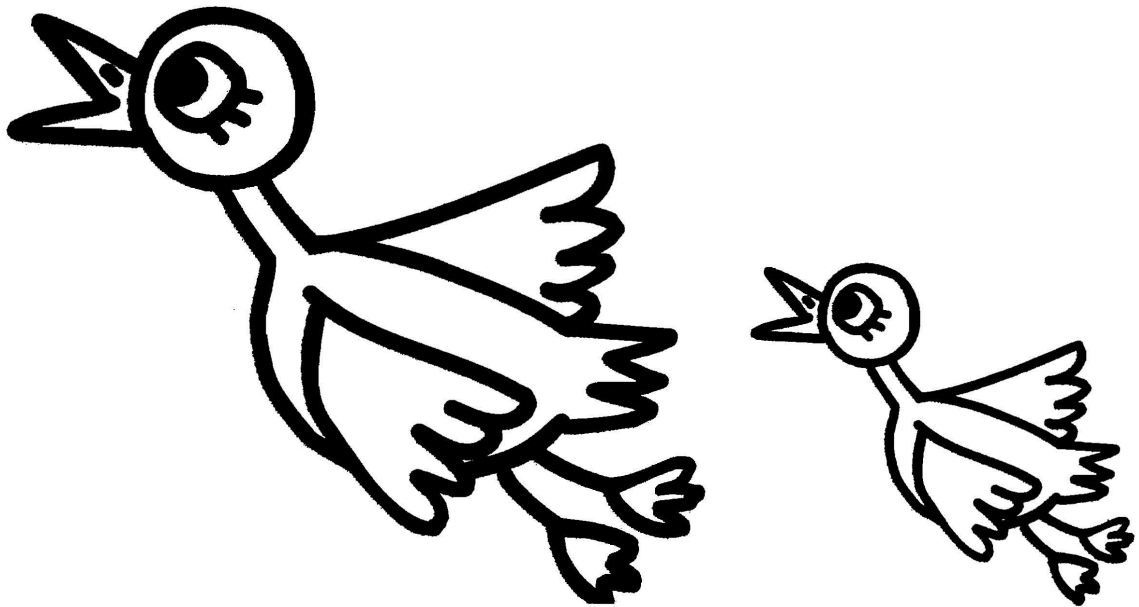


# こうのとりの おくりもの

マタニティクラス テキスト  
妊娠後期編



産科婦人科 愛クリニック

# 「妊娠中毒症」は、「妊娠高血圧症候群」と 名称変更されました。

日本産科婦人科学会では従来の「妊娠中毒症」の名称、定義などが、実際の病態にそぐわないということで、2005年4月から「妊娠高血圧症候群」と名称を変更することを決定しました。

「妊娠中毒症」という名前は、この病気の命名当時、妊娠中に何らかの毒が体内に発生することで発病すると考えられたことからつけられました。

しかし研究が進むにつれて、毒のような物質はこの病気にかかわりが無く、また、三大症状と言われてきた「高血圧、蛋白尿、むくみ」の中でも、高血圧が一番重要な危険サインであることがわかってきました。そこで上記の通り名称変更することになったのです。

## 1. 名称の変更について

従来「妊娠中毒症」と称した病態は、  
妊娠高血圧症候群（pregnancy induced hypertension : 略称 PIH）  
と名称を改める。

## 2. 妊娠高血圧症候群の定義について

妊娠 20 週以降、分娩後 20 週まで高血圧が見られる場合、または高血圧に蛋白尿を伴う場合のいずれかで、かつこれらの症状が単なる妊娠の偶発合併症によるものではないものをいう。

以上の通り、名称が変更され、なんとなくお年寄りの高血圧と同程度の、穏やかな症状に感じられそうです。しかし、妊娠中毒症改め**妊娠高血圧症候群**は悪化してしまうと大変なことになってしまう、恐ろしい病気です。

お腹の赤ちゃんに深刻な発育不全をもたらしてしまったり、出産後にもお母さんが一生人工透析を続けられないといけない慢性の腎臓の病気などになってしまう恐れもあるのです。妊娠中の高血圧症、蛋白尿、浮腫は、その呼び方とは関係なく妊娠中の非常に危険なサインといえます。今回の名称変更は医学的に正しく病気の内容を説明するためのものですが、逆に、「単なる高血圧」と勘違いしないように注意していかなければいけません。

本テキストでは、今のところ、皆様になじみの深い従来の妊娠中毒症の名称を使用しています。今後、説明内容の補足も含めて改定する予定です。



## も く じ

### I. お産まであと一息

1. 妊娠後期の過ごし方 \_\_\_\_\_ 4 ページ
2. お産の準備をはじめましょう \_\_\_\_\_ 6 ページ  
心と身体の準備はいいですか  
入院の持ち物・育児用品リスト
3. パースプランをたててみませんか? \_\_\_\_\_ 8 ページ

### II. 赤ちゃんにもうすぐあえる

1. お産の始まりと入院のタイミング \_\_\_\_\_ 10 ページ
2. さあ、いよいよお産がんばって \_\_\_\_\_ 11 ページ  
お産の進み方と呼吸法
3. リラックスをして陣痛を乗り切ろう — 13 ページ
4. いよいよ赤ちゃんが生まれてくるよ! — 14 ページ  
赤ちゃんが生まれてくるときの処置  
赤ちゃんが生まれてくるときの体位
5. 自然分娩が一番いいけれど・・・ \_\_\_\_\_ 16 ページ  
陣痛促進剤のこと  
帝王切開のこと  
母体搬送、新生児搬送のこと



### III. 赤ちゃんとの生活のスタート!

1. 赤ちゃんと初めて過ごす1週間のスケジュール — 22 ページ
2. 入院中のタイムスケジュール \_\_\_\_\_ 23 ページ
3. 新米ママの気になることあれこれ \_\_\_\_\_ 24 ページ  
母児同室/母乳育児/指導について/マタニティブルー  
出生届/先天代謝異常スクリーニング検査  
新生児黄疸/新生児聴覚検査
4. 産後のエクササイズ \_\_\_\_\_ 26 ページ
5. 赤ちゃんのからだって不思議なことがいっぱい — 27 ページ
6. 赤ちゃんはお風呂が大好き \_\_\_\_\_ 28 ページ
7. 赤ちゃんとおうちに帰ろう \_\_\_\_\_ 30 ページ
8. 退院後のお母さんの生活 \_\_\_\_\_ 31 ページ
9. 家族計画 — 避妊について — \_\_\_\_\_ 32 ページ



### IV. おっぱいでがんばるお母さんのために

1. おっぱいをあげてみましょう \_\_\_\_\_ 36 ページ
2. おっぱいをいっぱい出すコツ \_\_\_\_\_ 37 ページ
3. おっぱいのトラブル解消法 \_\_\_\_\_ 38 ページ
4. 働くお母さん、おっぱいあきらめないで! \_\_\_\_\_ 41 ページ
5. そろそろ卒乳 \_\_\_\_\_ 43 ページ



## I お産まであと一息

もこもこむにゅむにゅおなかの中で動いてる  
おなかの上から、とんとんとたたいてやると  
とんとんとけり返してくれる

お父さん似かしら？

お母さん似かしら？

おおきなおなかになったので

機敏に動けなくなはなったけれど、

寝返りうつのも、せまいところをとおるのも

ちょっとたいへんになったけれど、

もうすぐ赤ちゃんに会える幸せ！

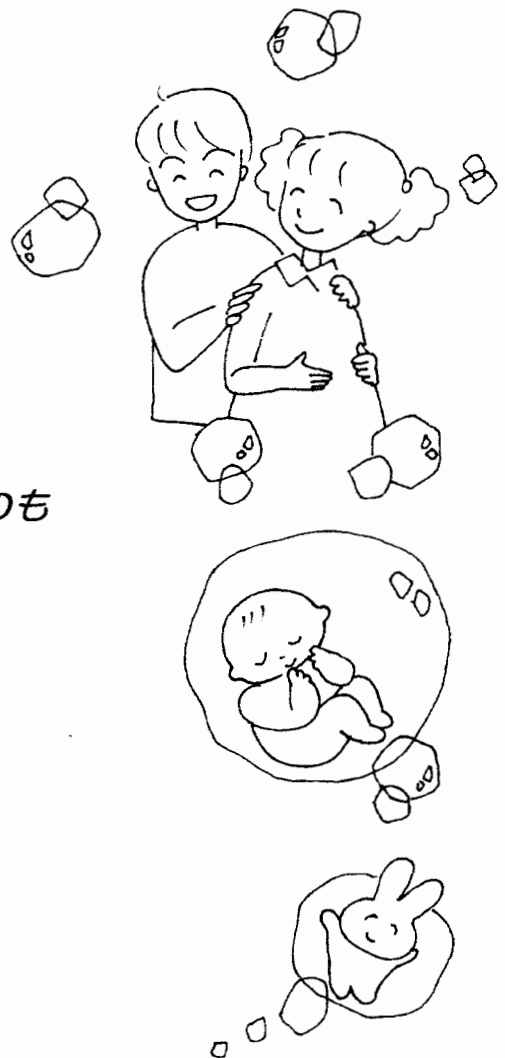
どんな子が出てくるんだろ？

どんな顔して、どんな声で泣くんだろ？

生まれてきたら、

一番最初になんて言おうかな

元気に生まれてきたこと いっぱいほめてあげようか



# 1. 妊娠後期の過ごし方

—ちょっと気をつけて—

(1) 妊娠中毒症にならないために



妊娠中毒症とは・・・

**むくみ** **高血圧** **蛋白尿**

などの症状が  
出るものです



妊娠後期は妊娠中毒症に  
なりやすい時期です

未熟児や、早産、妊産婦死亡の  
原因になります

毎日の生活や食事に気をつけて予防しましょう

- ・ 検診を忘れずに
- ・ 睡眠時間は 8 時間以上
- ・ 塩分摂取は一日 7—10g
- ・ 太り過ぎない（体重増加は 1 週間に 500g 以内）
- ・ 生活のリズムや食習慣を変えないように
- ・ カルシウムやミネラル、良質なたんぱく質を十分に取るように



## (2) お産の時期



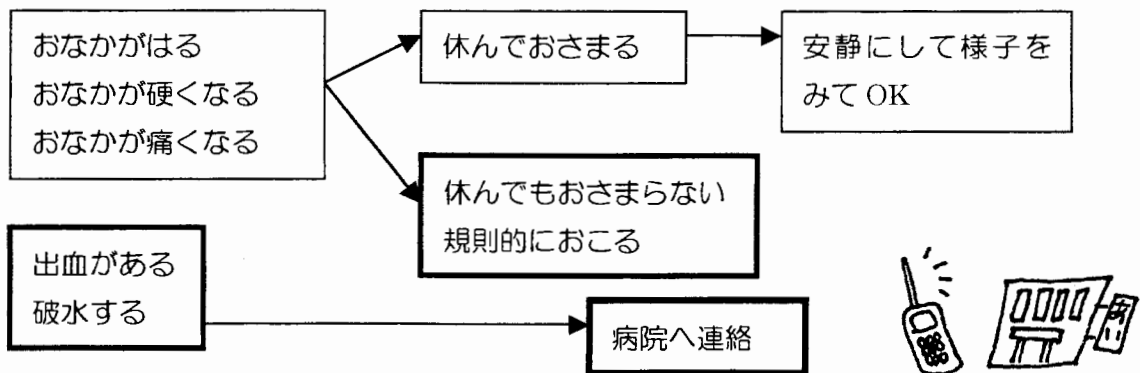
正常なお産の時期（正期産）は、妊娠 37 週から 42 週までの間です。

出産予定日は 40 週 0 日です。

37 週までに産出することを早産といいます。

予定日を 2 週間以上過ぎて産出することを過期産といいます。

こんなことがあったら、早産の兆候です 落ち着いて対処しましょう



9 ヶ月の後半頃から遠出は避けていつでも入院できるように準備しておきましょう。

買い物や用事もなるべく家族と一緒に出かけると安心です。

車の運転にも十分気をつけて



予定日を少し過ぎても心配ありません。ゆっくり待ちましょう。

胎盤の機能が悪くなってきたり、42 週を過ぎても陣痛のくる気配が

ない場合には分娩誘発剤を使って陣痛を起こす場合もあります。





## 2. お産の準備を始めましょう

### (1) 心と身体の準備はいいですか？

お産はあなたが主役です。入院から出産までの経過をよく知り落ち着いてお産に望みましょう。



いつお産になってもいいように  
いつ入院になってもいいように準備しておきましょう  
入院までにしておくこと

- ・ 家族の連絡先を確認しておく
- ・ 上の子供の世話をしてもらう人をお願いしておく
- ・ 入院の交通手段を考えておく（送ってもらうか、タクシーで）
- ・ いつでも入院できるように荷物をまとめておく

