

第3回 (妊娠16週～妊娠19週)

●母体の変化

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

集中力が落ちたり、目がぼやけるといったマイナートラブルも。



●胎児スクリーニングについて

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

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

●日常生活の過ごし方

～妊娠生活の心得9か条～

第1条 休養

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

第2条 清潔の保持

入浴について

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

スキンケアについて

妊娠中は肌が敏感になるため、化粧品などは使い慣れたものを使いましょう。

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



第3条 姿勢と動作

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

【立っているとき・歩くとき】

- 軽くあごを引き、前をまっすぐ見ます。

- お腹は軽く引込めます。



- 肩の力を抜き、背筋を伸ばします。

- 足を軽く開きます。歩くときは、重心はやや前におきます。

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

【座るとき】



- 背中と椅子の背がつくように背筋を伸ばします。

- 膝をついて腰を落とし、ゆっくりと持ち上げます。

床に座る場合は、あぐらや壁にクッションを当てると楽になります。

【ものを持ち上げるとき】



ふき掃除は、四つん這いになるとあまり疲れません。

【寝るとき・起きるとき】



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

第4条 衣服

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

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

第5条 嗜好品

《たばことお酒は禁止！》



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

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

《カフェインは控えましょう》

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

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



第6条 薬の使用

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



第7条 外出

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

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

【シートベルトの着用の仕方】

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

●シートの背は倒さず、深く腰掛けます。



●腰・肩ベルトがお腹を横切らないように着用します。

●腰ベルトはお腹を避けて、腰骨のできるだけ低い位置でしっかり締めます。

第8条 運動

運動は体調を整え、気分転換にもなります。

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



第9条 性生活

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

●パートナーの心得●

妊婦さんに付き合っ、ウォーキングなどの運動を始めるのもおすすめです。

●妊娠中のお口の健康 —妊娠中のお口の健康は、とても大切です！—

1 むし歯

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

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



2 妊娠性歯肉炎

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

3 歯周病と早産・低体重児出産との関係

妊娠中に歯周病があると、早産や低体重児出産になるリスクが高くなります。

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



4 お口のお手入れ

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

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

5 妊婦歯科健診と歯科治療

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

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

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



(1) 歯科治療時の麻酔について



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

(2) 歯科用エックス線撮影について

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

(3) 歯科治療で使われる薬について

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

【あいうべ体操】

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

細菌やウイルスの侵入を防ぎ、**免疫力もアップ！**

★①～④を1セットとし、

1日30セットを目安に毎日続けます。



- ①「あー」と口を大きく開く
- ②「いー」と口を大きく横に開く
- ③「うー」と口を強く前に突き出す
- ④「べー」と舌を下に伸ばす

第4回 (妊娠20週～妊娠23週)



●母体の変化

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

●切迫早産について

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

1 切迫早産とは

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

2 切迫早産の症状(注意しなければならない症状)

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

※妊娠中期・後期の出血について

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



3 切迫早産の治療

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

●早産の危険因子

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

その他、妊娠中のセックスも早産になることがあります。

●病院を受診する目安

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

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

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

- (5) おしっこかお湯のようなものがでる

⇒ 破水か尿漏れかわからないことがあります。

破水の場合は持続します。いずれか分からない場合は病院を受診しましょう。

- (6) 1 時間に 1 回以上お腹が張る

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

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



●胎動について



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

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

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

●便秘について

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

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

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

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



●痔について

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

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

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



●おりものの悩み

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

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

●足のつり

妊娠後期になると、こむら返りを訴える人が多くなります。

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

●パートナーの心得●

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

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



第5回 (妊娠24週～妊娠25週)



●母体の変化

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

●妊娠高血圧症候群を知っていますか？

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

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

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

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

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

ポイント

★塩分のとりすぎに注意！！

妊娠中は食事の量が増える分だけ、塩分の摂取量も多くなりがちです。

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

《食べるときの工夫で減塩》

☆塩やしょうゆの代わりに香辛料や酢などを使って味つけに変化を

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



☆塩分の多い食品は控えましょう



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



《調理方法を工夫して減塩》

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

食塩は1日7g未満に！

【塩分の多い加工食品やインスタント食品】

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

●妊娠糖尿病について

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

痩せていても、食生活に気をつけていても発症します。

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

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

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

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

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

●パートナーの心得●

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

出産準備品を揃え始めましょう。



第6回 (妊娠26週～妊娠27週)



