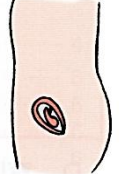


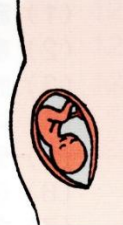



妊娠編

1 身体の変化と胎児の発育

月数	週数	赤ちゃんの発育	お母さんの身体の変化	お母さんの心得
2	4 5 6 7	身長 約 2.5cm 体重 約 4g 脳・心臓・肝臓が形成される	 つわりの始まる時期 だるさ、眠気、イライラなどを感じやすくなります 子宮の大きさ	<input type="checkbox"/> 薬・レントゲンに影響を受けやすい時期なので主治医に相談しましょう <input type="checkbox"/> 産科の診察を受けましょう
3	8 9 10 11	身長 約 9cm 体重 約 20g 指が形成される 心音が聞ける	 尿の回数が増え、便秘気味になります 口の中が汚れやすいので、歯をしっかりと磨きましょう 子宮の大きさにぎり拳大	<input type="checkbox"/> 流産しやすい時期なので日常生活に気をつけましょう <input type="checkbox"/> 歯科検診を受けましょう
4	12 13 14 15	身長 約 18cm 体重 約 120g 胎盤完成 内臓の機能開始	 つわりが治まり、食欲が回復するので食べ過ぎに注意しましょう 子宮の大きさ 子供の頭大	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳の交付
5	16 17 18 19	身長 約 25cm 体重 約 250g 産毛・髪の毛が生える 骨格や筋肉の発達	 食欲が出てくる 乳房が大きくなるので締めつけない下着を着用しましょう 子宮の大きさ 大人の頭大	<input type="checkbox"/> 産科医療保障制度の登録 <input type="checkbox"/> 分娩誓約書の記入 <input type="checkbox"/> 乳房チェックをしてもらう <input type="checkbox"/> 塩分制限・体重コントロールを行いましょう ※理想体重増加()kg
6	20 21 22 23	身長 約 30cm 体重 約 600~750g 胎動の動きが活発 胎動を感じる	 胎動が始まる 陰部・乳輪周辺が黒ずみ始めます 子宮の大きさ 約 18~20cm	<input type="checkbox"/> お腹の保温と安定（腹帯など）を心掛けましょう <input type="checkbox"/> 妊婦体操を無理しない範囲で始めましょう

2 妊娠中の心得

(1) 診察は定期的に

健康な赤ちゃんを出産する為には、定期的な診察を受けるようにしましょう。

妊娠 23 週まで ~4 週に 1 回

妊娠 24 週から 35 週まで ~2 週に 1 回

妊娠 36 週から出産まで ~1 週に 1 回

※必要な時は、上記以外の健診もあります。



健康診査では、超音波検査・尿検査・血圧・体重・浮腫の有無などを診ていきます。また、妊娠週数や必要に応じて採血や保健指導も行います。必要時は、胎児心拍モニターを付けてお腹の張りや、赤ちゃんの状態をみていきます。

(2) 母子健康手帳

母子健康手帳の交付を受けたら目を通し、必要事項を記入しましょう。また健診時や外出時は必ず携帯しましょう。妊娠の経過や分娩時の母子の状況、出生した子の発育や予防接種の記録になりますので、大切に保管しましょう。

小学校入学までの
健康の記録になります♪



3 妊娠中の生活

(1) 日常生活動作

妊娠により腹部が増大すると反り気味になりやすく、姿勢が不安定になり腰や関節に負担がかかります。腰背部痛や膝痛などの予防と軽減のために正しい姿勢や日常生活動作を行いましょう。



(2) 休養と睡眠

妊娠中はお腹が大きくなること、頻尿や便秘、胎動の自覚、腰痛などにより不眠になりがちです。寝室や寝具を工夫したり、抱き枕やクッションなどを使ったりして眠りやすい姿勢を工夫しましょう。夜間の睡眠が不十分な場合、空いた時間に目を閉じてゆっくり呼吸するだけでも休息の効果があります。

(3) 運動

妊娠中の運動は、運動不足の解消、肥満の予防、気分転換、体力の維持などに有効です。体調に十分注意し、無理をしない範囲で行いましょう。また運動終了後にはお腹の張りや胎動に注意しましょう。

注…お腹が張る、出血、めまい、動悸、息切れなどがあるときは中止します。

(4) 自動車の運転

自動車の運転は、妊娠経過が順調であれば構いませんが、長時間、同一姿勢をとったり、振動を受けたりすることは負担になります。シートベルトを正しく着用し、十分注意して運転しましょう。もし事故にあったときは、必ず病院を受診しましょう。



(5) 外出や旅行

日常の買い物は短時間ですませるようにし、人ごみの中に行くのはできるだけ避けましょう。

旅行は妊娠 16 週から 27 週頃が比較的健康な時期ですが、必ず医師に相談し、余裕のある計画を立てましょう。健康保険証や母子健康手帳は必ず携帯し、旅行先の医療機関も確認しておいた方が良いでしょう。

☆多くの航空会社は、妊娠 9 カ月までの搭乗に制限はありませんが、それ以降は医師の診断書や誓約書などさまざまな条件がもうけられています。里帰りなどで飛行機を利用される方は事前に確認しておきましょう。

(6) 衣服・履物

ゆったりしたもので腹部や足を締めすぎないようにしましょう。また下着は通気性・吸湿性の良いものを選び、清潔に保ちましょう。

履物は、すべりにくく、安定の良いものを選び、ハイヒールやスリッパ等は、避けましょう。妊娠中はジェルネイルをしないようにしましょう。

特に妊娠後期に入ってからネイルはしないようにしましょう。



(7) 身体の清潔

妊娠中は新陳代謝が活発になり汗をかきやすく、またホルモンの影響でおりものも多くなります。こまめに下着をとりかえ、清潔を保ちましょう。



(8) 性生活

出産をひかえた夫婦は、どちらも精神的・肉体的に不安定なものです。愛の交換は夫婦のために大切な事です。妊娠経過に異常がなければ特に制限はありません。無理のないように次のことに留意しましょう。