※もうすぐお産の イライラ、ブルーを解消しましょう  
ゴロゴロしていると憂鬱な気分  
外出、おしゃべり、ショッピングなどで気分転換を  
※10ヶ月になったらおっぱいのマッサージをしましょう

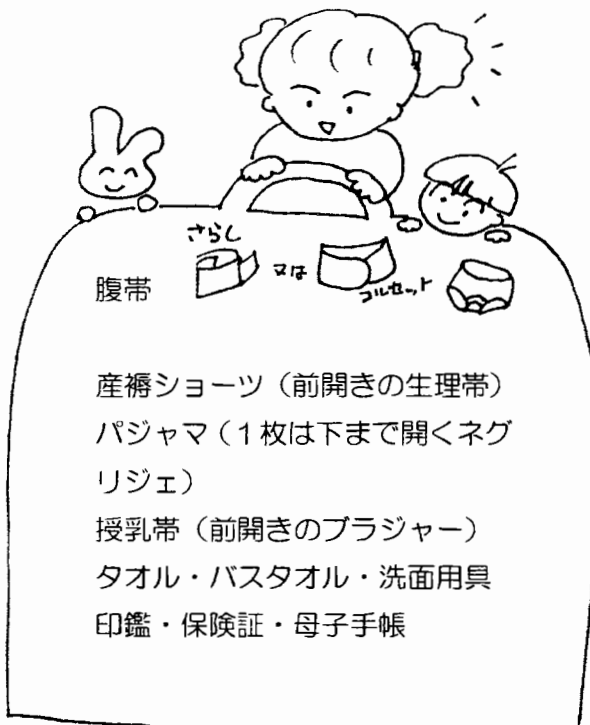


### (2) 入院の持ち物

出血や破水に備えて大きめのナプキンを一袋用意しておきましょう。

出産時や入院中に使用するナプキンや清浄綿はセットにしてまとめて入院時にお渡ししています。

足りない分は、いつでも購入できます



産褥ショーツ（前開きの生理帯）  
パジャマ（1枚は下まで開くネグリジェ）  
授乳帯（前開きのブラジャー）  
タオル・バスタオル・洗面用具  
印鑑・保険証・母子手帳



は、用意してあります

パジャマは貸し出し用もあります。  
お申し出ください。

### (3) 育児用品リスト

#### 衣類

- ・ 肌着（短） 3-4
- ・ 長下着 3-4枚（夏はいりません）
- ・ ベビードレス
- ・ ガーゼのハンカチ 5-6枚
- ・ おくるみ または バスタオル
- ・ 紙オムツ または オムツとオムツカバー



#### 寝具

- ・ 掛布団
- ・ 敷布団（ベッドにはマットレスとパッド）
- ・ シーツ 2-3枚
- ・ 毛布、毛布カバー
- ・ タオルケット または バスタオル（夏のみ）
- ・ 枕用タオル

#### 沐浴用

- ・ ベビーバス（たらいや衣装ケースで代用できます）
- ・ 洗面器
- ・ 湯温計
- ・ 沐浴布（赤ちゃんをくるむことのできるもの）
- ・ せっけん
- ・ ガーゼのハンカチ
- ・ バスタオル
- ・ 綿棒

#### 調乳用



- ・ 哺乳瓶 2-3本
- ・ 乳首 2-3個
- ・ 哺乳瓶消毒用品（なべ ミルトン レンジ用消毒器 など）
- ・ びんブラシ びんバサミ

退院するときに必要なもの

- ・ ベビードレス
- ・ 長下着（夏はいりません）
- ・ 肌着（短）
- ・ ガーゼのハンカチ
- ・ おくるみ または バスタオル
- ・ チャイルドシート（車で帰るとき）

※ まとめておいて退院までにもってきてもらいましょう



赤ちゃんの衣類は新しいものやしまってあったものは、一度洗濯をしてよく乾かしておきましょう。

ベビー用品は一度にたくさんそろえずに足りなくなったら買い足していく方がよいでしょう。

ベビーベッドやチャイルドシートなどはレンタルを利用する方法もあります。

### 3. バースプランを立ててみませんか

赤ちゃんはとっても元気に生まれてくる  
おんぎゃあおんぎゃあと元気な声で泣いている  
みんなで記念写真をパチリ  
そんなお産を夢見て毎日を過ごしましょう



#### バースプランとは？



あなたはどのようなお産がしたいですか？出産には夫に立ち会ってほしいとか、生まれてすぐに赤ちゃんにおっぱいをのませたいとか、お産の時に分娩台にあがりたくないとか、出産前後の過ごし方をどう風にしたいかという希望をまとめたものをバースプランといいます。あらかじめ自分のお産のイメージを持っていると、楽しくお産に臨めますし、納得し満足のできるお産になることと思います。

バースプランを提出していただければ、あなたのイメージどおりのお産ができるようスタッフもお手伝いしやすくなります。

## II. 赤ちゃんにもうすぐ会える

あれれ、なんか変 いつもと違うよ

おなかが痛いよ

これが陣痛かしら？

うわさどおりの痛み

どんどんくるくる

もうすぐ赤ちゃんに会える

赤ちゃんもお母さんに会うために

それからお父さんに会うために

それから誕生を待っていたみんなに会うために

がんばって外に出ようとしているの

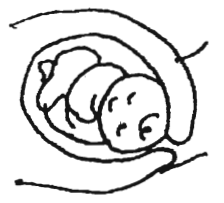












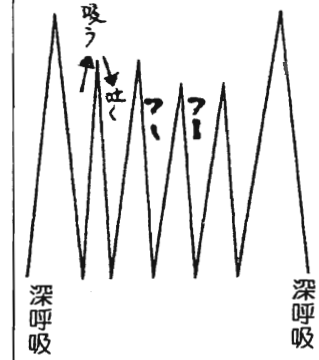
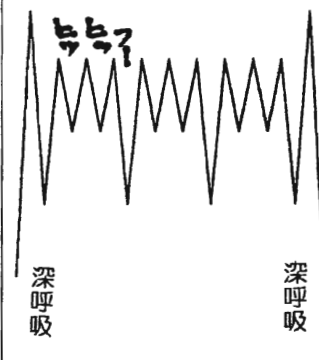
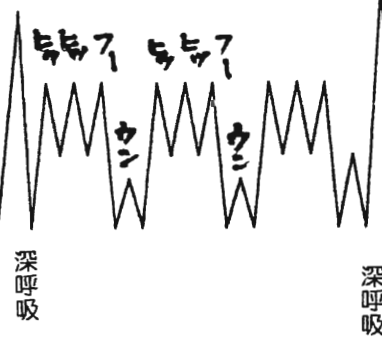
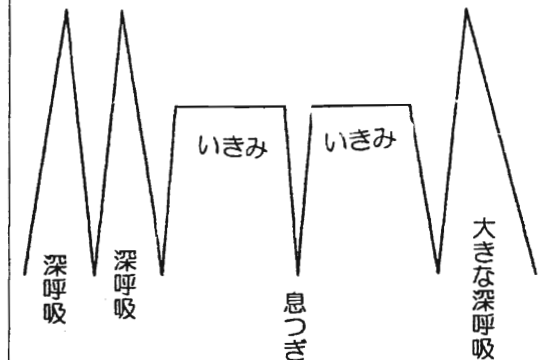


がんばれがんばれ

お母さんも赤ちゃんも

あと一息！



## 2. さあ いよいよお産がんばって

	分娩第一期（開口期）初産婦平均10-12時間 経産婦平均5-6時間			分娩第二期（娩出期）初産婦平均1-2時間 経産婦平均30分			分娩第三期（後産期）平均10-20分	分娩後2時間
	準備期	進行期	極期					
赤ちゃん 子宮口の開き	子宮口の開大 0-3 cm 	子宮口の開大 4-7 cm 	子宮口の開大 8-10 cm 	排臨 いきんだとき赤ちゃんの頭が見える 	発露 陣痛の間も赤ちゃんの頭が見えている 	赤ちゃん誕生  おめでとう!!	後産（あとざん）胎盤が出る 	赤ちゃんはお風呂に入って体重を量ります
子宮収縮（陣痛）	7-15分おき 30-40秒持続 まだ不規則とまってしまうこともある 	5, 6分おきから2, 3分おきになってくる 60-70秒持続 痛みがだんだん強くなってくる 	1, 2分おき 60-90秒持続 ときどきいきみたくなる 	1-2分おき 60-90秒持続 		軽い陣痛 	後陣痛（あとばら）があります ※子宮の大きさが元に戻るための痛みです	
呼吸法	深呼吸 フー、フー 	ヒッ、ヒッ、フー 	ヒッ、ヒッ、フー、ウン 	いきみます ウーン 	短息呼吸 ハッハッハッハッ 			
過ごし方	落ち着いて入院しましょう 陣痛の間はゆっくり休みましょう うとうとできるようなら今のうちに眠っておきましょう 破水していなければシャワーもOKです 必要があれば浣腸をします	背中や腰も痛くなってきました 腰から肛門にむかってマッサージをしたり押してもらおうと楽です トイレは我慢しないで行きましょう	呼吸とマッサージでがんばって乗り切りましょう 自分の楽な姿勢をとりましょう 立つ、しゃがむ、よつんばい、立ち膝など 手足がしびれたり吐き気がしたりすることもあります 少しずつ水分も取りましょう	痛みのぶんだけ長くいきみましょう 痛くないときは力を抜いて休みます 汗を拭いて、冷たい飲み物もOK 導尿や、会陰切開をすることもあります	目をあけて生まれてくる赤ちゃんを見ましょう おなかが楽になります	赤ちゃんを抱っこして写真を撮ります 処置が終わったら家族の人と面会ができます	分娩室ですごします 赤ちゃんにおっぱいを吸わせることもできます 飲み物を飲んだり、軽食を食べたりもできます	

