しゅっさん 出産・さんごへん 産後編

1. 入院の準備と持ち物

【入院手続きに必要なもの】

- ☐ 入院時預かり金（クレジットカード可）
- ☐ 入院申込書兼誓約書※1
- ☐ 印鑑
- ☐ 保険証

【病棟へ提出するもの】

- ☐ 診療カード（診察券）
- ☐ 84円切手を貼った宛先記入済みの封筒※2
- ☐ 入院中の連絡先・要望について※1
- ☐ 新生児聴覚検査受診票※3
- ☐ 母子健康手帳

【日用品・衣類など】

- ☐ お箸・コップ・スプーンなど
- ☐ タオル類
- ☐ シャワー・洗面用具
- ☐ ボールペン
- ☐ 替えの下着
- ☐ 室内履き（滑りにくいもの）※4
- ☐ 替えの寝衣（帝王切開で入院の場合、手術当日までの寝衣が必要です。）
- ☐ イヤホン（テレビをご利用される方はお持ちください。）
- ☐ マタニティブック（退院指導や沐浴指導で使用します。）
- ☐ 血糖測定用機器類（ご使用中の方）
- ☐ 常用中のお薬（入院中も継続が必要なもの）
- ☐ 退院時用：ベビー服・オムツ2～3枚（退院前日までにご用意ください。）

※1 入院予約手続きの際、入退院窓口で配布された封筒内にあります。
※2 先天性代謝異常検査結果の郵送に使用します。宛名は妊婦ご本人とし、ご自宅の住所をご記入ください。
※3 聴覚検査は任意です。受診票が無い場合、全額自費でのお支払いとなります。
※4 災害時に備え、入院時は運動靴などかかとのある履物でお越しください。

【病棟で貸出、お渡しできるもの】

- お産セット（産後用ナプキン・清浄綿・骨盤固定用さらし・産褥ショーツ1枚、乳帯1枚）
- 産後衣：ワンピース3枚・ガウン1枚（夏季は除く）貸出
  ※ポリエステル素材になります。ご自身の過ごしやすい衣類をご持参いただいても構いません。
- ベビー服・オムツ：入院中は病院の物をご利用いただきます。
- ドライヤーは共有スペースにあります。
- 円座クッション・授乳用クッションは貸出しています。
- 有料で病衣・タオルのレンタルが可能です。
  手術の方は入院前にお申し込みが必要となります。
- 平日のみ、移動販売をご利用いただけます。
  （1-2病棟 15:15～15:30　MFICU 15:00～15:15）

2. 入院時期とタイミング

①陣痛

10分毎（1時間に6回以上）に規則的に子宮収縮があり、下腹部痛を伴うようになれば陣痛の始まりです。時間と共に間隔が短くなり、痛みも強くなってきます。このように10分以内に規則的なお腹の張りが続きおさまらないようなら、病院にご連絡をください。（経産婦の方は、15～20分間隔でご連絡いただく場合もあります）

②破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れて、羊水が出てくることを破水といいます。尿漏れやおりものと区別がつかないこともあるので、判断に迷ったらいつでもご相談ください。破水した時間や羊水の色・量を確認します。受診の指示がありましたら大きめのナプキンをあてて慌てずに病院へ向かってください。※破水後はシャワー・入浴禁止

③出血

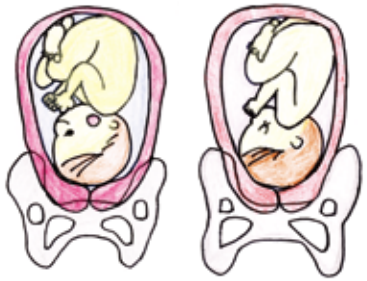
お産が近づくと、子宮口が準備を始めるため出血することがあります。「おしるし」と言います。全ての産婦に「おしるし」があるものではありません。内診後にも出血することはありますが、少量であれば心配いりません。生理の多い時を超える量や流血が続く時は、直ぐに病院にご連絡ください。

④胎動

安静に過ごしても胎動が少ないと感じた時は病棟にご連絡ください。（目安は20～30分待っても胎動がない時）

- ●お産の徴候や、心配なこと・分からないことがありましたら、いつでも病院にご連絡ください。
- ●状況を詳しく把握できるよう、必ずご本人が直接電話でお話ください。
- ●お電話を頂いた際にお聞きする内容：お名前・生年月日・登録番号（診察券の番号）・分娩予定日・妊娠週数・お腹の張り・破水・出血・胎動・病院までの交通手段と所要時間・・・など（※P74参照）
- ●夜間や分娩で受診する際は、第2病棟2階のMFICU入口までお越しください。（※P73参照）

