

すこやか マタニティライフ

—パパ・ママとなるあなたへ—



呉市

は　じ　め　に

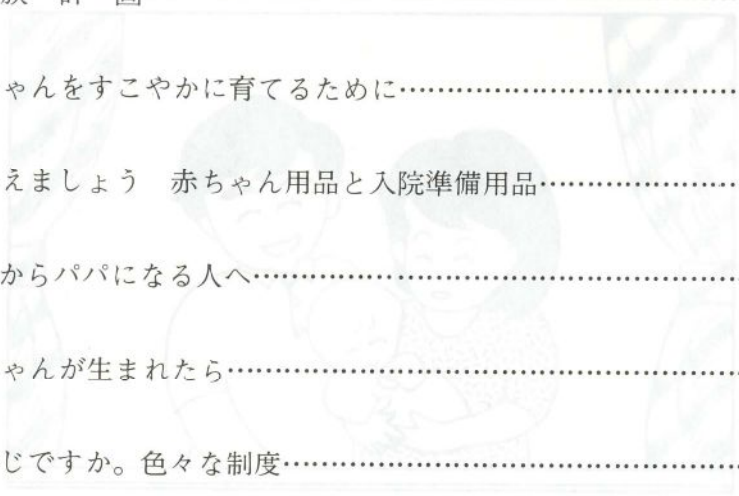
妊娠おめでとうございます。

妊娠中ほど女性の体の素晴らしさと不思議さを実感できる時はないでしょう。体内に新しい命を育む——この時期をより充実させ、そして赤ちゃんを胸に抱く日のために、妊娠から産後まで必要な知識をまとめてみました。



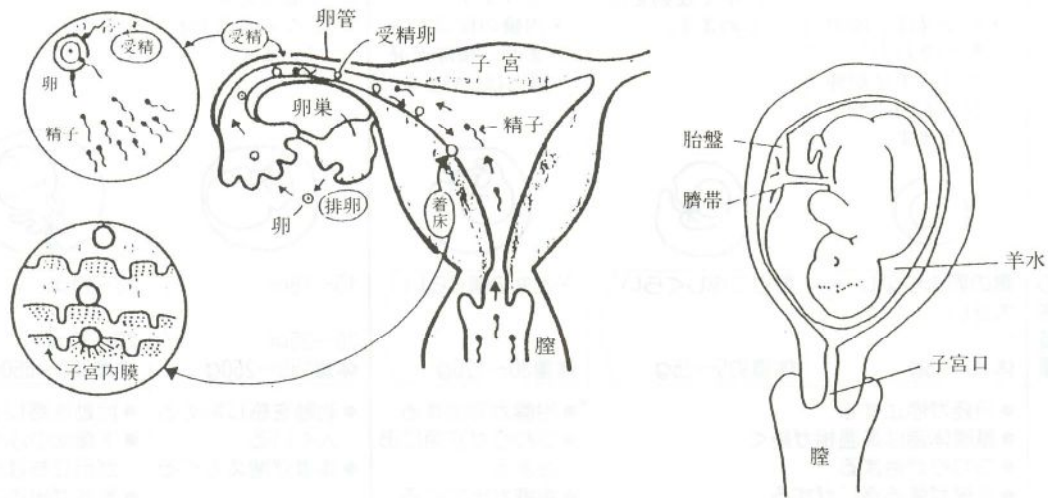
も く じ

1. 妊娠の生理.....	1
2. 赤ちゃんを迎える準備と心がまえ.....	1
3. 妊娠の経過.....	2
4. 母乳のおはなし.....	12
5. いいお産をするために.....	18
6. 産後を快適に過ごすために.....	27
7. 家 族 計 画.....	30
8. 赤ちゃんをすこやかに育てるために.....	32
9. そろえましょう 赤ちゃん用品と入院準備用品.....	37
10. これからパパになる人へ.....	40
11. 赤ちゃんが生まれたら.....	42
12. ご存じですか。色々な制度.....	42



1 妊娠の生理

2～3億個もの精子が膣から子宮を通り、卵巣から排卵された卵子と卵管の中で出会って、その中のたった一つの精子が卵子と結びつき（受精）受精卵となります。受精卵は子宮の中にたどりつき、そこに根をおろし（着床）ます。その状態が妊娠です。



2 赤ちゃんを迎える準備と心がまえ






妊娠をはじめて知ったとき——喜び・驚き・不安——さまざまな思いがあったことでしょう。しかし感情を一言であらわすならば、『生命って、いとoshii』という思いではないでしょうか。

おなかの小さな生命は、ママが気づく前から、一生けんめい「ヒト」になるための努力を重ねているのです。そして、この小さな生命は、ジッと外の様子やママの心の動きを感じているのです。からだの準備はもちろんですが、ママの気持ちや愛情が、小さな生命の発育をたすける大きな栄養素になるのです。



まず大切なのは、ママが自分の力で産むという意識をしっかりと持つことです。誕生の瞬間にむかって、ママと赤ちゃんは、一生けんめいがんばっています。またそこには、パパのささえと家族みんなの協力が必要です。家族みんなでお赤ちゃんを迎える準備をしましょう。

すばらしい誕生をお祈りします。

3 妊娠の経過

期	前 期												中 期										
	第2か月				第3か月				第4か月				第5か月		第6か月								
月																							
週	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
胎児の発育	<ul style="list-style-type: none"> 心臓、胃など内臓の器官が分化し、目、耳、口などが表われます。 脳が発達。頭の形がそれらしくなり、手足が伸びて人間の形ができます。 				<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんは頭や身体がはっきりしてきます。 赤ちゃんは羊水の中で運動をはじめます。 				<ul style="list-style-type: none"> 胎盤が完成し、臍帯から栄養が赤ちゃんに送られてくるようになります。 内臓の位置がきまり、機能が発達しはじめます。 				<ul style="list-style-type: none"> 心臓の働きが活発になり心音が聞こえます。 このころから耳が聞こえるようになりますと言われています。 				<ul style="list-style-type: none"> 羊水が増え赤ちゃんの動きが活発になります。 						
子宮の大きさ 身長 体重	鶏の卵より少し大きい 体重 ~5g				握りこぶしくらい 体重約5~25g				子どもの頭くらい 体重30~120g				15~18cm 20~25cm 体重150~250g		18~21cm 28~30cm 体重300~650g								
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ● 月経が停止する ● 基礎体温は高温相が続く ● つわりが始まる ● 乳房が張る感じがする ● おりものが増加 ● 小水の回数が多くなる ● 便秘気味になりやすい ● 左右の下腹部がつる感じがする ● お腹が張る感じがする 								<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤が完成する ● つわりが次第におさまる ● 食欲が出てくる ● 頻尿が解消に向かう ● 下腹部が目立つ ● 乳輪の回りの色が少し濃くなる 				<ul style="list-style-type: none"> ● 胎動を感じ始める人もいる ● 体重が増えてくる 				<ul style="list-style-type: none"> ● 胎動を感じる ● 下腹部のふくらみが目立ち始める ● 乳汁が出ることもある ● 陰部や乳輪の色が濃くなる 						
日常の心得	← 流産に注意 →																						
	● 早い時期に受診しましょう ● 薬の服用やレントゲン検査等に注意				● 流産しやすいころなのでからだに負担をかけない ● いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になる												● 乳首の手入れ開始 ● 栄養バランスのよい食事を ● 太りすぎに注意						
健診	4週間に1回（母子健康手帳を持参） ● おし歯は35週ころまでに治療する																						
	子宮、卵巣等の検診												胎児の発育程度、胎児の位置、心音の聴取、血圧、尿たんぱく、体重の計測										
準備	受診する→妊娠届を出す→母子健康手帳の交付を受ける												妊婦体操開始/適度な運動を心がける/ 乳房マッサージ										
思わいのやり	● つわりの時期は本当につらいものです。思いやりの一言やちょっとした手助けがそのつらさをやわらげてくれます。												● ふとんの上げ下ろし、風呂掃除、重い物を運ぶ、高い場所にある物をとるといった動作は母体の負担になりますから、代わってあげましょう。 ● 胎児への影響を考え、せめて家庭内では禁煙に。										

6

期				後												期			
第7か月				第8か月				第9か月				第10か月				第11か月			
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
<ul style="list-style-type: none"> 脳が発達し、からだの働きをコントロールし始めます。 赤ちゃんも移動しやすさかごが多いが、ほとんどが自然にもどります。 				<ul style="list-style-type: none"> 肺呼吸ができるようになり、生まれても育つ可能性が高くなります。 				<ul style="list-style-type: none"> 各臓器の機能が整います。 赤ちゃんらしい顔つきになります。 				<ul style="list-style-type: none"> 母親からホルモンや免疫物質が送られ感染に対する抵抗力がつきます。 							
21~24cm				24~27cm				27~30cm				30~33cm							
32~37cm 700~1100g				38~42cm 1200~1700g				43~46cm 1900~2400g				47~50cm 2500~3800g							
<ul style="list-style-type: none"> 腰や背中に痛みを感じることもある こむら返りを起こしやすい 時折腹部に張りを感じる 便秘になりやすい 乳房が大きくなる 				<ul style="list-style-type: none"> むくみや痔、静脈瘤などの症状が発生することもある 妊娠線が出てくることもある からだのバランスがとりにくくなる 疲れやすくなる 				<ul style="list-style-type: none"> 胃のつかえや動悸を感じる おりものがさらに増加 胎児の位置がほぼ決まる ももの付け根などがつるような感じがする 				<ul style="list-style-type: none"> 膣に向かって走るような痛みを感じることもある 胃や胸の圧迫がやわらぐ 胎児の動きが鈍くなることもある 							
早産												正期産				過期産			
<ul style="list-style-type: none"> 妊娠中毒症や貧血に注意 次のような症状がある場合は要受診 ①むくみ ②体重の増加 ③腰痛 ④破水 ⑤規則的な収縮 ⑥出血 								<ul style="list-style-type: none"> 休息は十分にとる 里帰りは35週までに 毎日入浴し体を清潔に 				<ul style="list-style-type: none"> * 予定日の前3週間から後2週間までは赤ちゃんが成熟し、いつ生まれてもいい時期です。 							
2週間に1回												1週間に1回							
血圧、尿たんぱく、体重、胎児の発育、健康状態、羊水量を診る												胎盤機能検査							
ベビー用品の準備／授乳の準備				出産準備の完了				産前休暇 (予定日の6週間前／多胎妊娠の場合は14週間前)											
<ul style="list-style-type: none"> ペニスの挿入だけではない、豊かな性生活を楽しみましょう。 				<ul style="list-style-type: none"> 折りにふれて妻のお腹に手や耳をあてて胎動を確かめてみましょう。 				<ul style="list-style-type: none"> 予定日が近づいてきたら、できるだけ妻のそばに。すぐ連絡をとれるようにしておきます。 陣痛が始まると緊張と不安が激しくなるもの。そばにいるときには、励ましの言葉を忘れないように。 											