# 1. お産の始まりと入院のタイミング

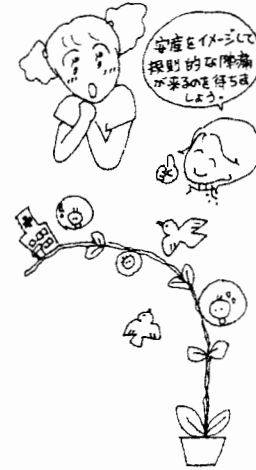
## (1) お産が近づいてきました

このようなことがあると陣痛の近い証拠です。

時々おなかのはって硬くなる

生理痛のような痛みがある

血液の混じったおりものがある（おしるしといひます）



## (2) いよいよ入院です

次のような時にはお産のために入院になります

規則的な陣痛が始まったら

初産婦さん 10分以内の周期の陣痛

経産婦さん 20分以内の周期の陣痛

破水したら

大きめのナプキンやタオルをあててクリニックに来てください

動くと羊水がたくさん流れることもあります

なるべく車の中でも横になってきましょう

出血が多いとき

おりものに混じる程度の出血は様子を見てかまいませんが

生理位、あるいはそれ以上の出血があるときには

すぐに連絡してください

その他

具合の悪いとき、心配なとき、何か変わったことがあったときは

いつでも相談してください。電話でも結構です。

## (3) まず病院に電話しましょう

下のモデルケースを参考にして、自分で落ち着いて電話をかけてください。

○月○日 予定日の ○○○○です。

お産は 1. 初めて

2. ○回目 　　です。

○時頃から ○分周期で陣痛がきています

出血は 1. あります 2. ありません

破水は 1. しています 2. していません

愛クリニックまで○分くらいで行くことができます。



Tel 0255-72-4103 (ヨイオサン) 愛クリニック

### 3. リラックスして陣痛を乗り越えよう

#### (1) 陣痛を乗り越える補助動作

##### ① 圧迫法

腰に強い痛みが出てきたら、腰骨の出っ張ったところをつかみ、息を吐きながら腰骨の内側を親指でぎゅっと押し、すいながら緩めます。

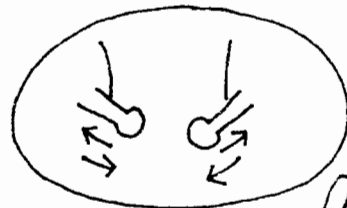


##### ② マッサージ

###### ・ 水平マッサージ

おなかの下のほうだけ痛いときに。

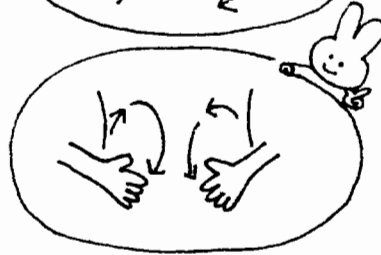
両手で下腹部を、息を吸うとき真中から脇へ吐くときは脇から真中へ向かってさすります



###### ・ 円を描くマッサージ

おなか全体が痛いときに。

息を吸うときには外側から円を描くように上へ向かって、はく時は内側をとおって元に戻します



###### ・ 指圧

腰が重く感じるときには付き添いの人に体重をかけて背骨を親指でぎゅっと指圧してもらうとよいでしょう

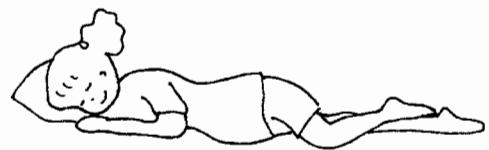
いきみたい感じがでてきたら、付き添いの人に手のひらを肛門から会陰の部分にあてて押し上げるようにしてもらうと楽です。



##### ③ 体位

###### ・ シムスの体位

おなかに負担をかけずにリラックスしやすい体位です。



###### ・ 椅子に座る

壁に寄りかかる  
歩き回る



##### ④ リラックスするために

- ・ 息を吐きながら両手でそっと顔をなでてみる
- ・ 首を頭の重さに任せて前後左右にゆっくり振ってみて
- ・ 好きな音楽を聴く
- ・ 破水前ならシャワーを浴びる

## 4. いよいよ赤ちゃんが生まれてくるよ

子宮口がやわらかくなって薄くなって、10センチまで開いたら赤ちゃんはゆっくりとお母さんの狭い産道を通して出てくるよ！！  
赤ちゃんも早くお母さんに逢おうとがんばってる、お母さんもがんばって！

### (1) 赤ちゃんが生まれるときの処置

快適で、安全なお産をするために、赤ちゃんが生まれてくるときにはいろいろと必要な処置を行います。

#### ①分娩監視装置（胎児心拍モニター）

お母さんのおなかに機械もつけて、赤ちゃんが元気なのを確認するために赤ちゃんの心音を聞いたり、お産が順調にすすんでいるのを確認するために陣痛の強さと間隔を見たりします。



#### ②点滴

お産の最中にお母さんや赤ちゃんの具合が急に悪くなったり、お産のあと出血が止まりにくかったりしたときに、すぐに薬が使えるようにしておくための準備です。  
やわらかい針で刺しますので腕を動かしても大丈夫です。



#### ③会陰切開、会陰縫合

会陰切開は必ずするわけではありませんが、会陰の伸びがよくなくて赤ちゃんの頭がなかなか出てこないときや、赤ちゃんが苦しっていて急いで赤ちゃんを出してあげた方がいいときなどには会陰切開をします。また、自然に切れてしまうこともあります。切開や縫合は局所麻酔をして行います。縫合の糸は溶ける糸を使いますので抜糸はありません。



#### ④剃毛、浣腸

当院では、剃毛、浣腸はしませんが衛生上問題はありません。  
しばらく便秘が続いているなどの理由で浣腸の希望のある方は、お申し出ください。  
尿が出にくいときなどは、管で取ることもあります。



## (2) 赤ちゃんが生まれるときの体位

自分の一番楽な姿勢でお産しましょう

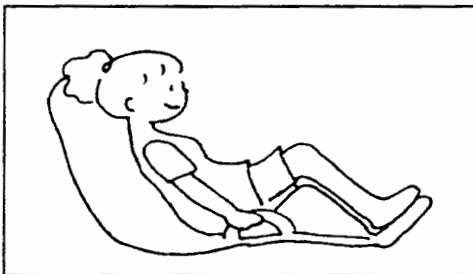
分娩台上を向いて寝ておへそをみるようにいきみます。  
分娩台には足を支える台や力いっぱい握れるレバーがついています。  
最も介助しやすい体位です



夫に支えてもらって、膝立ての姿勢になる



分娩台で座位になる。

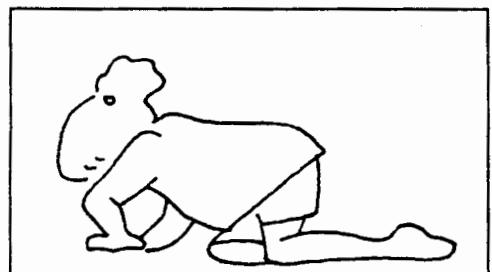
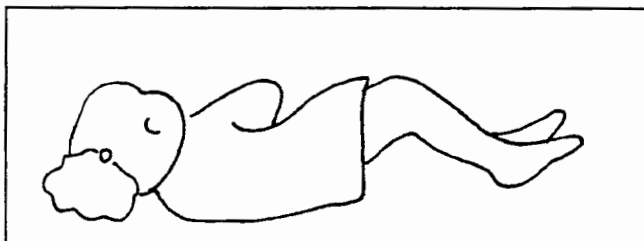


どれがいいかな

陣痛室のベッドで  
横向きに寝る



四つん這いになる



※特別な介助が必要なときにはこちらの指示した体位を取ってもらうこともあります

## 5. 自然分娩が一番いいけれど



出産予定日の頃に母児ともに出産の準備ができると、おかあさんのからだからホルモンのような物質が分泌されて子宮を収縮させ、出産のための「陣痛」をおこします。

しかし、出産のための陣痛がうまく起こらないときや、お母さんや赤ちゃんの状態によっては、通常のお産の進行を待たずに出産した方がよい場合があります。

このような場合には、陣痛促進剤を使って陣痛を促したり、帝王切開を行うことがあります。

### (1) 陣痛促進剤のこと



#### ①このお薬を使うメリットは？

このお薬を使うことにより、できるだけ自然な分娩に近い形で出産がすすむのを助けることができます

#### ②どういったときに陣痛促進剤を使うのでしょうか？

##### ・前期破水を起こした場合

破水をして長い時間がたつと赤ちゃんがいろいろな菌に感染することがあります。たいていは、破水後、数時間で自然に陣痛が起こりますが、陣痛が起こらない場合は、陣痛促進剤を使うことになります。

##### ・おかあさんに妊娠中毒症などの合併症がある場合

妊娠を継続させることによって、お母さんと赤ちゃんに悪い影響が出る可能性があるとき早めに出産した方がよい場合があります。

##### ・過期妊娠の場合

予定日を過度に過ぎると胎盤の機能が落ちておなかの中の赤ちゃんの状態が悪くなる場合があります。血液や尿の検査、胎児心拍の状態をみながら出産の時期を決めます。

##### ・微弱陣痛の場合

陣痛はきたものの、なかなか強くならない場合があります。このような場合は、赤ちゃん長時間子宮収縮によるストレスを受けることになり、お母さんも疲労してさらに分娩の進行が遅れることになります。

##### ・妊婦さん自身や家族がやむをえない事情で自然分娩を待たずに出産を希望する場合。

希望があっても、陣痛促進剤を使ってもお産が進行する見込みが少ないときや促進剤を使うことによって、母児に悪い影響が出るのが予想される場合は、お薬を使うことはできません



### ③陣痛促進剤の種類と使い方

プロスタグランジンという薬剤を、飲み薬で飲んでいただく場合と、点滴をする場合があります  
飲み薬の場合は、1時間ごとに1錠ずつ最高6錠までお薬を飲みます。

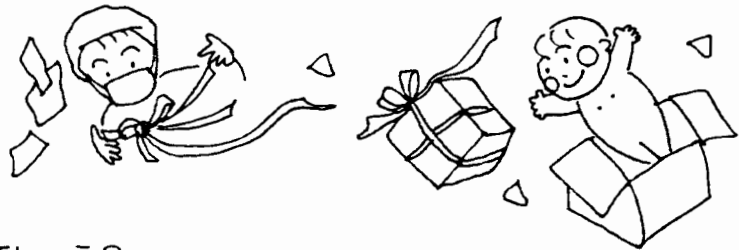
点滴の場合は、お母さんと赤ちゃんの状態を確認しながら点滴の速度を調節します

### ④このお薬の危険性は？

このお薬を使った場合に、一時的に吐き気を感じたり、血圧が上がったりすることがあります。

また、慎重な投与、厳重な分娩監視の元ではほとんど問題はありませんが、非常にまれに子宮の収縮作用が強くなりすぎる過強陣痛の状態になることがあります。

また、このお薬を使っても出産が順調に進まない場合には、帝王切開が必要になることもあります



## (2) 帝王切開のこと

### ①帝王切開が行われるのはどんなときでしょう？

#### ・前回が帝王切開のとき

前回の出産が帝王切開でも、必ずしも帝王切開しなければいけないわけではありませんが、前回帝王切開になった原因が今回も繰り返される可能性もあること、ごくまれにはありますが、前回の手術の傷痕から子宮破裂を起こす可能性があることなどから、前回帝王切開をした人では帝王切開を行う率が高くなります。

#### ・遷延分娩

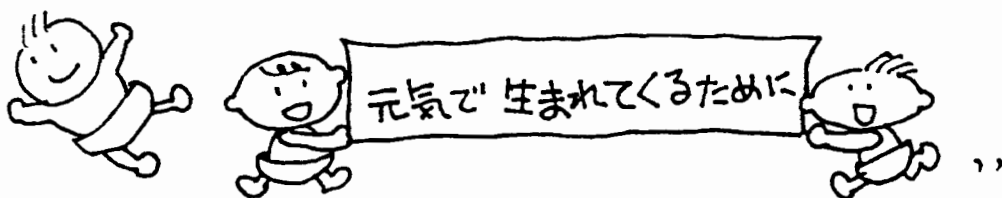
お産が長引き、陣痛促進剤を使っても、出産にいたらないとき、母児の安全を考えて帝王切開になることがあります

#### ・骨盤位

逆子の場合は分娩のとき、赤ちゃんが危険な状態に陥る危険が高くなるので、妊娠 38、39 週頃予定して帝王切開します

#### ・胎児仮死

赤ちゃんがおなかの中で危険な状態になったとき、できるだけ早く出産して、赤ちゃんに救命の処置をしなければいけないので緊急で帝王切開になることがあります



## ②帝王切開のプロセス

麻酔は、赤ちゃんの影響が少なく、術後のお母さんの回復も早い腰椎麻酔で行います。下半身の感覚だけがなくなる麻酔で、意識もあるので産声も聞こえますし、赤ちゃんの顔もみられます。

