



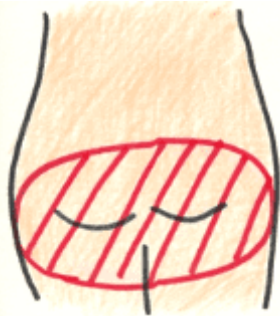





分娩の経過

さあ、いよいよ赤ちゃんの生まれる準備ができました！！
ここからは、**分娩の経過**について説明していきます。

分娩第1期（陣痛開始から子宮口全開大まで）			
赤ちゃんの様子			
所要時間	初産：10～12時間 経産：5～6時間		
子宮口	少しずつ開き始めます	5～6 cm	8～10 cm
陣痛	10分おき または1時間に6回以上	3～5分おき	1～2分おき
主な処置	診察・モニター装着 分娩に近づいてきたら点滴を始めます 破水した場合は、抗生剤の点滴を行います 分娩室へ入ります		
過ごし方	シャワーを浴びる 食事を摂取する どんどん歩いて 身体を動かす	陣痛の合間はリラックス ♪ 腰をマッサージする （テニスボールが有効的） 水分・栄養摂取	お尻に力が入っていき みたくなります 呼吸法で逃していき ます
痛みの位置	お腹全体が張ります	どんどん腰や下っ腹が痛 くなります	腰からお尻にかけて 痛くなります

分娩第2期（子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで）

<p>赤ちゃんの様子</p>			
<p>所要時間</p>	<p>初産：2～4 時間 経産：1～2 時間</p>		
<p>子宮口</p>	<p>子宮口全開大（10 cm）</p>		
<p>陣痛</p>	<p>1～2 分おき</p>		
<p>主な処置</p>	<p>お産の準備を始めます ※ 必要時 会陰部の切開をします 酸素マスクをします 赤ちゃんを引っ張りま す</p>		
<p>過ごし方</p>	<p>お腹の張りに合わせて、いきんでいきましょう 張りの合間には、リラックスして全身の力を抜きましょう 家族の方は、汗を拭いたり、水分を口元に運んだり、いきむ時にサポートをお願いします</p> 		
<p>痛みの位置</p>			

分娩第3期（胎盤が出るまで）		分娩第4期(分娩後2時間)
赤ちゃんの様子		
所要時間	初産:15~30分 経産:10~20分	
子宮口		
陣痛	後陣痛が始まります	
主な処置	産道を検査して、必要時は会陰部を縫います お腹をマッサージします ※必要時、アイスノンをお腹の上に乗せます 子宮収縮剤を使用します	
過ごし方	「にゆるっ」とする違和感がありますが、力を入れずに呼吸しましょう	疲れた身体を休めましょう 食事・水分摂取しても構いません 赤ちゃんと面会します 歩いてお部屋へ帰ります (出血が多い場合は、車イスで帰ります)  お部屋に戻ってからも、最低2時間は横になって身体を休めましょう

メモ

お産直後の過ごし方

分娩直後 2～4 時間は、体調や出血の量を注意して観察していく必要があります。そのため、自然分娩後は、最低 2 時間は分娩室で休んでいただきます。その後、出血量やお母さんの状態によってお部屋に戻れるか、いつから歩けるか決まりますので医師、助産師の指示に従ってください。

帝王切開の方は、手術室からお部屋に帰ってきて、体温、血圧等を時間ごとに測り、悪露（産後の性器出血）の観察をしていきます。翌日までベッドで安静にして頂き、翌日からお母さんの状態によって歩けるようになるか決まります。

●赤ちゃんのお世話の開始について

お母さんや赤ちゃんの状態によりますが、自然分娩の場合は産後 2 時間以降に面会・授乳し、翌日から母子同室開始となります。

帝王切開の場合は、産後 1 日目から赤ちゃんのお世話が始まり、産後 2 日目から母子同室となります。

お母さんの状態、赤ちゃんの状態で母子同室が始まる時期が異なるので、その都度助産師・看護師に聞いてください。



●産後 1 日目から退院までの過ごし方



入院期間は産後 5 日目～8 日目くらいまでになります。赤ちゃんのお世話が始めると夜にまとめて睡眠をとることが難しくなります。赤ちゃんのリズムに合わせて赤ちゃんが眠ったらお母さんも少しでも休むようにしましょう。

慣れない赤ちゃんのお世話等、お産後の身体はとても疲れているのでお見舞いに来た方との面会は最小限に、できるだけ短時間にし、身体を休めましょう。

●悪露（産後の性器出血）

産後約 1 ヶ月は、子宮の内側や膣の傷口などから粘液、血液、分泌物が排出されます。これを『悪露（おろ）』と言います。初めは量が多く赤いですが、生理のように段々と茶色っぽくなり量も減ってきます。量が多いときは専用のお産パッドを使い、少なくなってきたら普通の生理用ナプキンを使うとよいでしょう。

悪露が続く間はトイレの度にウォシュレットを使い、清潔を心がけましょう。清浄綿を使う場合は、外陰部の前から後ろの方向へ、肛門に向かうように拭きます。この場合、中央を最初に拭き、その後外側を拭きます。