1) 妊娠前期

(1) つわりを明るくのりきるために

つわりとは、むかつきや嘔吐など胃腸症状を主とした不快症状をいいます。おなかの赤ちゃんから出るホルモンのために、ママの体に変化して起こる症状です。この時期には、赤ちゃんの発育がめざましいので、それだけママも試練のときなのです。

また精神的なものも影響しますので、明るい気分でいられるようにしましょう。

つわりの時には

- 食べたい時に、好きなものを食べただけ食べましょう。
- 水分の多いもの、野菜、果物をなるべくとりましょう。
- 熱いものより冷たいさっぱりしたものの方が、食べやすいでしょう。

(2) 切迫流産について

切迫流産とは、流産しかかっている状態をいいます。流産の大部分は、受精卵の異常があるために、発育が途中で止まってしまい流産になってしまうものです。

出血や下腹痛など症状があるときは早めに受診し、医師の指示にしたがってください。



2) 妊娠中期——妊婦体操（楽しく動いて体力づくり）——

妊娠の経過が順調なら、積極的にからだを動かしましょう。妊婦体操は、不快症状を軽くし、筋力低下を防ぎ安産に役立ちます。

♥ はじめる前のチェックポイント ♥

- 流産のおそれのある人は、医師の指示に従いましょう。
- 12週～15週ころまでは、足の運動・あぐらを組む運動・呼吸法だけ練習してください。
- 出産が近づいて急にはじめる場合は、呼吸法・補助動作だけを練習してください。
- 毎日、体の調子に注意しながら、回数をふやしていきましょう。
- 練習前には、排便、排尿をすませ、腹帯をはずし、楽に運動できるようにしましょう。

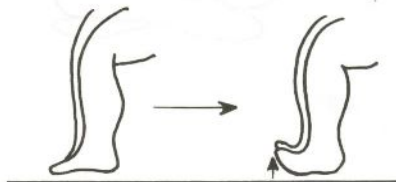
(呼吸法・補助動作は、24～26ページにのっています。)

さあ！ ママの大好きな曲ではじめましょう！

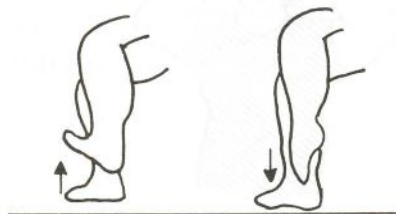
足の運動



- イスに腰かけて足をそろえ足のうらを床にぴったりつける。
- つま先だけ上にそらす。



- 足を組む。のせた足の足首を支点につま先を上下に動かす。



あぐらを組む運動



- あぐらを組み背すじをのばす。
- 両ひざに手をおく。



- ひざを下に押しひと呼吸してもとに戻す。

肩をまわす運動



- あぐらを組み両うでを肩の高さで横にあげ、肩に軽く手をおく。
- 両肩を耳の方向へ上げできるだけ後ろの方に回転させる。

体を横にまげる運動



- 手を頭の後ろで組む。

- ゆっくり呼吸しながら上半身を横にまげる。



- 脇の筋肉がのびきったところでもとにもどす。

骨盤の運動

A. あお向きで



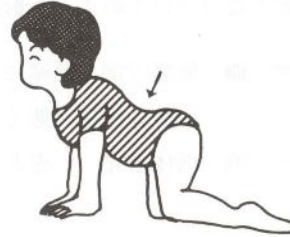
- あお向きに寝て、背中がぴったり床へつける。
- ひざを立てる。



- 腰を床につけたまま肛門をひきしめ背中をそらす。

B. よつばいで

- 床に両ひざと両手をつく。
- 息を吸いながら肛門をひきしめ頭をさげ、背中を丸くして上体の重みを支える。
- 息をはきながら肛門をゆるめる。
- 顔を前につき出すようにして頭を上げ重心を前に移す。
- ひと呼吸してゆっくりもとの姿勢にもどす。



C. よじる

(片ひざ)

- あお向きに寝て左足をのぼし右足のひざを立て、足のうらを床にぴったりつける。
- 右ひざ頭を、のぼしている左足側にゆっくり倒す。
- 次にゆっくりもとにもどしゆっくりと右外側に倒す。



(両ひざ)

- 両ひざをぴったりつけて立てる。
- ひざをつけたまま左右にゆっくり倒す。
- 両肩はつねに床からはなさないこと。



3) 妊娠後期 — 妊娠中のトラブル (予防と対策) —

妊娠中毒症 主として妊娠後期に起こるもので、むくみ・高血圧・蛋白尿の徴候があり、ひどいものは、けいれんが加わって子癇しかんとなります。流・早産になったり、未熟児が生まれたり、母子ともに非常に危険です。後遺症として高血圧・腎障害など残ると、将来に影響しますので、早期発見、早期治療が何よりも大切です。

対 策

- できるだけ塩分をひかえる。
- 休養・睡眠を十分とる。
- 適切な体重コントロールをする。
- 妊娠中毒症になった場合は、医師・栄養士の指導をうける。

貧 血 赤ちゃんの発育が活発になるのにもない、ママの体も赤ちゃんを養うために血液の量が増えます。そのためにふだんよりたくさんの鉄分が必要ですが、この時に、鉄分などが不足すると、血液が水増しされた状態になり、貧血になってしまいます。貧血がひどくなると以下のような影響が出てきます。

☆ マ マ 側 陣痛が弱く難産になる。分娩のとき出血が多い。

産後の回復が悪くなる。

☆ 赤ちゃん側 低体重児。 赤ちゃんの貧血。

対 策

たんぱく質や鉄、ビタミン類などの血液を作るのに必要な食品を食べましょう。貧血の予防のためにも食事は大切です。



腰 痛 おなかが突き出してくると姿勢が悪くなるので、腰や背中の筋肉に負担がかかるために起こります。

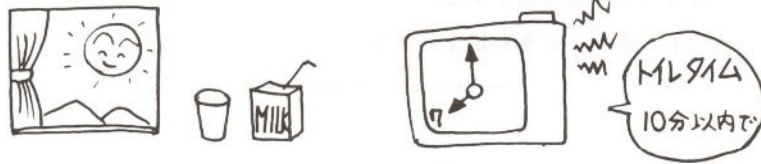
対 策

- 長い時間立ち続けない。
- 腰のマッサージや妊婦体操をする。
- 正しい姿勢で動作する。
- 硬めの布団で寝る。

便秘 ホルモンの変化の影響で腸の動きがにぶくなったり、大きくなった子宮が腸を圧迫するために便秘しやすくなります。

対策

- 繊維の多い野菜や海草、きのこ等を多くとる。
- 朝おきたら、水か牛乳を飲む。
- 朝食をしっかりとする。
- 毎朝決まった時間にトイレに行く習慣をつける。



痔 子宮が大きくなると、直腸周囲の静脈が圧迫されて血流が悪くなり、それに便秘が加わって痔がおこりやすくなります。

対策

- 便秘にならないようにする。
- 下半身を冷やさない。
- 排便後は、いつも清潔にする。

こむらがり 原因ははっきりしていませんが、下半身の血流が悪くなったり、カルシウムが欠乏するためにおこるともいわれ、特に夜間足を強くのばしたときに、ひきつって痛むことがあります。

対策

- 下半身を冷やさないようにする。
 - ふくらはぎのマッサージをする。
 - カルシウムの多いものを食べる。
- こむらがりを起こしたら、足の指を手前に引いて、ふくらはぎを伸ばす。

静脈りゅう 子宮が大きくなるにつれて、下半身の血管が圧迫されて、青黒く浮き出てくる場合があります。これを静脈りゅうといいます。

対 策

- 長時間の立ち仕事をさける。
- からだをしめつける衣類はさける。
- できてしまったら……
 - ・寝るときは足を高くする。
 - ・椅子に座わるときも足をさげない。

4) 妊娠中の危険信号

— こういうときには早めに医師の診察を受けましょう —

- (1) 出 血………流早産，その他の重大な異常の前ぶれと考えて，時期・量・色・痛みの有無などをよく覚えておき診察を受けましょう。
- (2) 腹 痛………腹部の緊張・下腹痛がおきたときは，しばらく横になって安静にし，おさまらなければ診察を受ける必要があります。
突然，激しい下腹痛がおきたときは常位胎盤早期剝離などの心配があります。急いで受診しましょう。
- (3) 破 水………お水がおりたら，ナプキンをあてて急いで診察を受けましょう。
- (4) むくみ………妊娠が進むと血液がうすくなり，ホルモンの影響もあって足にむくみを生じやすくなりますが，朝目がさめたときも，まだむくんでいるようなら病的なものです。妊娠中毒症の前ぶれを示す症状ですから，必ず診察を受けましょう。
- (5) どうき・めまい・息ぎれ・腰痛・その他，日常生活の行動をさまたげるような異常が起きたときも，妊娠中は大事に至ることが多いので専門医師によく相談してください。