●母体の変化

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

●触診について

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

第1段

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



第2段

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



第3段

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



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

●腰痛について

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



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

※体操やベルトの使い方については助産師に聞いてください。

●お腹の張りについて

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

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

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

●急な入院に備えて

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

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

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

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

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



●入院、出産の準備について

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

1 入院に必要なもの（チェックしてみましょう）

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

※陣痛室で付添われる**ご家族用の履き物**を持参してください。

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

2 お産の入院時に必要なもの

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

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

3 赤ちゃん用品

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

※入院中の赤ちゃんの衣類、紙おむつは病院で用意してあります。

※物品にはお名前をお書きください。

お産セットの中身

※お産セットは入院後に病院でお渡しします。

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

●育児に必要なもの

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

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

●パートナーの心得●

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



第7回 (妊娠28週～妊娠29週)



●母体の変化

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

●立会い分娩について

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

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

※感染症の流行期には中止させて頂いております。

<立会いをする場合の注意>

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

★以下の場合は立会いができません。

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



●面会制限について

大船渡病院では、感染症の流行期には、病棟の面会制限をすることがあります。

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

●入院の際の上のお子さんのお世話について（経産婦さんの場合）

上のお子さんは、お母さんがもし入院した場合、どうされますか？

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

状況によって、お子さんが病院（病棟）に入れられないこともあります。

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



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

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

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

●パートナーの心得●

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



第8回 (妊娠30週～妊娠31週)



●母体の変化

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

●バースプランについて

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

例えば

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

●バースプランの活用法

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

●産前休暇について

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

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

●助産外来について

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

<助産外来を受けることができる方>

- ・妊娠経過が正常な場合
- ・医師の許可が得られた方

<費用について>

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

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

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

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

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

●すくすく助産外来について

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

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

●指輪をしている方へ

近頃、指輪がきついと思いませんか？

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

●パートナーの心得●

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

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



第9回 (妊娠32週～妊娠33週)

●母体の変化

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



●母乳育児について (前編)

《母乳育児をはじめよう！ 母乳について知ろう！》

母乳の利点



～赤ちゃんへのメリット～

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

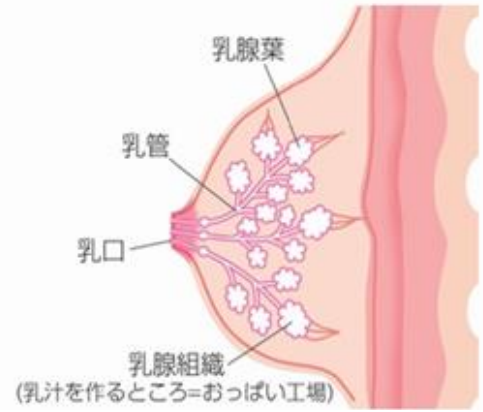
～お母さんへのメリット～

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

母乳が出るしくみ

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

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



出産後…

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

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



母乳育児の実際

妊娠時編 ～妊娠期間中にできることは？～

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

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

乳頭の形が扁平、陥没している場合は？

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

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



●パートナーの心得●

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

第10回 (妊娠34週～妊娠35週)

●母体の変化

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



●お父さんの役割

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

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

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

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

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

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



●帝王切開とは？

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

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

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

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

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

●赤ちゃんの聴力検査について

・生まれたばかりの赤ちゃんに聴力検査が必要なのはなぜ？

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

・早期に聴力検査を行うメリットは？

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

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



小児科医師より

大船渡病院では、生後5日前後で聴力検査を行っています。

●パートナーの心得●

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

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

第11回 (妊娠36週)