- ・妊娠初期(3~4か月)：出血や流産のおそれがある時は控える。
- ・妊娠中期(5~7ヶ月)：比較的安全。お腹を圧迫しないように。
- ・妊娠後期(8ヶ月以降)：早産の原因になりやすい。
- ・妊娠10か月：細菌感染や前期破水の危険があるので控える。

※精液には、分娩に促進的に作用する物質が含まれています。腔内に精液があると、感染や早産の原因になる可能性があります。不潔な行為を避け、できればコンドームを使用するのが望ましいでしょう。

(9) 歯の治療

妊娠中は、虫歯や歯周病を発生しやすくなります。細菌の感染は早産の原因になることもあります。そのため、歯科の定期検診を受けるようにしましょう。虫歯・歯周病予防の為、食後は必ず歯を磨き、常に口腔内の清潔を心がけましょう。

※歯科を受診する時は妊娠中であることを申し出て下さい。



(10) 薬・予防接種

薬を飲む時、予防接種を受ける時は必ず前もって医師に相談しましょう。

(11) たばことアルコール

妊娠がわかったらすぐに禁煙しましょう！

タバコにはニコチンを始め、多くの化学物質が含まれ、発癌性があるものもあります。妊娠中の喫煙や換気の悪い場所での副流煙吸入は、妊娠・分娩における異常の増加や胎児の発育遅延などの悪影響を招きます。

- 1) 先天異常をおこす原因となります
- 2) 流産、早産が増え、低体重児を産む危険性が高くなります
- 3) 子宮外妊娠や流産の起こる危険性が高くなります
- 4) 難産になる可能性が高くなります
- 5) 赤ちゃんの知能低下の原因となります

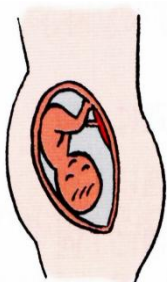
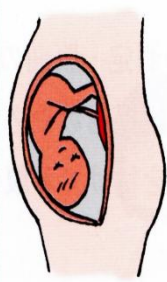


妊娠編

☆妊婦や赤ちゃんの周りでの喫煙も同じように危険です。また授乳中の喫煙はタバコの成分が母乳を通して赤ちゃんに吸収されてしまいます。乳幼児突然死の原因となります。電子タバコも同じです。タバコを吸うとシミ、しわが増え老化が10年以上進みます。

妊娠中はアルコールはやめましょう！

母親の飲酒により、アルコールは胎盤を自由に通過し、胎児のアルコール濃度も高くなります。胎児は身体が小さく、大人に比べアルコール代謝能力も未熟です。たとえ少量でも、時々でも、胎児の発育・発達に影響を及ぼします。

- 1) 胎児の発育遅延の原因となります
- 2) 精神発達遅滞などの中枢神経系の異常の原因となります
- 3) 先天異常をおこす原因となります

月数	週数	赤ちゃんの発育	お母さんの身体の変化	お母さんの心得
7	24 25 26 27	身長 約 35cm 体重約 1000~1200g 肺はまだ未成熟 逆子になることが多い	 <p>胎動を活発に感じ始める</p> <p>貧血になりやすくなります</p> <p>子宮の大きさ 約 21~24cm</p>	<p>☐胎動カウント (P 参照)</p> <p>☐頻尿・便秘・腰痛・むくみ・貧血に注意</p> <p>☐鉄分の多い食事に心がけましょう</p>
8	28 29 30 31	身長 約 40cm 体重約 1500~1700g 身体はしわが多い 聴覚はほぼ完成、音に反応する	 <p>動機・息切れ・胃もたれなどを感じやすくなります</p> <p>妊娠高血圧症候群になりやすくなります。塩分を控えましょう</p> <p>子宮の大きさ 約 25~28cm</p>	<p>☐母親学級の受講</p> <p>☐妊娠高血圧症候群に注意しましょう (血圧の上昇・蛋白尿等)</p> <p>☐早産に注意しましょう (お腹の張り・出血等)</p> <p>☐分娩時のイメージトレーニングをしましょう</p> <p>☐赤ちゃんを迎える準備</p>
9	32 33 34 35	身長 約 45~47cm 体重約 2000~2300g 爪が指先まで伸びる 赤ちゃんらしい顔つき 排尿もできる	 <p>心臓や胃が圧迫されて食べられなくなるので、食事の回数をふやしましょう</p> <p>子宮の大きさ 約 28~30cm</p>	<p>☐お産セット購入 里帰り出産される方はこの辺りで受診しましょう</p> <p>☐胎動カウント</p> <p>☐バースプラン用紙記入</p> <p>☐家族の方と話し合っってバースプラン・育児プランの計画</p> <p>☐入院申込書</p> <p>☐入院問診票記入</p>
10	36 37 38 39	身長 約 50cm 体重約 3000~3500g 4頭身で丸みのある赤ちゃん	 <p>胃の圧迫感が治まり、食欲が回復します</p> <p>お腹の張りが増えてきます</p> <p>子宮の大きさ 約 32~34cm</p>	<p>☐乳頭・乳房の手入れ</p> <p>☐散歩をしましょう</p> <p>☐リラックス、呼吸法の練習 落ちついてお産を待ちましょう</p> <p>*バースプラン・育児プランが立ったら助産師に相談しましょう</p>
	40			分娩予定日

4 妊娠中におこりやすい不快症状

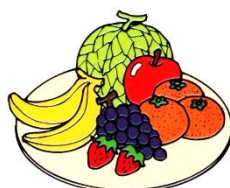
(1) つわり

ちょっとつらい・・・つわりの時期。食物の匂いが鼻につく、食物の好みが変わる、すっぱい物が欲しくなる、食欲がなくなるなどその程度や時期は、人によってさまざまです。つわりで食事がすすまない時は無理に食べようとしなくてもいいんです。食欲の出る食事を好みに応じて摂りましょう。つわりはやがて落ち着くものです。あまり気にせず、毎日を明るく過ごしましょう。散歩など気分転換を図るのもよいでしょう。