5) 性 生 活

妊娠中の性生活は、どの程度ならよいかというのは気になるところです。妊娠中は、女性の性器は少し充血していますから、なるべく静かに、いつもより清潔に心がけることが必要です。また、無理な姿勢や、ひどくおなかに力が入る姿勢はさけましょう。

女性は、つわりがあったり、おなかの赤ちゃんが気になったりして、性生活には消極的になる傾向がみられます。また、必要以上に心配しがまんしている人もいます。

一方、男性は、妻が妊娠中だとわかっていても強く欲望を感じ、なんとか発散したいと思うことがあるのも生理的なことです。この辺のことがうまくいかなくて夫婦間のトラブルの原因となったり、夫婦の愛情が冷えるようなことになっては大変です。

お互いに相手の気持ちを察し、お互いを思いやりよく話し合しましょう。

<p>● 妊娠初期の気くばり</p>  <p>伸張位ですから結合は浅くなります。男性は腕を伸ばして腹部を圧迫しないようにします。</p>	<p>● 妊娠後期の気くばり</p>  <p>後側位です。楽な体位で、腹部も圧迫しません。結合の深さもコントロールできます。</p>
--	--

妊娠初期は、流産のきっかけになることがあります。なるべくあっさりで、回数もひかえめというのが無難です。

妊娠中期からは、もっとも安定している時期です。姿勢にさえ注意すれば、自然にのびのびと性生活を楽しむ時期です。

予定日が近づいてきたら、赤ちゃんの頭が下がってきたり、子宮口が開きかげんになったり、陣痛を誘発したり、早期破水の原因になることがあります。予定日の1か月前からは、性生活はつつしみましょう。

4 母乳のおはなし

1) 母乳のよい点



2) 妊娠中の乳房の手入れ

—— 母乳栄養の準備は妊娠中からはじまります ——

妊娠16週ころになると、乳腺が発達して乳房が大きくなっていき、乳汁がでることがあります。このことはすでに母乳育児の準備中であることを示しています。

乳首は赤ちゃんが吸いやすいように、また吸われても傷ができないように手入れをして丈夫にしておきましょう。

妊娠16週以降になったら

- (1) 毎日一度、入浴時や就寝時にマッサージをしましょう。(次項参照)
- (2) 乳房を強く圧迫すると乳腺や乳頭の発育を悪くするため、ブラジャーできつくおさえるのはやめましょう。
- (3) 乳頭が陥没していると、赤ちゃんはうまく吸うことができません。医師又は助産婦にみてもらいましょう。

※ 流産のおそれのある人や、お腹が張ってきた時はやめましょう。

妊娠37週になると早産のおそれのあった人でも始めることができます。

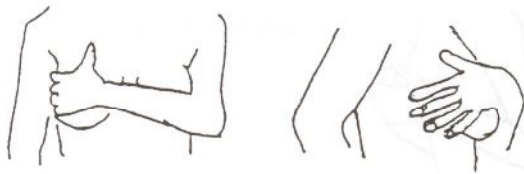
基底部マッサージ

これは乳房基底部の血液循環を良くし、お乳の発育（乳腺の発育）を促すマッサージです。お乳をつかんだり、揉みほぐすような事はしないようにしましょう。次の、3つのマッサージを左右で1回のマッサージとし、それを3回ずつ行いましょう。

乳房を押さえつけないようにゆっくりと

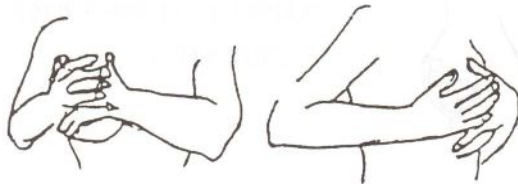
マッサージ1

1)



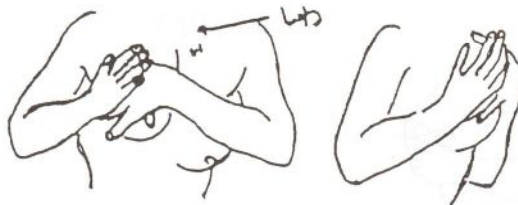
反対側の手でバスケットボールを持つように乳房を持つ。

2)



同じ側の手の親指のつけねを脇の下に近い乳房の周りにあて内側に向かって力を入れる。

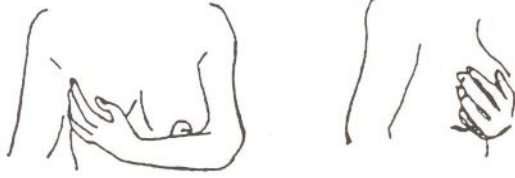
3)



このマッサージを3回行う。

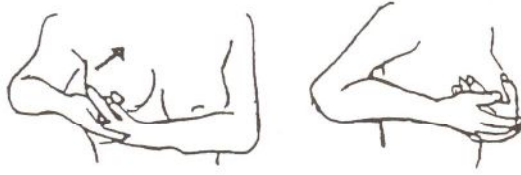
マッサージ2

1)



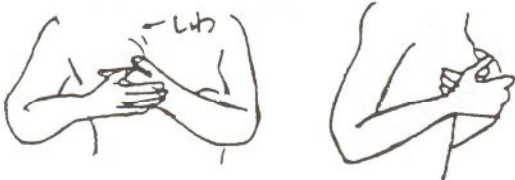
位置を少し下へずらして反対側の手の小指側を乳房の周りであて、乳房を持つ。

2)



同側の手の小指のつけねをその外側にあて、内側から上方に向かって力をいれる。

3)



これを3回行う。

マッサージ3

1)



反対側の手の小指側を乳房の下側にあて乳房を持つ。

2)



同側の手の小指側をその外側にあてゆっくり乳房をすくいあげる。

3)



これを3回行う。

11

18

乳頭・乳輪部マッサージ

1日1回 1～2分程度

① 圧迫



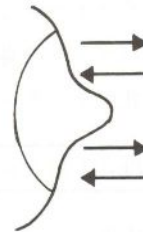
最初はゆっくり、乳頭・乳輪部を位置を変えながら圧迫する。

② 横方向



乳頭・乳輪部をつまみながら横方向にもみずらす。

③ 縦方向



縦方向にもみずらす。

3) 授乳

母乳の飲ませ方

- 手と乳頭を清潔にして抱いて飲ませます。ゆったりした気分で、赤ちゃんの目をみつめながら静かに話しかけて飲ませましょう。
- 乳頭だけでなく、乳輪部まで深くしっかりと含ませましょう。
- 最初のうちは時間の間隔にあまりこだわらず、欲しがるときに飲ませましょう。
- 授乳時間は15～20分くらいです。話しかけたり、おむつを取りかえたりしても飲みたがらないときはきりあげましょう。
- 飲み終わったら、赤ちゃんの背中をまっすぐに支えてゲップをさせましょう。
- 授乳後、母乳が残っているようならしぼってからっぱにし、乳房のしこりをなくしておきましょう。

ポイント

- 産後まもないうちは、母乳の分泌が少なく、赤ちゃんの吸い方も悪いので大変ですが、根気良く飲ませることが大切です。
- 母乳は『ためて飲ませる』ではなく、乳房が張ってなくても赤ちゃんが乳首を吸う刺激が分泌を促します。
- ママが家事などを始めると、一時的に母乳の量が減ることがありますが、飲ませているとまたふえてきます。

母乳をよく出すために

- 赤ちゃんに十分吸ってもらう。
- 睡眠を十分にとる。
- イライラしないで気持ちをゆったりともつ。
- バランスの良い食事をし、汁ものなどの水分をしっかりとる。
- 乳房マッサージをする。