傷はお臍の下に縦に切る方法か恥骨の少し上を横に切る方法がとられます。

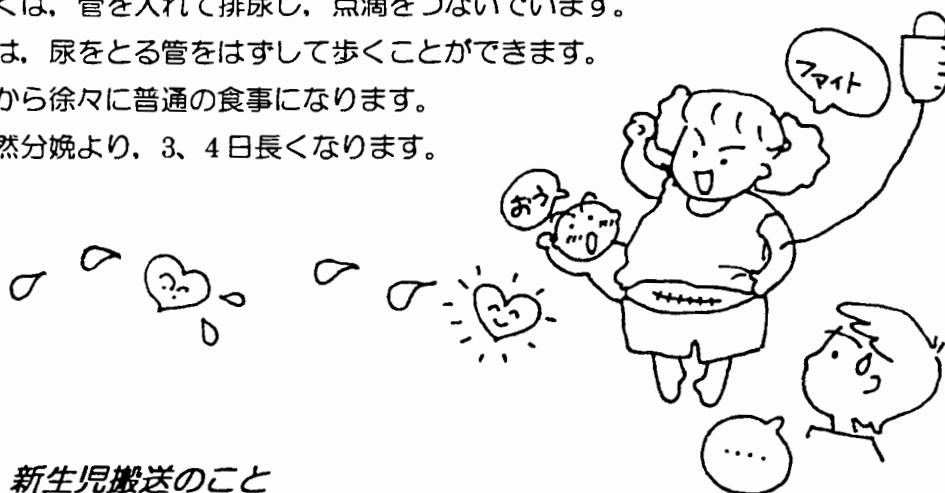
手術時間は1時間弱です。

手術後しばらくは、管を入れて排尿し、点滴をつないでいます。

手術の翌日には、尿をとる管をはずして歩くことができます。

食事も流動食から徐々に普通の食事にになります。

入院期間は自然分娩より、3、4日長くなります。



## (3) 母体搬送, 新生児搬送のこと

お産は、赤ちゃんもお母さんも元気に終える事が大前提です。

みんなが自分らしいお産、楽しいお産ができればいいのですが、残念なことにお産のとき、ごく一部のお母さんや赤ちゃんには高度な医療の介入が必要となります。

そしてそれは、お産が進行してくる途中で急激に生じることもあります。

おかあさんや、生まれた赤ちゃんに麻酔科医、内科医、新生児専門医などのチーム医療が必要と判断された場合には、救急車でお産直前のお母さんや生まれたての赤ちゃんを高次医療機関に運ぶ、母体搬送、新生児搬送が行われます。その場合、救急車には、医師や看護婦が付き添います。



# あなたへ

ニンフoになると  
赤ちゃんのために  
赤ちゃんのために  
赤ちゃんのために  
周りも少なくなると  
ストレス  
たまると  
うわん  
母親になんか  
なりたくない

腰が痛くなったり  
尿もれしたり  
ベントになったり  
怒りっぽくなったり  
泣き虫になったり  
おんな子が  
生まれるだろうと  
不安になったり  
お産に耐えられるか  
不安になったり...でも

不安なのって  
あたりまえだよ  
だれでも  
何でも初めて  
不安なんだ。

大丈夫だよ  
子どもがあなたを  
親に育てるから  
あなたのこと

# 安産

オギキャン  
オギキャン  
オギキャン

すっごく安産で  
すっごくかわいい  
女の子が生まれて  
夢も見たの！  
ふーん

おめでとうの  
大安産でしたね  
すほん  
んざや  
あは  
あは

ゆ... 夢の通りのお産だったわ  
女の子だし...  
女の子  
でん  
かかれい



### Ⅲ 赤ちゃんとの生活のスタート！

昨日まで、おなかのなかでむにゅむにゅ動いていた君が

今、私の腕の中にいる

おっぱいを飲むうちに眠くなってしまおう君

ベッドにそっとおいたとたん泣き出してしまおう君

おっぱいが大好きで 抱っこが大好きで

一人前にあくびして

一人前にくしゃみして

あたたかくてやわらかくて

かわいい光線いっぱい出して

私の心をとりにする

この世で一番かわいい君！

大事な大事な宝物

どんどん大きくなあれ！



# 1. 赤ちゃんとお母さんと初めて過ごす1週間のスケジュール

		お母さん	赤ちゃん
/ ( )	当日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・分娩後2時間に看護師が付き添い、お部屋へ戻ります。分娩後4時間で、看護師が付き添い、トイレ歩行をします。</li> <li>・排尿、排便後はシャワートイレなどで清潔を保ちましょう。</li> <li>・ナプキンは悪露(出血)の量にあわせて調整しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、計測、出生時診察の後は、ベビー室でお預かりします。</li> <li>・赤ちゃんもお母さんも元気なら、分娩後すぐおっぱいを吸わせる事も出来ます。</li> <li>・8時間後くらいから、授乳が始まります。お母さんがおっぱいをあげられるようになるまでは看護師が糖水を飲ませます。</li> </ul>
/ ( )	1日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・初回授乳指導</li> <li>・乳房マッサージ ※ 看護師が行いますが、ビデオを見て自己マッサージもしてみましよう。</li> <li>・産褥体操を始めましょう</li> <li>・気分がよければシャンプー、シャワーをお使いいただけます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>・記念の手型足型をとります。</li> <li>・爪切りをします</li> <li>・K2シロップ内服1回目 ※ 吐血や下血、頭蓋内出血の予防のためビタミンK2を飲ませます。</li> </ul>
/ ( )	2日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳房マッサージ</li> <li>・血圧測定、貧血検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>・黄疸チェック ※ 二日目以降毎日黄疸検査をします。</li> </ul>
/ ( )	3日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳房マッサージ</li> <li>・体重測定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>・母児同室</li> </ul>
※おうちに帰ってからの育児に備え、1日中同室することを勧めています。			
/ ( )	4日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴指導、搾乳指導</li> <li>・血圧測定、尿検査</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>・聴覚検査</li> </ul>
/ ( )	5日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・退院指導</li> <li>・退院診察</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>・K2シロップ内服2回目</li> <li>・先天性代謝異常検査</li> </ul>
/ ( )	6日目	<ul style="list-style-type: none"> <li>・退院</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴、体重測定</li> <li>※赤ちゃんの沐浴が終わればいつでもご退院いただけます。</li> </ul>

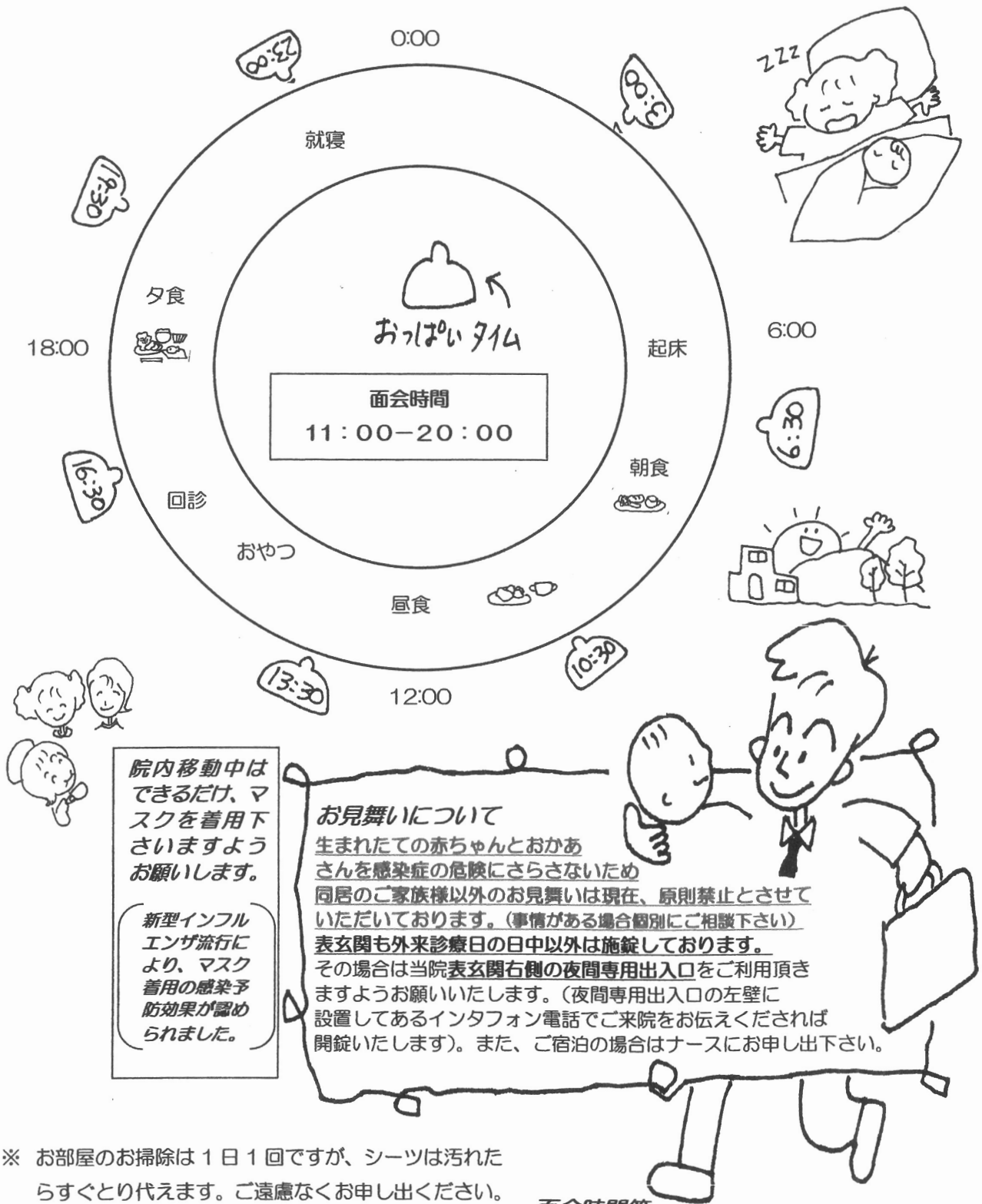
※検査項目についてはお母さん、赤ちゃんの体調により日が前後することがあります。





本紙では作成改定時の情報に基づいて事例をご紹介しています。  
P22・23の最新情報は入院時にお渡しするA3用紙をご確認下さい。

## 2. 入院中のタイムスケジュール



- ※ お部屋のお掃除は1日1回ですが、シーツは汚れたらすぐとり代えます。ご遠慮なく申し出ください。
- ※ お食事で嫌いなものや、食べられないものはお出ししないように致しますのでお知らせください。
- ※ 出産後（原則2回目の常食）お祝い膳をお出ししますが、ご家族にお持ち帰りいただく等で日程を特にご指定の場合は事前にお申し出下さいませ。

### 3. 新米ママの気になることあれこれ

#### 母児同室

当院では、3日目から、退院後の育児に備えて、一日中赤ちゃんと同室することを勧めています。お母さんも、赤ちゃんも元気ならば、出産日よりいつでも赤ちゃんをお部屋に連れて行ってOKです。がんばって生まれてきてくれた赤ちゃん。いっぱい抱っこしてあげてください。授乳もできます。時間にあまりとらわれずに、何度でも、おっぱいをあげましょう。

でも、赤ちゃんとの生活は始まったばかり。あせらずに、疲れたら、いつでも、SOSを出してください。赤ちゃんをお預かりいたします。

赤ちゃんをお部屋に連れて行きたいときは、必ず、看護婦にお申し出ください。



#### 母乳育児

お母さんのおっぱいには、ミルクにはない良い面がいっぱいあります。できるだけ母乳で赤ちゃんを育てられるように、入院中はミルクを極力足さない方針です。おっぱいが十分に出るまでの間は、足りない分は糖水を足していきますが、最初から糖水もたさずにおっぱいだけでがんばりたい方、または、最初からミルクのみで育てたい場合などは、ご相談ください。