●産後の痛み

《会陰の縫合部痛》

自然分娩の場合、お産の時に会陰部の傷を縫うため痛みがあることがあります。痛み止めが使えるので、遠慮なく声をかけてください。また、痛みが増強しないように、ゆっくりした動きを心がけましょう。



《後陣痛》

自然分娩の方も帝王切開の方も、お産後数日間は妊娠中に大きくなった子宮が小さくなるために収縮していくので、その時に下腹部が「きゅー」と痛みます。お産後に子宮の収縮が弱いと出血が多くなってしまいます。

また、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうとその刺激で子宮の収縮が促され、子宮の戻りが促されます。

痛みは異常ではないですが、痛みが辛いときはお薬も使えるので助産師に相談してください。

●産後の清潔について

自然分娩の場合は、お産後 1 日目の診察で医師の許可後、帝王切開の方は産後 2 日目よりシャワーができます。産後は汗が出やすくなるので、清潔にしましょう。体調が優れず、シャワーができない場合は温かいタオルをお渡しします。

退院後も 1 ヶ月健診まではシャワーのみにして健診で異常がないことを確認してから入浴しましょう。



●産後の排泄について

お産後に尿意を感じにくいこともあります。子宮の戻りを促すためにも 3、4 時間に 1 回はトイレに行くようにしましょう。

会陰部に傷がある場合、排便をすることに恐怖感がある人もいますが、今までどおりに排便して大丈夫です。

便秘がひどいときは下剤をお渡しするので医師、助産師に相談してください。

入院中、退院後のことで不安なことや分からないことがあったら、いつでも助産師や看護師に声をかけてくださいね！



●赤ちゃんについて

- 1 生まれた赤ちゃんが治療・検査が必要となった場合には、赤ちゃんの入院の手続きが必要になります。詳しくは新生児室の看護師が説明します。
- 2 赤ちゃんのとりちがいを防止するために、入院中は赤ちゃんの両足首にネームバンドを付けさせていただきます。ネームバンドはお母さんの入院時に記入していただき、入院中はお母さんと赤ちゃんの確認のために使います。
- 3 新生児聴力検査を行っています。生後 3 日目以降に行うもので、希望される方が対象になっています。詳しくは入院中に説明いたします。
- 4 赤ちゃんの先天性代謝異常検査は生後 5 日目に行います。申し込み希望のある方に対して行いますが、検査することをお勧めします。結果については後日お知らせします。他院（当院と釜石病院以外）で 1 ヶ月健診を受けられる方は結果を郵送しますので、切手と住所を記入した封筒を準備してください。

●先天性代謝異常検査

4～6日目（大船渡病院では生後5日目）の赤ちゃんが受ける大切な検査です。検査を受ける前にきちんと読んでおきましょう。



何の検査？

見かけは元気な赤ちゃんでも、生まれつき病気を持っていることがあります。このような病気の中には、早く見つけて治療することにより、発症を予防し障害を防ぐことができるものもあります。

この検査は、その様な病気を発見するための大切な検査です。下記の項目の病気について検査します。

「アミノ酸代謝異常症」 「有機酸代謝異常症」 「脂肪酸代謝異常症」

どのように申し込む？

お産後に渡される「先天性代謝異常等申込書」に必要事項を記入し、看護師に提出してください。基本的には検査は無料で受けられますが、採血料等の料金がかかります。

また、検査費用は産婦人科医療機関によっては実費となります。

再検査や精密検査となった場合

最初の検査で確実に正常と判断できない場合、念のためにもう一度検査を受けていただく必要があります。これを「再検査」と言います。最初の検査あるいは再検査の結果で、病気の疑いがあると判断された場合は、専門の小児医療機関で精密検査を受けていただきます。

《専門の小児医療機関》

岩手医科大学付属病院小児科
岩手県立中央病院小児科
もりおかこども病院

再検査を受けた赤ちゃんがみんな病気というわけではありません。

また、万が一治療が必要な場合、その治療費を助成する制度もあります。

個人情報とは？

個人情報は厳重に保護されます。

得られた個人情報は、スクリーニングの実施と精度の向上目的で追跡調査等を実施する場合がありますが、赤ちゃんの名前や家族の情報が公開されることは決してありません。

●K2シロップについて

ビタミンKとは？

ビタミンKは、出血をしたときに止める働きをする因子をつくるビタミンです。そのため、ビタミンKが不足すると、血が出やすくなったり、止まりにくくなったりします。赤ちゃんの場合、脳出血をおこし今後の成長・発育に影響が出る場合もあります。

なぜ必要なの？

母乳には、ビタミンKがほとんど含まれていないので、母乳栄養の赤ちゃんの場合は、ビタミンKをお薬として飲ませる必要があります。ミルクにはビタミンKが含まれていますが、生後1か月間は授乳量などが安定しないので、お薬を飲んだ方が安心です。

お薬を飲む回数

大船渡病院では、生後11時間後、5日目、28日目の計3回を1ヶ月までの間に内服していきます。母乳栄養の赤ちゃんには、その後も満3ヶ月まで1週間ごとにお薬を飲ませるようにすすめられています。