時に症状が重くなる（妊娠悪阻）こともあります。吐き気が強い、食事がとれない時などは医師に相談しましょう。

★つわりの時の工夫★

- ☆栄養にこだわらずに、食べたいものを食べる
- ☆少量ずつ何回にも分けて食べる
- ☆水分の多いもの、すっぱいもの、冷たくしたものが食べやすい
- ☆空腹をさける
- ☆野菜や果物を多く食べる
- ☆食べた後は安静に



(2) 便秘

妊娠中はホルモンの影響や大きくなった子宮が腸を圧迫し、腸の働きを悪くするために起こります。便秘になると、有害なものまで吸収されてしまい、このため肌が荒れる、頭が重い、おなかが張る、といった悪影響が出てきます。

ゆとりをもった規則的な生活と食事の工夫で便秘を予防しましょう。妊娠前から便秘気味の方は食事や運動生活習慣を整え排便のコントロールに心がけましょう。

それでも効果が得られないときは医師に相談しましょう。

★生活面

- ①自分で排便習慣をつくろう
- ②運動で腸の機能を活発に
- ③ストレスにさよならしよう
- ④食事時間を規則正しく
- ⑤下痢の習慣化をさけよう
- ⑥甘い菓子類はほどほどに











★食事のポイント

- ①食物繊維を含む食品を積極的にとる
海草、きのこ、豆、野菜、果物など
- ②雑穀米を取り入れてみよう
- ③朝一杯の冷たい牛乳、朝起きたら水一杯
- ④適量の脂肪はおなかの潤滑剤



【便秘予防のための食品の選び方】

穀類	豆・豆製品	芋類	野菜	果物	きのこ類	海草類	牛乳・乳製品
玄米 胚芽米 麦飯 とうもろこし	大豆 あずき 納豆 おから	さつまいも 里芋 こんにゃく	ごぼう セロリ 青菜類 キャベツ	柑橘類 バナナ りんご パイナップル	しいたけ しめじ えのき	わかめ ひじき のり ところてん	牛乳 ヨーグルト チーズ
							

(3) 貧血




胎児に必要な血液成分を送り、母体の血液も増えるために、妊娠中は血液が薄くなりがちです。そのため、貧血になりやすくなります。立ちくらみやめまい等の症状で現れることがあります。日頃の食事でも鉄分の多い食品をとるように心掛けましょう。

1日あたりの推奨量（妊娠中 8.5~21mg）

★貧血時の工夫★

- ☆バランスのよい食事をとる
- ☆偏食、粗食、朝食抜きはやめる
- ☆鉄分を多く含んだ食品をとる
- ☆蛋白質やビタミン類も充分にとる
- ビタミンCを含む食品を同時に
食べると鉄分の吸収がよくなります

鉄分を多く含む食品

豚レバー  50 g (6.5mg)	干ひじき  5 g (鉄釜 2.9mg)	納豆  50 g (1.2mg)
小松菜  80 g (2.2mg)	かつお  80 g (1.5mg)	切干大根  20 g (0.6 mg)

【造血に関係のある栄養素の種類】

	はたらき	含む食品
たんぱく質	血色素をつくる	赤身の多い肉類、魚類、大豆製品
鉄	血色素をつくる	レバー類、海草、緑黄色野菜、うなぎ
ビタミンB ₁₂	造血を促進し悪性貧血や無月経にも有効	レバー類、貝類、粉乳、チーズ、卵黄
葉酸	造血促進	レバー類、ほうれん草、グリーンアスパラ
ビタミンC	造血促進	新鮮な野菜、果物

(4) 痔

長時間立ち続ける、同じ姿勢を長く続けることはやめましょう。また、時々横になり、足を高くして休みましょう。

肛門部を清潔に保ち、便秘を避けるようにしましょう。

薬が必要な場合は医師へ相談しましょう。

(5) こむら返り

ふくらはぎが急につったり、痙攣して痛むことがあります。夜間、とくに就寝時に起こりやすくなります。カルシウムの不足が原因ともされていますが、冷えや足の疲れとも関係があります。入浴中のふくらはぎのマッサージは血液循環を改善し、こむら返りの予防になります。また、牛乳、乳製品、その他のカルシウムの多い食品をとりましょう。

(6) 腰痛

妊娠の進行に伴い、子宮が増大し、重心が移動して姿勢の変化や腰痛を起こすことがあります。長時間の立ち仕事や同じ姿勢をとり続けることはさけ、背中をできるだけまっすぐに保つような姿勢を心掛けましょう。

★腰痛時の工夫★

- ☆腹帯やガードル、骨盤ベルト等で腹部や腰部を保持する
- ☆適切な靴を選択する
- ☆適切な体重コントロールをする
- ☆妊婦体操をする

(7) 下肢・外陰静脈瘤

日中は弾性ストッキングを装着し、夜間は足を高くして休みましょう。長時間の起立は避けましょう。疼痛、熱感、発赤を伴う時は医師へ相談しましょう。

弾性ストッキングについて分からない場合は外来助産師に相談しましょう。

5 妊娠中の異常、すぐに医師の診察を！！

妊娠中に次のようなことが起こったら、異常のはじまりと考えて診察を受けましょう。何でもありませんが、中にはお産のはじまりということもあります。大事をとりましょう。

(1) 出血

時期・色・量・痛み（子宮収縮）の有無などを確認し、伝えましょう。

(2) 腹痛

異常な腹部の緊張、下腹痛が起きたら、しばらく横になって安静にし、おさまらなければすぐに受診しましょう。



(3) 破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、温かい水（羊水）が腔から流れ出ます。破水してしまうと感染の恐れもあります。入浴やウォシュレットは使用せず、清潔なナプキンをあててすぐ病院へ連絡しましょう。尿漏れとの区別が難しい場合も連絡しましょう。

(4) 高熱

母体のみならず胎児への影響も考えられます。すぐに受診しましょう。

(5) 胎動がいつもより少ない、胎動がなくなった時

妊娠 20 週頃になると胎動（赤ちゃんの動き）がわかるようになります（初産婦さんは少し遅れることもあります）。休憩する時や睡眠前に横になるときなど胎動を確認しましょう！胎動が少なくなったり、全く感じない時はすぐに受診しましょう。

