊急帝王切開

胎児心拍モニタリングで赤ちゃんの低酸素状態が認められた場合、吸引分娩や緊急帝王切開になることがあります。

### 3 点滴（血管確保）

出血が多くなったときに迅速に対応できるようにあらかじめ点滴をします。産婦さんの命を守るためです。

## ●出産後に行われる処置

### 1 産道の検査

胎盤が出た後、器械をかけて産道に裂傷がないか検査します。

### 2 産道に裂傷ができた場合

局所麻酔をした後、溶ける糸で縫います（抜糸の必要がありません）。

### 3 子宮収縮不良で出血が多い場合

お腹を冷やしたり、お腹の上から子宮をマッサージします。少し苦しいですが必要な処置です。また、子宮収縮剤を含んだ点滴を開始します。

### 4 子宮収縮剤の注射

胎盤が出た後、子宮収縮不良を起因する出血の予防のため、血管注射を行なうことがあります。

## ●出産時の異常

### 1 過期産

過期産とは、分娩予定日を2週間過ぎて、妊娠42週に至っても出産を迎えない状態をいいます。

#### 《過期妊娠のリスク》

胎盤の働きが悪くなるため（胎盤機能不全）以下のリスクがあります。

(1) 赤ちゃんが低酸素状態になる

(2) 胎便（子宮の中で苦しくなった赤ちゃんの肛門がゆるみ、便が出てしまう）で羊水がにごる

(3) 胎便吸引症候群（子宮の中で胎便を肺に吸い込み、肺の病気になる）

(4) 子宮内胎児死亡

### 2 前期破水

#### (1) 破水とは

出産の直前に（陣痛が始まり子宮口が全開大になってから）赤ちゃんを包んでいる卵膜という膜が破れて赤ちゃんの頭が下がってきます。その時、透明な羊水が流れてきます。この羊水は、殺菌作用もあります。

#### (2) 前期破水とは

陣痛が始まる前に破水することがあり、これを前期破水といいます。

### (3) 前期破水の問題点

破水して1～2日以上、出産せずに経過すると細菌が繁殖し、細菌感染が起こりやすくなります。赤ちゃんの感染症や子宮内感染を起こす可能性があります。

### (4) 前期破水になったときの処置

- ① 抗生物質を点滴します（感染予防）。
- ② 陣痛が起こらない場合や微弱陣痛の場合は、陣痛促進剤を使用することもあります。
- ③ 子宮口の出口を柔らげる薬を使う場合もあります。
- ④ 子宮の出口に炎症が起こったり、進行しない場合、感染疑いがある場合は、帝王切開を選択することもあります。

## 3 分娩促進

分娩促進が必要な場合

前期破水や過期妊娠以外でも微弱陣痛や分娩遷延（分娩が長引く）、合併症（妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病等）がある場合、医学的適応に基づいてこのまま経過をみていくとお母さんやお腹の赤ちゃんに不利益なことが予測される場合に促進剤を使用します。

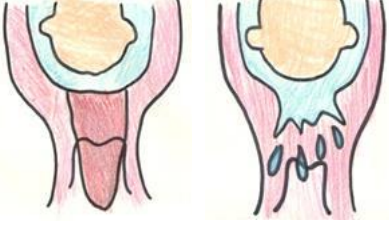






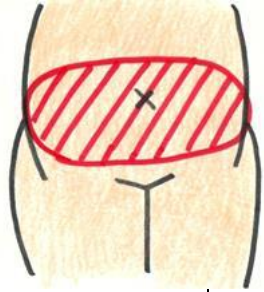
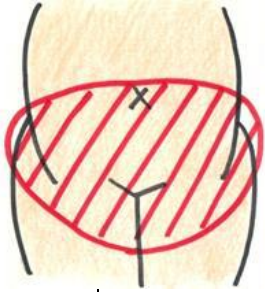
※ 微弱陣痛は、長時間、陣痛の弱い状態が続くと母体疲労や赤ちゃんの低酸素状態、お産後の弛緩出血につながる場合があります。

イラスト：南幅 央子（住田町）

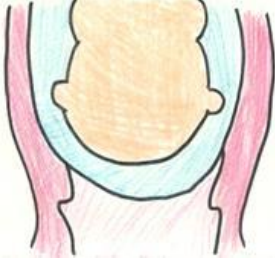



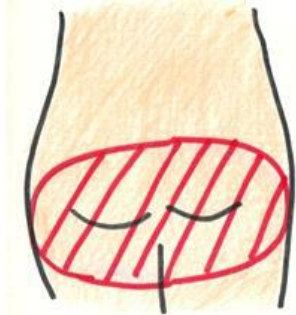


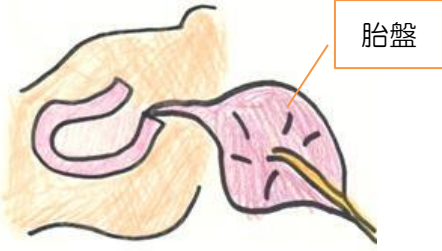


## 分娩の経過

さあ、いよいよ赤ちゃんの生まれる準備ができました！！  
ここからは、**分娩の経過**について説明していきます。

分娩第1期（陣痛開始から子宮口全開大まで）			
赤ちゃんの様子			
所要時間	初産：10～12時間 経産：5～6時間		
子宮口	少しずつ開き始めます	5～6 cm	8～10 cm
陣痛	10分おき または1時間に6回以上	3～5分おき	1～2分おき
主な処置	診察・モニター装着 分娩に近づいてきたら点滴を始めます 破水した場合は、抗生剤の点滴を行います		分娩室へ入ります
過ごし方	シャワーを浴びる 食事を摂取する どんどん歩いて 身体を動かす 	陣痛の合間はリラックス ♪ 腰をマッサージする (テニスボールが有効的) 水分・栄養摂取  	お尻に力が入っていき みたくなります 呼吸法で逃していきま す
痛みの位置	お腹全体が張ります 	どんどん腰や下っ腹が痛 くなります 	腰からお尻にかけて痛 くなります

分娩第2期（子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで）

<p>赤ちゃんの様子</p>			
<p>所要時間</p>	<p>初産：2～4時間 経産：1～2時間</p>		
<p>子宮口</p>	<p>子宮口全開大（10 cm）</p>		
<p>陣痛</p>	<p>1～2分おき</p>		
<p>主な処置</p>	<p>お産の準備を始めます                  ※ 必要時 会陰部の切開をします                  酸素マスクをします 赤ちゃんを引っ張ります</p>		
<p>過ごし方</p>	<p>お腹の張りに合わせて、いきんでいきましょう                  張りの合間には、リラックスして全身の力を抜きましょう                  家族の方は、汗を拭いたり、水分を口元に運んだり、いきむ時にサポートをお願いします</p> 		
<p>痛みの位置</p>			

分娩第3期（胎盤が出るまで）		分娩第4期（分娩後2時間）
赤ちゃんの様子		
所要時間	初産:15～30分 経産:10～20分	
子宮口		
陣痛	後陣痛が始まります	
主な処置	産道を検査して、必要時は会陰部を縫います お腹をマッサージします ※必要時、アイスノンをお腹の上に乗せます 子宮収縮剤を使用します	
過ごし方	「にゆるっ」とする違和感がありますが、力を入れずに呼吸しましょう	疲れた身体を休めましょう 食事・水分摂取しても構いません 赤ちゃんと面会します  歩いてお部屋へ帰ります （出血が多い場合は、車イスで帰ります）  お部屋に戻ってからも、最低2時間は横になって身体を休めましょう

### メモ

---



---



---



---



---



---



---



---

## お産直後の過ごし方

分娩直後 2～4 時間は、体調や出血の量を注意して観察していく必要があります。そのため、自然分娩後は、最低 2 時間は分娩室で休んでいただきます。その後、出血量やお母さんの状態によってお部屋に戻れるか、いつから歩けるか決まりますので医師、助産師の指示に従ってください。

帝王切開の方は、手術室からお部屋に帰ってきて、体温、血圧等を時間ごとに測り、悪露（産後の性器出血）の観察をしていきます。翌日までベッドで安静にして頂き、翌日からお母さんの状態によって歩けるようになるか決まります。

### ●赤ちゃんのお世話の開始について

お母さんや赤ちゃんの状態によりますが、自然分娩の場合は産後 2 時間以降に面会・授乳し、翌日から母子同室開始となります。

帝王切開の場合は、産後 1 日目から赤ちゃんのお世話が始まり、産後 2 日目から母子同室となります。

お母さんの状態、赤ちゃんの状態で母子同室が始まる時期が異なるので、その都度助産師・看護師に聞いてください。



### ●産後 1 日目から退院までの過ごし方



入院期間は産後 5 日目～8 日目くらいまでになります。赤ちゃんのお世話が始めると夜にまとめて睡眠をとることが難しくなります。赤ちゃんのリズムに合わせて赤ちゃんが眠ったらお母さんも少しでも休むようにしましょう。

慣れない赤ちゃんのお世話等、お産後の身体はとても疲れているのでお見舞いに来た方との面会は最小限に、できるだけ短時間にし、身体を休めましょう。

### ●悪露（産後の性器出血）

産後約 1 ヶ月は、子宮の内側や膣の傷口などから粘液、血液、分泌物が排出されます。これを『悪露（おろ）』と言います。初めは量が多く赤いですが、生理のように段々と茶色っぽくなり量も減ってきます。量が多いときは専用のお産パッドを使い、少なくなってきたら普通の生理用ナプキンを使うとよいでしょう。