毎日使い切ってしまうような栄養素ではないので、毎日お薬を飲む必要はありません。離乳食が始まれば、野菜などの食材からとることができますし、腸の中のよい働きをする細菌がビタミンKを作るのを助けてくれるようになります。

産後の生活

お母さんの心と体は、出産したからといってすぐに赤ちゃんのお世話に集中できるわけではありません。後陣痛や悪露（おろ）、切開の傷の痛み、おっぱいの張り、痔、マタニティー・ブルーズなど人それぞれですが、妊娠中以上に不調な場合もあります。

お母さんは、産後約1～2ヶ月かけて赤ちゃんとの生活モードに切り替えていきましょう。産後1ヶ月間は布団を敷いたままにして、できるだけ横になって休む生活が必要です。

時期	過ごし方
出産当日	産後6～8時間程度で歩いてトイレに行けます。母子同室の場合は、経過が順調なら赤ちゃんと一緒に過ごします。ただし、病院などによって異なります。
産後1～2日目	助産師に母乳指導を受け、初乳を飲ませましょう。赤ちゃんのお世話の仕方を教えてもらいます。入浴は、1ヶ月健診まではシャワーのみにしましょう。
産後3～5日目	母体はだいぶ回復し、悪露の量が少しずつ減ってきます。赤ちゃんが寝ているときは、お母さんもできるだけ眠りましょう。
産後6～7日目	お母さんと赤ちゃんの健康状態に問題がなければ退院となります。
産後1～2週間	産後の疲れが最も出やすい時期です。周囲の手を借りて家事は任せ、赤ちゃんのお世話だけするようにしましょう。赤ちゃんが眠っている間はお母さんも横になり休むようにしましょう。
産後2～3週間	回復が順調と感じても、まだまだ無理は禁物です。赤ちゃんのリズムに合わせて生活し、できるだけお母さんの身体に負担がかからないようにしましょう。
産後3～4週間	お母さんと赤ちゃんの1ヶ月健診の時期です。異常がなければ床上げし、簡単な家事を始めてみましょう。入浴は、1ヶ月健診で異常がないことを確認してから湯船につかりましょう。



☆先輩ママはこんな方法で対処しています☆

- ・自分の実家やパパの実家に里帰りして、産後の生活の支援をもらった
- ・里帰りができない場合には、実母や義母に自宅に来てもらった
- ・ファミリーサポートセンターや有償ボランティアを利用した
- ・産後1ヶ月までは身の回りの家事や、上のお子さんのお世話や送迎をパパや祖父母が行った



●母乳育児について（後編）

《直後～産後 1 週間》



母乳育児がスムーズに行くためには…？（3つのポイント）

- 1 出産後、できるだけ早くから直接授乳を開始する
- 2 赤ちゃんが適切におっぱいを吸っている

〈おっぱいの含ませ方〉

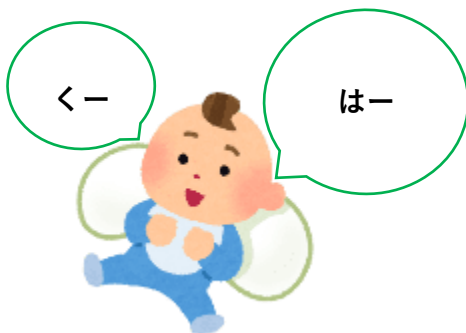


※点線は、赤ちゃんが口に含むところ

〈観察ポイント〉

- 赤ちゃんの口が大きく開いている
- 赤ちゃんの下唇が外向きに開いている(アヒルの口)
- 赤ちゃんがおっぱいを吸う、少し休むを繰り返し、ゆっくりとした飲み方をしている
- 痛みを感じない
- おっぱいを吸っている時、チュパチュパと音を立てていない

- 3 赤ちゃんがおっぱいを欲しがっている早めのサインに合わせて授乳を行う



- 口をパクパクさせている
- 口を手を持っていく
- 「くー」「はー」というやわらかい声を出す

※大泣きは、遅いサイン

お腹がすきすぎて大泣きしてしまうと、お母さんのおっぱいに吸い着いて母乳が多く出てくるまで、ゆっくり待つことができないことがあります。



授乳間隔

基本は、「欲しがったら、吸わせる」を繰り返し行いましょう。はじめは母乳分泌も少ないため、1日に10回以上授乳する、おっぱいをあげたばかりなのにすぐに欲しがるといのがあたり前ですが、母乳の分泌が増えてくると、徐々に授乳のリズムができてきます。

授乳間隔が長いと、母乳がたまり乳房トラブルの原因にもなるため、3時間以上は時間を空けないように、1日に8回以上は授乳しましょう。



赤ちゃんのお弁当と水筒

生まれたばかりの赤ちゃん(満期産で成熟して生まれてきた赤ちゃん)は、お母さんのお腹の中にいる時に、体の中に糖分・水分の蓄えをします。いわゆる「お弁当と水筒」を持って生まれてきます。そのため、おっぱいの分泌が増えてくるまでの間3日間程度は、自分自身の蓄えで生きていけるように生まれてきています。