母乳不足のみわけ方

- 体重のふえ方が悪い。



※母乳が足りない時は、不足分をミルクで補いましょう。
 ミルクはつくり方の注意をよく守り、必ず抱いて目を見て飲ましましょう。

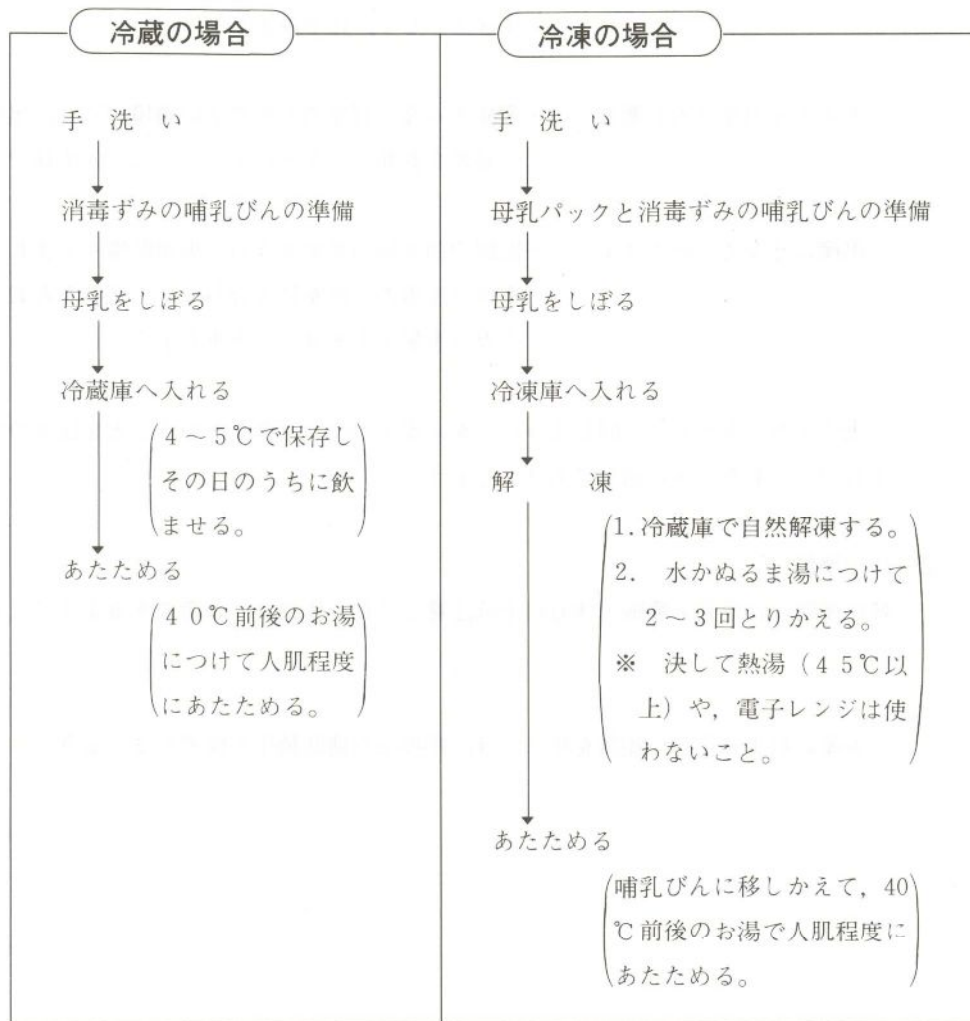
4) 乳房のトラブル

- (1) 乳首が出ていない……母乳を少ししぼって乳首をやわらかくし、手でひっぱり出します。とにかく吸わせていると自然に出てきます。
- (2) 乳首を傷つけた……最初のうちは長く吸わせるのを避け、両方の乳房を何回も交代で吸わせましょう。化膿しなければ痛いのがまんして飲ませます。がまんできなければ、手指を清潔にし3～4日しぼってみて、治らなければ医師にみてもらいましょう。
- (3) 乳 腺 炎……乳房の一部に、飲ませてもしぼってもとれないしこりができ、張れて痛んだり、高い熱がでたりします。
 医師にみてもらい安静にしておきましょう。さしつかえなければ、姿勢や方向を変えながら乳房が張りきってしまわないうちに何回も吸わせます。
 - 水分摂取をひかえること（とくに夜間）
 - 食事は甘い物、油っこい物をひかえる。

5) 母乳の保存 —— 冷蔵母乳と冷凍母乳 ——

仕事をもつママも、わが子を母乳で育てたいと思われる人は多いことでしょう。取り扱いに十分注意すれば、しばらく保存し、仕事でも赤ちゃんに母乳を飲ませることができます。赤ちゃんをみてくださる人にも協力してもらうようお願いしてみましょう。

〈手順〉



※ 決して再冷蔵・再冷凍はしないこと。

5 いいお産をするために

1) お産の準備

(1) 心の準備

37週からは正期産です。いつ産まれてもいいように心の準備をしておきましょう。

- あなたが産むのです……………お産は誰かが産ませてくれるのではなくて、あなたと赤ちゃんの協同作業です。自分自身のお産をしっかりイメージして、のぞみましょう。
- 赤ちゃんの受け入れ態勢……………家族みんなで育児のためのよい環境づくり、出産までに必要な衣類などをそろえておくことが大切です。
- 出産にそなえての手はず……………医師や助産婦の意見をきいて出産準備をしましょう。家族の仕事の分担を打ち合わせて、必要ならお手伝いの方の手配もすませておきましょう。
- 上の子ども、赤ちゃんと同じように、かけがえのない存在だということを伝えつつ赤ちゃんのこともたくさん話してあげましょう。

(2) 体の準備

妊娠後期には栄養・睡眠・休息に十分注意して良い体調で、お産できるようにしましょう。

- お産に対する正しい知識を身につけ、呼吸法や補助動作を練習しましょう。

2) お産の近づいたしるし



お腹のはりが回数と強さを増してくる。



腰や恥骨部の痛みが強くなり、もものつけねがつっぱる。



体重があまりふえなくなる。



胃のあたりがすいた感じがして、食事がとりやすくなる。



胎児の動きがにぶくなり、子宮全体がさがってきたように感じる。



便が気持ちよく出ない。排尿の回数が増え、夜間何度も起きるようになる。尿が残っているような感じがする。

3) お産のはじまったしるし

次のようなしるしは、お産のしらせです。そのしるしに気がついた時からの様子を、医師や助産婦に報告して指示に従ってください。

- (1) しるし……子宮の口が開きはじめると、粘液状のピンクのおりもの（出血）があります。たいていの場合、数日のうちにお産が始まります。
- (2) 陣痛のはじまり……規則正しく子宮が収縮をくり返すことを陣痛といいます。初産婦で10分、経産婦は15～20分位の間隔でおなかの張りを感じるようになったら、病院に連絡しましょう。
- (3) 破水……胎児を包んでいる膜が破れてぬるま湯のような水（羊水）がおります。

4) 入院の時期

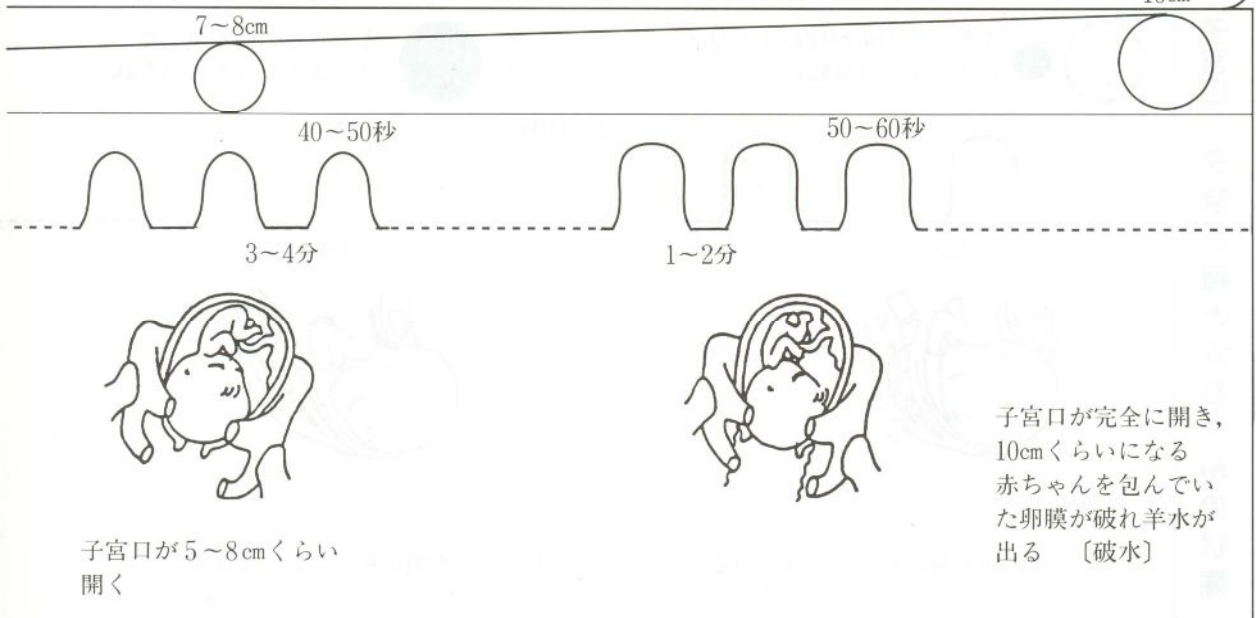


- (1) 一般に初産婦では、陣痛が規則正しく10分おき、経産婦では15分おきになったら病院に連絡して相談しましょう。
- (2) 破水したとき（清潔なナプキンをあてて）
- (3) 出血が少しでも多いと思われたとき
- (4) 強い腹痛、その他特に異常が考えられたとき

5) お産の経過

期	分娩第 I 期 (開口期)	
時間	初産婦平均 10~12時間	
子宮口	1~2cm	5~6cm
子宮収縮と赤ちゃんの状態	<p>収縮 約20秒</p> <p>7~8分</p> <p>赤ちゃんはあごを胸に近づけるようにまわって子宮口のほうに下がる</p>	<p>30~40秒</p> <p>5~6分</p> <p>子宮口が開きはじめる</p>
体の変化	<p>ひんぱんにお腹がはるが痛みは殆ど感じない</p> <p>足のつけね (ソケイ部) がつっぱり歩きにくい</p> <p>腰がだるくなる</p>	<p>はっきりと子宮収縮を感じる</p> <p>子宮収縮のない間は自由に動ける</p>
呼吸法	<p>[腹式深呼吸]</p> <p>はいて すって</p> <p>陣痛</p> <p>●たいした収縮でなくともすぐに腹式深呼吸又は胸式深呼吸を始める</p>	<p>[胸式深呼吸]</p> <p>はいて すって</p> <p>[浅い呼吸]</p> <p>ヒーフーヒーフー</p> <p>●初めは横にならなくてもよい</p> <p>●いろいろな姿勢で呼吸を行う</p>
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮収縮の時間と間隔を測る ●収縮が規則的になったら病院に連絡する ●日常生活を続ける ●シャワー, 入浴 (破水したときはしてはいけません) 	<ul style="list-style-type: none"> ●入院し, 子宮口が開くのを待つ ●できるだけ楽な姿勢でゆったりすごし, 娩出期への体力を養っておく

規則的子宮収縮が始まってから子宮口全開大まで 経産婦平均 5~6時間

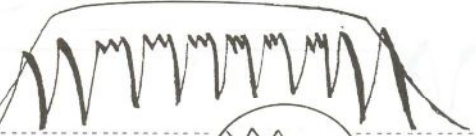
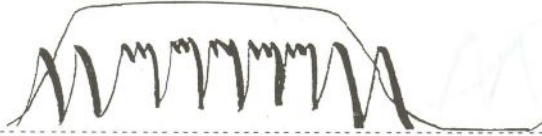