悪露が続く間はトイレの度にウォシュレットを使い、清潔を心がけましょう。清浄綿を使う場合は、外陰部の前から後ろの方向へ、肛門に向かうように拭きます。この場合、中央を最初に拭き、その後外側を拭きます。

### ●産後の痛み

#### 《会陰の縫合部痛》

自然分娩の場合、お産の時に会陰部の傷を縫うため痛みがあることがあります。痛み止めが使えるので、遠慮なく声をかけてください。また、痛みが増強しないように、ゆっくりした動きを心がけましょう。



### 《後陣痛》

自然分娩の方も帝王切開の方も、お産後数日間は妊娠中に大きくなった子宮が小さくなるために収縮していくので、その時に下腹部が「きゅー」と痛みます。お産後に子宮の収縮が弱いと出血が多くなってしまいます。

また、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうとその刺激で子宮の収縮が促され、子宮の戻りが促されます。

痛みは異常ではないですが、痛みが辛いときはお薬も使えるので助産師に相談してください。

### ●産後の清潔について

自然分娩の場合は、お産後 1 日目の診察で医師の許可後、帝王切開の方は産後 2 日目よりシャワーができます。産後は汗が出やすくなるので、清潔にしましょう。体調が優れず、シャワーができない場合は温かいタオルをお渡しします。

退院後も 1 ヶ月健診まではシャワーのみにして健診で異常がないことを確認してから入浴しましょう。



### ●産後の排泄について

お産後に尿意を感じにくいこともあります。子宮の戻りを促すためにも 3、4 時間に 1 回はトイレに行くようにしましょう。

会陰部に傷がある場合、排便をすることに恐怖感がある人もいますが、今までどおりに排便して大丈夫です。

便秘がひどいときは下剤をお渡しするので医師、助産師に相談してください。

入院中、退院後のことで不安なことや分からないことがあったら、いつでも助産師や看護師に声をかけてくださいね！



### ●赤ちゃんについて

- 1 生まれた赤ちゃんが治療・検査が必要となった場合には、赤ちゃんの入院の手続きが必要になります。詳しくは新生児室の看護師が説明します。
- 2 赤ちゃんのとりちがいを防止するために、入院中は赤ちゃんの両足首にネームバンドを付けさせていただきます。ネームバンドはお母さんの入院時に記入していただき、入院中はお母さんと赤ちゃんの確認のために使います。
- 3 新生児聴力検査を行っています。生後 3 日目以降に行うもので、希望される方が対象になっています。詳しくは入院中に説明いたします。
- 4 赤ちゃんの先天性代謝異常検査は生後 5 日目に行います。申し込み希望のある方に対して行いますが、検査することをお勧めします。結果については後日お知らせします。他院（当院と釜石病院以外）で 1 ヶ月健診を受けられる方は結果を郵送しますので、切手と住所を記入した封筒を準備してください。

## ●先天性代謝異常検査

4～6日目（大船渡病院では生後5日目）の赤ちゃんが受ける大切な検査です。検査を受ける前にきちんと読んでおきましょう。



### 何の検査？

見かけは元気な赤ちゃんでも、生まれつき病気を持っていることがあります。このような病気の中には、早く見つけて治療することにより、発症を予防し障害を防ぐことができるものもあります。

この検査は、その様な病気を発見するための大切な検査です。下記の項目の病気について検査します。

「アミノ酸代謝異常症」 「有機酸代謝異常症」 「脂肪酸代謝異常症」

### どのように申し込む？

お産後に渡される「先天性代謝異常等申込書」に必要事項を記入し、看護師に提出してください。基本的には検査は無料で受けられますが、採血料等の料金がかかります。

また、検査費用は産婦人科医療機関によっては実費となります。

### 再検査や精密検査となった場合

最初の検査で確実に正常と判断できない場合、念のためにもう一度検査を受けていただく必要があります。これを「再検査」と言います。最初の検査あるいは再検査の結果で、病気の疑いがあると判断された場合は、専門の小児医療機関で精密検査を受けていただきます。

#### 《専門の小児医療機関》

岩手医科大学付属病院小児科  
岩手県立中央病院小児科  
もりおかこども病院

再検査を受けた赤ちゃんがみんな病気というわけではありません。

また、万が一治療が必要な場合、その治療費を助成する制度もあります。

### 個人情報とは？

個人情報は厳重に保護されます。

得られた個人情報は、スクリーニングの実施と精度の向上目的で追跡調査等を実施する場合がありますが、赤ちゃんの名前や家族の情報が公開されることは決してありません。

## ●K2シロップについて

### ビタミンKとは？

ビタミンKは、出血をしたときに止める働きをする因子をつくるビタミンです。そのため、ビタミンKが不足すると、血が出やすくなったり、止まりにくくなったりします。赤ちゃんの場合、脳出血をおこし今後の成長・発育に影響が出る場合もあります。

### なぜ必要なの？

母乳には、ビタミンKがほとんど含まれていないので、母乳栄養の赤ちゃんの場合は、ビタミンKをお薬として飲ませる必要があります。ミルクにはビタミンKが含まれていますが、生後1か月間は授乳量などが安定しないので、お薬を飲んだ方が安心です。

### お薬を飲む回数

大船渡病院では、生後11時間後、5日目、28日目の計3回を1ヶ月までの間に内服していきます。母乳栄養の赤ちゃんには、その後も満3ヶ月まで1週間ごとにお薬を飲ませるようにすすめられています。

毎日使い切ってしまうような栄養素ではないので、毎日お薬を飲む必要はありません。離乳食が始まれば、野菜などの食材からとることができますし、腸の中のよい働きをする細菌がビタミンKを作るのを助けてくれるようになります。

## 産後の生活

お母さんの心と体は、出産したからといってすぐに赤ちゃんのお世話に集中できるわけではありません。後陣痛や悪露（おろ）、切開の傷の痛み、おっぱいの張り、痔、マタニティー・ブルーズなど人それぞれですが、妊娠中以上に不調な場合もあります。

お母さんは、産後約1～2ヶ月かけて赤ちゃんとの生活モードに切り替えていきましょう。産後1ヶ月間は布団を敷いたままにして、できるだけ横になって休む生活が必要です。

時期	過ごし方
出産当日	産後6～8時間程度で歩いてトイレに行けます。母子同室の場合は、経過が順調なら赤ちゃんと一緒に過ごします。ただし、病院などによって異なります。
産後1～2日目	助産師に母乳指導を受け、初乳を飲ませましょう。赤ちゃんのお世話の仕方を教えてもらいます。入浴は、1ヶ月健診まではシャワーのみにしましょう。
産後3～5日目	母体はだいぶ回復し、悪露の量が少しずつ減ってきます。赤ちゃんが寝ているときは、お母さんもできるだけ眠りましょう。
産後6～7日目	お母さんと赤ちゃんの健康状態に問題がなければ退院となります。
産後1～2週間	産後の疲れが最も出やすい時期です。周囲の手を借りて家事は任せ、赤ちゃんのお世話だけするようにしましょう。赤ちゃんが眠っている間はお母さんも横になり休むようにしましょう。
産後2～3週間	回復が順調と感じても、まだまだ無理は禁物です。赤ちゃんのリズムに合わせて生活し、できるだけお母さんの身体に負担がかからないようにしましょう。
産後3～4週間	お母さんと赤ちゃんの1ヶ月健診の時期です。異常がなければ床上げし、簡単な家事を始めてみましょう。入浴は、1ヶ月健診で異常がないことを確認してから湯船につかりましょう。



### ☆先輩ママはこんな方法で対処しています☆

- ・自分の実家やパパの実家に里帰りして、産後の生活の支援をもらった
- ・里帰りができない場合には、実母や義母に自宅に来てもらった
- ・ファミリーサポートセンターや有償ボランティアを利用した
- ・産後1ヶ月までは身の回りの家事や、上のお子さんのお世話や送迎をパパや祖父母が行った



## ●母乳育児について（後編）

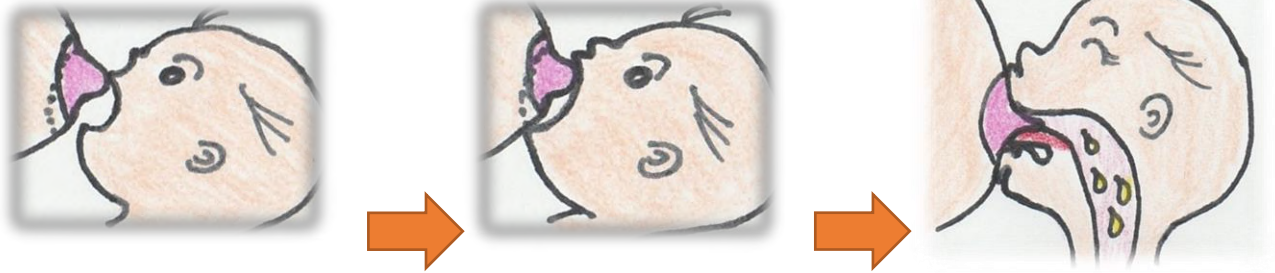
### 《直後～産後 1 週間》



母乳育児がスムーズに行くためには…？（3つのポイント）

- 1 出産後、できるだけ早くから直接授乳を開始する
- 2 赤ちゃんが適切におっぱいを吸っている

〈おっぱいの含ませ方〉

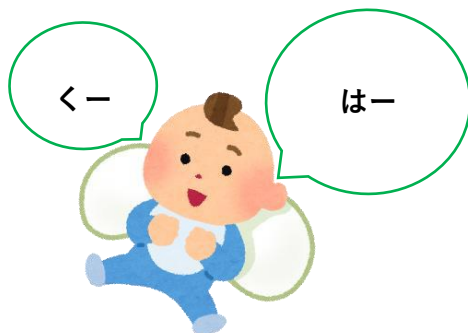


※点線は、赤ちゃんが口に含むところ

〈観察ポイント〉

- 赤ちゃんの口が大きく開いている
- 赤ちゃんの下唇が外向きに開いている(アヒルの口)
- 赤ちゃんがおっぱいを吸う、少し休むを繰り返し、ゆっくりとした飲み方をしている
- 痛みを感じない
- おっぱいを吸っている時、チュパチュパと音を立てていない