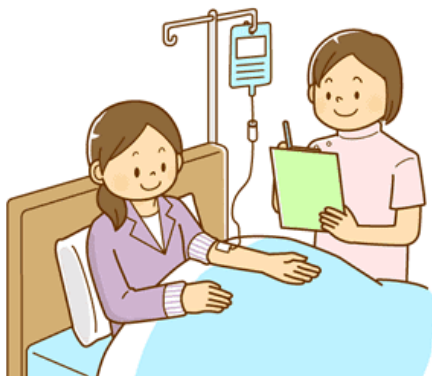
赤ちゃんの胃の大きさは？

- 生後24時間→ビー玉大(5ml)
- 生後3日→ピンポン玉大(20~30ml)
- 生後10日→大きめの鶏卵大(60~80ml)



このように、生まれてすぐの赤ちゃんの胃の大きさは、お母さんの母乳分泌にあった大きさとなっています。

帝王切開術での出産の場合は？



術後は、点滴や術後の痛みのため思うように身動きできない不自由な状態が1日~2日ほど続きます。そのため、帝王切開分娩後の母乳育児は、半日~1日程度少し遅れますが、授乳回数を減らすことがなければ術後4日目には多くなってきます。



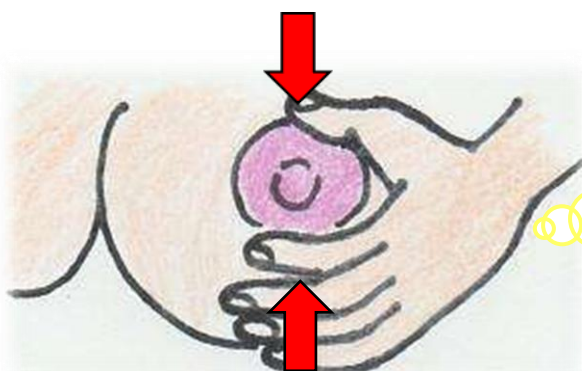
搾乳について~

赤ちゃんが正期産(37週以降)よりも早く生まれて入院となった場合、少し小さく生まれて直接授乳が困難な場合、赤ちゃんが上手く吸い着けない場合など、早期から直接授乳できない場合があります。そのような場合には、搾乳を行うことで母乳分泌を維持することができます。また、母乳が出すぎて赤ちゃんが飲みきれず、おっぱいが乳腺内に余って溜まっている場合や、職場復帰により赤ちゃんと離れて過ごす時間が長くなる場合にも搾乳を活用できます。

搾乳の方法

<手による搾乳>

慣れるまでに時間のかかる人が多いですが、手軽にできます。



赤ちゃんが飲む
ようなリズムで、
やさしく♪

- 1 手をきれいに洗う
- 2 片手で乳房を支える
- 3 親指と人さし指を乳輪の境目近くに置く
- 4 乳頭の奥へやさしく圧迫し、赤ちゃんが飲むようなリズムで、色々な方向から搾乳する（片側 10 分程度）

<搾乳器を使用した搾乳>

手動式・電動式があります。

早産などで、直接授乳までに時間がかかる場合は、電動搾乳器だとその振動が良い刺激にもなり、母乳分泌を維持するのに効果的です。

保存の方法

保存場所	保存容器	保存期間
冷蔵	哺乳瓶	24 時間
冷凍	母乳パック	3 ヶ月程度



※冷凍母乳を使用する時

解凍は、流水または、ぬるま湯（40℃前後）で行います。

解凍後は冷蔵庫で保存し、24時間以内に使用してください。

再冷凍はしないように！

《～退院後》

母乳不足感

直接授乳を行っている赤ちゃんがどのくらい飲めているのか目には見えないため不安に思うことがあります。

「母乳不足？」と感じさせる赤ちゃんの様子や乳房状態

- 授乳の回数が多く、1回あたりの授乳時間が長い
⇒ 母乳は消化が良いので、あまり「腹持ち」せず、授乳の間隔が空かないことが多いです。1回の授乳に30分以上かかることは正常です、赤ちゃんに任せましょう。
- 乳房があまり張らなくなった
⇒ 産後数週を過ぎると張らなくなることが多いですが、母乳分泌が減少してきた証拠ではありません。
- 母乳を飲んだ後も寝ない
⇒ 赤ちゃんはお腹がいっぱいになったらすぐに眠るわけではありません。時には、甘えたい、うんち・おしっこが出た、などで訴えることもあります。



母乳が足りている5つのサイン(生後6週までの目安)

- 1 少なくとも1日に8回は飲んでいる
- 2 元気があって、肌に張りがあり、皮膚の色もよい



- 3 色の薄いおしっこが、1日に6回以上出る

- 4 1日に3～8回はうんちをする



- 5 体重増加の目安は、1週間平均140～210g(1日当たり20～30g)