陣痛が安定してだんだん強くなる
痛みが腹部だけでなく腰やソケイ部にも広がる

時々、いきみたくなる
不安な状態。

〔極期の呼吸〕
ヒッヒッフー

〔いきみをのがす呼吸〕
ヒッヒッフーウン



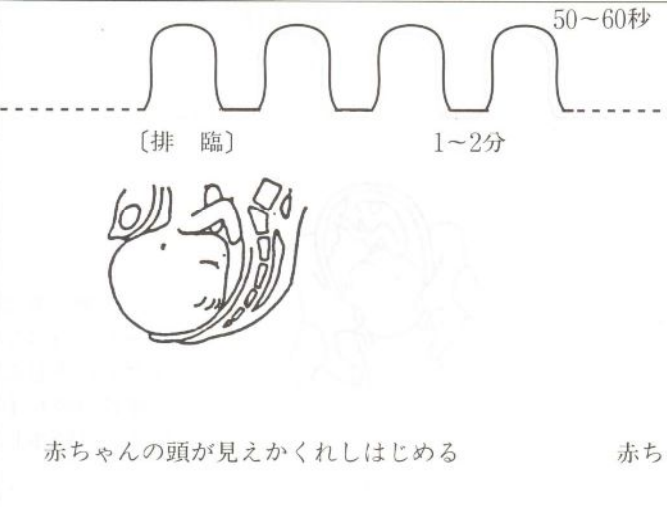
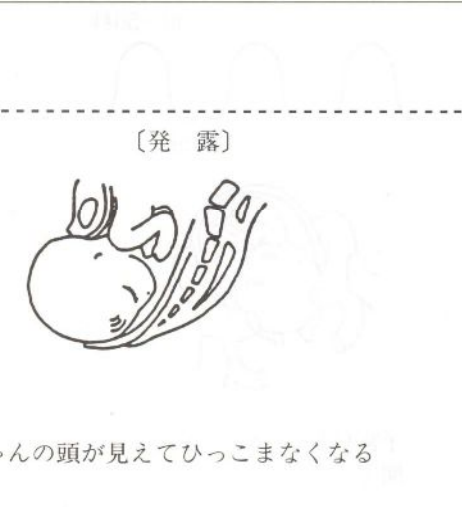



●収縮が3~4分おきに40秒以上になったら、リズム呼吸（スーハー、ヒヒフー、ヒヒフーン）を行う。収縮がすぎたら、また深呼吸をする

●“ウン”でいきみを逃す



- 子宮収縮に合わせて呼吸法を変える
- マッサージ法、圧迫法を取り入れる
- リラックス〜リラックス
手足の力をぬいてみよう

期	分娩第Ⅱ期 (娩出期)	
時間	初 2 ~ 3 時間	
子宮口	 ● 赤ちゃんの頭が膣口より見え かくれする [排臨]	 ● 赤ちゃんの頭が見えて ひっこまなくなる [発露]
子宮収縮と赤ちゃんの状態	 <p>50~60秒</p> <p>[排臨] 1~2分</p> <p>赤ちゃんの頭が見えかくれしはじめる</p>	 <p>[発露]</p> <p>赤ちゃんの頭が見えてひっこまなくなる</p>
体の変化	いきみがだんだん強くなる 息づかいが荒くなる, 汗が出る 収縮がきて, 子宮口が全開大すると赤ちゃんはどんどん進む <p style="text-align: right;">最高にいきみたい</p>	
呼吸法	<p style="text-align: center;">[いきみ]</p>  <p>● 介助する助産婦の合図でいきむとよい</p> <p>● 時にはフーンでいきみを逃すこともある</p> <p>● 収縮がきたら「とって」をにぎって収縮にあわせて, 2~3回いきむ</p>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ● あごをひき, 目を開けてしっかりいきむ ● 短時間でもリラックスして手の力をぬいてみましょう 	

赤ちゃんが生まれるまで

分娩第Ⅲ期(後産期)
胎盤が出るまで

経 1 ~ 1.5 時 間

初15~30分 経10~15分

胎 盤 が 出 る

〔頭が完全に出る〕



赤ちゃんの頭が出てしまえば
体は楽に出てくる

〔赤ちゃん 誕生〕



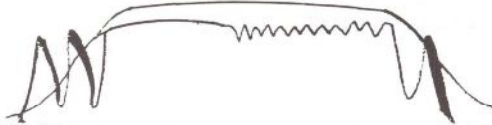
元気な産声をあげる

〔胎盤娩出〕

残った羊水が流れ出し
胎盤がはがれて
娩出する

〔短促呼吸〕

いきみ ハッフハッフハッフ



●短促の音がかったら手を胸に当て、体の力を抜いて
「ハッフハッフハッフ……」

●軽いいきみがある

●硬い、赤ちゃんの頭が通るのが
感じられます

●元気な赤ちゃんの「産声！」

●赤ちゃんとの対面

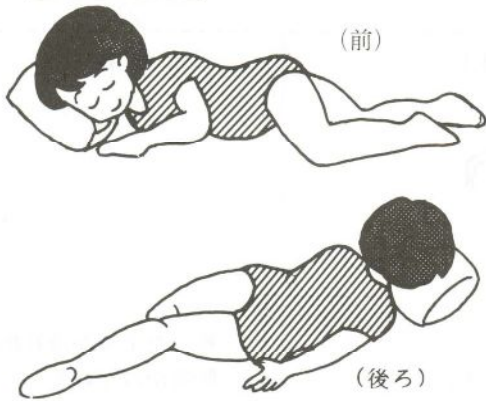
●おへその処置、体重、身長を
測定

6) 呼吸法と補助動作

お産の時に呼吸法を上手に利用すると、第Ⅰ期（子宮口が開くまで）を楽にすごせます。また、おなかのマッサージや腰の圧迫法などの補助動作も深呼吸にあわせておこなうと効果的です。これらをくり返し練習していれば心のゆとりをもってお産にのぞむことができるでしょう。夫と一緒に練習してマスターしておきましょう。

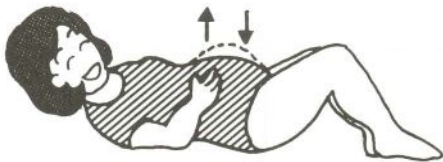
(1) 分娩第Ⅰ期（陣痛開始～子宮口全開大）

シムスの体位



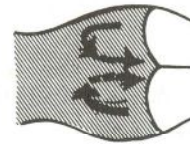
- 横になって上側の手は前に出し、下側の手はからだの後ろにだす。
- 足は、上側のひざを曲げて前に出し、下側の足は軽くのばす。

腹式深呼吸



- あおむけに寝て、ひざをたてる。
- 両手を軽く下腹にのせる。
- 静かに深く息を吸うと同時に、下腹をふくらますようにする。
- 静かに息を吐くと同時に、下腹をへこませる

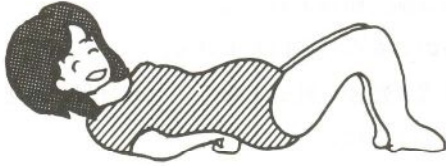
マッサージ法



- ① 直線マッサージ
 - 息を吸いこむとき手を外側にする。吐くとき手を内側にする。
- ② 輪状マッサージ
 - 息を吸いこむとき円を描くように外側へ。吐くときは内側にする。

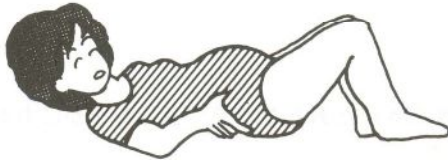
圧迫法

① 腰の圧迫



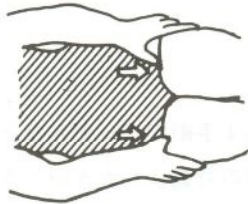
- 親指を中に、握りこぶしをつくる。
- 手の甲を背中にあてる。自分の気持ちのよいところにおく。

② 骨盤の骨の両わきの圧迫



- 親指は前、他の指は後ろの骨の一番でっばりのまわりをつかむようにする。
- 息を吸いこむときは親指をゆるめ、吐くときは圧迫する。

③ 足のつけ根の圧迫



- 息を吸いこむときは親指をゆるめる。
- 吐くときはつけ根を圧迫する。

※ 補助してくれる人がいれば、横向きになて補助者に腰のマッサージや圧迫をしてもらえると効果的です。

(2) 分娩第2期 (子宮口全開大～胎児娩出)

いきみ



- 両足は充分開いてひざをまげ、かかとはおしりに近づける。
- 両手はベッドの両側にある「とって」をつかむ。
- 胸にいっぱい息を吸いこんでちょっと息をとめる。
- あごを胸につけ、背中はしっかり床につける。
- お通じをするつもりで、ジワジワ肛門の方向に息が続くだけいきむ。
- 口はしっかりむすんで最後まで息をもらしてはいけない。

短息呼吸



- 両足は開いてひざをまげる。
- 両手は胸に組みあわせる。
- 全身の力をぬいて口をあける。
- 息は浅く短かく吐いて吸う。(かけ足のあとの呼吸のように)
- 呼吸が「ハア」「ハア」とあらく聞こえるくらいにする。

(3) 分娩第3期 (胎盤娩出)

胎盤が娩出される時期ですが、すでに胎児が娩出されたあとなので、少しおなかに力を入れるだけで楽に娩出されます。

こうしてお産は終了します。あと2時間くらいは、分娩室で出血がないか様子をみます。

7) 帝王切開


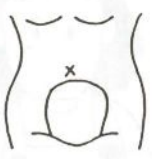

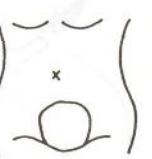
帝王切開とは、下腹部と子宮を切開して赤ちゃんをとり出す手術です。どんなときに帝王切開は行われるのでしょうか。例えば、赤ちゃんの頭がママの骨盤より大きいときや、逆子などで経膈分娩が困難なときは、あらかじめ帝王切開による分娩を準備します。また、お産の途中でママや赤ちゃんに異常がおこり、早く赤ちゃんをとり出した方が安全な場合にも帝王切開になります。