●母体の変化

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

●出産費用について

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

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

○お産で入院するときのことを考えておきましょう

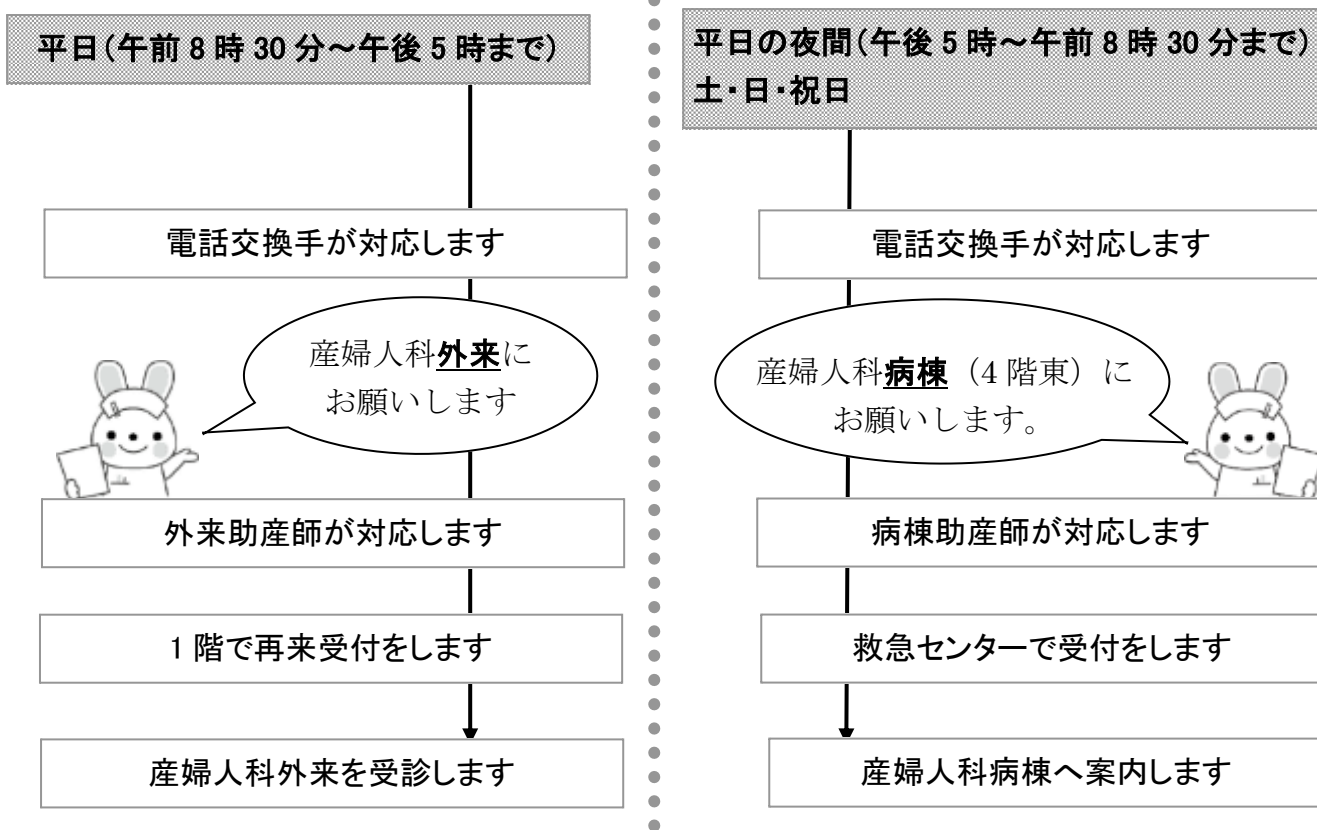
通院時間	家から病院まで	分
誰と受診するか	①	②
来院方法		
上の子について	入院時、誰に預けるか ⇒ 夫 ・ 実母 ・ 実父 ・ 義母 ・ 義父 その他(誰:) ※お子さんは、陣痛室や分娩室に入れません。あらかじめ、昼夜問わず、お世話してもらう人を決めておきましょう。	

●病院へ連絡する時期について ※必ず自分で連絡すること

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

●病院の受診方法（妊娠37週以降の方）

大船渡病院（0192-26-1111）へ電話します



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

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

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

第12回 (妊娠37週～妊娠40週)



●母体の変化

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

●お産への準備

1 わからないことはどんどん聞きましょう

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

2 みんなが支えてくれる安心感が重要です

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

3 パニックに備えて

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

4 病院スタッフとの信頼感が大事です

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

●入院してから行なう検査など

1 胎児心拍モニタリング

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

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

2 内診

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

3 帝王切開術前検査（血液検査・心電図・レントゲン）

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

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

●出産時の緊急処置

1 会陰切開

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

2 吸引分娩や緊急帝王切開

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

3 点滴（血管確保）

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

●出産後に行われる処置

1 産道の検査

胎盤が出た後、器械をかけて産道に裂傷がないか検査します。

2 産道に裂傷ができた場合

局所麻酔をした後、溶ける糸で縫います（抜糸の必要がありません）。

3 子宮収縮不良で出血が多い場合

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

4 子宮収縮剤の注射

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

●出産時の異常

1 過期産

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

《過期妊娠のリスク》

胎盤の働きが悪くなるため（胎盤機能不全）以下のリスクがあります。

(1) 赤ちゃんが低酸素状態になる

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

(3) 胎便吸引症候群（子宮の中で胎便を肺に吸い込み、肺の病気になる）

(4) 子宮内胎児死亡

2 前期破水

(1) 破水とは

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

(2) 前期破水とは

陣痛が始まる前に破水することがあり、これを前期破水といいます。

(3) 前期破水の問題点

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

(4) 前期破水になったときの処置

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

3 分娩促進

分娩促進が必要な場合

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

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