赤ちゃんの「急成長期」！

生まれて2～3週間頃、6週間頃、3か月頃に、突然おっぱいを頻繁に欲しがる「急成長期」が訪れることがあります。授乳回数が急に多くなるため、「足りていないのでは？」と感じるかもしれませんが、欲しがるだけおっぱいをあげてみましょう。授乳回数が増えることで、母乳の作られる量が増え、赤ちゃんも多く飲むことができるようになります。この傾向は、だいたい数日で落ち着きます。

おっぱいのトラブルと対処法

乳首が切れた

赤ちゃんが浅く吸っていることで生じます。

⇒ 授乳時の抱き方、含ませ方を確認しましょう。

赤ちゃんが大きく口を開けてから乳首・乳輪まで深く含ませましょう。

※出血している場合は、血が止まるまでは直接飲ませず、搾乳をしましょう。



しこりがあり痛い

母乳がうっ滞することで生じます。

⇒ しこりのある側の乳房から授乳したり、しこりの部分を軽く圧迫しながら授乳してみましょう。授乳後も残る場合は少し軽くなる程度に搾乳してみましょう。

母乳が作られるスピードがゆっくりになるので乳房を冷やしてみるのも良いでしょう。

※ 搾りすぎると余計に乳房が張ってくるので注意！

それでもよくなる場合は、産婦人科を受診しましょう。

おっぱい全体が張れて38℃以上の熱がある(乳腺炎)

細菌感染を起こし、抗生剤による治療が必要となる場合があるので、産婦人科を受診してください。

熱が下がるまで母乳は飲ませず、搾乳をおこないませんよう。



職場復帰(母乳育児を継続しながら)～

職場復帰後でも、搾乳を併用することで母乳育児を継続していくことができます。
職場復帰の2週間ほど前から搾乳の練習をして搾乳した母乳をストックしておくことで安心です。

<搾乳の回数>

【赤ちゃんに離れる時間による目安】

4時間未満…搾乳する必要はありません

4～6時間…最低1回(最後に授乳した2～3時間後)

8時間以上…3時間ごと

休憩時間や休み時間を上手に活用しましょう♪



<赤ちゃんと一緒に時間を大切に♡>

仕事に行く前の朝の時間、夕方から夜の時間、休みの日はしっかりと母乳を与え、母乳育児を続けましょう。そのためには、家事の分担など、家族の皆さんの協力がとても大切です。



●卒乳について

卒乳の年齢は、お子さんによってさまざま、医学的に母乳をやめなければならない時期はありません。母乳の卒乳は、お子さんが自然に母乳から離れる時です。

<計画的卒乳>

1日の授乳回数を2～3日ごとに1回ずつ減らすくらいのゆっくりとしたペースで徐々に進めていきます。卒乳を進める際は、お子さんとのスキンシップを大切にしましょう♪



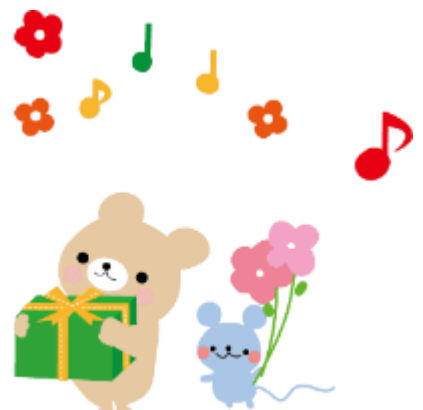
<自然卒乳>

お子さんそれぞれのペースで成長し、心身ともに準備ができた時に、自分から母乳をやめていくことができます。

ありがとう！
おっぱい！



祝・卒乳！



1ヶ月健診の受け方

●お母さんの1ヶ月健診（必ず受けましょう）

大船渡病院で受ける方

退院診察の時に産後28～35日目の間に予約します。

妊婦健診と同じように産婦人科外来で尿を採って、体重・血圧を測定し、記録された用紙を母子健康手帳、診察券とともに受付に出してください。

《持ち物》

- ・診察券
- ・産婦健康診査受診票
- ・母子健康手帳
- ・外来受診予約表（退院の時にお渡しします）
- ・ナプキン2、3枚

（診察すると出血する方もいるので必ず準備しましょう）



釜石病院で受ける方

退院後、ご自身で平日の午後に釜石病院産婦人科外来へ電話をして、ご自身の分と赤ちゃんの分の1ヶ月健診の予約をしてください。

岩手県立釜石病院：0193-25-2011



《お母さんのからだの異変》

1ヶ月健診前でも、このような症状があるときは産婦人科外来を受診しましょう。

10日以上赤い悪露が続き生理の時より量が多い、臭う

2日以上にわたって38度以上の熱が続く時

お腹や腰がひどく痛む

むくみがひどくなった、頭痛がする

乳房が張って授乳、搾乳後も痛い、赤くなっている

尿が近くなり排尿時に痛い、残尿感がある



●赤ちゃんの1ヶ月健診

基本的には、毎週木曜日に行っています。場合によっては、他の曜日になることがあります。時間は退院時にお知らせします。

《持ち物》

- 母子健康手帳
- 乳児一般健康診査受診票
- 赤ちゃんの診察券
- おむつ（少なくとも3～4枚）
- ミルク（2回分くらい）
- 1ヶ月健診受診表
- 先天性胆道閉鎖症の検査はがき（他県から来た方は、退院時にお渡しします）