帝王切開の場合、入院が10日～2週間くらいになりますが、産後の生活は経膈分娩と変わりありません。

6 産後を快適にすごすために

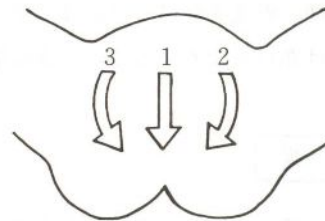
お産が終り、妊娠前の状態（性器、全身の変化）にもどるまでを産褥期といい、6～8週間かかります。回復の経過は人によって違うので、1ヵ月後の健診を受けましょう。

1) 産後のからだの変化

	第 1 日	第 2～3日	第 4～5日	第 6～7日	そ の 他
子宮の回復					
悪露	[赤色悪露] 血性で、ねばりけがあり量も多い。		[褐色悪露] 褐色となり、ねばりけも減り6～7日頃より量も減る。		[黄色悪露] 分娩後3～4週 [白色悪露] 4週以後

2) 局所の手当て

排尿、排便のあとに消毒綿で、前から後方へむかって拭きます。
 反対にすると、膀胱炎のもとになります。



3) 産後の異常—早目に受診をしましょう—

- (1) 4週間過ぎても出血がとまらない
- (2) 乳腺炎（乳房にしこりができ、熱や痛みがあるとき）
- (3) 妊娠中毒症の後遺症
- (4) 膀胱炎や腎盂炎
- (5) 産褥熱（寒けや、高熱が出る）

4) マタニティブルー

産後、数日から数週間にかけて、涙もろさや憂うつ感、不眠、疲れやすさなど軽いうつ状態になることをマタニティブルーといいます。産後の急激なホルモンの変化が原因と考えられ、約20%の産婦がマタニティブルーになると言われています。

周囲の人の対応は、本人が泣きたいならしっかり泣かせ、はげますよりも気持ちを理解して、受容してあげることが一番です。また、夫や家族が夜の授乳を交替してあげるなど心身の負担を軽くしてあげることも大切です。



5) 骨盤底筋をきたえよう

骨盤底筋は、尿道口、膣、肛門をとりまく筋肉で、女性の一生を通じて大切な筋肉です。骨盤底筋体操をして、骨盤底筋をきたえることで、閉経後の子宮脱や尿もれの予防にもつながります。

お産の前後も骨盤底筋は大切な役割をしますので、しっかり体操して、きたえておきましょう。妊娠中は、大きくなる子宮や胎児を支えます。お産のときは骨盤底筋をゆるめ、内から開く感覚を身につければ上手に産むこつになります。産後は骨盤底筋体操で筋肉の回復を助け血行をよくすることで会陰部の傷の治りを早めます。

体操

○ 膣をエレベーターにたとえてみて、1階、2階、3階、4階、5階と1階ずつ上がるつもりで膣をひきしめます。5階で乗客がおりたら（しばらく止める）今度はゆっくりおりるつもりで膣をゆるめます。1階までおりたら、さらに地下1階、地下2階とおりていきます。この地下1．2階が産むときの膣の感覚です。

さらに慣れたら上がる時には息を吸い、おりるときには息を吐きます。地下1．2階は息を吐ききって、内から開く感覚を味わいます。

6) 産後の日常生活

週数	1 週目	2 週目	3 週目	4 週目	5 週目	6 週目	7 週目	8 週目	9 週目
悪露	褐色 血性	黄色	白色	白色					
睡眠と休息	布団は常に敷いておく(疲れたら寝る)			身のまわりのこと 食事の仕度	身のまわりのこと 食事の仕度	普通の生活にもどる			
家事と育児	家事	身のまわりのこと	身のまわりのこと 食事の仕度	掃除・洗濯 買い物	掃除・洗濯 買い物	普通生活にもどる			
	育児	赤ちゃんの世話(おむつ 交換・お乳を飲ませる)	赤ちゃんの世話 (お風呂に入れる)	赤ちゃんの世話 (お風呂に入れる)	赤ちゃんの世話 (お風呂に入れる)	普通生活にもどる			
	育児	お風呂に入れる	お風呂の準備と後始末	お風呂の準備と後始末	お風呂の準備と後始末	普通生活にもどる			
清潔	入浴	シャワー・かけ湯はよい(悪露のある間は、 消毒綿で局所の清拭をする)	シャワー・かけ湯はよい(悪露のある間は、 消毒綿で局所の清拭をする)	入浴してよい (医師の指示を仰ぐ)	普通生活にもどる				
夫婦生活	中	普通生活にもどる							
腹痛	腹帯を2つ折りにして上から下へ巻く (又はガードルなどを代用してもよい)								
速出も可能									

○出生届は、生後2週間までに、届けましょう。(健康保険の加入も忘れずに)

32

7 家族計画

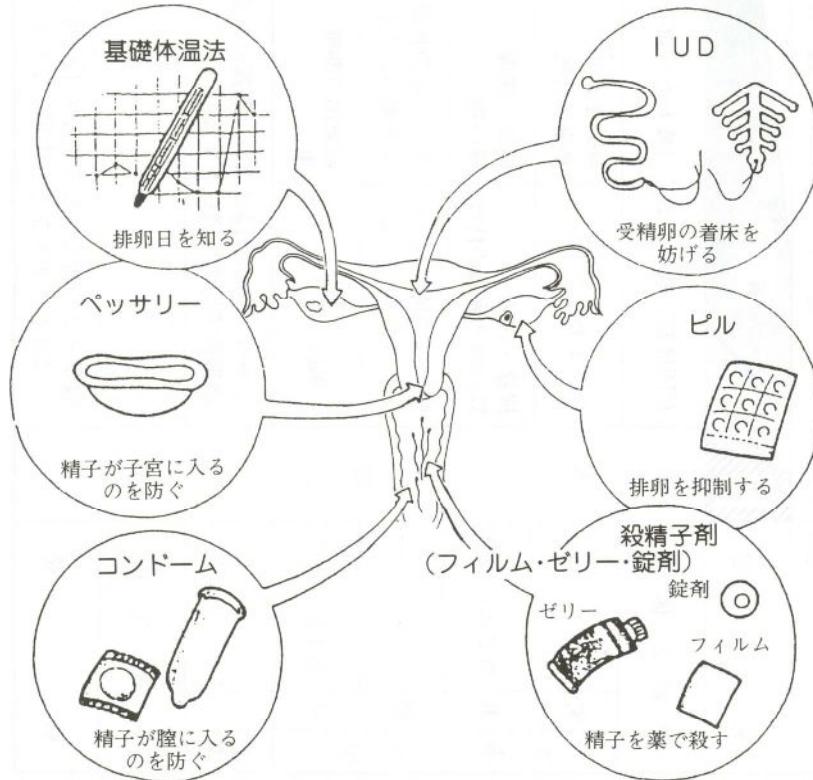
1) 計画のたて方

- (1) 健康 (丈夫なよい子を生むためには、母体の健康が基本)
- (2) 子供の人数
- (3) 子供の間隔 (母体の回復、育児等)
- (4) 夫婦の年齢
- (5) 経済



次の妊娠をいつごろ、どうするかについてパートナーと相談しましょう。妊娠を望まない期間については、きちんと避妊しましょう。排卵があって2週間くらいして月経が始まるのですから、産後1度も月経が来ないうちに妊娠することもあります。母乳を飲ませている間は妊娠しないというのもまちがいです。

2) 受胎調節の方法



3) 受胎調節の特徴

	妊娠を避けるしくみ	入手方法	長所	短所
I U D	子宮内に装着し、受精卵の着床を妨げる	産婦人科の医師に装着してもらう	<ul style="list-style-type: none"> ●一度装着すれば、2年間はそのままOK ●失敗が少ない 	<ul style="list-style-type: none"> ●妊娠経験がないと使いにくい ●月経が重くなる・不正出血・腹痛などの症状が出ることもある ●お産直後は抜けやすいので、産後2か月以降に装着してもらう
コンドーム	男性のペニスに装着し、女性の膣内に精子が入らないようにする	薬局、スーパーなどで購入	<ul style="list-style-type: none"> ●日本では一番ポピュラーな方法で簡単に入手できる ●副作用がない 	<ul style="list-style-type: none"> ●正しく使えず失敗することが多い（勃起したらすぐ装着、はずれたり破れたりしないように根元まで正しく装着、使用後は精液がもれないよう速やかにはずす） ●男性の協力が必要
ペッサリー	ゴム製の器具で子宮口にふたをして精子の侵入を防ぐ。殺精子剤と併用し、避妊効果を高める	受胎調節実地指導員（助産婦など）にサイズを測定してもらい使い方の指導を受ける	<ul style="list-style-type: none"> ●女性が主体的に避妊できる ●正しく使えば失敗は少ない ●副作用がない 	<ul style="list-style-type: none"> ●受胎調節実地指導員がどこにいるかわかりにくい
ピル	ホルモン剤で排卵を抑制する、21日間連続服用後7日間休むパターンを繰り返す	検査を受けてから医師に処方してもらう	<ul style="list-style-type: none"> ●確実性が高い ●女性が主体的に避妊できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●忘れず飲み続けることが必要 ●吐き気・不正出血など一時的な副作用がある ●年齢や体質、持病などによって使えない ●母乳の分泌を減らす
殺精子剤	精子の運動性を抑える薬品を子宮口の近くに入れる	薬局で購入	<ul style="list-style-type: none"> ●簡単に入手できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●単独での使用は危険 ●使い方、入れるタイミングが難しい ●膣の中に入れると10分くらいで効果を発揮、効果が続くのは挿入後約60分 ●かゆみやおりものの増加などの症状が出ることもある
基礎体温法	基礎体温の測定から排卵日を測定し、避妊の必要ない時期を知る（高温相になって4日目から次の月経まで）ほかの日は性交しないか、他の方法を用いる	婦人体温計は薬局で購入できる	<ul style="list-style-type: none"> ●健康管理に役立つ ●副作用がない 	<ul style="list-style-type: none"> ●体温に低温相と高温相がみられる場合のみ有効、産後は月経周期が安定しにくい1年間くらい使えない。 ●体温のはかり間違え、はかり忘れなど、正確さに欠けることがある
不妊手術	男性は精管、女性は卵管の一部を切り、精子・卵子が送られないようにする	病院で手術（男性は半日、女性は3日間くらい入院）	<ul style="list-style-type: none"> ●一度手術を受ければ永久に避妊できる 	<ul style="list-style-type: none"> ●一度切断した精管、卵管を元にもどすのが難しい