★10 カウントの方法★

34 週以降は、赤ちゃんが 10 回動くのに何分かかかるか、お腹に手を当ててチェックしてみましょう。10 回動くのに 10～30 分かかかるのが目安ですが、時間にこだわらないで、楽しくやってみましょう。

(6) 激しい頭痛、めまい、むくみ、急激な体重増加

これらの症状は妊娠高血圧症候群による症状です。原因ははっきりしていませんが、妊娠による変化に母体が適応できずに、全身の血管に影響を及ぼし、胎盤の機能低下や腎臓の機能低下などを起こし、高血圧・蛋白尿・むくみの症状がみられます。

妊娠後期に起こりやすくなります。激しい頭痛やめまい、目がチカチカするなどの症状は血圧があがった時の症状です。ひどい時には悪心や嘔吐を伴うこともあります。

体重が妊娠後期に1週間に500g以上も増えるようであれば要注意です。

★妊娠高血圧症候群の予防★

- ☆睡眠と休養を十分にとる
- ☆軽度の運動、規則正しい生活をする
- ☆血圧が高めの場合は安静にする
- ☆過度なカロリー摂取や塩分（1日6g未満）の取りすぎに注意する
- ☆良質のたんぱく質を十分に
- ☆適切な体重コントロールをする



★薄味のポイント

- ① 汁物は、具だくさんに
- ② だしを効かせる
- ③ 新鮮な素材を使う
- ④ 煮物は砂糖の量を控える
- ⑤ 外食、加工食品は控えめに
- ⑥ 漬物は小皿に分けて
- ⑦ まず、味を見てからかけよう、しょうゆ、ソース
- ⑧ 酸味（レモン、酢）や香り（しそ、ごま）、薬味（ねぎ、しょうが）や香辛料の風味をとり入れる



② だしを効かせる



⑤ 外食、加工食品は控えめに



⑥ 漬物は小皿に分けて

★ソースいろいろ

● 割りしょうゆ

だし汁	100cc
濃口しょうゆ	100cc

● 割り酢しょうゆ

だし汁	50cc
酢	50cc
濃口しょうゆ	50cc

● 和風ドレッシング

サラダ油	大さじ 1
酢	大さじ 1
濃口しょうゆ	大さじ 1
さとう	大さじ 1
酒	大さじ 1

● 天つゆ

だし汁	100cc	4
濃口しょうゆ	25cc	1
みりん	25cc	1

4. 育児を始める時期について希望される個所に○をつけてみて下さい。

- ・お産後すぐに赤ちゃんと一緒に過ごしたい
- ・自分の身体が落ち着き、お産後8時間ほどしてから赤ちゃんを過ごしたい
- ・お産後1日目から母児同室を行いたい

その他に希望されること

5. 退院後の育児を手伝ってくれる人、もしくは相談にのってくれる人がいますか？

例えば、夫・友人・母など。

6. 最後に気になっていることや、助産師に聞いてみたいことなど、ご要望がある場合は自由に書いてみて下さい。

お産・育児に向けて、イメージをふくらませることができたでしょうか？お産には予想していなかった事態が起こることもあり、すべての希望を叶えることが難しい状況もあります。特に面会・立ち会いに関しては様々な感染状況により変更があります。その都度、皆さんとコミュニケーションをとりながら進めていきたいと思っています。

残りの妊娠生活が素敵な毎日になりますように、あたたかく赤ちゃんを迎える準備ができますよう、少しずつからだも心も準備をすすめていきましょう。

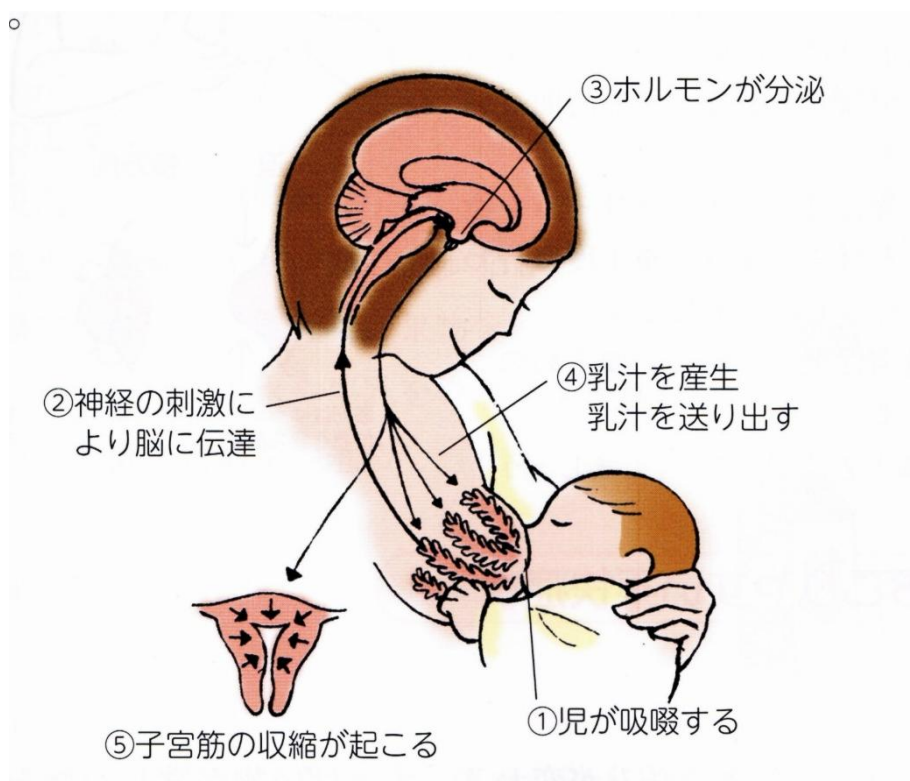
お待ちしております！

産婦人科外来・病棟スタッフ一同

7 母乳育児の準備

(1) 母乳分泌のメカニズム

母乳は妊娠中から少しずつ作られています。胎盤からのホルモンが分泌をおさえています。出産が終わり、赤ちゃんがおっぱいを吸い始めると母乳が出るようになります。



(2) 母乳の利点

- ・乳児の成長・発達に対して、栄養学的に最適な栄養です。
- ・消化がよく、腸内細菌の発育を促します。
- ・赤ちゃんの免疫システムを強化する物質が含まれているので、さまざまな病気から守ってくれます。
- ・いつでも適温・新鮮・清潔で、どこでも与えることができます。
- ・調乳や消毒などの手間が不要です。またミルクや調乳物品も不必要なので経済的です。
- ・赤ちゃんの顎や頬の発達を促します。
- ・スキンシップの機会となり、母子間の信頼感や情緒の安定を得ることが出来ます。
- ・子宮の収縮が促進され母体の回復につながります。
- ・SIDS（乳幼児突然死症候群）の予防につながります