- 3 赤ちゃんがおっぱいを欲しがっている早めのサインに合わせて授乳を行う



- 口をパクパクさせている
- 口を手を持っていく
- 「くー」「はー」というやわらかい声を出す

### ※大泣きは、遅いサイン

お腹がすきすぎて大泣きしてしまうと、お母さんのおっぱいに吸い着いて母乳が多く出てくるまで、ゆっくり待つことができないことがあります。





## 授乳間隔

基本は、「欲しがったら、吸わせる」を繰り返し行いましょう。はじめは母乳分泌も少ないため、1日に10回以上授乳する、おっぱいをあげたばかりなのにすぐに欲しがるというのがあたり前ですが、母乳の分泌が増えてくると、徐々に授乳のリズムができてきます。

授乳間隔が長いと、母乳がたまり乳房トラブルの原因にもなるため、3時間以上は時間を空けないように、1日に8回以上は授乳しましょう。

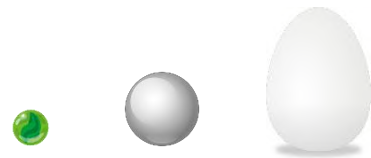


## 赤ちゃんのお弁当と水筒

生まれたばかりの赤ちゃん(満期産で成熟して生まれてきた赤ちゃん)は、お母さんのお腹の中にいる時に、体の中に糖分・水分の蓄えをします。いわゆる「お弁当と水筒」を持って生まれてきます。そのため、おっぱいの分泌が増えてくるまでの間3日間程度は、自分自身の蓄えで生きていけるように生まれてきています。

### 赤ちゃんの胃の大きさは？

- 生後24時間→ビー玉大(5ml)
- 生後3日→ピンポン玉大(20~30ml)
- 生後10日→大きめの鶏卵大(60~80ml)

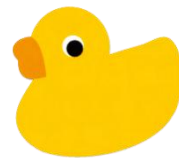


このように、生まれてすぐの赤ちゃんの胃の大きさは、お母さんの母乳分泌にあった大きさとなっています。

## 帝王切開術での出産の場合は？



術後は、点滴や術後の痛みのため思うように身動きできない不自由な状態が1日~2日ほど続きます。そのため、帝王切開分娩後の母乳育児は、半日~1日程度少し遅れますが、授乳回数を減らすことがなければ術後4日目には多くなってきます。



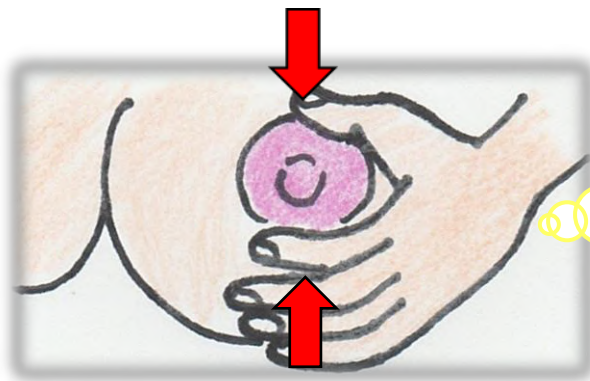
## 搾乳について~

赤ちゃんが正期産(37週以降)よりも早く生まれて入院となった場合、少し小さく生まれて直接授乳が困難な場合、赤ちゃんが上手く吸い着けない場合など、早期から直接授乳できない場合があります。そのような場合には、搾乳を行うことで母乳分泌を維持することができます。また、母乳が出すぎて赤ちゃんが飲みきれず、おっぱいが乳腺内に余って溜まっている場合や、職場復帰により赤ちゃんと離れて過ごす時間が長くなる場合にも搾乳を活用できます。

## 搾乳の方法

### <手による搾乳>

慣れるまでに時間のかかる人が多いですが、手軽にできます。



赤ちゃんが飲む  
ようなリズムで、  
やさしく♪

- 1 手をきれいに洗う
- 2 片手で乳房を支える
- 3 親指と人さし指を乳輪の境目近くに置く
- 4 乳頭の奥へやさしく圧迫し、赤ちゃんが飲むようなリズムで、色々な方向から搾乳する（片側 10 分程度）

### <搾乳器を使用した搾乳>

手動式・電動式があります。

早産などで、直接授乳までに時間がかかる場合は、電動搾乳器だとその振動が良い刺激にもなり、母乳分泌を維持するのに効果的です。

## 保存の方法

保存場所	保存容器	保存期間
冷蔵	哺乳瓶	24 時間
冷凍	母乳パック	3 ヶ月程度



### ※冷凍母乳を使用する時

解凍は、流水または、ぬるま湯（40℃前後）で行います。

解凍後は冷蔵庫で保存し、24時間以内に使用してください。

再冷凍はしないように！

## 《～退院後》

### 母乳不足感

直接授乳を行っている赤ちゃんがどのくらい飲んでいるのか目には見えないため不安に思うことがあります。

#### 「母乳不足？」と感じさせる赤ちゃんの様子や乳房状態

- 授乳の回数が多く、1回あたりの授乳時間が長い  
⇒ 母乳は消化が良いので、あまり「腹持ち」せず、授乳の間隔が空かないことが多いです。1回の授乳に30分以上かかることは正常です、赤ちゃんに任せましょう。
- 乳房があまり張らなくなった  
⇒ 産後数週を過ぎると張らなくなることが多いですが、母乳分泌が減少してきた証拠ではありません。
- 母乳を飲んだ後も寝ない  
⇒ 赤ちゃんはお腹がいっぱいになったらすぐに眠るわけではありません。時には、甘えたい、うんち・おしっこが出た、などで訴えることもあります。



### 母乳が足りている5つのサイン(生後6週までの目安)

- 1 少なくとも1日に8回は飲んでいる
- 2 元気があって、肌に張りがあり、皮膚の色もよい



- 3 色の薄いおしっこが、1日に6回以上出る

- 4 1日に3～8回はうんちをする



- 5 体重増加の目安は、1週間平均140～210g(1日当たり20～30g)



## 赤ちゃんの「急成長期」！

生まれて2～3週間頃、6週間頃、3か月頃に、突然おっぱいを頻繁に欲しがる「急成長期」が訪れることがあります。授乳回数が急に多くなるため、「足りていないのでは？」と感じるかもしれませんが、欲しがらだけおっぱいをあげてみましょう。授乳回数が増えることで、母乳の作られる量が増え、赤ちゃんも多く飲むことができるようになります。この傾向は、だいたい数日で落ち着きます。

### おっぱいのトラブルと対処法

#### 乳首が切れた

赤ちゃんが浅く吸っていることで生じます。

⇒ 授乳時の抱き方、含ませ方を確認しましょう。

赤ちゃんが大きく口を開けてから乳首・乳輪まで深く含ませましょう。

※出血している場合は、血が止まるまでは直接飲ませず、搾乳をしましょう。



#### しこりがあり痛い

母乳がうっ滞することで生じます。

⇒ しこりのある側の乳房から授乳したり、しこりの部分を軽く圧迫しながら授乳してみましょう。授乳後も残る場合は少し軽くなる程度に搾乳してみましょう。

母乳が作られるスピードがゆっくりになるので乳房を冷やしてみるのも良いでしょう。

※ 搾りすぎると余計に乳房が張ってくるので注意！

それでもよくなる場合は、産婦人科を受診しましょう。

#### おっぱい全体が張れて38℃以上の熱がある(乳腺炎)

細菌感染を起こし、抗生剤による治療が必要となる場合があるので、産婦人科を受診してください。

熱が下がるまで母乳は飲ませず、搾乳をおこないません。



## 職場復帰(母乳育児を継続しながら)～

職場復帰後でも、搾乳を併用することで母乳育児を継続していくことができます。  
職場復帰の2週間ほど前から搾乳の練習をして搾乳した母乳をストックしておくことで安心です。

### <搾乳の回数>

【赤ちゃんに離れる時間による目安】

- 4時間未満…搾乳する必要はありません
  - 4～6時間…最低1回(最後に授乳した2～3時間後)
  - 8時間以上…3時間ごと
- 休憩時間や休み時間を上手に活用しましょう♪



### <赤ちゃんと一緒に時間を大切に♡>

仕事に行く前の朝の時間、夕方から夜の時間、休みの日はしっかりと母乳を与え、母乳育児を続けましょう。そのためには、家事の分担など、家族の皆さんの協力がとても大切です。