8 赤ちゃんをすこやかに育てるために

1) 新生児とは……

生後4週間までを新生児といい、母体の外に出て自分の力で新しい生活に順応していく時期です。生活能力が不安定なうえ、抵抗力が弱いので、安静・保温・清潔が大切です。

2) 新生児の特徴

- 臍帯……生後7～10日位でとれる。
- 大泉門……1年半までにとじる。
- 黄疸……生後2～3日位から始まり4～6日でピークとなり、2週間位で消える。
母乳の場合、比較的長く続くこともある。
- 生理的体重減少……生後3～4日から7～10日頃200～300g減り、その後もとにもどる。
- 皮膚……生後3～4日から、皮膚が細かくむけて落ちる。

3) 新生児の環境

(1) 赤ちゃんの部屋

- ① 日当りの良い、人の出入りの少ない、清潔な部屋を選びましょう。
- ② 室温は、夏は25℃前後、冬は18～20℃前後が望ましく、湿度は60～65%が理想的です。
- ③ 時々、部屋の換気をしましょう。(赤ちゃんのいる所では、煙草を吸わないようにしましょう。)

(2) 赤ちゃんの寝床

- ① 掛ぶとんは、軽くて暖かいものを使いましょう。
- ② 敷ぶとんは、少しかためのものを選びましょう。
- ③ 枕は、特に必要ありません。(使用する場合は、普通のタオル4つ折り程度にします。)

(3) 衣服

- ① やわらかく、吸湿性がよく、ゆったりしたものを選びましょう。
例えば 綿 ガーゼ等
- ② 薄着の習慣をつけましょう。(生後2～3ヵ月から大人と同じか1枚少なめにします。)

4) 赤ちゃんの入浴

入浴は肌の汚れやすい赤ちゃんの皮膚を清潔にするとともに、新陳代謝を活発にしますから、赤ちゃんには欠かせないものです。

(1) 入浴の注意

- ① 入浴時間.....授乳の直後や空腹時はさけましょう。
- ② お湯の温度.....夏は38℃位 冬は40℃位
- ③ 部屋の温度.....18～23℃
- ④ お湯に入っている時間.....およそ7分位 (長湯をすると疲れます)

(2) 準備するもの

① ベビーバス (たらい)
 ② 湯温計
 ③ 石けん
 ④ 洗面器 (顔ふき用)
 ⑤ ビニール
 ⑥ ガーゼハンカチ2枚 (入浴用・顔ふき用)
 ⑦ バスタオル
 ⑧ おむつ, 着がえ

※着がえの上にバスタオルを広げてのせておく。

<p>① はだかにして全身をよく観察する。</p>	<p>② 洗面器に用意したお湯で顔をふく。</p>	<p>③ タオルでからだを包む。足先の方から静かに湯の中に入れる。</p>
<p>④ 耳に水が入らないよう指でおさえ頭を洗う。</p>	<p>⑤ 首→耳→わきの下→うで→胸→おなか→また→足→背→おしりの順に洗う。 さし湯をしてあたため最後にかけ湯をする。</p>	<p>⑥ バスタオルの上になかせ押さえるように十分水気をふく。衣服を着せ、湯ざましを飲ませる。</p>

5) 先天性股関節脱臼を予防するために

先天性股関節脱臼とは

大腿骨の根もととは、骨盤のへこみのところにあるのが正常ですが、その根もとが骨盤からはずれてしまうことを、“先天性股関節脱臼”といいます。

これは生まれつきのこともあれば、おむつの当て方、服装、だっこなどでおこることもあります。

予防方法

赤ちゃんは、手をW字型に曲げ、足をM字型で伸ばしたり縮めたり、よく動かしています。

この自然な姿勢を保ち、しかも足を自由に動かすことができるようにすることが予防になります。



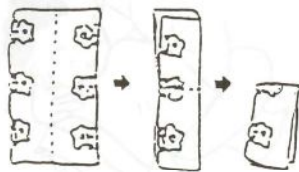
《おむつ》

おむつは、下の図のように、四つ折りにたたんで股の間だけに当てましょう。

おむつカバーは、両足が自由に動かすことができるものを選びましょう。

おむつをする時も、足を無理に伸ばさないように、おしりを持ち上げるとよいでしょう。

〈折り方〉



よいおむつカバー



幅がせまい

自由な足の動きをさまたげません。

よくないおむつカバー



幅がひろい

足の動きを制限します。

おむつのかえ方

よいかえ方



おしりの下に手を入れて

よくないかえ方



赤ちゃんの足をひっぱると、脱臼の原因になることがあります。

《 服 》

赤ちゃんにとって望ましい服とは、自然な体位が保て運動しやすい服です。そのために、できるだけ上下分かれた服にしましょう。

《だっこやおんぶ》

だっこの仕方は、赤ちゃんの足を十分に開いて、お母さんのお腹や腰に向い合わせにまたがるようにし、首の後ろを軽く支えてやるのがよいでしょう。

横抱きにする時は、股に手を入れ、足が自由に動くようにしましょう。



6) SIDS (乳幼児突然死症候群) を予防するために

SIDSとは

それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死亡する病気です。発生は、生後1～4か月頃が最も多く、ほとんどが1歳未満の赤ちゃんに起きています。原因は不明ですが、育児環境の中にSIDSの発生にかかわる危険因子のあることが明らかになってきました。

予防方法

- ①仰向け寝で育てる。
- ②妊娠中および赤ちゃんの周囲での喫煙をやめる。
- ③できるだけ母乳で育てる。

7) 育児にあたって

◇肌で感じる愛情を

親子の愛情の伝達というものは、子どもの年齢が低ければ低いほど、直接的な行動で肌を通して伝えましょう。

◇子どもには個人差があります

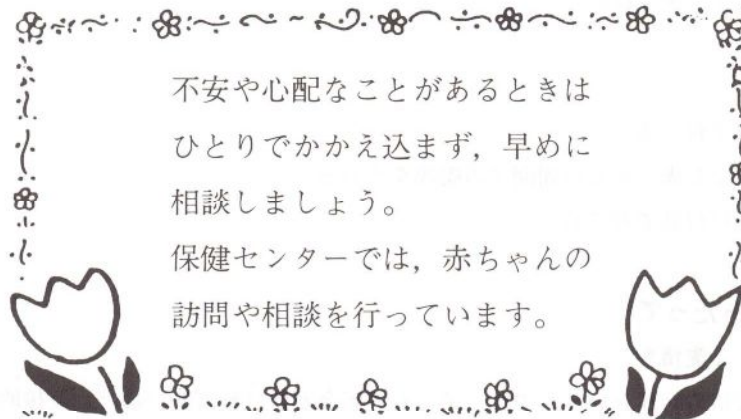
子どもには一人ひとり、それぞれの子どもに応じたその子その子の発達のテンポがあります。能力や才能についても同じことです。

◇子どもの個性を大切にしましょう

8) 気をつけたいこと

次のような症状がみられたら、医師の診察を受けましょう。

- ①機嫌が悪く、元気がなくて乳の飲み方が悪い。
- ②体温が37度5分以上あるとき。
- ③チアノーゼ（くちびる、皮膚が紫色になること）があるとき。
- ④黄疸が強く長びくとき。
- ⑤お乳を毎回のように吐く。
- ⑥便の色が、灰白色や白色になったとき。
- ⑦目やにや耳だれがあるとき。
- ⑧へそが赤くはれたり、出血したり、いつまでもジクジクしているとき。



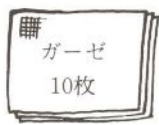




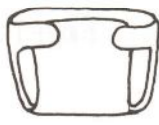




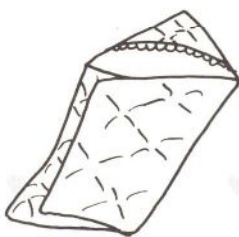
9 そろえましょう 赤ちゃん用品と入院準備用品

— 赤ちゃん編 —

衣 類 可愛らしさ、飾りにとらわれず、材質や形など赤ちゃんに合ったものを選びましょう。

- 汗を吸収しやすく、通気性のあるもの
- 洗濯が簡単で丈夫なもの
- 汚れが目立つ淡い色のもの
- 肌ざわりの良いもの
- 体型を考えて、運動が自由にでき着せかえが楽なもの
- 縫い目がゴロゴロしないもの

季節により、種類・枚数を考える必要はありますが、だいたいの目安をあげてみましょう。

 <p>ガーゼ 10枚</p>	 <p>肌着 3~5枚 (メリヤス・さらし・ガーゼ)</p>	 <p style="writing-mode: vertical-rl;">冬のお産のみ必要</p>
 <p>おむつ 60枚以上 (さらし・ドビー織)</p>	 <p>バスタオル 3~4枚</p>	<p>長下着 3~4枚 (メリヤス・さらし・綿パイル)</p>
 <p>おむつカバー 4~5枚</p>	 <p>タオル 5~6枚</p>	 <p>胴着 1~2枚 (ジャージ・キルティング・毛糸)</p>
 <p>ベビードレス+兼用ドレス 3~4枚 (ネル・タオル・メリヤス)</p>		 <p>おくるみ</p>