#### 指導について

入院中に、沐浴指導（赤ちゃんのお風呂の入れ方）、調乳指導（ミルクの作り方、哺乳瓶などの消毒の仕方）、退院指導（退院後の生活の注意）があります。家族の方も一緒にうけられる希望がありましたらお早めにお申し出下さい。



#### マタニティブルー

産後のホルモンの影響で、赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、なんでも心配になったり、急に悲しくなったりさびしくなったりすることもあります。

ゆっくり、あせらずに、マイペースでいきましょう。

心配事があったなら、どんなことでも、相談してください

#### 出生届

生まれてから14日以内に、名前を決めて市役所に出しましょう。入院中に出生届を出すときは、看護室でお預かりしている母子手帳を忘れずにお持ちください。

赤ちゃんは、なるべく早く手続きをして健康保険に加入しましょう。保健加入の手続きが終われば出産手当金が受け取れます。

#### 出生届に必要なもの

- ・ 母子手帳
- ・ 出生証明書  
(お誕生後クリニックで発行します)
- ・ 印鑑
- ・ 保護者の保険証
- ・ 保護者名義の預金口座
- ・ 出生連絡票  
(母子手帳の裏表紙についています)

### 先天代謝異常スクリーニング検査

赤ちゃんの血液を検査することによって、生まれつきある種の酵素が欠損しているためにおこる、フェニルケトン尿症、メープルシロップ尿症、ホモシスチン尿症、ガラクトース血症という4つの代謝異常疾患に加え、副腎皮質ホルモンがうまく産生できない先天性副腎過形成症、甲状腺ホルモンが不足するクレチン症がないかを調べます。

当院では、生後5日目に足の裏からの採血で行っています。

小さめの赤ちゃんの時には、正しい結果が出ないことがあるので、体重が2500グラムを超えるのを待って検査します。

生後早い時期にこの病気が見つければ、すぐに適切な治療を受けることができるので、将来障害を残すことが少なくなります。

検査の結果は1ヶ月健診の時にお話します。



### 新生児黄疸

生まれて2、3日目から皮膚の色や眼球（白目）が黄色っぽくなることを新生児黄疸（生理的黄疸）といいます。

赤ちゃんは、黄疸の原因となるビリルビンという物質を排泄する肝臓の働きがまだ十分でないので、ほとんどの赤ちゃんに黄疸が見られますが、4、5日目をピークに、徐々にきえていき、たいていは心配ありません。

ごくまれに、体内に蓄積するビリルビンの値が非常に高いと、脳にまで蓄積してけいれんなどの重篤な状態を引き起こすことがあります。それを予防するために、黄疸が比較的強く出た場合には、光線療法といって、ビリルビンを分解する作用のある青い光を赤ちゃんにあてます。

母乳で育てている赤ちゃんは、黄疸が少し長引くことがありますが、血液検査などで問題がなければ心配することはありません。母乳を止める必要はありません。

### 新生児聴覚検査

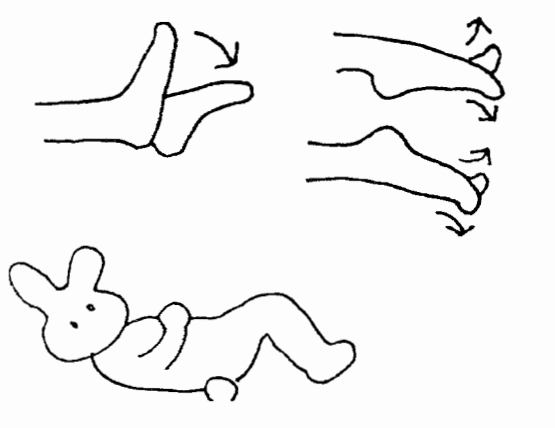
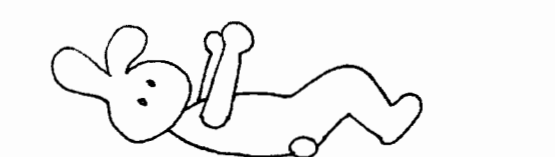


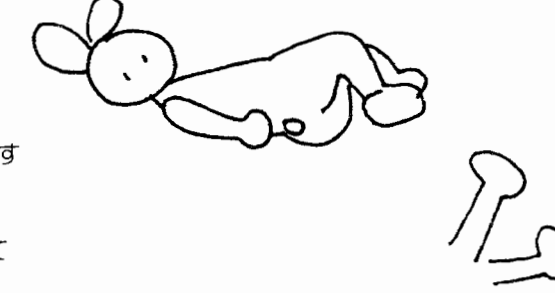

耳全体の機能のうち、機会と言えばマイク（集音機）の部分にあたる内耳から外耳の部分に生まれつき障害があると、先天性の難聴になります。先天的な障害がある場合でも、生後6ヶ月以内に異常を発見し、補聴器などの適切な治療ができれば、将来、健常な人とほぼ同様の生活ができます。

赤ちゃんの難聴の早期発見のため、当院では、DPOAE法による聴覚検査を行っています。この検査は赤ちゃんに2種類以上の周波数の音を聞かせ、耳の器官からの反射をみるもので赤ちゃんに痛みなどの負担を与えることはありません。



## 4. 産後のエクササイズ

きれいで元気いっぱいのママめざして、エクササイズしましょう！

<p>1日目から A B C</p> <p>A 足首の運動 上下左右各 10回 仰向けに寝て足を伸ばし、手を身体の横におきます。かかとを布団の上から離さないようにして足首を前後左右に動かします。</p> <p>B 胸式呼吸 5-6回 胸の下に手を置き、両手が左右にずれるくらいまでゆっくり胸に息を吸い込みます。</p> <p>C 腹式呼吸 5-6回 胸式呼吸のあとで。</p>	
<p>2日目から A~C プラス D</p> <p>D 手の上げ下ろし 10回 手を身体の横においてその手をゆっくり真上まで上げたり下ろしたりします。</p>	
<p>3日目から A~D プラス E</p> <p>E 頭の運動 10回 仰向けに寝た姿勢で、呼吸は止めないでおなかの上に置いた手が見えるまで頭だけを上げゆっくり降ろす。</p>	
<p>4日目から A~E プラス F</p> <p>F 上体を起こす運動 5回 上体をゆっくり起こせるところまで起こした状態で5秒間停止し、ゆっくり元に戻します。</p>	
<p>5日目から A~F プラス G, H</p> <p>G 骨盤をひねる 左右各5回 仰向けに寝て、膝をたて、手は横におきます片側に倒し、5秒ほど停止させたらゆっくりと元に戻します</p> <p>H 足の上げ下ろし 仰向けに寝て、片足ずつ膝を伸ばしたまま、真上まで上げてゆっくり元に戻します。</p>	
<p>10日目から A~H プラス I</p> <p>I 上体の屈伸運動 左右各5回 仰向けに寝て膝を伸ばし、手を頭の後ろで組み、上体を片側にひねりながらゆっくり起こします。</p>	

## 5. 赤ちゃんのからだって不思議なことがいっぱい

生まれてから2、3日たつと、顔や皮膚が黄色っぽくなる新生児黄疸がみられます。これは、生理的なもので、4、5日目に一番強くなり、その後自然に消えていきます。

顔は湿疹がしやすいので授乳のあとなどに時々お湯でふいてあげましょう。汗ばんでいることが多いです。

狭い産道を通ってくるときの圧迫によって頭が細長く変形したり、瘤ができたりしますが、2、3日で目立たなくなってきます。頭血腫といって、頭の骨の膜が一部はがれて、そこに出血がおけると、治るまでに、2、3ヶ月かかることもあります。骨の外側の部分の出血なので心配は要りませんし、特別な治療も必要ありません。

頭のとっぺんはぺこぺこしています。

ぶつけたり、強く押ししたりしないよう注意しましょう。

髪の毛や眉毛はやがて生えてくるものです。

多少薄くても心配しないで。

お産のときの圧迫のために眼球の周りに出血が見られることがありますが、自然に吸収されてなくなります。

目やには赤ちゃんに多くみられます。

湯冷まして絞ったガーゼでふき取ってください。量が多かったり、緑色のときは診察が必要です。

生後3～4日後に乳房がはれて乳汁がでることがありますが心配要りません。

お臍は、生まれて、3～10日くらいでとれます。とれたあと2、3日で乾いてきます。お風呂上りはよく拭いて乾かしましょう。

出血や浸出液が続くようなら受診してください。

赤ちゃんの皮膚は、生後2、3日くらいから乾いてむけてきます。どの赤ちゃんにも多少はみられるもので1週間ほどできれいになります。



首はぐらぐらしています。

しっかり首がすわるのは、3、4ヶ月になってからです。抱くときはしっかり首を支えて上げましょう。

生まれたばかりのときは、生殖器がふくらんでいます。女の子は新生児月経といい、生後まもなく出血することがあります。また、おりものがでることもあります。

おしっこは1日10回前後です。うんちは、ミルクだと硬めで、母乳だと、やわらかめで回数も多い傾向にあります。

おむつを替えるたびに出ていることもあります。

1日たっても、うんちが出ないときには、ベビーオイルをつけた綿棒で肛門を刺激してみましょう。

赤ちゃんの皮膚はデリケートです。汚れたら、すぐにオムツをかえましょう。

## 6. 赤ちゃんはお風呂が大好き

赤ちゃんは新陳代謝がさかんで、そのうえ汗っかきです。

また、肌は細菌の感染に対する抵抗力が弱いので、あせも、湿疹、おむつかぶれなどができやすいのです。

1日1回はお風呂に入れてからだを清潔にしましょう。また、お風呂にいれるときは、はだかにしますので、からだのすみずみまでみるすることができます。異常がないか、しっかりみてあげて、おむつかぶれや、湿疹など、早めに見つけて対処しましょう。

### (1) 赤ちゃんの観察

- ・目ヤニはありませんか？
- ・くびれたところや、皮膚の重なったところが切れたり、ただれたりしていませんか？
- ・顔や背中に湿疹はありませんか？
- ・お尻が赤くなっていませんか？
- ・うんち、おしっこはでていますか？



- ・頭はかさかさしていませんか？
- ・爪は伸びていませんか？
- ・耳はきれいですか？
- ・わきの下はきれいですか？
- ・お臍は乾燥していますか？
- ・元気よく手足を動かしますか？
- ・おっぱいを良く飲んでいますか？



こんなときは、お風呂はおやすみ

- ・体温が 37.5 度以上あるとき
- ・下痢がひどいとき
- ・機嫌が悪いとき、元気がないとき

### (2) お風呂に入れましょう

用意するもの

- ・衣類、おむつ、バスタオル。

お風呂上りにすぐ着せられるように

下着とベビードレスを組んでひろげておきます。

一人で入れるときはバスタオルをそのうえにおいておくと便利です。

- ・沐浴布（体をくるむガーゼ）、ガーゼハンカチ、ベビーバス、綿棒
- ・せっけん（普通のせっけんで OK、肌がかさかさしやすい子には低刺激性のものを用意してください。殺菌作用のある薬用せっけんは入浴には使わないで）