## ●卒乳について

卒乳の年齢は、お子さんによってさまざまで、医学的に母乳をやめなければならない時期はありません。母乳の卒乳は、お子さんが自然に母乳から離れる時です。

### <計画的卒乳>

1日の授乳回数を2～3日ごとに1回ずつ減らすくらいのゆっくりとしたペースで徐々に進めていきます。卒乳を進める際は、お子さんとのスキンシップを大切にしましょう♪



### <自然卒乳>

お子さんそれぞれのペースで成長し、心身ともに準備ができた時に、自分から母乳をやめていくことができます。



# 1ヶ月健診の受け方

## ●お母さんの1ヶ月健診（必ず受けましょう）

### 大船渡病院で受ける方

退院診察の時に産後28～35日目の間に予約します。

妊婦健診と同じように産婦人科外来で尿を採って、体重・血圧を測定し、記録された用紙を母子健康手帳、診察券とともに受付に出してください。

#### 《持ち物》

- ・診察券
- ・母子健康手帳
- ・外来受診予約表（退院の時にお渡しします）
- ・ナプキン2、3枚  
（診察すると出血する方もいるので必ず準備しましょう）



### 釜石病院で受ける方

退院後、ご自身で平日の午後に釜石病院産婦人科外来へ電話をして、ご自身の分と赤ちゃんの分の1ヶ月健診の予約をしてください。

岩手県立釜石病院：0193-25-2011



## 《お母さんのからだの異変》

1ヶ月健診前でも、このような症状があるときは産婦人科外来を受診しましょう。

10日以上赤い悪露が続き生理の時より量が多い、臭う

2日以上にわたって38度以上の熱が続く時

お腹や腰がひどく痛む

乳房が張って授乳、搾乳後も痛い、赤くなっている



むくみがひどくなった、頭痛がする

尿が近くなり排尿時に痛い、残尿感がある

## ●赤ちゃんの1ヶ月健診

基本的には、毎週木曜日に行っています。場合によっては、他の曜日になることがあります。時間は退院時にお知らせします。

### 《持ち物》

- 母子健康手帳
- 赤ちゃんの診察券
- おむつ（少なくとも3～4枚）
- ミルク（2回分くらい）
- 1ヶ月健診受診表
- 先天性胆道閉鎖症の検査はがき（他県から来た方は、退院時にお渡しします）



※ 赤ちゃんの1ヶ月健診は混み合い、待ち時間が長くなることが予想されます。多めにおむつやミルクを準備しましょう。

※ 午前中から病院に赤ちゃんを連れて来るのはやめましょう。

※ 生後3か月頃までは赤ちゃんを連れての外出は極力控えましょう。

### 《赤ちゃんのからだの異変》

このような時は1ヶ月健診前でも小児科外来を受診しましょう。4階東病棟、新生児室に電話で相談してからでもかまいません。

- 黄疸がひどくなった、元気がない
- 便が白っぽくなった（便がついたおむつを持って小児科外来にきてください。）
- 熱が何度測っても38度以上ある

（泣いた後、哺乳後、お風呂の後は正常でも38度以上に上がることがあります）

- お臍から出血がある、一度乾いたのに、またじくじくしてきた  
（受診するまで消毒し、ガーゼを当てて応急処置をしましょう）
- おっぱい、ミルクの飲みが悪く、なんとなく元気がない
- 噴水のように何度も吐く
- 湿疹が広がった
- おむつかぶれが治らない

（こまめにおむつを替えて、お湯で洗うようにし、よく乾かすことで治ることがあります。それでも治らない時は受診しましょう。）

#### • 便秘



- 1日以上便が出ない。
- 毎日硬い便で、いきんでもなかなか出ない。
- いつもより便の量が少なく、食欲がない。
- お腹が張っている。

#### ＜対処法＞

- 肛門を軽く押してみる。
- 綿棒にオリーブオイルか食用油を浸し、肛門に綿棒の先を入れ、軽く「の」の字にゆっくり綿棒を回す。

この2つをやっても便が出ないようなら受診しましょう。



## ●産後の避妊法

子宮も卵巣も徐々に妊娠前の状態に戻りますが、授乳中は卵巣からのホルモン分泌が抑えられ、月経不順になります。しかし、この時期も妊娠する可能性があり、月経の再開にも個人差があります。

そこで産後に勧められる避妊法について紹介します。

- 1 避妊リング（IUD）
- 2 低用量ピル（OC）
- 3 コンドーム

### 1 避妊リング（IUD）

産後2か月頃から使用できます。2～3年で交換が必要です。

外来で医師にご相談ください。（失敗率 0.1～2%）

費用 避妊リング挿入 40,140円

（別途 診察料がかかります）

避妊リング抜去 8,450円

（別途 診察料がかかります）



### 2 低用量ピル（OC）

産後1か月頃から使用可能です。ピルはシートに書いてある順番に従って、毎日1錠ずつ同じ時間に飲みます。

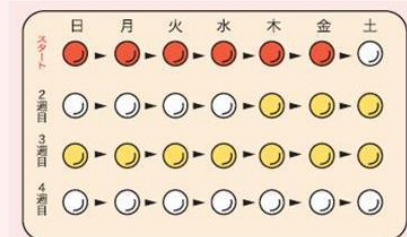
ただし、1日でも飲み忘れると避妊できないので、毎日飲むことが大切です。

希望の方は、外来で医師にご相談ください。（失敗率 0.1%）

※ 母乳の方は、ピルの成分が母乳へ移行するので使用できません。

費用 お薬代 1シート（28日分）2,100円くらい

その他 診察料、処方料が別途かかります。



### 3 コンドーム

正しく使用すれば避妊できます。

費用 およそ1,000円（12個入り）

（避妊ゼリー付きタイプもある）

※金額はおおよその値段です。





# 赤ちゃんのやさしいお風呂の入れ方

## 1 どうして、お風呂に入れるの？

- (1) 身体を清潔にする。⇒赤ちゃんは大人より皮膚が薄くて弱い。
- (2) 血行を良くし、新陳代謝を促進し、哺乳力を増進させる。
- (3) 裸になることで、「全身の観察」ができる。
- (4) 赤ちゃんを、入れる人のスキンシップの場になる。



### ♪お風呂の流れ♪

お風呂の準備 ⇒ 赤ちゃんの観察 ⇒ お風呂 ⇒ 部分のお手入れ

## 2 準備

### (1) 環境

室温…20～30℃くらい。すきま風に注意しましょう。

時間…室温に気をつければ、いつでも可です。

赤ちゃんの生活リズムをつくる上では、一定の時間が良いでしょう。

場所…すべるので、お風呂場では入れないようにしましょう。

危険のないようにできれば暖かい居間などで入れましょう。

### (2) 必要物品を並べます

- |          |             |      |
|----------|-------------|------|
| ○座布団 1枚  | ○ビニール風呂敷 1枚 |      |
| ○着替え一式   | ○バスタオル 2枚   |      |
| ○ベビーバス   | ○洗顔用タオル 2枚  |      |
| ○綿棒 2～3本 | ○ガーゼハンカチ 2枚 |      |
| ○洗面器     | ○石けん        | ○ゴミ袋 |



上から

- ①着替え  
肌着も重ねておく
- ②バスタオル
- ③ビニール風呂敷
- ④座布団

### (3) ベビーバスにお湯を 1/2～2/3 入れる

※湯の温度は夏⇒38℃前後 冬⇒40℃前後



### (4) お風呂に入れる人の準備

手を石けんでよく洗い、爪は短く切って、髪はまとめましょう。



### (5) 赤ちゃんの準備と注意

- 空腹時や満腹時は避けます。(哺乳後1時間～1時間半くらい)
- 体温や体重を測るときは、お風呂の前にしましょう。
- 湿疹、あせも、オムツかぶれがあるときでも、石けんを使用してかまいません
- 赤ちゃんをお湯の中に入れていた時間は、5～7分くらいです。
- 沐浴後は、風邪をひかないように暖かくしておきましょう。
- 夏は汗をかき、あせもが心配されます。1日2回沐浴してもかまいません。



### 3 お風呂の入れ方

- (1) 洗面器のお湯にガーゼを浸し、目頭から目尻に拭きます。次に、おでこ→ほほ→鼻の下→あごと、3の字・逆3の字に拭きます。(1回拭くたびにすすぎましょう。顔は基本的には石けんを使いませんが、湿疹のある時は石けんを使って洗いましょう)

#### 《ベビーバスの中で洗う方法》

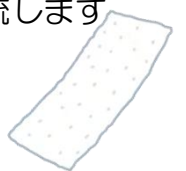
- (2) 赤ちゃんを裸にして、タオルで体を包みます。(お臍の絆創膏がはがれにくいときは、そのままお湯に入れると取れます)
- (3) 片手で赤ちゃんの頭を支えて、もう片方でお尻を持ち、足のほうからゆっくりとお湯に入れます。
- (4) ガーゼで頭全体をぬらし、手の中で石けんを泡立ててから、頭につけ洗います。十分に泡を落としましょう。ガーゼで頭を拭きます。
- (5) 体を洗います。  
手のなかで石けんを泡立ててから、首→胸→腹→腕→両足の順に洗いましょう(特に首・脇の下など肌と肌があっているところをよく洗いましょう)。