寝 具

品 名	数	選 ぶ ポ イ ン ト
敷ふとん	1	固めのもの
掛ふとん	1	軽くてあたたかいもの
毛 布	1	直接肌にあたらないようにカバーをかける
タオルケット	1～2	綿
シ ー ツ	2	綿

その他の小物

- ベビーバス
- 湯温計
- 石けん（香料なしの普通石けんで十分）
- 体温計
- 爪切り
- 綿 棒

- 哺乳ビン
- 乳 首
- ビンブラシ
- 清浄綿

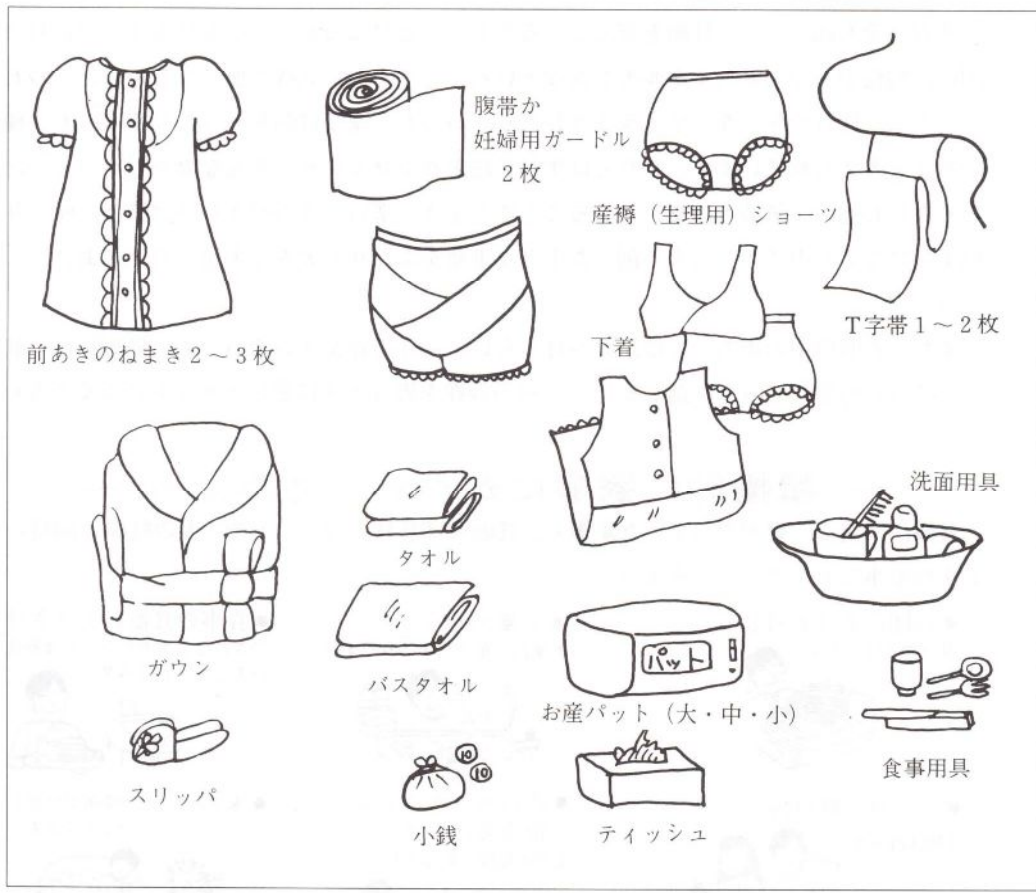
♥ せんたく ♥ 衣類のせんたくは、すすぎを十分にしてください。柔軟仕上げ剤・漂白剤は特に必要ありません。

♥紙おむつのすて方♥ 紙おむつに付着している汚物は、必ずトイレに流し、新聞紙などに包んで、丈夫なビニール袋に入れ臭いが出ないようにして燃えるゴミの日に出しましょう。

♥ リ ー ス ♥ ベビーベット・おむつ・ベビーバス・ふとん・体重計・ベビーラック・等、必要に応じて貸し出ししている所があります。これらは使う期間も短く、上手に活用するのも良いでしょう。

— 入院準備編 —

入院する病院で準備する物品が多少違います。入院案内書をしらべて、妊娠28週頃までに準備し、いつでも間にあうようにひとまとめにしておきましょう



印鑑・母子健康手帳・健康保険証・筆記用具、その他自分が必要と思うものを用意しましょう。

また、赤ちゃんの退院時用品もひとまとめにしておきましょう。

- | | | |
|--------|------|---------|
| 肌 着 | 1 枚 | (長着 1枚) |
| ベビードレス | 1 枚 | (おくるみ) |
| おむつ | 2~3枚 | |
| おむつカバー | 1 枚 | |

10 これからパパになる人へ

1) 妊娠とわかったら

妻から妊娠を告げられた時のお気持ちは、いかがでしたでしょうか。うれしいのはもちろんのこと、反面、とまどいや不安な気持ち、家族が増えることへの責任の重大さなどを、ひしひしと実感されたのではないのでしょうか。

それは妻も同じこと。妊娠を喜んでいるうちに、妻にはつわりが始まります。つわりの原因は、胎盤から分泌されるホルモン説などいろいろですが、気持ち悪くなるのだけがつわりではなく、疲れやすくなってイライラしたり、いつもと違う言動をとったりするのも一種のつわりと考えられています。これらはすべて妊娠がなせるワザ。そんな妻を思いやる一言がどんなに心強い、気持ちの支えとなることでしょう。辛いときのやさしい言葉は、何よりの励ましになるものです。二人で創った小さな生命をふたりで大きく大切に育ててあげてください。

また、お腹の中の赤ちゃんは、4か月ぐらいには外の音をきいています。勤めに行く前、帰ってきた時等、しっかり話しかけ、パパの存在を赤ちゃんに感じさせてあげてください。

～ 積極的に家事にかかわってみよう ～

普段、何気なく妻がやっていた家事も、妊娠中は意外とつらいもの。妻の妊娠と同時に少しずつ家事にもトライしてみよう。

● 布団のあげおろし
重い物を持つのはおなかを圧迫する



● お風呂そうじ
お風呂は足元がすべりやすい



● 食事の食器のあげさげ
できれば食事のしたくや食器洗いまでできればベター



● ふたりで買い物
荷物は持とう



● 高い所のそうじ・物のあげさげ
足元が危険、転ぶと危ない



● 家のそうじ腰痛がひどくなることも



2) いよいよ出産

出産の「とき」が近づくにつれ、妻には、「うまくできるかしら」、「無事出産できるかしら」など、さまざまな不安と緊張がつるものです。くわえてしだいに強くなる痛み。妻にとっては最後の頑張りの時です。

いうまでもなく夫の役目は、可能な限りそばに寄り添い、妻を少しでもリラックスさせるよう努めること。軽い会話をかわしたり、腰をさすったり、眠れるようなら眠らせ体力を蓄えさせてあげてください。

そして、分娩に立ち会う場合でもそうでない場合でも、分娩室に入るときには、しっかりと手を握り励ましてあげてください。出産は、たとえ良好な妊娠経過をたどっても、あるいは、どのような分娩方法をとろうとも、女性にとって命がけの大仕事には違いないのです。

3) 赤ちゃん誕生！さあ、育児の始まりです

お互いを思いやる気持ちで

妻にも育児休暇を

～妻のぐちをきいてあげよう～

～半日、赤ちゃんをみて

妻をフリーにしてあげよう～



行って
らっしゃい



パパとの遊び

～パパとの遊びが子どもの

大胆さ・冒険心・行動力を育てる～



11 赤ちゃんが生まれたら

出生届

生まれた日を含めて14日以内に出生地
本籍地・住所地のいずれかの区市町村に出
します。

～持っていくもの～

出生証明書・母子健康手帳・印鑑

※ 呉市では、市役所市民課または各支所
が窓口になっています。

新生児・乳児家庭訪問

母子健康手帳別冊についているハガキを
出してください。保健婦が訪問します。

このような相談を
おこなっています



- 赤ちゃんの体重測定
- お乳やミルクの相談
- 発育・発達についての相談
- 予防接種の受け方について
- 育児相談室紹介
- その他育児に関する相談



- 産後の健康管理の相談
- 家族計画の相談
- 乳房管理の相談
- 上の子の育児相談

乳幼児健康診査

健康診査は個別通知がいきます。



予防接種

予防接種は、伝染病が流行するのを防ぐと
ともに、予防接種を受けた本人が病気にか
からないように、また、かかっても重くなら
ないようにするという大切な役割をもってい
ます。

呉市では、市政だよりや健診時に実施日・
対象年齢をお知らせしています。健診時に配
布している“予防接種と子どもの健康”をよ
く読んで、実施の時期がきたら、なるべく早
く受けるようにしましょう。

12 ご存じですか。色々な制度

§ 養育医療 養育のため入院の必要な未熟児に対し、公費で医療が受けられます。

§ 育成医療 身体障害の改善に要する医療費や補装具が支給されます。

§ 小児慢性特定疾患 小児が対象となる慢性疾患にかかった場合、公費で医療が受けられ
ます。

※ 所得や病気の内容により制限があります。

【窓口】 呉市保健所 庶務課 ☎25-3532

§ 児童手当

§ 乳児医療費の助成

※ 所得制限があります。

【窓口】 福祉保健部 児童福祉課 児童母子係 ☎25-3173 及び 各支所



呉市保健所

西保健センター ☎25-3543

東保健センター ☎71-9177