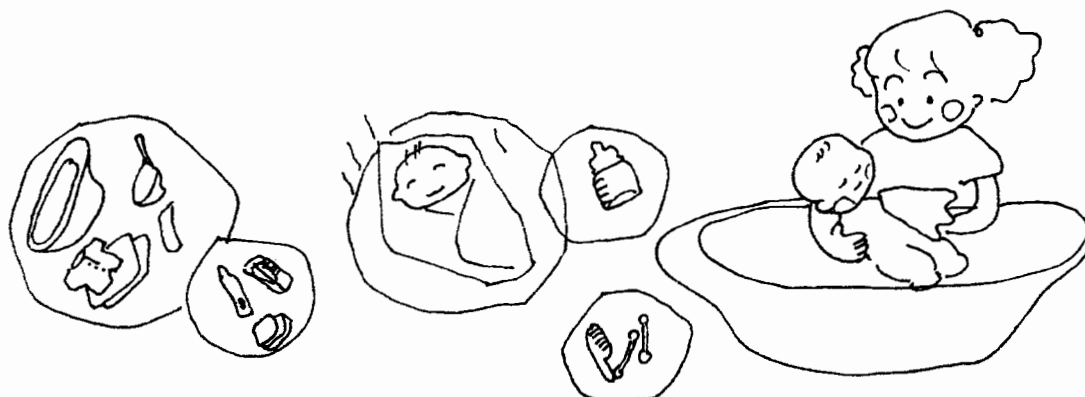
## お風呂の手順

- ① ベビーバスやたらいにお湯を準備します。  
赤ちゃんを入れる前に必ずお湯の温度を確認しましょう。
- ② 赤ちゃんをはだかにしたら、沐浴布で体をおおいそのままお湯につけます。  
はだかのまま、お湯につけようとする、赤ちゃんは不安がります。
- ③ 顔をガーゼでふきます。目は目頭から目じりに向けて。  
顔があぶらっぽく、湿疹ができてきたときは、せっけんをつけて洗ってあげましょう。  
そのあときれいに流します。
- ④ 両耳をおさえ頭を洗います。せっけんか、ベビーシャンプーをつかきましょう。
- ⑤ 体をせっけんをつけて洗います。くびれているところはいねいに。  
首→手→両脇→胸→おなか→足 の順で ガーゼを使ってやさしく洗いましょう。
- ⑥ 赤ちゃんをひっくり返して、背中を洗い最後にお尻を洗います。
- ⑦ 少しお湯につけて暖めてから、上がり湯をかけて、あがります。
- ⑧ バスタオルで水分をおさえるようにして拭きます。
- ⑨ おへそのなかも水が残らないようにきれいに拭いて乾かしましょう。
- ⑩ おむつをし、服を着せます。
- ⑪ 綿棒で耳とはなのそうじをします。
- ⑫ 水分補給のため、ゆざましかおっぱいをあげましょう。



## こんなことにきをつけて

- ・おっぱいを飲ませた直後の入浴はさけて、授乳後は1時間くらいあけましょう。
- ・生活のリズムを作るために、毎日できるだけ同じ時間帯にお風呂にいれましょう。  
なるべく、暖かい時間帯がいいでしょう。
- ・沐浴する部屋の温度は20度くらいが最適です。
- ・お湯は、夏なら38～39度、冬なら40～41度くらいがいいようです。
- ・ただね、湿疹、おむつかぶれなどのある時は、特に注意して、きれいに洗って乾燥させましょう。
- ・赤ちゃんにとって入浴は、かなり体力を使います。手際よく10分くらいで終わるようにしましょう。
- ・沐浴する方は、髪を縛り、時計や指輪ははずしましょう。爪は長くありませんか？



## 7. 赤ちゃんとおうちに帰ろう



### 赤ちゃんのお部屋

お部屋の温度は、夏は26～28℃、冬は15～20℃が目安です。冬、お布団の中で寝ているときには、もう少し低めでも良いでしょう。服や、布団で調節しましょう。手足が冷たいようなら、湯たんぽを使っても良いのですが、低温やけどに気をつけてください。

時々、部屋を換気するのをわすれずに。扇風機やエアコンの風は直接あたらないように。ふとんは、時々日に当てて干しましょう

### 赤ちゃんの衣服

生まれてから、1ヶ月くらいまでは、大人より1枚多く、2、3ヶ月では、大人と同じ、3ヶ月以降は、大人より1枚少なめに着せるのが、目安です。

手足を出していて、少し冷たくなっても平気です。なるべく薄着で育てましょう。あまり厚着をすると、手足の運動も妨げられます。薄着で元気な赤ちゃんに育てましょう。

### おっぱい

あかちゃんが泣いたらおむつを替えておっぱいをあげましょう。左右のおっぱいを交互に3分ずつ3回が目安です。おっぱいだけの場合は、赤ちゃんが泣くたびに、1、2時間ごとにおっぱいをあげてもかまいません。徐々に時間が決まってくるものです。昼間は、少し抱っこしてあげたり、遊んであげたりして時間をもたせるのもいいでしょう。あまり寝なかつたり、夜間たいへんだったら、ミルクを足していきましょう。疲れたら休むことも大切です。だんだんおっぱいの量も増えてきます。気長にがんばって。



### だっこ

生まれたての赤ちゃんの抱き癖なんて心配しないで。赤ちゃんはみーんな抱っこが大好き。いっぱい抱っこしてあげましょう。いろいろな人に抱っこしてもらいましょう。

ただ、眠っているときに、むやみに起こしたり、抱いたりすると、生活のリズムを狂わせてしまうことがあります。

赤ちゃんのリズムにあわせることが大切です。

### おでかけ

一ヶ月を過ぎたら、窓越しの日光浴や、外気浴も始めて外の空気にも徐々に慣れさせていきましょう。だんだん、昼と夜の区別のある生活になっていくようになります。赤ちゃんは抵抗力が弱いので、いろいろな病気にかかりやすいです。当分の間、人ごみは避けるようにしましょう。

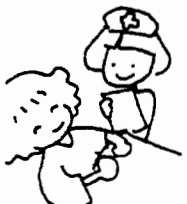
### 病 気

赤ちゃんが病気になったとき、最初に気づくのは、いつもいっしょにいるお母さんです。赤ちゃんの症状は急変しやすいもの。何か変、いつもと違うと感じたら、早めに診察を受けましょう。



## 8. 退院後のお母さんの生活



産後 1週間まで	1～2週	2～3週	3～4週	4～8週	8週以降
(入院中) 	寝たりおきたりの生活 赤ちゃんの世話が中心 家事はできるだけおうちの人に手伝ってもらいましょう	いつでも横になれるようにしておきましょう 家事も少しずつ始めからだを慣らしていきましょう	床上げ (日本の慣習) 男の子の出産のとき20日目 女の子の出産のとき21日目	一ヶ月検診 里帰りの人はそろそろ自宅に帰ってもだいじょうぶ	スポーツなども妊娠前と同様にできます 職場復帰もOK

産後1ヶ月くらいは、からだが妊娠前の状態に戻っていく大事な時期です。生まれたばかりの赤ちゃんの世話に気をとられがちですが、自分自身の健康管理も忘れずに！

授乳で睡眠不足になりがちです。昼寝、早寝でのりきりましょう。



**悪露**（産後の出血） 赤色から褐色、黄色の帯下となり1ヶ月から1ヵ月半くらいでなくなります。うちに帰って、動いたりすると少し量が増えることもありますが、安静にして少なくなるようなら心配ありません。

**おっぱい** 清潔なパットやタオルをあてて乳房帯やゆったりとしたブラジャーをしましょう。授乳前はよく手を洗い、乳首を拭いてから飲ませましょう。授乳できないときや、赤ちゃんがおっぱいを飲めない時は軽くしぼっておきましょう。

**入浴** 悪露のある間は感染しやすい状態にあります。湯船につからずにシャワーもしくはかけ湯にしましょう。悪露、おりものが無くなってから、もしくは、1ヶ月検診で異常の無ければ、湯船にはいっても問題ありません。

**腹帯** 初産の方は産後6週間、2人目以降の方は産後8週間くらい腹帯を着用するのが目安です。ガードルやコルセットに替えていても良いでしょう。

**美容** お化粧をしたり、パーマをかけたりは産後すぐにでもOKです。産褥体操や美容体操をして、体型を元に戻しましょう。産後6ヶ月までに妊娠前の体重に戻すのが目標です。

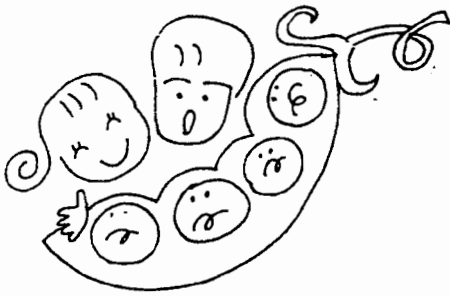
**食事** 偏食を避け、バランスの良い食事を心がけましょう。お母さんの食事は母乳の量や質にも影響します。お酒、タバコ、香辛料などは控えめに。

**その他** 腹痛や、発熱、乳腺炎、膀胱炎など産後はいろいろなトラブルがおきやすい時期です。気になることがありましたらいつでもご相談ください。

## 9. 家族計画

### ～避妊について～

こどもは何人生むか、いつ頃生むかを夫婦の意思で決めるのが家族計画です。今回の出産を機に夫婦で話し合ってみてはどうでしょうか？

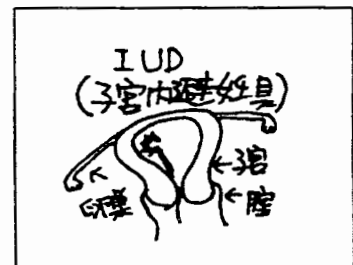
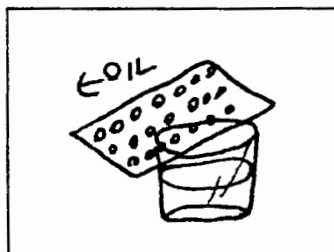
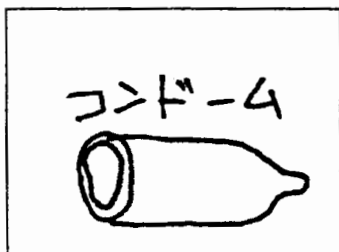


ポイント1 分娩後はいつはじめての排卵が起こるかわかりません。排卵は月経前にありますので、初回の排卵で妊娠した場合、月経がこないまま次の妊娠をすることになります。

ポイント2 産後は性器出血や感染をおこしやすくなっています。避妊目的に加え、感染症の予防効果もあるので分娩後3ヶ月くらいまではコンドームの使用が一番適しています。

#### 各種の避妊法

1. コンドーム 感染予防の効果もあり、安価で使い方も簡単ですが、脱落や破損などで失敗することもあります。最近女性用のコンドームも発売されました。産後早い時期には、会陰の創の保護にもなります。
2. ピル 乳汁分泌が悪くなるので、授乳中にはお勧めできませんが、確実な効果があります。断乳を考えている場合には乳汁分泌抑制と避妊の両面から最適です。服用を中止すれば、すぐに次の妊娠も可能です。
3. IUD（子宮内避妊具） お産の経験のある方に適しています。銅付加のものでは効果も高く、1度入れれば、2、3年毎に交換すればよく、手間がかかりません。産後2、3回月経が来たら、あるいは、産後6ヶ月以上立ってからの使用になります。
4. オギノ式、リズム法 基礎体温やおりもの状態で排卵の時期を予想し、その時期は禁欲します。体の負担はまったくありませんが、失敗率も多い方法です。