⇒(10)にすすむ



#### 《ベビーバスの外で洗う方法》

- (2) 頭は、手に石けんをつけて頭頂から洗い、敷いた洗面タオルで軽く拭き取ります。
- (3) 服を脱がせます。  
裸にして、全身の観察をします。(オムツは付けたまま)
- (4) 手のひらに石けんを良く泡立て、赤ちゃんの首、腕、胸、お腹、足、背中を洗い、最後にオムツを外して、股、お尻を洗います。(お臍の絆創膏がはがれにくいときは、そのままお湯に入れると取れます)
- (5) 脱いだ服を肌に押し付けるようにして、頭、体の石けん分をとります。  
※浴槽内で、残った石けん分を流します
- (6) 洗面タオルで体を包みます。
- (7) 片手で赤ちゃんの頭を支えて、もう片方でお尻を持ち、足のほうからゆっくりとお湯に入れます。
- (8) ガーゼを使って、まず頭の石けん分を流します。ガーゼを絞って、頭を拭きます。
- (9) 体の石けん分を洗い流します。  
首→胸→腹→腕→両足の順に洗いましょう。(特に首・脇の下など肌と肌が合っているところをよく洗いましょう)

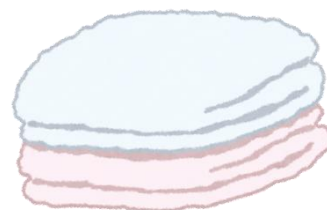


(10) 片方の腕に赤ちゃんをうつ伏せによりかからせましょう。  
(うつ伏せにした時、顔がお湯に付かないように注意しましょう)



(11) もとの上向きに戻し、お湯の中へゆっくり沈ませましょう。お湯からあげる時もゆっくりとあげましょう。赤ちゃんを振って湯きりしてはいけません。(お湯からあげる際、足の方からお臍にかけ湯をしてあげると良いでしょう)

(12) あげたらすぐにバスタオルにくるみ、押さえるように拭きましょう。



(13) オムツを当ててから服を着せ、お臍の処置をしましょう。お臍の処置の方法は、状況によって違うので退院時に確認しておきましょう。

(14) 鼻のお掃除は、綿棒で入り口の所だけそっとしましょう。奥の方まで無理して取らないようにしましょう。



(15) くしで髪を整える。

(16) 水分補給をする。  
母乳やミルクで大丈夫です。  
無理に湯冷ましを飲ませる必要はありません。



**Q1 赤ちゃんの耳掃除は必要ですか？**

A1 耳の奥を傷つけてしまう可能性があるため、タオルで耳の水分を拭いてあげれば大丈夫です。沐浴ごとに綿棒で耳掃除をする必要はありません。

**Q2 保湿剤やベビーパウダーを使う必要はありますか？**

A2 新生児は、皮脂が多いため顔や身体にも湿疹ができやすいので、石けんを使ってしっかりと汚れを落としてあげることが大切です。新生児期を過ぎて皮膚の乾燥が強くなってきた場合には、石けんで洗ったあとに刺激の少ない赤ちゃん用の保湿剤を使って保湿をしてあげましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうが良いでしょう。

# 産後のこころのケア

## お産後には・・・

出産前後の妊産婦さんは、短期間で心身ともに大きな変化をたくさん経験します。

妊娠中はお腹の中で成長する赤ちゃんを守り出産に適應するために、出産後は赤ちゃんを育てるために、お母さんの体には様々な変化が起こります。妊娠前の状態に戻るのはしばらく時間がかかります。体は疲れやすく、心も不安定な状態のことが多く、そこに赤ちゃんのお世話というそれまでとは異なる日常が加わって、ストレスがたまりやすい時期でもあります。

### 産後の母体の変化

#### 1 ホルモン分泌の急激な変化

妊娠中・出産・産後は、お母さんの体の中の何種類もある女性ホルモンのバランスが大きく変化します。

#### 2 出産による身体的疲労、傷の痛み

出産に伴い数時間～十数時間にわたって陣痛を経験することで、体はとても疲れています。

#### 3 生活リズムが赤ちゃん中心に

出産後は赤ちゃんに合わせた生活になり、どうしても睡眠不足になります。

#### 4 本能の芽生え

お母さんは赤ちゃんを守るために、無意識のうちに緊張を感じている状態が続いています。母親としての自覚の表れであり悪いことではありません。

## 1 マタニティー・ブルーズとは

上に書いたように様々な変化の影響で心のバランスも不安定になっている状態をマタニティー・ブルーズといいます。これは出産後3日目～10日目に始まります。出産した女性の約3割程度の方が経験するといわれています。

### <こんな症状です>

よくある症状は、「涙が出る」「頭痛」「不眠」、そして・・・

- ・赤ちゃんがかわいけれど気分がふさぐ
- ・不安
- ・緊張
- ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・夢をよく見る
- ・物忘れ



※マタニティー・ブルーズの症状は自然に軽快し、治療も必要ありません。

## 2 産後うつ病とは

お産後、数週から数か月（多くは3か月）で出現し、産婦さんの10～15%に見られます。その多くは治療により良くなることも知られています。

以下の項目がその症状です。気になる項目があれば地域の保健師や産婦人科、心療内科などの病院に相談してください。

### <こんな症状です>

- 赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、なんとなく憂鬱になる
- 夜眠れない
- 食欲がない
- イライラして落ち着かない
- 赤ちゃんの泣き声を聞くと不安になる
- 赤ちゃんをかわいく思えない
- 家族に心配事を相談できない
- やらなければならないと思っても思うようにできない



### ワンポイントアドバイス

もしこのような状態になったら、家族や友人による援助と医師による診察が必要です。症状により治療方法も異なりますが、適切なカウンセリングや薬物療法で治ります。何より早期発見、早期治療が必要です。一人で悩まずに、早期に適切な機関に相談または受診して、治療を受けることをお勧めします。

## 育児中には・・・

育児はお母さんだけが頑張るものではありません。お父さんはもちろんのこと、多くの方々に支えられて初めてうまくいくものです。まずは援助を受ける側が具体的にどのような手助けを必要としているのかを考えてみましょう。

### ① 子育てには、多くの人々の「手」が必要です。手助けを求めましょう。

みんなそれぞれ違うため、他のお母さんができていることでも、自分にはできないことがあって当然です。多くの人と考えるといいアイデアや方法が見つかるかもしれません。また、自分の経験も他の人の参考にもなります。

### ② 育児には不安がつきものです。

子育ては初めてのことだらけで不安がたくさんです。周囲に相談できる人がいないと孤独になりがちです。また、育児は休みがないので一人では疲れてしまいます。

### ・・・張り切りすぎない・頑張りすぎない・・・

育児は今だけのことではありません。まだまだ始まったばかり。張り切りすぎて、なんでも完璧にしようと思ってもできないことも多いはず。はじめは焦らず、少し家事が手抜きになってもいいので、「赤ちゃんが寝たら一緒に寝よう」くらいの気持ちで過ごしましょう。そして、自分の気持ちを周りにうまく伝えましょう。



### 3 ご家族の方へ

産後の心の揺れや育児の悩みは母親の個人的な問題から生じることはありません。母親の努力次第で回復するものでもありません。こうした問題は身体的疾患と何ら変わらず、適切な治療をすることで回復するという理解が必要です。

また、本人が自分では気づいていない心の変化や大きな疲労感は、いつも一緒にいる家族だからこそ気づくことができる場合もあります。いつも子どもから離れることなく家で過ごしているお母さんは孤独を感じていることがあります。いつもと様子が違っていたり、心が不安定そうなときには、まずは優しく寄り添って話を聞いてあげてください。



#### ●岩手県立大船渡病院では・・・

大船渡病院では、産後のこころの状態を把握するために、入院中にアンケートを実施しています。この結果により、個別にお話を聞かせてもらいます。また必要と思われる時には退院後に市町に連絡し、訪問による相談を依頼しています。



#### ●気仙管内市町においては・・・

病院からの依頼があった方はもとより、新生児訪問等においてアンケート調査を実施し、「産後うつ」の早期発見に努め、相談に対応しています。気になることがあれば何でもご相談ください。

#### 《相談窓口》

施設名	住所	TEL
大船渡市子育て世代 包括支援センター	〒022-0003 大船渡市盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
陸前高田市福祉部保健課 保健係	〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野 100	0192-54-2111
住田町保健福祉課	〒029-2396 住田町世田米字川向 88-1	0192-46-3862 内線 143
岩手県福祉総合相談センター 障がい保健福祉部	〒020-0015 盛岡市本町通3丁目 19-1	019-629-9600
岩手県福祉総合相談センター こころの電話相談		019-622-6955
岩手県大船渡保健所	〒022-8502 大船渡市猪川町字前田 6-1	0192-27-9913
NPO 法人 こそだてシップ	〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 (サンリア2階)	0192-47-5689

## 子育てに悩んだ時は・・・

### ●子育てに悩んだ時には一人で抱え込まずに相談しましょう。

楽しみに待っていた赤ちゃんなのに、いざ子育てが始まると、迷うこと、不安なこと、困ってしまうことばかり。かわいいからこそ、少しのことでも気になって、いつも心が休まらない。なんで泣いているのかわからないままだっこしてあやしながら、ただただ夜が明けのを待つ日だってあります。お母さんって本当に大変です。



「なんで泣いているの?」「お母さんだって大変なんだから!」そんなふうに怒ってしまう日もあると思います。きっとみんなわかってくれます。

特に乳児期はなかなか子どもから離れることが難しく、常に子どもと向き合っている状況で、お母さんは孤独感を感じてしまうことが多くあります。子どもはかわいいけど、泣き始めるとお母さんの気持ちにも余裕がなくなってしまうかもしれません。一人で抱え込まず相談してみましょう。

### ●保健師を知っていますか?

市町には、必ず保健師がいます。母子健康手帳をもらう時に会ったことがあると思います。

保健師は、妊婦さんの相談や、子どものことに関する相談はもちろんのこと、家族のことに関する相談にも乗ってくれます。赤ちゃんが生まれたら家庭訪問をして赤ちゃんの体重を測ったり、お母さんの悩みを聴いてアドバイスをくれます。