3. 分娩経過

	分娩第1期 ○初産婦10〜12時間　○経産婦5〜6時間			分娩第2期 ○初産婦2〜3時間　○経産婦1〜1.5時間		分娩第3期 ○30分前後	分娩第4期
子宮口の状態	**開口期** 規則的な陣痛開始から子宮口全開まで子宮の収縮により子宮口が徐々に柔らかくなる			**娩出期** 子宮口全開から赤ちゃん娩出まで赤ちゃんの頭がゆっくりと通過することで膣が柔らかくなり、会陰が伸びるようになる		**お産後** 赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで	**後産期** お産後2時間
陣痛	5〜10分間隔	3〜5分間隔	2〜3分間隔	1〜2分間隔			後陣痛
赤ちゃんの状態	規則的な子宮の収縮により、赤ちゃんはうつむき加減で体を丸め、回りながら降りてきます（回旋：骨盤の形に合わせて回ること）。 		赤ちゃんの頭が下がってくるため、肛門の辺りを押されるような（排便感）感じがします。	**赤ちゃんの頭はゆっくりと膣を通過します。** **排臨** 陣痛がくると赤ちゃんの頭が見えます。 	**発露** 陣痛がこない時も赤ちゃんの頭が見えたままになります。まもなく赤ちゃんと対面です。 	産後は軽い収縮とともに胎盤がでてきます。	
過ごし方	●好きな姿勢で自由に過ごします。出来るだけ肩の力を抜いてリラックスできるよう心掛けます。パートナーやお母さんにそばについてもらうことも可能です！ ●陣痛の合間に水分補給や食事を摂取します。 ●排尿をこまめに行い膀胱を空にして赤ちゃんの頭が下がってくるのを助けます。 ●破水していなければ入浴やシャワーも可能です。 ●使い捨てカイロや湯たんぽなどで下腹部や腰を温めます。 ●陣痛時はゆっくりとした呼吸で息を吐き、いきみを逃します。陣痛がおさまったら深呼吸をして、赤ちゃんにも新鮮な酸素を送ります。			●子宮の収縮に合わせていきみます。付き添っている助産師が一緒に声掛けを行います。 ●陣痛が終わりかけてきたら、ゆっくりと深呼吸をして赤ちゃんに酸素を送ってあげます。 ●陣痛の合間は全身の力を抜いて次の陣痛に備えます。	●赤ちゃんの心音の状況や、会陰の伸展具合によっては会陰切開や縫合が必要な場合があります。その都度説明していきます。	●胎盤が娩出されたあとは、出血に注意しながらベッドの上で過ごします。2時間ほどはそのまま安静を保ち、状態を観察していきます。赤ちゃんとの初めての授乳をお手伝いしていきます。抱っこもできます。	

Memo

分娩中の過ごし方

お産が始まるとどうしても気持ちが陣痛に集中しがちです。気持ちをほぐし、心も体もリラックスできる工夫をしてみましょう。

廊下をいったりきたり

階段の上り下り

リクライニングチェアに座る

姿勢選びのポイント

- 自分がらくちん
- リラックスしやすい
- 赤ちゃんがおりやすい

横向きになる

四つん這いになる

おしりにボールを当ててみる

あぐらをかいて座る

おしりを高くしてみる

ご主人もご家族も、
みんなでいろいろ試してみましょう。

アクティブチェアに座る

便座風の椅子に座ってみる

たてひざになる

前傾になる

お水やお茶を飲む

うちわで扇いでもらう

マッサージをしてもらう

一緒に呼吸法

おしりをおさえてもらう

よりかかってみる…

たてひざで

あぐらのうえに

側にいてもらうだけで安心♪

手を握っていてもらう

スクワットで

ぶら下がってみる!

立ったまま

☆いろいろあります!! 痛み対策とリラックス方法☆

TVに熱中する

楽しいことを考える

好きな音楽やラジオを聞く

タオルやバスタオルを腰に巻く

使い捨てカイロや
湯たんぽを活用!

お風呂に好きな香りのオイルを
入れるとリラックス効果アップ!

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

あっためると痛みも和らぐ。
体は冷やさないのが一番!!

足をあたためる

マッサージはどこが気持ちいいのか
探しながら…

マッサージをしてもらう

4. 入院中のスケジュールパス【経腟分娩の方】

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目（退院日）
体の変化	子宮は収縮し、元に戻り始めます。収縮するときに痛みを感じます。後陣痛といいます。	後陣痛があります。産後2～3日くらいがピークです。お産後の出血を悪露といいます。	悪露の量がだんだんと減ってきます。色も薄く変化していきます。	お胸が張ったり、熱くなったりします。（個人差があります。）	お産でできた傷がだんだんと治ってきます。
医師の診察					退院診察があります。子宮や産道の回復を診るために内診があります。創がある方は、抜糸があります。
検査			体重測定	血液検査・尿検査	体重測定
お食事	夕食時に夜食（おにぎり又はさつまいも・飲み物など）がつきます。※治療食の場合は異なります。			同左	
		お祝膳（夕食）			
指導				◇ 退院指導　タブレットにてご視聴いただきます。 ◇ 沐浴指導　火・木・日曜日の14時から［場所］ナーサリールーム ◇ 調乳指導　不定期　［場所］デイルーム ※各指導日は、お産後にお知らせします。	
お母さんの過ごし方	赤ちゃんと一緒に過ごすことができます。授乳や育児は助産師がお手伝いします。体調に合わせて行いましょう。	お産のことを振り返りましょう。			
		お胸のマッサージがあります。 産後1日目からシャワー浴ができます（9時～21時）。 体調によりシャワー浴ができない方へ、蒸しタオルをお渡しします。		同左	
赤ちゃんの体の変化	外の生活に慣れるのに、24時間くらいかかるといわれています。海苔の佃煮のようなうんち（胎便）が出ます。	へその緒を止めているクリップを取り外します。へその緒はだんだんと乾いて硬くなります。	うんちはだんだんと黄色くなり、ツブツブが混ざるようになります。	お肌や白目の部分が黄色く見えてきます。生理的黄疸といいます。	へその緒は乾燥し根元がグラグラするようになり1週間ほどで取れます。入院中に取れたら助産師にお伝えください。黄疸の検査結果や体重の増え方などに問題がなければ、退院です。
赤ちゃんの過ごし方		ビタミンK２シロップを飲みます。	生後2日目以降に新生児聴覚検査があります。（任意の検査です。）		ビタミンK2シロップを飲みます。 先天性代謝異常検査があります。
	終日、お母さんと一緒に過ごします。（体調によって赤ちゃんをお預かりできます。遠慮なくお申し出ください。） 毎朝、体重測定やお着替えをします。11時からナーサリールームで小児科医師による診察があります。 対象となる場合は当日お知らせします。血液検査などをすることもあります。			同左	