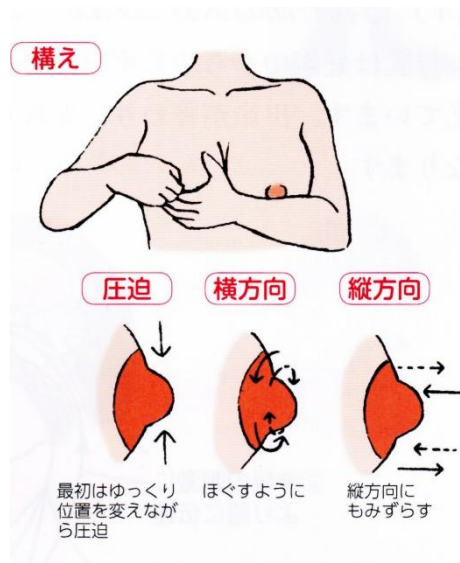
(3) 妊娠中の手入れ

妊娠 12～18 週になると初乳が分泌されます。乳房の手入れを行う時期は、医師や助産師に相談してからはじめましょう。

★手入れの方法★

- ・ 乳頭は入浴時にやさしく洗い、清潔に保ちます。
 - ・ 体調の良い日の入浴時は、湯船につかりながら静かに乳頭・乳輪マッサージなどを短時間行います。
 - ・ 乳垢が見られるときには、ボディクリームを塗りながらやさしくとりましょう。
- ※1 度に行わず体調の良い日に行っていきましょう
- ・ 乳房全体の血液循環促進のために、ゆるめのブラジャーを着用しましょう。

注：お腹の張るときはすぐに中止しましょう！



8 妊婦体操 リラックスの感覚を覚えよう

☆開始する場合は、医師・看護師に確認してから始めましょう。

(1) あぐら姿勢のエクササイズ

1) 基本姿勢

頭を垂れ、背中を丸め両肩の力をぬく。
両足裏を合わせられる方は合わせてください。
合わせられない方は、無理せず足を交叉させてください。
両目を閉じると、より意識を集中しやすいです。
両手は両足のくるぶしの上に置き、リラックスします。



今、全身がフワッとリラックスしている感覚を身体で覚えていきましょう！

- 2) 次に、頭で天を押し上げていきます。このとき、背骨が一つ一つ緊張していくところ、頭で天をグーッと押し上げていくところに意識を集中します。
息をゆっくり吸いながら背骨を緊張させます。
上半身が今緊張しています。
そして、息をためた後、力を抜いてゆっくり息を吐きながら、基本姿勢に戻ります。



毎日3~5回ほどこの動作を繰り返してみましょう！

会陰と臀部、肛門がすべて開放している感覚！会陰をギュッと閉め、それから息を吐きながら開いていきます。

(2) キーゲルの運動

分娩第2期に重要になってくる赤ちゃんの産道の緊張と弛緩（リラックス）をつかさどる会陰部の筋肉の強化を目的とした運動です。

会陰と8の字でつながり、連動している肛門の筋肉を収縮させたり緩めたりします。
⇒お尻の穴をきゅっとしめてそのまま10秒我慢し、ゆっくりゆるめます。

一日数十回してみましょう。

(3) 猫のエクササイズ

1) 基本姿勢

四つんばいになり、両手を床につけてつっぱる。

両膝は骨盤の広さに合わせ軽く開きます。

背骨はまっすぐし、腰が下にへこまないようにします。



2) それから息を吸い、頭をさげて背中を丸くしながら

息を吐きます。3~5回繰り返します。

息を吐きながら背中を丸くしたとき

→臀部と会陰がしめつけられる。

背中を平らにすると

→開放感を味わうことができる



(4) 身体図式の把握 (ボディシェーマー)

妊婦が妊娠のために日々変化していく自分の身体に順応し、自分自身を知り、母性に目覚めてもらうことを目的とした練習です。

1) 軽く両足を開いて立ちます。

目を閉じ、両手を下腹の上に置き、恥骨の辺りで手を組む。

この時あなたの手のひらは自分を映す鏡です。

目を閉じてもこの手のひらが動いていくところは良く見えます。

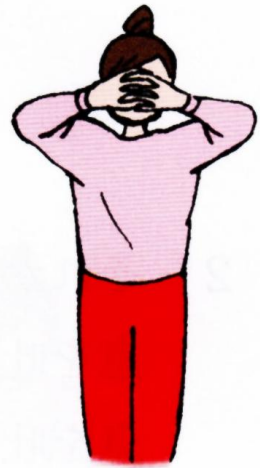


2) 深く息を吸いながら、ゆっくりと頭上に両手をあげます。

自分の身体を全体的にとらえ、見つめていきます。

頭上に伸びた腕と身体の長さ、位置を確かめます。

- 3) 息をゆっくり吐きながら、両手で身体の輪郭をなぞるようにゆっくりと両腕を下ろします。
両手が顔の前にきたら、母親らしくなった自分の顔をしっかりと見つめ、自分を誉め、自信を持ちます。