一人でさみしさや不安を感じたり、自分の心が悲鳴をあげそうになった時は、各市町の保健師に相談してみてください。ゆっくり話しを聴いてくれます。勇気を出して相談してみましょう。

また、地域の子育てサークルや子ども向けの行事の情報も教えてくれます。きっと同じような気持ちで育児しているお母さんが近くにもいるはずですよ。そんなお母さんとの出会いの場にもなります。

育児がうまくいかなかったり、子どもがいる状況でうまく家事をこなせずもやもやしていたり、常に孤独を感じていたりして、誰かに助けを求めるのは決して恥ずかしいことではありません。

一人で抱え込まず、SOSを出してください。

大丈夫、ひとりじゃありません。



### 《相談窓口（保健師）》

施設名	住所	TEL
大船渡市子育て世代 包括支援センター	〒022-0003 大船渡市盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
陸前高田市福祉部保健課 保健係	〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野 100	0192-54-2111
住田町保健福祉課	〒029-2396 住田町世田米字川向 88-1	0192-46-3862 内線 143
岩手県大船渡保健所	〒022-8502 大船渡市猪川町字前田 6-1	0192-27-9913

## 災害の備え

日本国内、地震、津波、風水害などの災害は、いつ起こってもおかしくありません。妊娠中、または小さなお子さんを抱えての被災は大変です。

ご家族とともに、日頃から災害への備えを行いましょう。

- 緊急時の連絡方法について、みんなで話し合っておきましょう。

母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。複数の連絡方法を考えておき、連絡先を記入しておきましょう。

### <災害時に連絡がとれなくなった時>

- NTT の災害用伝言ダイヤル 171

音声ガイダンスにしたがって録音および再生ができる仕組み

- 携帯電話の災害用伝言板（伝言の確認は PC 等からも行うことができます。）

NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> 別ウィンドウで開きます

KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/> 別ウィンドウで開きます

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/> 別ウィンドウで開きます

ワイモバイル <http://dengon.ymobile.jp/info/> 別ウィンドウで開きます

- 非常用物品を準備しておきましょう（次ページ参照）。

- 受診や相談できる場所を調べておきましょう。

- 現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう。

- あなたの住んでいる地域の避難場所を調べておきましょう。

- 家の中の安全を確認しましょう。

### 活用できる情報

#### <防災情報>

- 岩手防災情報ポータル

<http://sv032.office.pref.iwate.jp/~bousai/>

- 盛岡地方気象台

<http://www.jma-net.go.jp/morioka/>

- 携帯版岩手県HP

<http://mobile.pref.iwate.jp/>

- 大船渡市 防災情報

<http://www.city.ofunato.iwate.jp/www/contents/1079073190731/index.htm>

- 陸前高田市（トップ画面：防災情報、避難所一覧）

<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/index.html>

- 住田町 防災

<http://www.town.sumita.iwate.jp/bunya/bousai/>

#### <パンフレット>

防災ブック「つよくかしこいママになる！いわてあんしんママぽっけ」

一般社団法人 岩手県助産師会





# 乳幼児の一時避難品(めやす)



## 一次避難のポイント

- ★安全な服装(長袖、長ズボン、底の厚い靴、軍手) ★出来るだけ両手が使えるように。
- ★女性が一人で運べる重さは10kgが目安。(子どもの体重+荷物) ★ベビーカーは使わない。
- 自分と子どもの身の安全を最優先に、荷物はできるだけ小さくまとめましょう。

赤ちゃん・子どもの必須アイテム			<input checked="" type="checkbox"/>
	・飲料水	調理、離乳食、ミルクを含めた飲料水の目安量。夏場は多めに準備しよう。	
	・おむつ ・哺乳瓶(紙コップでも) ・ミルク(粉・固形・液体)	震災後、多くのママが「常に1パック余分に買って置く」と答えています。おむつは大きめでOK。母乳のママも粉ミルク(携帯用)の買い置きを。	
	・ウェットティッシュ ・おしりふき	水が貴重な断水時に手や体を拭いて衛生を保つのに大活躍！生理用品や除菌グッズも余分に常備しておけば安心です。	
	・マスク	ウイズコロナの時代、必需品です。	
	・携帯電話 ・充電器	スマートフォンには防災アプリを。携帯各社のアプリ、なまず速報、ゆれくるコールなど。充電器は電源不要のものが必須。	
	・食料	常温で日持ちするもの。離乳食、アレルギー対応食は多めに。消費期限を定期的にチェックしよう。	
	・ビニール袋 ・使い捨て手袋	ビニール袋(チャックや臭いの出ないものが便利)は子どもの食べ残しや汚れ物の処理に活躍します。レジ袋は切って簡単なおむつカバーやエプロンなどにも代用ができます。	
	・ホイッスル	すばやく助けてもらうために必須。玉入りのものは雨や水漏れで音が出ません。	
	・ヘッドライトまたはペンライト	停電中の必需品。特に子供にとって真っ暗な夜は怖いものです。	
	・バスタオル ・フェイスタオル	おくるみとしても使え、ねんねの時も便利です。	
	・おもちゃ、絵本など	音のでないもの。お気に入りの絵本など。	
	・母子手帳 ・健康保険証 ・診察券	コピーしておくとう便利。 忘れても取りに戻らないこと。	
お家の方の持ち物(常備薬・メガネ等必要なものをリストアップしましょう)			

## いつもケータイ避難グッズ

ママバッグにプラスして、カバンにいつも入れておく0次避難品です。

- ポーチ  バンダナ  はさみ  あめ  カットバン  清浄綿
- 携帯トイレ  カイロ  ビニール袋  笛  ライト  スマホ充電器
- マスク  健康保険証  母子手帳  お薬  現金  臭わないゴミ袋 等



## 番外編 ~あってよかった!お役立ちグッズ~

- おんぶ紐、だっこ紐  筆記用具  生理用品  子供の着替え  万能ナイフ
- 新聞紙(何にでも使えます)  サランラップ  パーソナルカード
- 乾電池  携帯ラジオ(給水や支援の情報は地元のコミュニティFMから)





# NPO法人こそだてシップ

困ったときはお互いさま！

こそだてシップは助産師が立ち上げた団体です。

妊娠期からのつながる子育て支援に取り組んでいます。

## 大船渡市子育て支援センター 「すくすくルーム」

対象：妊婦さん～未就学児とご家族  
日曜日～金曜日 10:00～16:00  
利用料 無料

★ショッピングセンター「サンリア」の2Fにある畳のお部屋です。お買い物ついでにお子さんを遊ばせたり、赤ちゃんもゴロゴロできます。

★体重測定★育児相談

★オムツ交換

★授乳スペース

★マタニティスクールやベビーサロンなど様々なイベントも開催しています。

★詳しくは「こそだてシップ」ホームページ・子育て情報サイト「つばきっず」をご覧ください。



### 相談

困ったことや気になることなど何でもお話しください。

### あそび

あの子やこの子。いろんな触れ合いの中でたくさんの発見が生まれます。

### 交流・学び

見て・聞いて・話して自分に合った子育てを見つけてください。

### 情報

子育ての情報がいっぱい。ママ同士のおしゃべりも大切な情報です。



こそだてシップHP  
はこちら



こそだてシップ  
公式LINEアカウント  
予約もできます



お申込み・お問合せ

すくすくルーム (NPO法人こそだてシップ)

〒022-0003 大船渡市盛町字町10-11サンリア2F

TEL & FAX 0192-47-5689



# こそだてシップの



## 妊娠期からつながる子育て支援

すくすくルームでは様々なイベントを  
定期的を開催しています。

### マタニティスクール うぶごえ

対象：妊婦さんとご家族の方  
月一回 予約制

沐浴演習を中心に出産や育児について助産師がお話します。  
育児用品の展示もあります。  
新しい生活のスタートに。

### ベビーサロン

対象：1歳までの母子  
月二回 予約制

助産師と保育士がいます。  
育児相談や手遊び・ハンドマッサージなど。ママ同士のおしゃべりで気持ちもリフレッシュします。

### すくすくルーム

対象：未就学児とご家族の方

- ★のんびり遊べる子育て支援室です。
- ★ご利用のご案内は表面に記載してあります。
- ★詳しくはこそだてシップHPをご覧ください。



## 乳幼児の防災

東日本大震災の経験を伝えて残し、お子さんやご家族の大切な命を守ってほしい。私たちは「育児も防災もどっちも大事！」をスローガンに、定期的に乳幼児の防災に関するイベントを開催しています。

- ・乳幼児の防災月間 防災用品の展示や体験
- ・防災ミニ講話 すくすくスタッフが身に着けた防災の知識をお話ししています。

その他防災フェスタなども開催しています。





# きらりんきっず

A Gathering Space for Mummies & Kids

陸前高田市



親子でほっと一息つける。ふらっといつでも気軽に立ち寄れる。中心市街地にある子育て広場は地域のみんなが集え、笑顔の「わ」が広がる活動をしています。  
 木のぬくもりあふれるあたたかな雰囲気にもまれた空間には、絵本やおもちゃ、授乳室、おむつ替えスペースがあり、初めてきた方も安心して過ごせます。  
 時間内ならいつ来ていつ帰ってもOKです。  
 友達作りや子育ての情報交換の場としてお気軽に遊びに来てね♪