4. 入院中のスケジュールパス【腹式帝王切開術の方】

	前日	0日目	1日目	2日目
体の変化		子宮は収縮し、もとに元に戻り始めます。収縮するときに痛みを感じます。後陣痛といいます。	後陣痛があります。産後2〜3日くらいがピークです。お産後の出血を悪露といいます。	悪露の量がだんだんと減ってきます。色も薄く変化していきます。
医師の診察		血栓予防のため、弾性ストッキングとフットポンプを装着します。手術前より点滴(終日)が始まります。	歩行を開始します。本日で点滴は終了となります。	
検査	胎児心拍・子宮収縮モニター	血液検査(手術後)		体重測定
お食事	21時より禁飲食(うがい可)	禁飲食(うがい可)	医師の許可で飲水を開始します。様子を見て、夕食から食事を開始します。五分粥→全粥→常食(産科食)と食上がりします。産科食:夕食時に夜食(おにぎり又はさつまいも・飲み物など)がつきます。※治療食の場合は異なります。	
指導				
お母さんの過ごし方	特に安静制限はありません。産科医師より手術に関する説明があります。麻酔科医師より麻酔に関する説明があります。助産師から手術に向けての流れを説明します。	ベッド上安静です。お体の状態に合わせて、赤ちゃんと過ごすことができます。授乳や育児は助産師がお手伝いします。	赤ちゃんと一緒に過ごします。授乳や育児は助産師がお手伝いします。体調に合わせて行いましょう。	お産のことを振り返りましょう。
			お体を清拭します。	蒸しタオルをお渡しします。
			お胸のマッサージがあります。	
赤ちゃんの体の変化		外の生活に慣れるのに、24時間くらいかかるといわれています。海苔の佃煮のようなうんち(胎便)が出ます。	へその緒を止めているクリップを取り外します。へその緒はだんだんと乾いて硬くなります。	うんちはだんだんと黄色くなり、ツブツブが混ざるようになります。
赤ちゃんの過ごし方			ビタミンK2シロップを飲みます。	生後2日目以降に新生児聴覚検査があります(任意の検査です)。
		毎朝、体重測定やお着替えをします。11時からナーサリールームで小児科医師による診察があります。対象となる場合は当日お知らせします。血液検査などをすることもあります。		
		お体の状態に合わせて、お母さんと一緒に過ごします。お体を休めるためにいつでも赤ちゃんをお預かりできます。遠慮なくお申し出ください。		

3日目	4日目	5日目
お胸が張ったり、熱くなったりします(個人差があります)。		
		退院診察があります。子宮の回復を診るために内診があります。創の抜糸があります。
	体重測定	血液検査・尿検査
	お祝膳(夕食)	
◇ 退院指導　タブレットにてご視聴いただきます。 ◇ 沐浴指導　火・木・日曜日の14時から[場所]ナーサリールーム ◇ 調乳指導　不定期　[場所]デイルーム ※各指導日は、お産後にお知らせします。		
		お体の状態によっては、退院日が変更となる場合があります。
産後3日目からシャワー浴ができます。(9時〜21時)体調によりシャワー浴ができない方へは、蒸しタオルをお渡しします。		
同左		
お肌や白目の部分が黄色く見えてきます。生理的黄疸といいます。	へその緒は乾燥し根元がグラグラするようになり1週間ほどで取れます。入院中に取れたら助産師にお伝えください。	黄疸の検査結果や体重の増え方などに問題がなければ、退院です。
	ビタミンK2シロップを飲みます。先天性代謝異常検査があります。	
同左		
終日、お母さんと一緒に過ごします(体調などによっては赤ちゃんをお預かりできます。遠慮なくお申し出ください)。		