- 4) 両手が胸の前にきました。両手の鏡があなたの胸を映し出します。
母乳がたくさんでますように。

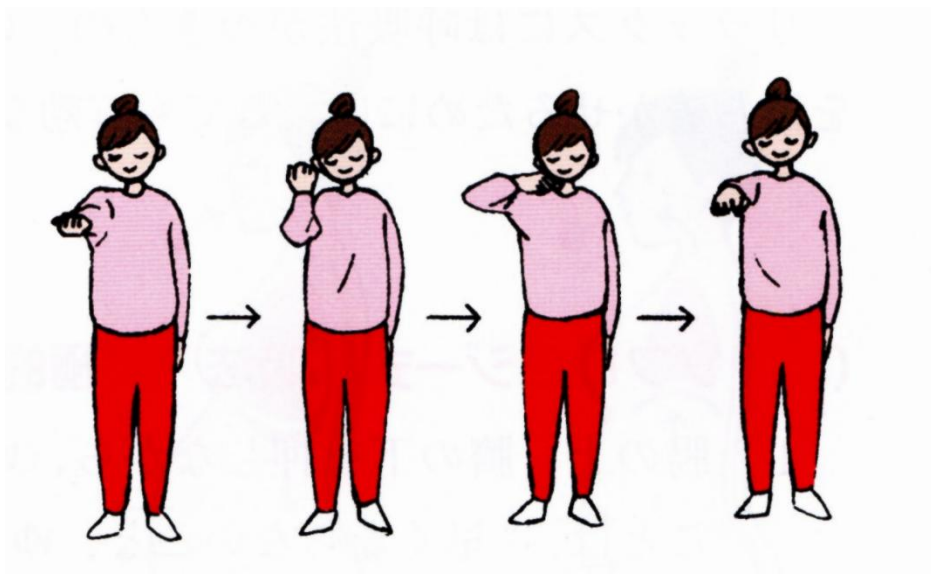
- 5) 両手がお腹の前にきました。
少しの間静止してください。
お腹の中の赤ちゃんが良く見えるでしょう。
あなたの大事な赤ちゃんの顔、形、姿を想像してみてください。
赤ちゃんを目に見えるようにイメージすることで、母と子の絆が深まります。

- 6) 恥骨の前に手を下ろし、深呼吸して目を開けます。この動作を3回繰り返しましょう。

(5) リラックスの中での緊張の練習

陣痛の収縮期と間欠期の関係を理解し、間欠期で十分なリラックスが得られることにより、次の子宮収縮を起こすエネルギーが生まれることを身体で覚えます。

- 1) 深呼吸を1-2回した後、上半身にぎゅっと力を入れます。その時口をすぼめてしずかに口から息を吐きます。
- 2) 力を入れたまま口から息を吐き出くことを繰り返します
(陣痛が来ている時の緊張)
- 3) 力をいれるのは1分程度です。(無理はしないでください)
- 4) 全身の緊張の後は深呼吸を行いゆっくり吐きながら全身の力をすべて抜きます。
(陣痛が去った後のリラックス)
後は自然呼吸。



9 腹式呼吸法を身につけよう！

リラックスには呼吸法が付きもの。腹式呼吸は、神経を安定させ、心を落ち着かせるためには、とても有効な方法なのです。

(1) 腹式呼吸法（深く長く吐くを意識する）

- 1) 腸の上、臍の下を押しながら、ゆっくり深く口をすぼめて息を吐きます。
注意することは、早くならないこと、“ゆっくり”が基本です。
- 2) 息が吐けなくなったら、肺の弾力性を利用して鼻から自然に息を吸います。
意識的に吸い込まなくてもごく自然に息は吸い込まれるはずです。
- 3) 新たに息を吐く前に、ちょっとした間息を止めます。こうすると空気がゆっくりと排出されていきます。



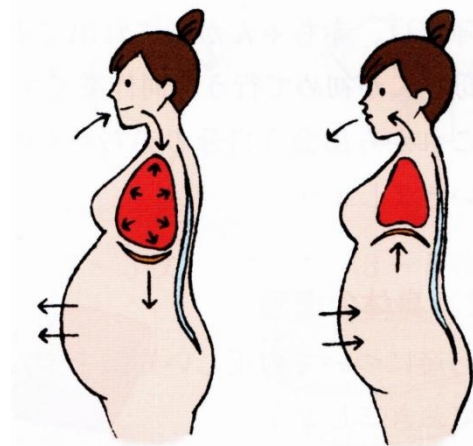
(2) 息を吹きかける呼吸法

陣痛の初期、子宮口が3cm前後、生理痛を少し越えたくらいの痛みとして感じられた頃、軽く使う呼吸法です。ゆっくり、やさしく吹きかけるだけです。

(3) 腹式深呼吸法

酸素効率の良い呼吸法であり、赤ちゃんに多く酸素を送る必要のあるときに行ってください。

- 1) お腹を膨らませながら、息を吸います。
空気が肺の影の部分まで行き渡ります。
横隔膜が下がり、これによりお腹が前にでます。
- 2) さらに胸部を膨らませながら息を吸い続けます。肋骨が外側に開き、その上部の鎖骨部が上側に開きます。
- 3) そして、できるだけゆっくりお腹の空気から吐いていきます。唇は口笛を吹くような形でフー。次は胸の空気も吐きます。



10 イメージトレーニング イメージトレーニングで、ポジティブになろう！！ 母性を確立し、赤ちゃんとの絆を深めます

「ポジティブな考え方」や「出産の類似体験」をトレーニングすることで、出産や子育てに対する恐怖や不安を軽減することができます。陣痛を「赤ちゃんが産まれてくるエネルギー」「もうすぐ会える力」と発想の転換をすることで、陣痛への恐怖を少しでも軽減させ、赤ちゃんに会えるのを楽しみながら、陣痛を乗り切りましょう。つまり、イメージトレーニングは、心の面では「赤ちゃんを思うこと」、そして身体の面では「緊張とリラックス」を覚えることです。そのことで、「疲れを知らないお産」ができ、「母性が育まれて妊娠から出産、育児へとスムーズに」移っていきます。