おもちゃがいっぱいの広場



目印は木造の「まちの縁側」



育児の相談・子育て情報提供

様々なイベントや行事があります♪

- 身長・体重測定&スクラップブックング（毎月の成長記録を手作りで残せます）
- 子育て講座 ○ママがリフレッシュできるイベント ○防災・SDGSの取り組み
- こんにちは赤ちゃんプレママデー ○きらりんパパデー ○絵本や育児グッズの貸出し

## ★開所日時★

○月～金曜日 9:30～15:00 ○土・日(各種イベント有)

## ★ご利用料★

無料（お子さんに必要なものをご持参ください）

## ★ご利用いただける方★

妊産婦～就学前のお子さんとそのご家庭



きらりんホームページ  
Facebookにてイベントや  
情報を更新しています



みんなの笑顔がこぼれるようスタッフがお手伝いします。子育ての悩み・相談・わからないこと、どんなことでもお気軽におたずねください。

（保育士、栄養士、研修を受けたスタッフが常駐しております）

## アクセス



特定非営利活動法人 きらりんきっず

〒029-2205

岩手県陸前高田市高田町字並杉 300-1

TEL:0192-47-3908

※悪天候等の事情や新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては広場閉所する場合がございます

## 地域子育て支援拠点・利用者支援事業

# つどいの広場わいわいステーション

### ☆子育て中のご家族が安心して過ごせる場所があります☆

☆子育て支援の職員が常駐しているので、一人でも、初めてでも安心して利用できます。

☆他の子との関わりの中でゆずり合い等の経験を重ね、優しい気持ちが育ちます。

☆大船渡市内の子育て情報がわかります！子育ての相談もできます。

☆子育てに役立つ講習会やハローワークお仕事相談会を定期的に行っています。

☆ハイハイもあんよもたくさんできる！のびのび遊べる広～いお部屋です♪

☆授乳コーナーがあります。調乳の準備もされているので安心！

☆おむつ替えコーナーがあります。女子トイレと多目的トイレに子ども用補助便座があります。

☆循環型の手洗いスタンドがあります。おむつ替え後などに広場内で手洗いが出来ます。

☆週1回、市街地の公共施設を借りて、出張型つどいの広場を開設しています。

### 利用無料

大船渡市外の方もご利用  
いただけます。



買い物や散歩に行きながら  
遊べる出張型つどいの広場



《利用対象》0歳～小学校入学前の親子とご家族

《場 所》大船渡市 Y・S センター

《開館日時》火曜日～土曜日 午前10時～午後4時  
(祝日・年末年始を除く)

\*現在、利用は予約制です。

《問合せ・子育て相談》

社会福祉法人大船渡市社会福祉協議会

大船渡市立根町字下欠 125-12

TEL 0192-27-0001 FAX0192-27-0800

Mail ooshakyo@cocoa.ocn.ne.jp

HP <http://ofunato-shakyo.com>



# 大船渡市ファミリーサポートセンター

～こんな時にご利用できます～



- \* 通院（妊婦健診・歯科治療等）
- \* 兄弟の学校・保育園行事等
- \* 保育園や学校が休みだけど仕事が休めない！
- \* 買い物や友人とお茶をしたい！！リフレッシュしたい！！

～援助場所も選べます～

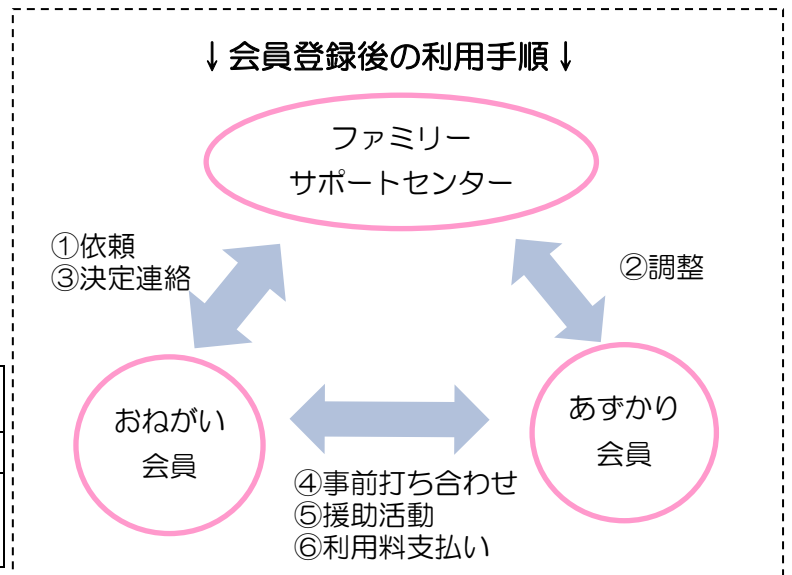
- \* おねがい会員宅      \* つどいの広場
- \* あずかり会員宅      \* 病院の待合室

気軽にお問い合わせください。



研修を受けたあずかり会員がお子さんを預かります。

利用料（お子さん1人1時間当たり）	
2人目からは半額	
月～金 7：00～19：00	500円
月～金 19：00～21：00	600円
土・日・祝日・年末年始（終日）	



子育てを応援してほしい人と応援できる人が会員登録し、地域で子育てのお手伝いをする仕組みです。登録無料。利用した時に利用料がかかります。

★おねがい会員…大船渡市内在住か勤務先がある方

0歳～小学校6年生までのお子さんの保護者の方

★あずかり会員…大船渡市内在住、20歳以上の方

★どっちも会員…おねがい会員とあずかり会員を兼ねる方

※講習会受講後にあずかり会員、どっちも会員として活動します。

○登録方法…事前に連絡のうえY・Sセンターにお越しください。（来られない場合は要相談）

○必要な物…印鑑、会員になる方の写真（3cm×2.5cm）

（写真がない場合は、センターで撮影しますので、ご安心ください）

※1子どもの宿泊および病児・病後児の預かりは行いません。

※2万一の事故に備え保険に加入しています。（保険料はセンター負担）

《ファミリーサポートセンターの登録・お問い合わせ》

社会福祉法人 大船渡市社会福祉協議会

〒022-0006 大船渡市立根町字下欠 125-12 Y・Sセンター内

TEL 0192-27-0001 FAX 0192-27-0800

mail ooshakyo@cocoa.ocn.ne.jp



# 小児科オンライン 産婦人科オンライン

## 小児科オンライン、産婦人科オンラインとは？

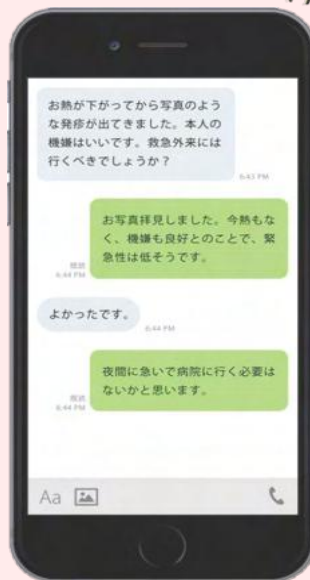
気仙管内在住で未来かなえネットに登録している方に、自宅から小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談ができるサービスです。妊娠中から産後の悩み、新生児から15歳のお子さんの相談が可能です。

### 例えばこんな時に…

妊娠中に  
コロナワクチン接種を  
受けてもいいのかな？



こどもに湿疹が出た  
外出は控えたいけど  
病院に行くようかしら…



LINEや電話で  
ご自身が

悩んでいる事  
心配に思っている事  
疑問に思っている事  
に専門の先生が  
丁寧にお答えします



### 対象者は？

気仙管内在住の未来かなえネットに登録している方で

- ・妊娠中の方
- ・0歳～15歳のお子様がいるご家庭

※未来かなえネットは  
気仙管内の医療機関間で  
医療情報を共有する仕組み  
→詳細は右のQRコードを



### サービス内容

#### 【夜間相談】

営業時間：平日18時～22時  
相談時間：10分間  
予 約：事前予約あり  
相談方法：LINEのメッセージチャット  
音声通話、動画通話  
電話

#### 【いつでも相談】

営業時間：毎日24時間受付  
予 約：なし  
相談方法：Webサイトから相談を送付

### 登録方法

- ① 未来かなえネットの  
住民参加申込書に記入  
※申込書は右のQRコード  
からダウンロードできます
- ② 必須項目とメール欄に記入後、  
返信用封筒に封入し、ポストへ投函
- ③ 登録完了通知書、またはメールに  
「合言葉」が通知される
- ④ 小児科オンライン、  
または産婦人科オンラインサイトにて  
「合言葉」を入れて本登録



## 一般社団法人 未来かなえ機構

〒029-2311  
岩手県気仙郡住田町世田米字川向96-5  
住田町農林会館内

TEL: 0192-22-7261  
FAX: 0192-22-7262  
mail: mirai-kanae@rondo.ocn.ne.jp  
https://kanaenet.com