※ 赤ちゃんの1ヶ月健診は混み合い、待ち時間が長くなることが予想されます。多めにおむつやミルクを準備しましょう。

※ 午前中から病院に赤ちゃんを連れて来るのはやめましょう。

※ 生後3か月頃までは赤ちゃんを連れての外出は極力控えましょう。

《赤ちゃんのからだの異変》

このような時は1ヶ月健診前でも小児科外来を受診しましょう。4階東病棟、新生児室に電話で相談してからでもかまいません。

- 黄疸がひどくなった、元気がない
- 便が白っぽくなった（便がついたおむつを持って小児科外来にきてください。）
- 熱が何度測っても38度以上ある
（泣いた後、哺乳後、お風呂の後は正常でも38度以上に上がることがあります）

- お臍から出血がある、一度乾いたのに、またじくじくしてきた
（受診するまで消毒し、ガーゼを当てて応急処置をしましょう）

- おっぱい、ミルクの飲みが悪く、なんとなく元気がない
- 噴水のように何度も吐く
- 湿疹が広がった
- おむつかぶれが治らない

（こまめにおむつを替えて、お湯で洗うようにし、よく乾かすことで治ることがあります。それでも治らない時は受診しましょう。）

• 便秘



- 1日以上便が出ない。
- 毎日硬い便で、いきんでもなかなか出ない。
- いつもより便の量が少なく、食欲がない。
- お腹が張っている。

<対処法>

- 肛門を軽く押してみる。
- 綿棒にオリーブオイルか食用油を浸し、肛門に綿棒の先を入れ、軽く「の」の字にゆっくり綿棒を回す。

この2つをやっても便が出ないようなら受診しましょう。

●産後の避妊法

子宮も卵巣も徐々に妊娠前の状態に戻りますが、授乳中は卵巣からのホルモン分泌が抑えられ、月経不順になります。しかし、この時期も妊娠する可能性があり、月経の再開にも個人差があります。

そこで産後に勧められる避妊法について紹介します。

- 1 避妊リング（IUD）
- 2 低用量ピル（OC）
- 3 コンドーム

1 避妊リング（IUD）

産後2か月頃から使用できます。2～3年で交換が必要です。

外来で医師にご相談ください。（失敗率 0.1～2%）

費用 避妊リング挿入 40,140円

（別途 診察料がかかります）

避妊リング抜去 8,450円

（別途 診察料がかかります）



2 低用量ピル（OC）

産後1か月頃から使用可能です。ピルはシートに書いてある順番に従って、毎日1錠ずつ同じ時間に飲みます。

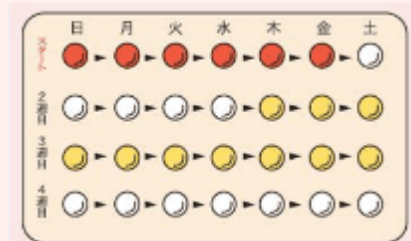
ただし、1日でも飲み忘れると避妊できないので、毎日飲むことが大切です。

希望の方は、外来で医師にご相談ください。（失敗率 0.1%）

※ 母乳の方は、ピルの成分が母乳へ移行するので使用できません。

費用 お薬代 1シート（28日分）2,100円くらい

その他 診察料、処方料が別途かかります。



3 コンドーム

正しく使用すれば避妊できます。

費用 およそ1,000円（12個入り）

（避妊ゼリー付きタイプもある）

※金額はおおよその値段です。



赤ちゃんのやさしいお風呂の入れ方

1 どうして、お風呂に入れるの？

- (1) 身体を清潔にする。⇒赤ちゃんは大人より皮膚が薄くて弱い。
- (2) 血行を良くし、新陳代謝を促進し、哺乳力を増進させる。
- (3) 裸になることで、「全身の観察」ができる。
- (4) 赤ちゃんと、入れる人のスキンシップの場になる。