胎児のときからその子の環境を考えてあげることが育児の第一歩です。「胎児にとっては、母体がすべて。つまり、あなた自身が環境そのものだ。」ということ意識しましょう。妊娠したらすべての生活は赤ちゃんが中心です。しかし、胎児のことを自覚し、環境を整えて行くことは難しいかも知れません。出産までに出産の心得を学び、環境を整えていくことが必要となります。

「たばこを吸っていいのかしら？」 そう思ったら赤ちゃんに聞いてみてください。

♪イメージトレーニング専用の CD や自分の好きなリラックスできる音楽を聴きながらイメージトレーニングします。

音楽を流しながら、腹式呼吸を繰り返します。

お腹に触れてみましょう

胎動を感じてみましょう。

お腹は温かいですか？

赤ちゃんは動いていますか？

自分の思いを語りかけてみましょう。

妊娠中に繰り返し聴いていると、お産が近づいた

頃には音楽を聴くだけでイメージできるようになり、

出産時にも同じ音楽を聴くことでリラックスできるようになります。



♪トレーニングをはじめる前に



トレーニングの場所は、なるべく静かで落ち着けるところが良いでしょう。

眼鏡、ベルト、腕時計など窮屈に感じるものははずします。

♪トレーニングの姿勢

基本の姿勢は「あぐら」です。足の裏を合わせられる人は合わせますが、無理なら交差させてもいいです。

経膈分娩

	分娩当日	産褥1日目	産褥2日目	産褥3日目	産褥4日目	産褥5日目	
お母さんの目標	<ul style="list-style-type: none"> ・疲労・痛みが軽減でき初回 歩行できる ・子宮復古が良好に経過する ・母子面会・直接授乳ができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・援助を受けながら授乳できる 		<ul style="list-style-type: none"> ・排便コントロールができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の生活について理解できる ・感染がない 	<ul style="list-style-type: none"> ・感染の兆候がない ・産褥経過に異常がなく退院できる 	
処置検査		<ul style="list-style-type: none"> ・医師の診察があります 			<ul style="list-style-type: none"> ・退院の診察があります ・朝採血、尿検査があります 		
点滴内服	痛み止めの内服ができます						
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・高蛋白食です 						
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・分娩後、体を拭いて帰ります 	<ul style="list-style-type: none"> ・診察後シャワー開始できます 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワーは毎日できます 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p style="text-align: center;">面会時間は、 コロナ感染症に伴う面会制限に準じます。感染状況で変わりますので、 入院時に必ずご確認ください。</p> </div> 			
測定		<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定を実施します(産褥4日目) ・体温や血圧、子宮の戻り具合を観察します 					
安静度	<ul style="list-style-type: none"> ・院内は自由です(長時間お部屋を離れる時はスタッフへお声をかけてください) ・24時間赤ちゃんのお世話が続きます。育児の合間はゆっくり休みましょう 						
赤ちゃんの予定	<ul style="list-style-type: none"> ・産まれて8時間後から哺乳を開始します ・ケイツーシロップ内服します 	<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、体温測定、体重測定、黄疸測定を実施します ・3時間ごとに哺乳をします 					
		<ul style="list-style-type: none"> ・毎朝、体温測定、体重測定、黄疸測定を実施します ・3時間ごとに哺乳をします 	<ul style="list-style-type: none"> ・聴力検査を実施します ・同意書(全員)・助成券(市町村で有無が異なります)を前日まで提出してください 		<ul style="list-style-type: none"> ・ケイツーシロップ内服します ・黄疸・先天性代謝異常の検査をします 		
説明	<ul style="list-style-type: none"> ・外陰部消毒の方法について説明します ・内服薬について説明します 	<ul style="list-style-type: none"> ・授乳室の使い方について説明します ・母乳育児DVD/ライソゾームDVDを見ます ・授乳育児について説明します 	<ul style="list-style-type: none"> ・退院指導を行います 			<ul style="list-style-type: none"> ・2週間健診の予約をします*退院指導の時に詳しく説明します(外来予約は15時~17時) ・ケイツーシロップ内服について説明します 	<ul style="list-style-type: none"> ・入院費用の支払い、オムツ代の支払いがあります ・午前中の退院となります

※出生届は退院指導時にお渡しします。早めに届出される方は、看護師にお伝えください。診断書の希望がある方は1階文書コーナーへ提出をお願いします。
注)上記内容は現時点で考えられるもので、今後状態の変化に応じ変わることもあります