バースプラン

妊娠から出産にはいろんなプロセスがあります。バースプランとは、「満足のいくお産」にするために、どんなお産をしたいかを考えることです。妊娠37週からは正期産に入り、いつ出産となってもおかしくありません。事前に出産について考え、イメージをすることで心の準備にもなります。妊娠中から、自分がどんなお産をしたいのか考えてみましょう。バースプランの内容は自由です。たとえば、どんなお産がしたいか、陣痛の最中にどのように過ごしたいか、出産時に家族が立ち会うのか、出産後に赤ちゃんと何がしたいか、母乳育児でやっていきたいかなどについて考えてみましょう。その他にも思いつくことを自由に記載してください。

私のバースプラン

赤ちゃんへのメッセージ

5. お産後のお母さん

【子宮と悪露】

子宮は４～6週間かけて元の大きさに戻ります。悪露も徐々に減っていき、同じ期間をかけてなくなっていきます。

悪露の変化

赤色 ➡ 赤褐色 ➡ 黄色 ➡ 白色

お産後の子宮の中は感染しやすい状態になっています。清潔に保つよう心がけましょう。トイレの時には清浄綿で拭いたり、シャワートイレを使用しましょう。ナプキンはこまめに取り替えましょう。
1ヵ月健診まではシャワー浴にして、健診で異常がなければ湯船に入ることが出来ます。

【育児・家事】

お産後のお母さんは疲れやすかったり、体調を崩しやすい時期です。退院後1～2週間は赤ちゃんのお世話に専念できるよう、他の家事や身の回りのことは、できるだけ周りの人に協力してもらい、疲れたら直ぐに横になれるような環境を作っておきましょう。その後、体調が戻ってきたら軽い家事（洗濯物をたたむなど体を冷やさないような事）から始めて、徐々に元の生活に戻すようにしましょう。

【家族計画】

子宮がしっかり戻るまでには１年近くかかります。最低でも１年は妊娠を控えたほうがよいです。特に帝王切開でのお産だった方は、次の妊娠までに２年は休ませてあげることが理想的です。月経や排卵の再開の時期は人それぞれです。生理が再開しなくても妊娠する可能性があります。母乳を続けている方でも排卵し、妊娠する可能性は大いにあります。家族計画に合わせてしっかり避妊しましょう。性生活は１ヶ月健診までは控えましょう。避妊方法について詳しく聞きたい方は、助産師にお尋ねください。（P58参照）

【気持ちの変化】

お産後は、お母さんの気持ちも不安定になりやすい時期です。はっきりした理由もなく泣いてしまったり、軽いうつ状態になることがあります。自然に症状は良くなりますが、困った時は１人で悩まず、周りの人に相談しましょう。

こんな時は病院へ！

何かご心配な事があれば、お電話ください。

●発熱

38℃以上の熱がある。

⇒子宮内感染や乳腺炎の可能性があります。

●悪露

悪露の量が増え、休んでもおさまらない、大きな血の塊が頻回に出る。悪露が悪臭がする。

⇒子宮の収縮が悪くなっていたり、感染している可能性があります。

●尿

排尿時痛がある。残尿感がある。

⇒膀胱炎の可能性があります。

6. 骨盤底筋体操

骨盤底筋群という骨盤周囲の筋肉を引き締める運動です。

長期間続けることで、腰痛の改善や尿漏れの防止に効果があります。

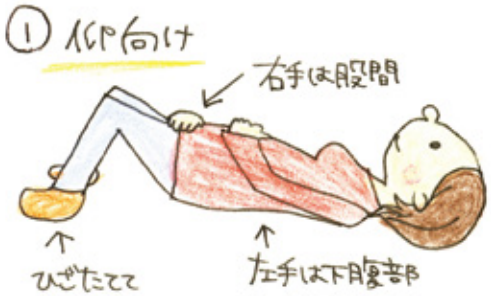
会陰と肛門部に力を入れて引き締めます。色んな姿勢でやってみよう♪

仰向け

①仰向けに寝て脚を肩幅に開き、膝を軽く立て行う。

②右手を股間にあて、筋肉の動きを触って確認するとよい。

③お腹に力が入ってないか、左手を下腹部に当てて確かめる。



腰かける

①椅子に腰掛け、両ひざを肩幅に開く。

②背中を伸ばし、顔をあげる。

③肩の力を抜いて、お腹にも力が入らないように行う。

机にもたれる

①足を肩幅に開いて机の側に立つ。

②手も肩幅に開いてつく。体重は全部腕にかける。

③背中を伸ばし、顔をあげる。

④お腹の力を抜いて行う。

7. おっぱいのお話

1).おいしいおっぱいをたくさん出すために

おっぱいを頻回に吸ってもらいましょう

出産後、すぐに母乳が分泌されると考えられがちですが、出産後2、3日間は、母乳を分泌するために体の中で準備しています。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激が何回も加わることによっておっぱいの出をよくするホルモンが分泌されます。自宅に帰っても赤ちゃんが欲しがる時に、欲しがるだけおっぱいを吸わせましょう。

体を冷やさないようにしましょう

靴下やレッグウォーマーで足を温めたり、腹巻も腰の冷えを防ぎます。冷たい飲み物や食品も取りすぎを避けましょう。

バランスの良い食事を心掛けましょう

糖分・脂肪分の多い食事に偏ったり摂取しすぎると、おっぱいの張り具合に影響が出ることもあります。赤ちゃんが上手く飲み取れず、母乳が滞ることで乳腺炎などのトラブルになる場合があります。また、お産後は鉄分・カルシウムが不足しがちなため、意識的にとるようにしましょう。