※1ヶ月検診で異常がなければ性生活を再開してもよいでしょう。

# 育児



# 幸福





#### IV. おっぱいでがんばるお母さんのために

赤ちゃんが うっくんうっくん おっぱいをのむ

おっぱいのむと、気持ちよくて幸せで眠くなる

赤ちゃんが うっくんうっくん おっぱいをのむ

おかあさんも、気持ちよくて幸せになる

だっこして、目を見て、語りかけ

おっぱいは、おかあさんから赤ちゃんへの

愛のメッセージ

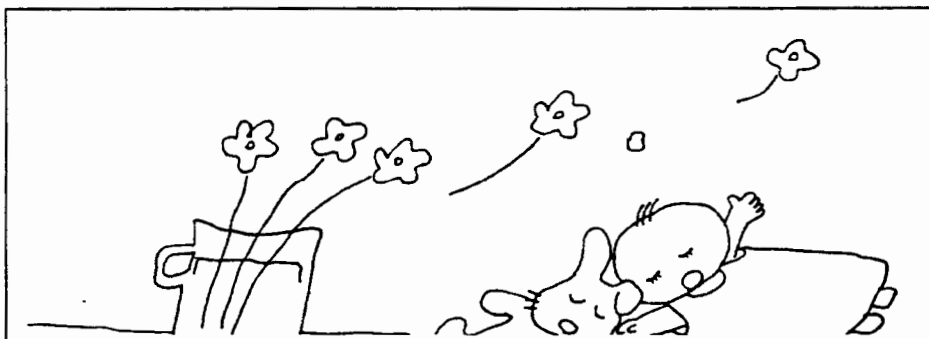
そして、赤ちゃんからおかあさんへの

愛のメッセージ

赤ちゃんが うっくんうっくん おっぱいをのむ

赤ちゃんは ますます おかあさんが大好きになる

おかあさんは ますます 赤ちゃんが可愛くなる



# 1. おっぱいをあげてみましょう

赤ちゃんにとって、母乳は自然で最高の栄養です。

お母さんに抱かれて、話しかけられながらおっぱいを飲んでいるとき、赤ちゃんは全身でお母さんの愛情を感じとっています。

おかあさんにとっても、おっぱいを飲ませることは、これから続く育児の中で最初に満足感を味わえる幸せな時間です。

おっぱいは、母と子の絆を深める自然な行為です。

お母さんが赤ちゃんをいとおしく大切に思えるように、あかちゃんにとっても最高の栄養である母乳育児ができるように、いっしょにがんばりましょう。



## (1) おっぱいののませ方

- ① まずきれいに手を洗いましょう。
- ② 赤ちゃんのおむつをチェック。汚れていたら取り替えましょう
- ③ おむつを交換したら、再度手を洗ってから赤ちゃんを抱っこしましょう
- ④ 乳首と乳輪を中央から外に向かって拭いてきれいにしましょう
- ⑤ 飲ませる前に、乳輪のあたりを軽くしぼって、排乳口（おっぱいの出てくるところ）を確かめ、乳輪、乳頭を軽くもんでやわらかくします。
- ⑥ 赤ちゃんの唇を刺激し、大きく口を開けさせて、できるだけ深く乳輪の部分まで入るようにふくませます。浅い場合は何度でもやり直して。
- ⑦ 最初は、両方のおっぱいを交互に3分ずつ、3回ずつくらいのませます。おっぱいの量が増えてきたら、片方5分くらい、交互にのませます。長くても30分以内でおわらせましょう。
- ⑧ 赤ちゃんがうまく乳首を口に含めたら、硬く張っている部分を押し、圧をかけながら飲ませましょう。
- ⑨ 授乳が終わったら、赤ちゃんを立て抱きにし、背中をしたから上にやさしくさすってげっぷをさせます。
- ⑩ げっぷがでたら、もう1度おむつを見て汚れていたら替えてください。



## (2). おっぱいをいっぱい出すコツ

### ア. 頻回授乳

赤ちゃんがほしがるだけ何度でも、おっぱいをのませます。最初の1、2ヶ月は1、2時間毎の授乳になることが多いようです。ちょっとたいへんだけどがんばって。

だんだん、授乳間隔はあいてきます。

毎回両方のおっぱいから授乳するようにしましょう。片方のおっぱいで長時間のませないで右左右左と交互に何回かのませましょう。

### イ. 正しく抱き、深く加えさせる

赤ちゃんとおかあさんがしっかり体ごと向き合うように、赤ちゃんを抱いて授乳しましょう。色々な抱き方を試してみて一番いい姿勢を見つけましょう。

#### 普通の抱き方（抱きのみ）

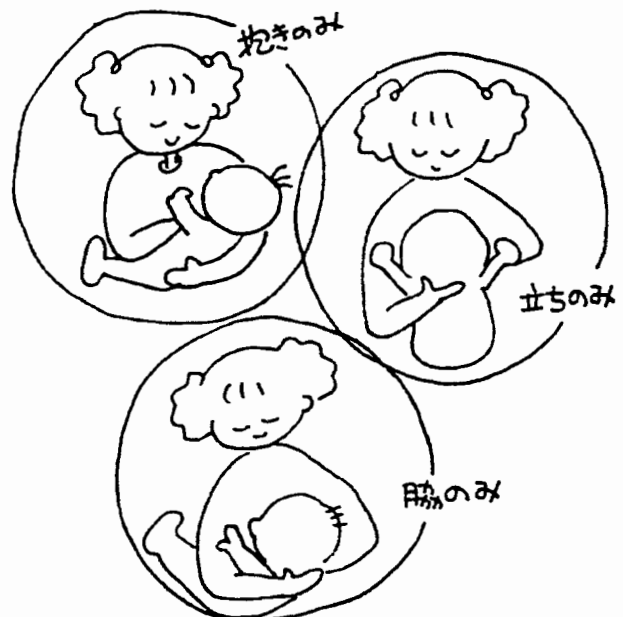
赤ちゃんがおっぱいをのみやすいように、膝に枕やクッションをおいて高さを調節してみましょう。

#### 立て抱き（立ち飲み）

乳頭が小さかったり、扁平でなかなかふくめないとき、乳房が小さく抱いたとき、お母さんと赤ちゃんが密着しないときなどに適しています。

#### 逆抱き（脇飲み）

乳頭亀裂ができたとき、乳房にうっ乳があつて硬くなったときなど、いつもと違う方向から飲ませたいときに適しています。



## (3). 授乳中の栄養

おかあさんが、しっかり食事をとっていないと、いいおっぱいは出せません。

バランスのいい食事をこころがけましょう。動物性の脂肪は控えめに、和食中心の温かい食事をこころがけまよう。ごはん、さかな、根菜類（人参、ごぼうなど）がおすすめです。飲み物も、番茶などあたたかいのみものもいいようです。

授乳中はのどが渇きますが、冷たい飲み物をがぶ飲みすると、おっぱいがはってつらくなることもあります。気をつけて。

## (4). リラックス・休養

いらいらしていたり、悩み事が会ったりすると、おっぱいの出は悪くなってしまいます。慣れない育児、夜中の授乳とたいへんですが、上手に休息、リラックスしましょう。

好きな音楽を聴いたり、散歩に出かけたり、ゆっくりお風呂に入ったり、お父さんにも協力してもらって、5分でも10分でもリラックスタイムがもてれば、おっぱいもいっぱい出るはず！

### 3. おっぱいのトラブル解消法

母乳が赤ちゃんに一番なのは、わかっているけれど、おっぱいが痛くなったり、熱が出たりトラブルがあると、がんばる気持ちもくじけてしまいがち。

早めの対処でトラブルを最小限に防ぎましょう！

#### (1) 母乳の不足感

おっぱいが、あまりはらなくなった、赤ちゃんがすぐ泣く。おっぱいからなかなか離れないなどの理由でおっぱいが足りないのではないかと、心配になることがあります。

おっぱいが張らなくなったのは、赤ちゃんの必要な分だけ、赤ちゃんがおっぱいを吸ったときに出てくるいいおっぱいになったため。ミルク育ちの赤ちゃんよりよく泣くのは、母乳は消化が良いので、早くおなかがすくためです。

赤ちゃんはおっぱいが大好きなので、いつまでもおっぱいをくちゅくちゅ吸っている赤ちゃんもよくいます。

1日に、6、7回以上おむつがぬれていて、肌に張りがあり、よく泣き、手足を元気に動かしているようなら、おっぱいが足りている証拠。

おっぱい、足りてないのかな、と不安になったら、ミルクを足す前に、まずクリニックに体重をはかりに来てください。「おっぱいが足りなくてミルクになった」と思ってるおかあさんの中には、実は「ミルクを足したからおっぱいが足りなくなった」方がいっぱいいるのです。



#### (2) 乳頭亀裂

亀裂を作らないためには、乳頭をいつも清潔に保つこと、湿った状態にしないことが大切です。乳頭の日光浴をすると、亀裂の予防になります。きついブラジャーは避けて、綿のゆったりしたものを付けましょう。

亀裂ができてしまったときは、授乳は、亀裂のないほう、痛みの少ない方からはじめます。長時間吸わせないように左右5分毎に30分までとします。授乳間隔が空きすぎると赤ちゃんが空腹のためつよくおっぱいを吸うので、亀裂を悪化させる原因になります。授乳間隔は空き過ぎないように。

授乳のあとは、馬湯を塗って乳頭の手入れを。亀裂が深いときはラップで被うようにするといいでしょう。亀裂のところから、化膿するようなら、早めに受診しましょう。





### (3) 乳汁うっ滞、乳腺炎

おっぱいの一部もしくは、全体が硬く赤くなり、痛くなったり、熱がでるのが、乳汁うっ滞です。おっぱいのでる腺が詰まって出なくなるのが原因です。ここに、細菌が感染すると、化膿性の乳腺炎になります。

詰まったおっぱいをだすためには、何度も赤ちゃんにおっぱいをのんでもらうのが一番です。赤ちゃんがたまったおっぱいを嫌がってのんでくれないときには、手で搾乳します。

痛みが強いときは、湿布で冷やしましょう。おっぱいに痛みがあるときは、特に、高脂肪食を避けるように注意しましょう。

授乳のとき、いつもと違う抱き方で赤ちゃんにおっぱいをのんでもらうだけで、軽い乳汁うっ滞はよくなります。

化膿性乳腺炎になると、切開などが必要になることもあります。痛みがなかなか治まらないときや、高い熱が出るときには、早めにクリニックを受診してください。



#### ※搾乳の方法

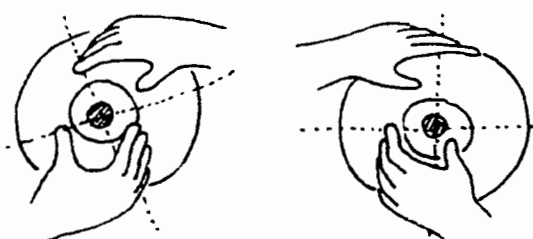
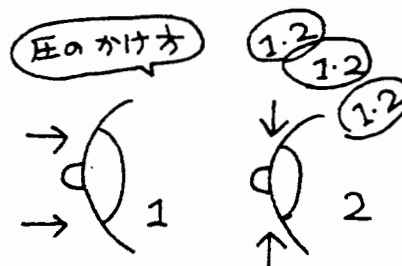
赤ちゃんがうまくおっぱいを吸えない時や、飲ませてもおっぱいが楽にならない時は、おっぱいが少しやわらかくなる位、軽くしぼっておきましょう。