♪お風呂の流れ♪

お風呂の準備 ⇒ 赤ちゃんの観察 ⇒ お風呂 ⇒ 部分のお手入れ

2 準備

(1) 環境

室温…20～30℃くらい。すきま風に注意しましょう。

時間…室温に気をつければ、いつでも可です。

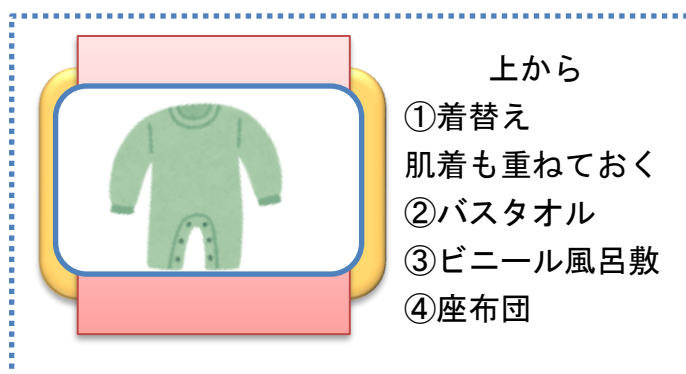
赤ちゃんの生活リズムをつくる上では、一定の時間が良いでしょう。

場所…すべるので、お風呂場では入れないようにしましょう。

危険のないようにできれば暖かい居間などで入れましょう。

(2) 必要物品を並べます

- | | | |
|----------|-------------|------|
| ○座布団 1枚 | ○ビニール風呂敷 1枚 | |
| ○着替え一式 | ○バスタオル 2枚 | |
| ○ベビーバス | ○洗顔用タオル 2枚 | |
| ○綿棒 2～3本 | ○ガーゼハンカチ 2枚 | |
| ○洗面器 | ○石けん | ○ゴミ袋 |



(3) ベビーバスにお湯を 1/2～2/3 入れる

※湯の温度は夏⇒38℃前後 冬⇒40℃前後



(4) お風呂に入れる人の準備

手を石けんでよく洗い、爪は短く切って、髪はまとめましょう。



(5) 赤ちゃんの準備と注意

- 空腹時や満腹時は避けます。(哺乳後1時間～1時間半くらい)
- 体温や体重を測るときは、お風呂の前にしましょう。
- 湿疹、あせも、オムツかぶれがあるときでも、石けんを使用してかまいません。
- 赤ちゃんをお湯の中に入れていた時間は、5～7分くらいです。
- 沐浴後は、風邪をひかないように暖かくしておきましょう。
- 夏は汗をかき、あせもが心配されます。1日2回沐浴してもかまいません。



3 お風呂の入れ方

- (1) 洗面器のお湯にガーゼを浸し、目頭から目尻に拭きます。次に、おでこ→ほほ→鼻の下→あごと、3の字・逆3の字に拭きます。(1回拭くたびにすすぎましょう。顔は基本的には石けんをいりませんが、湿疹のある時は石けんを使って洗

《ベビーバスの中で洗う方法》

- (2) 赤ちゃんを裸にして、タオルで体を包みます。(お臍の絆創膏がはがれにくいときは、そのままお湯に入れると取れます)
- (3) 片手で赤ちゃんの頭を支えて、もう片方でお尻を持ち、足のほうからゆっくりとお湯に入れます。
- (4) ガーゼで頭全体をぬらし、手の中で石けんを泡立ててから、頭につけ洗います。十分に泡を落としましょう。ガーゼで頭を拭きます。
- (5) 体を洗います。手のなかで石けんを泡立ててから、首→胸→腹→腕→両足の順に洗いましょう(特に首・脇の下など肌と肌が合っているところをよく洗いましょう)。

⇒(10)にすすむ



《ベビーバスの外で洗う方法》

- (2) 頭は、手に石けんをつけて頭頂から洗い、敷いた洗面タオルで軽く拭き取ります。
- (3) 服を脱がせます。裸にして、全身の観察をします。(オムツは付けたまま)
- (4) 手のひらに石けんを良く泡立て、赤ちゃんの首、腕、胸、お腹、足、背中を洗い、最後にオムツを外して、股、お尻を洗います。(お臍の絆創膏がはがれにくいときは、そのままお湯に入れると取れます)
- (5) 脱いだ服を肌に押し付けるようにして、頭、体の石けん分をとります。
※浴槽内で、残った石けん分を流します
- (6) 洗面タオルで体を包みます。
- (7) 片手で赤ちゃんの頭を支えて、もう片方でお尻を持ち、足のほうからゆっくりとお湯に入れます。
- (8) ガーゼを使って、まず頭の石けん分を流します。ガーゼを絞って、頭を拭きます。
- (9) 体の石けん分を洗い流します。首→胸→腹→腕→両足の順に洗いましょう。(特に首・脇の下など肌と肌が合っているところをよく洗いましょう)
- (10) 片方の腕に赤ちゃんをうつ伏せによりかから

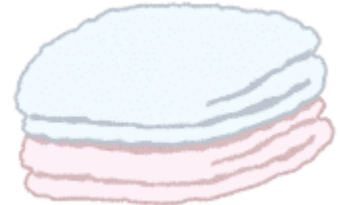


せましょう。(うつ伏せにした時、顔がお湯に付かないように注意しましょう)



(11) もとの上向きに戻し、お湯の中へゆっくり沈ませましょう。お湯からあげる時もゆっくりとあげましょう。赤ちゃんを振って湯きりしてはいけません。(お湯からあげる際、足の方からお臍にかけ湯をしてあげると良いでしょう)