水分は最低でも1.5リットルはとるようにしましょう

授乳をするとのどが渇きます。授乳前後にコップ1杯は水分をとるなど工夫しましょう。アルコール・カフェインは母乳に移行します。授乳中のアルコールは避け、カフェインは控えましょう。

ゆったりと育児できる環境を整えましょう

おっぱいはストレスに敏感です。例えば実家から自宅に戻ったとたん不安とストレスで母乳の分泌が落ちてしまうことがあります。ゆったりと赤ちゃんと過ごせるよう、周りの人に協力してもらいましょう。

2).おっぱいの含ませ方のポイント

・赤ちゃんのお口が大きく開いたときにおっぱいを含ませます。
・乳首が赤ちゃんの舌の上に乗るようにしましょう。
・なるべく深く、乳輪が隠れるくらいまで含ませます。
・唇を巻き込んでいないか、あひる口になっているか確認しましょう。

3).抱き方のポイント

抱き方はいろいろありますが、お母さんがあげやすい抱き方で授乳し、クッションなどを使って楽な姿勢で授乳できるように工夫しましょう。

《たて抱き》

①おっぱいと同じ側（もしくは反対側）の手で赤ちゃんを支えます。
②赤ちゃんを吸わせるおっぱい側の太ももにまたがせます。

《よこ抱き》

①お母さんと赤ちゃんのおへそとおへそが向かい合うように抱っこします。

《脇抱き（フットボール）》

①赤ちゃんを脇から抱え込むように赤ちゃんと同じ側に手で支えます。

産後2週間健診

退院からしばらくすると、赤ちゃんの成長や授乳に関することなど、心配事が増えてくると思います。だんだん身体は回復してきますが、睡眠不足や気持ちの落ち込みなどもあり、心身ともに体調を崩しやすくなります。
当院では、産後2週間を目安にお母さんの身体の具合と心の健康状態・赤ちゃんの哺乳状態や体重増加などを確認する健診を行っています。
健診は完全予約制（無料）で、助産師が行います。来院（産科病棟）もしくは電話訪問での健診となります。
こちらの健診予約は、産後の入院期間中に助産師がお取りします。

8. 母乳相談室のご案内（有料）

日　　時：AM9:00 ～ PM3:00（土日・祝日も行います）
1人1時間の完全予約制

場　　所：第1病棟2階「母乳相談室」

予約方法：産科病棟にて予約を受け付けています。
電話での予約は産科病棟へ

相談内容：乳房の痛み、硬結、白斑、母乳不足感、吸わせ方の相談、卒乳・断乳の相談、母乳育児の相談、母乳に関することなど

9. 家族計画

家族計画とは・・・

私達家族だけでなく、これから生まれてくる新しい命も含めて、幸せに、また健康に、そして希望をもって生きていけるように妊娠出産に計画性を持たせることです。

家族計画の立て方

1).家庭の経済状況・子供の教育計画

妊娠・出産費用のほか、育児にはお金が必要です。また、成長していくにつれ学費も必要となります。もちろん自分達も生活していかなければなりません。家族みなさんが幸せに暮らしていけるよう計画しましょう。

2).お母さんの健康状態

産後の疲れ、育児の疲れは残っていませんか？
妊娠・出産・育児は女性にとって大きな喜びですが、その反面、身体や心に大きな負担となるのは事実です。できれば、お母さんが自分のペースでゆとりを持って育児ができるようになってから次の妊娠を考えるようにしましょう。また、授乳中は子宮を収縮させるホルモンが身体からでています。お母さん・お子さん・新しい命みんなが気持ちよく過ごすために出来れば卒乳を終えてから妊娠を考えましょう。

3).お母さん、お父さん、ご家族の年齢

妊娠・出産・育児には体力が必要です。人間年齢を重ねると、どうしても体力が衰えます。妊娠にはもちろん、出産・育児にはお母さんの体力は必要不可欠です。また、一緒に育児するお父さんや、お手伝いいただけるご家族の年齢も上がっていきます。妊娠・出産・育児をご家族皆さんが無理なくできるように考えましょう。

4).住宅の環境

ご自宅のお部屋は大丈夫ですか？赤ちゃんが成長していくにつれ、自分の部屋を望むようになります。みなさんくつろげる家庭環境を整えていきましょう。

お産後の性生活

産後の月経

授乳をしている期間は、たくさんのホルモンが身体の中で働いています。そのホルモンのひとつに排卵を抑える働きがあります。そのため、月経が始まらない方が多

いです。ところが、この期間は夜に授乳や夜泣きで起きたりと、生活がとても不規則です。そのため、身体の中のホルモンも不安定になっていて、いつ排卵するか予測できません。排卵は必ず月経の前に起こります。授乳している人は産後6～8ヶ月で70～80％に月経がみられ、授乳していない人は産後6～8週でみられます。