乳頭、乳首をやわらかくし、赤ちゃんが吸い付きやすくなるように手でしぼるようにしましょう。

乳輪のなかの乳首から半径2センチくらい

離れた円周上に親指と人差し指を置き、軽く圧をかけながらリズムカルにお乳をしぼります。

乳頭を締め付けないように注意しましょう。



利き手でしぼり、もう一方の手で軽く圧をかける



#### (4) 授乳中に薬の服用が必要になったとき

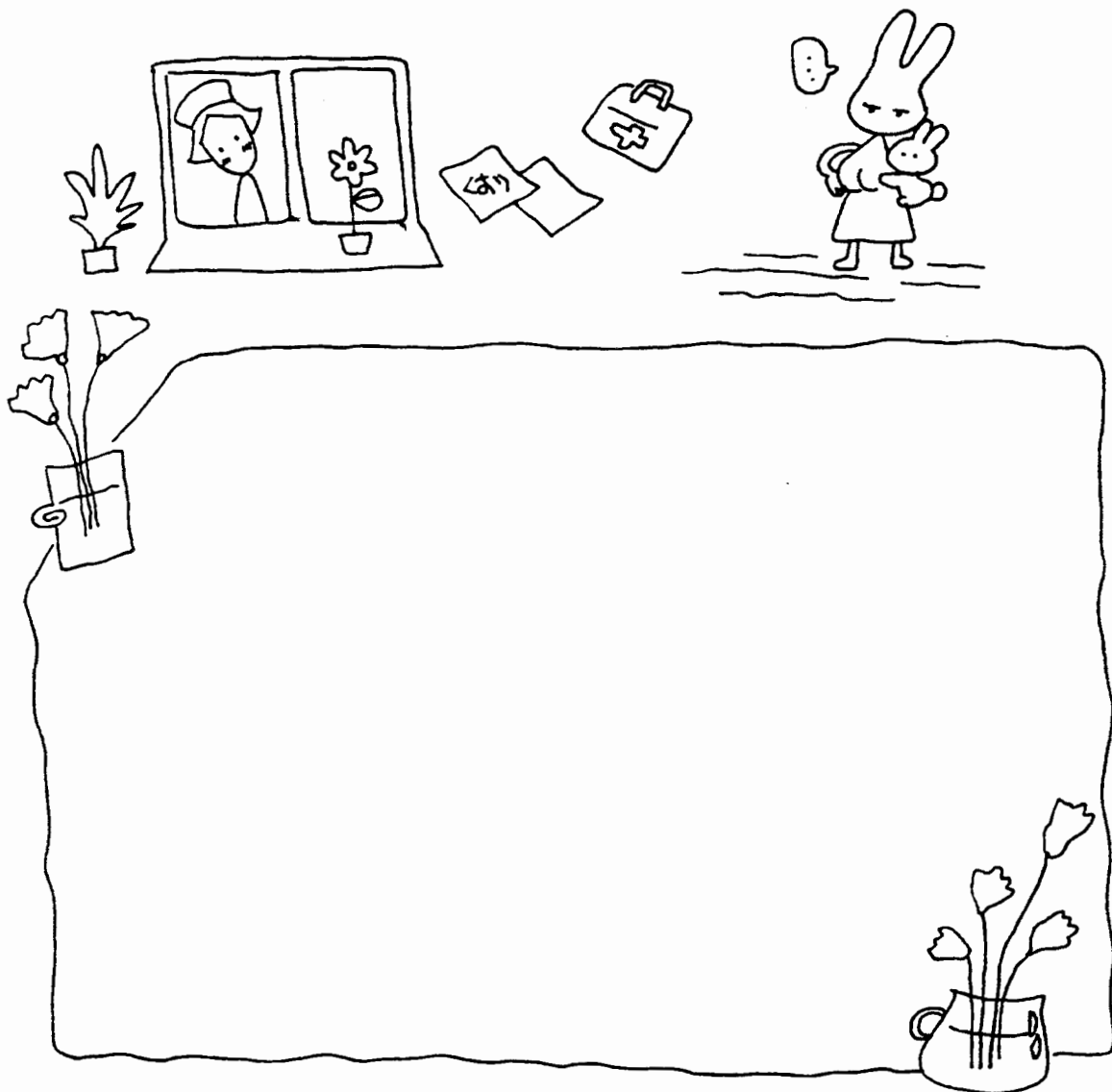
何ヶ月も授乳期間が続くと、その間にお母さんが風邪をひいたり、おなかをこわしたりして治療が必要になることがあります。

おかあさんがお薬を飲むと、その成分がおっぱいの中に出ておっぱいを飲んだ赤ちゃんに影響するのではないかと心配になりますね。

確かに、お薬の中には、少量でも、赤ちゃんに悪い影響を与える可能性があるものもありますから、授乳中のお薬の服用には注意してもらいたいのですが、風邪くすりや、下痢止めを短期間飲むくらいであれば、母乳のメリット、お母さんが早く元気になるというメリット、また、授乳しないと乳腺炎などのトラブルを起こしやすくなることなどを考えると授乳はいつもどおり続けていくほうがよいようです。

お薬を飲むのは、次の授乳までに時間のある、授乳直後がいいでしょう。

病気や怪我で特別なお薬や必要になったり、長期間お薬を飲み続けなければいけないときには、担当の医師にご相談ください。



## 4. 働くお母さん、おっぱいあきらめないで！

子育てをしながらも働きたいというお母さんは年々増え続けています。

仕事と子育て大変だけど、働くママ、がんばってるママ、赤ちゃんも大きくなってきっと自慢に思うはず。

ちょっと工夫すれば赤ちゃんの大好きなおっぱいだってあきらめなくてもだいじょうぶ。

仕事から帰ってから、十分赤ちゃんに触れ合うために、赤ちゃんが病気にならないように免疫力を強くするために、できれば母乳を続けていきましょう。

### (1). 職場復帰前の準備

産休が終わって、すぐ職場に復帰することがわかっている場合でも、早い時期から哺乳瓶の練習をすることはありません。最初の6週間は栄養満点のいいおっぱいが出る時期母乳で足りているときはミルクを足さないで。

職場で、搾乳ができると、自分が仕事に行っている間にも母乳を上げることができます。また、定期的に搾乳することでおっぱいの分泌もよくなり、乳腺炎も予防できます。職場に搾乳できる場所があるか、搾乳の時間はとれるか、搾乳した母乳を冷凍できるかチェックしておきましょう。

搾乳できそうであれば、母乳バッグ（市販されています）を用意しましょう。慣れれば、手絞りで簡単に短時間で搾乳できますが、母乳が十分にでて乳頭にもトラブルがない人は、搾乳器を用意してもよいでしょう。



### (2) 搾乳、冷凍母乳の扱い方

職場復帰の少し前から、搾乳をはじめて母乳を保存しましょう。

手絞りの方法は、 ページを参照にしてください。口が大きい清潔なピンにとって、母乳バッグに移します。母乳バッグに搾乳日時と、量を書き込みます。

冷蔵庫（4℃） 次の授乳時間まで

冷凍庫 2週間

くらいを目安にできるだけ早めに使用しましょう。

解凍は自然解凍か、流水で行います。電子レンジを使うと大切な栄養が壊れてしまいます。1度解凍した母乳は再冷凍しないように。湯せんで人肌に暖めて、赤ちゃんにあげてください。



### (3) 哺乳瓶の慣らし方

早くから、練習しなくても哺乳びんにはそのうち慣れてくるものです。

おかあさんは、おっぱいをあげるだけにして、お母さん以外の人に哺乳瓶の練習をしてもらうほうがうまくいくようです。

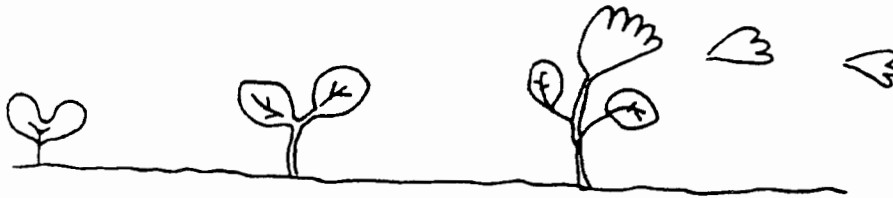
哺乳瓶を嫌がる時は、

- ・ 抱き方をかえる
- ・ 乳首を変える
- ・ 乳首を暖める
- ・ 母親の匂いのするものにくるんでみる



などを試してみてください。いろいろ試みてもだめな場合は、スプーンやストロー（スポイトのよ  
うに使う）を併用しましょう。

昼間、あまりミルクを飲まなくても、お母さんのいる夜の間にいっぱいおっぱいを飲んでいれば赤  
ちゃんの成長に問題はありません。



### (4) 育児、家事の工夫

仕事と、育児両方とも完璧にこなそうと思うと、大変です。

家族の手を借りて、なんでも一人でかかえこまないように。人に手伝ってもらいましょう。

また、手を抜くことも時には大切。朝目覚めたとき、朝出かけるとき、うちに帰ってきたときは、  
まず赤ちゃんを抱っこしておっぱいをあげましょう。時間的には短くてもお母さんと赤ちゃんがし  
っかり触れ合えば、赤ちゃんは落ち着いてよく眠り機嫌もよくなるので、かえって家事もゆっくり  
できます。



## 5. そろそろ卒乳

おっぱい大好きっ子もいつまでもおっぱいを吸っているわけではありません。

いつかはおっぱいにバイバイします。

おかあさんも、赤ちゃんもつらい思いをしないで自然におっぱいがやめられるといいですね。

### (1) おっぱいはいつまでのませればいいのか？

おっぱいをやめるのに決まった時期というはありません。

それぞれの母と子の都合でみんな違ってくるものです。

栄養学的には、離乳食が1日3回食べられるようになればおっぱいをやめてもいいようです。

赤ちゃんは栄養はがおっぱい以外のもので十分に足りていても、おっぱいを飲むのが大好きなので、おっぱいをほしがります。おっぱいを飲むときはお母さんにくっついていられて気持ちがいいからでしょうか。そんな赤ちゃんも2、3歳になれば自然におっぱいをほしがらなくなります。自然におっぱいから離れるまで付き合ってあげられるようなら2、3歳までおっぱいを続けてもかまいません。



### (2) おっぱいをやめる方法

#### はじめる前の準備

- ・ 1回の授乳時間を短くしていく。
- ・ 様子を見ながら、1日の哺乳回数を2、3回に減らしていく。

#### はじめる時期

- ・ お母さんも子供も体調の良いとき
- ・ おっぱいのトラブルのないとき（夏は避けたほうが良い）
- ・ 子供と十分に遊べる時間のあって、家族の協力の得られるとき

#### 卒乳の手順

- |           |  |
|-----------|--|
| (1) 開始の前日 | 子供に、大きくなったからもうおっぱいとバイバイだよとよく話し、十分にあまえさせ、好きなだけおっぱいをのませる。  |
| (2) 1、2日目 | いったん開始したらおっぱいがはっても絶対のませない。<br>パンパンにはって辛いときは1日に1~3回50mlくらい搾乳する<br>高カロリーの食事を避けて水分も控える。<br>入浴は短時間にし、お酒はさける。 |
| (3) 3日目   | 一度からになるまで搾乳する。   |
| (4) 4~6日目 | おっぱいがはって辛い人は1日1回だけ搾乳する。  |
| (5) 6日目以降 | おっぱいがでるようなら、10日目、1ヶ月目にもう1度搾乳する   |

### (3) 卒乳を成功させるコツ

- ・ 最大の難関は寝る前のおっぱいをきっぱりやめること！  
3日間くらいは泣いてなかなか眠れなかったりと大変ですが、3日たてば、子供もあきらめます。おっぱいがなくても、自分の眠り方が身に付けば眠れるようになります。そばにいて、寝かせてあげましょう。
- ・ 外遊びを中心にできるだけいっぱいいっしょに遊んであげましょう。
- ・ よくお話を聴いてあげたり、抱っこしてあげたりして欲求不満の解消に努めましょう
- ・ おっぱいの代わりにミルクを飲ませるのではなく、3度の食事をしっかりとらせるようにしましょう。最初の2、3日は好きな飲み物を寝る前にコップで飲ませるのも良いでしょう。



お母様になる皆様と生まれてくる赤ちゃんが、元気に楽しく妊娠期間を過ごせますように、そして安全に、満足できるお産ができますように、そののち、赤ちゃんとお母様、ならびに家族のみんなが幸せに過ごせますように。。。との思いから、当クリニックの全員で製作を続けてきたマタニティテキストの後期編がようやく冊子として出来上がりました。

お産はゴールではなく、新しい生命のスタートです。皆様に、自分らしく満足のいくお産をしていただきたい、と願っています。良いお産の延長線上には、ご家族の皆様による楽しい育児と、お子様の元気な成長があるものと信じています。

本作り、編集と不慣れで 読みづらいところわかりにくいところ等、多々あるかと思えます。こんなところをもっと知りたい、ここがわかりにくいなどのご意見も聞かせていただくと幸いです。

世界一すてきなお産、世界一すてきな子育てができるよう、

スタッフ一同、これからも皆様を応援していきます！

(初版あとがき)

=====  
マタニティクラス テキスト  
このとりのおくりもの 妊娠後期編  
2001年11月13日 初版  
2010年 4月 1日 第3版  
2011年2月25日 第4版  
=====

編集・発行 医療法人社団 愛クリニック  
監修 医学博士 長房 麻美