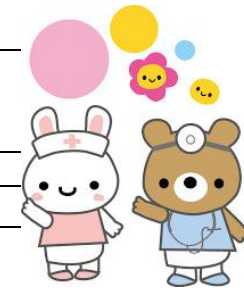
帝王切開術

	入院	手術前日	手術当日		手術後1日目 
			手術前	手術後	
目標	<ul style="list-style-type: none"> 手術の必要性が分かる 手術前後の流れ、生活がイメージできる 手術について不安な事を伝える事ができる 		<ul style="list-style-type: none"> 手術前の準備が整い、予定通りに手術を受けることができる 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みのコントロールができて身体の向きを変えることができる 母子面会ができる 	<ul style="list-style-type: none"> 全身状態が安定している 排ガスがある ベッドサイドにて立つことができる
検査処置	<ul style="list-style-type: none"> 毎日10時頃検温します 胎児心拍モニタリングを装着します 	<ul style="list-style-type: none"> 下腹部の除毛を行います 胎児心拍モニタリングを装着します 	<ul style="list-style-type: none"> 朝、腫の洗浄をします 胎児心拍モニターを装着します 手術用の服に着替え、弾性ストッキングを履きます 	<ul style="list-style-type: none"> 心電図モニター装着し、適宜体温、血圧など測定します 	<ul style="list-style-type: none"> 朝、血液検査があります 医師の診察があります 血栓予防の注射が必要な方は背中の管を抜きます（医師） 7時・10時・15時・20時に、検温します。
薬剤	<ul style="list-style-type: none"> 内服中の薬を確認します 		<ul style="list-style-type: none"> 9時頃から点滴をします 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みが強い時は、痛み止めを使いますのでお知らせください 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みがある時は、痛み止めを飲みます 食事が摂れていれば、点滴を抜きます
食事	特に制限はありません	<ul style="list-style-type: none"> 夕食まで出ます 指定された時間以降は、飲んだり食べたりしないようにして下さい 	<ul style="list-style-type: none"> 経口補水食2本飲みます 		<ul style="list-style-type: none"> 朝から水分摂取を開始します 朝食から高蛋白質食を開始します（変更の場合もあります）
活動	<ul style="list-style-type: none"> 病院内は自由ですが病室を長時間離れる時はスタッフへお声をかけてください 			<ul style="list-style-type: none"> ベッド上安静です 寝返りや膝立はできません 足の痺れがとれてきたら自分でも動かすようにしましょう 	<ul style="list-style-type: none"> ベッドを調整して座位をとり、調子が良ければ歩行します 肺塞栓予防を行って行きましょう
清潔	<ul style="list-style-type: none"> シャワーを浴びます 				<ul style="list-style-type: none"> 身体を拭いて、着替えをします
排泄	<ul style="list-style-type: none"> 普段通りにトイレに行きます 		<ul style="list-style-type: none"> 点滴をしながら、トイレに行きます 	<ul style="list-style-type: none"> 尿を出す管を手術室で入れます 	<ul style="list-style-type: none"> 尿の管を抜きます。その後尿量測定します
赤ちゃんの予定			<ul style="list-style-type: none"> 生後8時間は新生児室でモニター装着し観察します。母子共に状態が落ち着いていれば、面会や授乳も可能です 8時間後ケイツーシロップ内服します 		<ul style="list-style-type: none"> 3時間毎哺乳します 毎朝体温測定、体重測定、沐浴、黄疸測定実施します
説明	<ul style="list-style-type: none"> 手術に必要なものを確認し、以下の物を準備します <準備する物> バスタオル1枚・手術用腹帯2枚・お産セット・ティッシュ1箱・前開きのパジャマあるいは病衣(病衣は売店で借りられます)1枚 今までの生活についてお話をお聞かせします 手術前後の流れ、入院中の生活について説明します 主治医が手術の説明をします。説明後、手術・輸血の同意書を提出して下さい 麻酔科医が麻酔の説明をします。説明後、麻酔の同意書を提出して下さい 肺塞栓予防運動についての説明を行います 		<ul style="list-style-type: none"> 手術に必要な物がそろっているか再度確認します 弾性ストッキングは血栓症を予防するために歩くようになるまで履きます(サイズは看護師が測ります) 手術時間に手術室に入ります 手術室からの連絡はすべて病棟にきますので、家族の方は4階の面会ホールでお待ち下さい 手術後付き添いは必要ではありませんが、希望される時は書類が必要です。(付き添いの方は1人です。大部屋の場合、男性は泊られません) 個室を希望される方は、申し出て下さい 個室料金は別途負担となります ※ただし、個室の空きがない場合は、希望に添えないことや大部屋への移動をお願いすることもあります 	<ul style="list-style-type: none"> 肺塞栓予防について再度説明します 初めて座位になる時や、歩く時は必ず看護師が付き添います 少しずつ体調に合わせ、育児を実施します ライソゾーム/聴覚検査同意書を預かります 	

**面会時間は、
 コロナ感染症に伴う面会制限に準じます。
 感染状況で変わりますので、
 入院時に必ずご確認ください。**

★出生届は退院指導時にお渡しします。早めに届け出される方は看護師にお伝えください。診断書の希望がある方は1階文書コーナーへ提出をお願いします。

	手術後2日目	手術後3日目	手術後4日目	手術後5日目	手術後6日目	手術後7日目
目標	<ul style="list-style-type: none"> ・痛みのコントロールができる ・傷に異常なくシャワーができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・傷に異常なくシャワーができる ・授乳、育児ができる 		<ul style="list-style-type: none"> ・育児に自信が持て、退院後の生活がイメージできる ・術後の感染がない 		<ul style="list-style-type: none"> ・退院できる
検査処置	<ul style="list-style-type: none"> ・7時・10時・20時に検温します ・背中中の管の薬がなくなったら、管を抜きます（医師） 	<ul style="list-style-type: none"> ・10時20時に検温します 		<ul style="list-style-type: none"> ・10時検温します 	<ul style="list-style-type: none"> ・血液検査・尿検査があります ・体重測定します ・10時検温します ・退院診察があります 	<ul style="list-style-type: none"> ・7時検温します
薬剤	<ul style="list-style-type: none"> ・痛み止めの内服ができます 					
食事	<ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い食事を心掛けましょう 					
活動	<ul style="list-style-type: none"> ・病棟内は自由です 	<ul style="list-style-type: none"> ・病院内は自由です。疲れない程度に動きましょう 				
清潔	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー浴ができます 					
排泄	<ul style="list-style-type: none"> ・水分を多めに摂り、便が硬くならないようにしましょう(便が出にくいときはお知らせ下さい) 					
赤ちゃんの予定	<ul style="list-style-type: none"> ・3時間毎哺乳します ・毎朝体温測定、体重測定、沐浴、黄疸測定実施します 					
	<ul style="list-style-type: none"> ・聴力検査を実施します ・同意書(全員)・助成券(市町村で有無が異なります)を前日まで提出してください 		<ul style="list-style-type: none"> ・ケイツーシロップを内服します ・先天性代謝異常の検査をします 			
説明	<ul style="list-style-type: none"> ・母乳育児DVD/ライソゾームDVDを見ます ・少しずつ体調に合わせ、育児を実施します 		<ul style="list-style-type: none"> ・ケイツーシロップ内服について説明します 	<ul style="list-style-type: none"> ・退院後の生活についてお話をします ・沐浴の見学を行います 		<ul style="list-style-type: none"> ・午前中10時頃に退院となります ・入院費、オムツ料金の支払いがあります（休日で支払いができない場合、誓約書を書いてもらうこともあります）
					<ul style="list-style-type: none"> ・2週間健診の予約をします *退院指導の時に詳しく説明します(外来予約は15時～17時) ・診断書・手当金の書類は外来へ提出してください 	



注) 上記の内容は現時点で考えられるもので、今後状態の変化に応じ変更の可能性があります