☆POINT☆　**最初の性生活の時から必ず避妊をしましょう。**

性生活

女性は産後の疲れや育児であわただしく、性生活に対しての関心が薄れがちです。この間男性は出産前からの長い禁欲生活を強いられています。家族みなさんが幸せになれるようお互いの気持ちを確かめながら夫婦の絆を確かめましょう。

避妊法

【コンドーム】 産後すぐに使用できる避妊具はコンドームです。男性性器にかぶせることで、射精された精子が袋の中にたまり、子宮の中に入らないようにして妊娠を防いでいます。コンドームの先端にある突起は精液をためるものなので、空気を抜いてつけましょう。射精後は素早く抜き、腟内に精液がもれないように注意しましょう。

【子宮内避妊具（IUD）】 悪露が完全に消失し、月経の再来があれば使用できます。子宮の中に器具を入れ、受精卵が着床するのを防ぎます。挿入・除去は産婦人科の医師が行います。筋腫がある場合や、月経時の出血が多い方は、使用できない場合があります。一度挿入してしまえば、2年ほどは有効で、3～5か月に一度定期健診が必要です。除去すればすぐに妊娠可能となります。

【ピル（経口避妊薬）】 ホルモンの状態を常に妊娠している状態にすることで妊娠を防ぎます。糖尿病や高血圧など、病気のある方は使用できない場合があります。ピルは乳汁の分泌を抑える働きがあるので、授乳中は使用できません。卒乳を終えてからの使用を考えましょう。医師による処方が必要です。

【基礎体温法】 基礎体温を測ることは排卵の有無など自分の体調を把握するのに役立ちます。排卵した日を知るいちばん科学的な方法は、毎朝ほぼ一定の時間に検温することです。このためには、朝目が覚めたらすぐそのまま布団のなかで婦人体温計を用いて5分間口のなかで検温し、体温表に毎日つけます。低温期の間は、いつ排卵が起きるかわかりませんので、妊娠の可能性ありと考えなければなりません。育児もひと段落し、規則正しい生活ができるようになれば基礎体温をはかって排卵の時期を知り、その前後は性生活をしない、または避妊をすることで妊娠をふせぎます。睡眠時間や体調によって体温が変化するので勘違いをすることも多く、単独での使用は危険です。月経再開始から6カ月間は不安定であり、目安となりません。

赤ちゃん用品の準備

赤ちゃんの衣類の選び方

- 材質や形などに注意して選ぶことが大切です。
- 育児に慣れ、赤ちゃんの動きが活発になる3ヶ月までを目安に準備します。
- 親しい方からの出産祝いに対しては、前もって必要なものをはっきり伝えることもお互いの無駄を省くための知恵です。

材質

- 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
- 汚れの目立つ淡い色のもの
- 軽く柔らかくて、肌触りの良いもの

形

- 赤ちゃんの体型（WM型）を考えて運動が自由にでき、着せ替えが楽なもの
- 前開きで、ゆったりしたもの
- 衿なしで、袖口、袖付きの広いもの
- 縫い目がごろごろしないもの
- ボタンより、ひもやスナップをつかったもの

準備する目安

季節により種類や枚数を考慮してください。（産まれてから準備した方が良いものもあります）

短肌着	3～4枚	沐浴用品	
長肌着	3～4枚（真夏は不要）	ベビーバス	1つ
ベビー服	3～4枚	石けん	1個（普通のもので良い）
オムツ	布30～40枚（紙1パック）	湯温計	1つ（温度調製できれば不要）
オムツカバー	4～5枚（布の場合のみ）	沐浴布	1～2枚
おくるみ	1枚	おへその消毒用品	
バスタオル	3～4枚	綿棒	適宜
タオル	5～6枚	爪切り	1つ
ガーゼハンカチ	10枚	哺乳瓶・乳首	2～3個
おしりふき	適宜		
ベビーベッドor布団セット	1組	哺乳瓶などを消毒する準備	

10. 赤ちゃんの黄疸について

新生児黄疸とは？

新生児黄疸は、お母さんのお腹の中からお腹の外へ、という環境の変化に対する適応現象で多くの赤ちゃんに起こります。生まれたばかりの赤ちゃんは水分に富んでいて、皮膚はうすピンク色をしています。生後2日目頃から皮膚が黄色くなってきますが、ほとんどが1～2週間位で自然に消えていきます。

原因は？

赤ちゃんの肝臓の働きが十分でないため、黄疸のもとであるビリルビンの分解や排泄がうまくできないことから起こるものです。

光線療法について

新生児黄疸のごく一部に核黄疸という注意しなければならないものがまれにあります。核黄疸はビリルビンの上昇によりビリルビン色素が脳細胞を侵し、中枢神経障害を引き起こす状態です。光線療法はビリルビン値が高い時、それ以上血液中のビリルビンが増えすぎるのを防ぎ、核黄疸の発生を防止する目的で小児科医が必要と判断した場合に行われます。保育器の中で、赤ちゃんに青い光線をあて、皮膚に存在するビリルビンの光エネルギーを吸収させます。そうすることでビリルビンを水溶性に変化させ、血液中のビリルビンを減少させて黄疸を改善するという治療です。光線療法の適応ではないのですが、ビリルビン値が高めである場合、ビリベッドまたはビリブランケットを使用する場合があります。