相談サービスをご利用の方は↓こちら



小児科オンライン 産婦人科オンライン



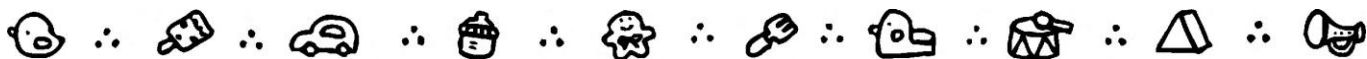
# ●気仙地域各市町の母子保健事業

## 大船渡市 母子保健事業

妊婦	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 母子健康手帳交付</li> <li>2 妊婦一般健康診査</li> <li>3 パパママ教室</li> <li>4 訪問指導</li> </ol>
産婦・乳幼児	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 新生児訪問</li> <li>2 生後2か月までの全戸訪問（産婦訪問含む）</li> <li>3 産婦・乳児一般健康診査</li> <li>4 乳幼児精密健診</li> <li>5 離乳食教室</li> <li>6 8か月児健康相談</li> <li>7 1歳児健康相談</li> <li>8 1歳6か月児健診</li> <li>9 2歳6か月児歯科健診</li> <li>10 3歳児健診</li> <li>11 フッ素塗布事業</li> <li>12 訪問指導</li> <li>13 栄養相談</li> <li>14 幼児歯科個別指導（歯科訪問）</li> <li>15 すくすく相談、もぐもぐ相談</li> </ol>
その他 （医療費助成事業を含む）	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 養育医療</li> <li>2 のびっこ教室（健診事後フォロー教室）</li> <li>3 のびのび訪問（保育園等訪問）</li> <li>4 新生児聴覚検査</li> </ol>







# 陸前高田市 母子保健事業



R3.4

陸前高田市では子育てを応援するために下記のような教室や相談事業、家庭訪問を行っています。

## 妊娠



ママ・パパ教室

妊娠・出産・育児のポイントをパパとママが学べる場です。  
沐浴体験やパパの妊婦体験もあります。

妊婦健診

医療機関で実施します。母子健康手帳と受診票をお持ちください。

妊婦訪問

妊娠8か月頃に、保健師・助産師・相談員が訪問します。

## 出産

新生児聴覚検査

生後1日以降入院中に検査をします。

新生児・乳児訪問

赤ちゃんが生まれたら、保健師が訪問します。

## 1か月



1か月児健診・産婦健診

出産した医療機関で実施します。母子健康手帳と受診票をお持ちください。（予約必要）産婦健診：助成2回まで

祖父母教室

現在の育児について祖父母が学べる場です。

4か月児健康診査

医療機関で実施します。母子健康手帳と受診票をお持ちください。（予約必要）

## 5か月

離乳食相談

生後4か月頃に離乳食に関する資料をお送りします。  
離乳食教室への参加の他、栄養士と電話相談したり、来所など保護者の希望に合わせて相談できます。  
市で集団にて実施します。

7か月児健康相談

10か月児健康診査

医療機関で実施します。母子健康手帳と受診票をお持ちください。（予約必要）

## 1歳

1歳6か月児健康診査

市で集団にて健康診査と育児の相談を行いません。  
希望者には、むし歯予防を目的にフッ素塗布をします。

## 2歳

幼児歯科保健事業（フッ素塗布）

1歳6か月児健診で、歯科医院でフッ素塗布が行える受診票を交付します。3歳6か月まで利用可能。（予約必要）

2歳6か月児歯科健康診査

市で集団にて歯科健康診査と育児の相談を行いません。  
希望者には、むし歯予防を目的にフッ素塗布をします。

## 3歳

3歳6か月児健康診査

市で集団にて健康診査と育児の相談を行いません。  
希望者には、むし歯予防を目的にフッ素塗布をします。

## 5歳

シーラント充填事業

6歳臼歯の溝を埋めてむし歯を予防します。  
小学校3年生まで利用可能。（予約必要）

フッ素洗口事業

保育所年長・年中児を対象に、歯質強化を目的にフッ素を使ったうがいをします。

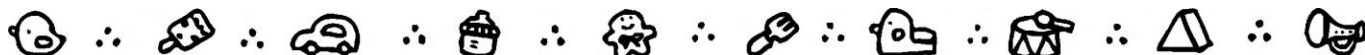


※その他、各子育て支援センター等で妊婦・育児相談を開催しております。→

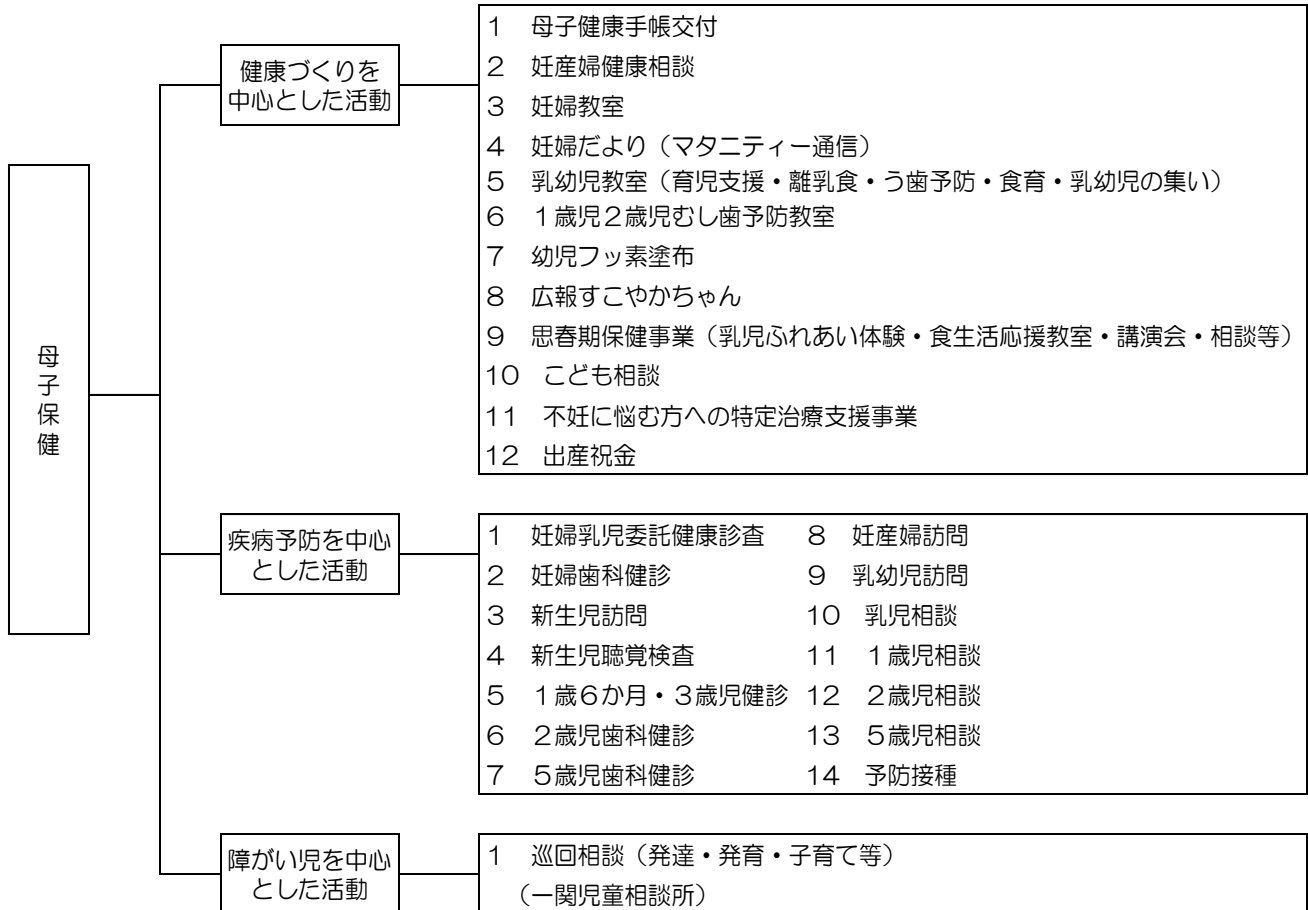
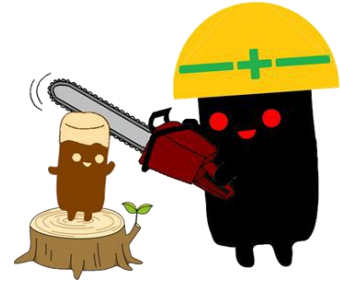


### 【問い合わせ先】

陸前高田市役所 福祉部保健課保健係 電話 0192-54-2111（内線 241, 242）



# 住田町の母子保健事業



# 岩手県小児救急医療電話相談

お子さんの急な病気、ケガで困った方は、お気軽にご相談ください。

相談対象者：おおむね 15 歳未満のお子さんの家族等

- 相談の例：
- 転んで頭をぶつけた・・・どうしよう？  
すぐに医療機関に受診したほうがいいのかな？
  - 熱が出た・・・様子を見たらいいのかな？
  - ケガをした・・・応急処置の方法がわからない
- その他にも、お悩みの方はお気軽にご相談ください。



**相談時間** : 毎日 19 時 ~ 23 時

小児科経験のあるベテランの看護師が、助言を行います。  
ただし、医療行為につながる相談（病気の診断等）は行いませんので  
あらかじめご了承ください。

**電話番号** : 019-605-9000

**短縮番号** : #8000

※ダイヤル式電話、公衆電話、IP電話、PHSからはかけられません

# × ㄷ

1. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

2. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

3. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

4. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

5. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

6. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

7. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

8. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

9. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

10. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

11. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

12. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

13. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

14. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

15. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

16. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)

17. ㄷ은 받침이 될 수 있다. (ㄷ은 받침이 될 수 있다.)



イラスト：菊池 麻菜海（大船渡市）



「気仙地域版 HAPPY な妊娠・出産・育児を応援！ ママサポBOOK」（第3版）

---

2022年3月

発行者：岩手県大船渡保健所

〒022-8502 岩手県大船渡市猪川町字前田6-1

電話：0192-27-9922

FAX：0192-27-4197

---