ビリベッド、ビリブランケットとは…

光線療法としくみは同じです。赤ちゃんの体に直接青い光を発するパッドを当て、ビリルビンの排泄を促します。柔らかいほのかな光なので赤ちゃんが痛みを感じることはなく治療が行えます。また、母子同室も可能です。治療中も赤ちゃんと一緒にお部屋で過ごすことができます。授乳やおむつ交換、抱っこの際は一度光線を切ってから行います。ビリベッド、ビリブランケットの必要がある時は、スタッフから説明させていただきます。

赤ちゃんの退院について

体重増加や黄疸の程度など経過が問題ない場合は、お母さんと一緒に退院となります。しかし、治療や経過を見ていく必要がある場合、退院が延期となります。お母さんのみが退院となった場合、スタッフが赤ちゃんのお世話をします。何か心配なことや不明な点がある時には、遠慮なくスタッフにお尋ねください。

11. ビタミンK2シロップの内服について

ビタミンKは、出血した時に血液が固まるのを助けるビタミンです。ビタミンKが不足すると、出血しやすくなったり、血が止まりにくくなります。
赤ちゃんの出血は、便や吐いた物に血液が混ざることで目に見えて気づく場合もありますが、生まれてから生後3か月目までの赤ちゃんは、頭の中で出血が起こり、目に見えないこともあります。これを頭蓋内出血といいます。まれな病気とはいえ、ひとたび出血が起これば、赤ちゃんに重い後遺症を残す危険性があります。赤ちゃんの出血の原因を調べると、生まれてから生後3か月目まではビタミンKの不足が目立ちます。なぜ、赤ちゃんにビタミンKが不足するのか、原因ははっきりしていません。
当院では、入院中に2回、退院後に11回、計13回に渡りK2シロップという薬を内服することで、ビタミンKを補っています。

（1回目）生後1日目に内服します。

（2回目）生後4日目に内服します。お母さんに内服方法をご説明します。

（3回目～）生後2週間以降、毎週決まった曜日に内服させてください。

※詳しくは、退院時にご説明します。

12. 赤ちゃんのドライテクニックについて

1).ドライテクニックとは？

出生時に赤ちゃんに付着している胎脂を出来るだけ取り除かずそのままにしておく方法のことで、赤ちゃんへの負担が最小限になるように考えられた清潔方法です。当院では出生後翌日から毎日、体重測定や全身状態の観察を行いながら、衣類の交換を行います。その際に汚れているところがある場合は、その部分のみをきれいに拭きます。

2).胎脂ってなに？

赤ちゃんの皮膚を覆うクリームの様な白いものです。妊娠20週の頃からお腹にいる赤ちゃんの皮膚に現れ、生まれる頃までみられます。胎脂には赤ちゃんの皮膚の水分や湿度を保ち、細菌から皮膚を守り、傷を治してくれる作用があります。

3).ドライテクニックの利点は？

沐浴を行わないなんて汚くないの？と心配される方も多いかと思いますが、多くの利点があることが分かっています。

赤ちゃんにとって良いこと

①エネルギーの消失を防ぐ
②体重減少が少ない
③皮膚の細菌数が少ない
④皮膚の病気が少ない
⑤胎脂を残すことで皮膚が保護される

ママにとって良いこと

①生まれたそのままの匂いが赤ちゃんとママの絆を深める

4).赤ちゃんはいつ沐浴をするの？

当院では入院中のスケジュールを考慮して、赤ちゃんの発汗が始まる4～5日目（退院前日）に一度沐浴を行うことにしています。退院当日から毎日沐浴を行ってください。
集団の沐浴指導以外で個別の沐浴指導も行っています。個別沐浴指導を希望される方は、できるだけ早めに助産師までお申し出下さい。

13. お風呂の入れ方

沐浴について

赤ちゃんは新陳代謝が活発です。さらに、皮膚もまだ弱いのでおむつかぶれやあせもができやすいため、赤ちゃんを毎日お風呂に入れてあげましょう。発熱、嘔吐、激しい下痢がみられる時や、いつもと違って元気がない時は、無理せずに身体を拭いてあげて下さい。

準備

・ベビーバス（使用の目安：1ヶ月健診まで）
・ガーゼ
・ベビーソープ（低刺激の物／泡で出るポンプ式の物など）
・バスタオル（着替えの上に広げておく）
・着替え、おむつ（お風呂の前に肌着と洋服の袖を通し、おむつも準備しておく）
・綿棒
・おへその消毒用アルコール（退院の時にお渡しします）

ポイント

・沐浴は**授乳後30分～1時間は避けてから**にしましょう。おなかがいっぱいだと、吐きやすくなります。
・沐浴をする時間帯は、できる限り**毎日同じ時間帯**にしましょう。赤ちゃんの生活のリズムがつきやすくなります。
・室温に注意し、風のあたらない場所を選びましょう。
・お湯の温度は40度くらいを目安に。10分以内に沐浴を終わらせましょう。

沐浴の手順は次のページにつづく

1).沐浴の手順

①裸にした赤ちゃんの首とおしりを支えて、
足元からゆっくりお湯にいれます。

②カーゼで顔を拭きます。
目は左右ガーゼの面を変えて拭いてください。

③髪の毛をお湯でぬらした後、石鹸を泡立て、
指の腹で頭を洗います。
流した後、よくしぼったガーゼで髪の毛の
水分をふきとります。

④体は上半身から下半身へと洗います。
おしりは一番最後に洗います。
（※赤ちゃんは手を顔にもっていきやすいので、
手を洗ったらすぐに石鹸を流します。）

⑤かけ湯をして、準備しておいたバスタオルの上に寝かせ、水分をよく拭き取り、服を着せます。へその緒がついている場合は綿棒に消毒液をつけて、根元をしっかりと消毒します。
（※おへそがとれた後も、乾燥するまで消毒を続けてください。）

⑥汚れていたら耳、鼻を綿棒で拭きます。

よくある質問

Q おへそが赤くなってきました。どうしたらいいですか？

A おへそは退院して約1週間ほどでとれます。赤くなったり、出血したり、膿んでくる、臭いがするようなことがあれば、1日に2～3回、消毒してください。

Q 沐浴の後は、湯ざましは必要ですか？

A 湯ざましは必要ありません。欲しそうであれば、授乳してください。

14. 赤ちゃんのからだと成長

睡眠

一日の**約7割**は眠って過ごします。生まれたばかりの頃は昼夜の区別なく1～2時間眠り、目を覚ましてはおっぱいをのみ、またうとうと…の繰り返しです。**生後4～6週頃**から夜起きていることが少しずつ減り**生後3ヶ月**には睡眠と覚醒のリズムが明確になってきます。

排泄

おしっこは一日に**10～20回**程度することもあります。うんちは**2～6回**程度ですが個人差があります。

哺乳量

だんだんとおっぱいの飲み方が上手になり、飲む量が増えてきます。

動き

赤ちゃん特有の『**原始反射**』というものが見られます。

【モロー反射】 動や大きな音など、ビックリすると両腕を伸ばして開き、外側から中心に向かってゆっくり抱きつくような動作をする。

【探索反射】 唇や口角に物が触れると、そちらに口や頭を向け、口を開ける。

【吸啜(きゅうてつ)反射】 赤ちゃんの口の中へ指を入れると強く吸い付き、乳首を吸うように音を立てて吸う。

【把握反射】 手のひらに物が触れると、指を曲げて強く握る。

【バビンスキー反射】 足の裏をかかとから指先に向かってなぞると、足の指が扇のように開く。

からだ

体型

生後1ヵ月になると、赤ちゃんは皮下脂肪がつき、手足も太く、輪郭も丸くなって、からだ全体がふっくらと丸みをおびてきます。

体重

生後2～3日は一時的に体重が減りますが(5～10％程度)、10日前後で生まれたときの体重に戻り、それ以降は体重が増えていきます

1ヶ月の体重増加の目安は、出生体重+1kg

頭 頭が大きく、お産直後はこぶができていたり、頭が細長くなっているけれど、1ヵ月程で目立たなくなるよ。頭のてっぺんを触るとペコペコしているけれど(大泉門)、1年～1年半で自然に閉じるから強く押さえないでね!

首 首が座っていないのでグラグラ(首が座るのは3～4ヶ月頃)抱っこする時は、後頭部と首をしっかり支えてね!

お顔 脂っぽく、新陳代謝も盛ん!

目 出生時は、大まかな色や明るさを感じ、ぼんやりとした形態を見ている。30㎝くらいの距離は見えるよ!

鼻 鼻の頭がブツブツしてることもあるけれど、成熟している証拠! ママのおっぱいのにおいを嗅ぎ分けられるよ!

手足 手はW字型に、足はM字型に曲げているのが自然な姿勢。無理に伸ばさないでね!

胸・お腹 ずん胴でふっくら。鼻から呼吸し口では上手に呼吸できません!腹式呼吸が主なので、お腹を締め付けないでね

おへそ 5～7日くらいで取れるよ。

【消毒の仕方】
アルコールでおへその根元をしっかり消毒します。

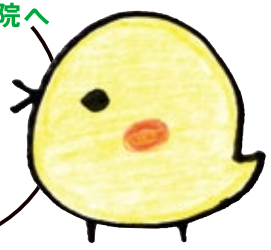
性器 形や色は人それぞれ。男の子のおちんちんは包茎。女の子はホルモンの影響で少量の性器出血が見られることもあるけれど、自然になくなるよ。

皮膚 生まれたばかりの時は、赤みのあるピンク色。2～3日経つと乾燥気味になりポロポロとはがれることもあるよ。お尻には蒙古斑。中毒疹と呼ばれる発疹は1～2週間で自然に消えるよ。

黄疸 生後2～3日頃から皮膚が黄色味を帯びる黄疸が出現! 4～5日頃にピークに達し、10日～2週間程で消えるよ

おしっこ 無色または淡黄色で透明のおしっこ。

うんち 生後2～3日は暗緑色のネバネバした無臭のうんち(胎便)。生後3～5日にかけてだんだん黄色味が強くなって黄金色泥状に。

こんな時は病院へ

- 発熱
- 下痢
- 嘔吐
- なんとなく元気がない