(12) あげたらすぐにバスタオルにくるみ、押さえるように拭きましょう。



(13) オムツを当ててから服を着せ、お臍の処置をしましょう。お臍の処置の方法は、状況によって違うので退院時に確認しておきましょう。

(14) 鼻のお掃除は、綿棒で入り口の所だけそっとしましょう。奥の方まで無理して取らないようにしましょう。



(15) くしで髪を整える。

(16) 水分補給をする。
母乳やミルクで大丈夫です。
無理に湯冷ましを飲ませる必要はありません。



Q & A

Q1 赤ちゃんの耳掃除は必要ですか？

A1 耳の奥を傷つけてしまう可能性があるため、タオルで耳の水分を拭いてあげれば大丈夫です。沐浴ごとに綿棒で耳掃除をする必要はありません。

Q2 保湿剤やベビーパウダーを使う必要はありますか？

A2 新生児は、皮脂が多いため顔や身体にも湿疹がでやすいので、石けんを使ってしっかりと汚れを落としてあげることが大切です。新生児期を過ぎて皮膚の乾燥が強くなってきた場合には、石けんで洗ったあとに刺激の少ない赤ちゃん用の保湿剤を使って保湿をしてあげましょう。ベビーパウダーは、汗腺が詰まるので、使わないほうが良いでしょう。

産後のこころのケア

お産後には・・・

出産前後の妊産婦さんは、短期間で心身ともに大きな変化をたくさん経験します。

妊娠中はお腹の中で成長する赤ちゃんを守り出産に適應するために、出産後は赤ちゃんを育てるために、お母さんの体には様々な変化が起こります。妊娠前の状態に戻るのはしばらく時間がかかります。体は疲れやすく、心も不安定な状態のことが多く、そこに赤ちゃんのお世話というそれまでとは異なる日常が加わって、ストレスがたまりやすい時期でもあります。

産後の母体の変化

1 ホルモン分泌の急激な変化

妊娠中・出産・産後は、お母さんの体の中の何種類もある女性ホルモンのバランスが大きく変化します。

2 出産による身体的疲労、傷の痛み

出産に伴い数時間～十数時間にわたって陣痛を経験することで、体はとても疲れています。

3 生活リズムが赤ちゃん中心に

出産後は赤ちゃんに合わせた生活になり、どうしても睡眠不足になります。

4 本能の芽生え

お母さんは赤ちゃんを守るために、無意識のうちに緊張を感じている状態が続いています。母親としての自覚の表れであり悪いことではありません。

1 マタニティー・ブルーズとは

上に書いたように様々な変化の影響で心のバランスも不安定になっている状態をマタニティー・ブルーズといいます。これは出産後3日目～10日目に始まります。出産した女性の約3割程度の方が経験するといわれています。

<こんな症状です>

よくある症状は、「涙が出る」「頭痛」「不眠」、そして・・・

- ・赤ちゃんがかわいけれど気分がふさぐ
- ・不安
- ・緊張
- ・イライラ
- ・落ち着かない
- ・疲れやすい
- ・食欲がない
- ・夢をよく見る
- ・物忘れ



※マタニティー・ブルーズの症状は自然に軽快し、治療も必要ありません。

2 産後うつ病とは

お産後、数週から数か月（多くは3か月）で出現し、産婦さんの10～15%に見られます。その多くは治療により良くなることも知られています。

以下の項目がその症状です。気になる項目があれば地域の保健師や産婦人科、心療内科などの病院に相談してください。

<こんな症状です>

- 赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、なんとなく憂鬱になる
- 夜眠れない
- イライラして落ち着かない
- 赤ちゃんをかわいく思えない
- やらなければならないと思っても思うようにできない
- 食欲がない
- 赤ちゃんの泣き声を聞くと不安になる
- 家族に心配事を相談できない



ワンポイントアドバイス

もしこのような状態になったら、家族や友人による援助と医師による診察が必要です。症状により治療方法も異なりますが、適切なカウンセリングや薬物療法で治ります。何より早期発見、早期治療が必要です。一人で悩まずに、早期に適切な機関に相談または受診して、治療を受けることをお勧めします。

育児中には・・・

育児はお母さんだけが頑張るものではありません。お父さんはもちろんのこと、多くの方々に支えられて初めてうまくいくものです。まずは援助を受ける側が具体的にどのような手助けを必要としているのかを考えてみましょう。

① 子育てには、多くの人々の「手」が必要です。手助けを求めましょう。

みんなそれぞれ違うため、他のお母さんができていることでも、自分にはできないことがあって当然です。多くの人と考えるといいアイデアや方法が見つかるかもしれません。また、自分の経験も他の人の参考にもなります。

② 育児には不安がつきものです。

子育ては初めてのことだらけで不安がたくさんです。周囲に相談できる人がいないと孤独になりがちです。また、育児は休みがないので一人では疲れてしまいます。

・・・張り切りすぎない・頑張りすぎない・・・

育児は今だけのことではありません。まだまだ始まったばかり。張り切りすぎて、なんでも完璧にしようと思ってもできないことも多いはずです。はじめは焦らず、少し家事が手抜きになってもいいので、「赤ちゃんが寝たら一緒に寝よう」くらいの気持ちで過ごしましょう。



3 ご家族の方へ

産後の心の揺れや育児の悩みは母親の個人的な問題から生じるものではありません。母親の努力次第で回復するものでもありません。こうした問題は身体的疾患と何ら変わらず、適切な治療をすることで回復するという理解が必要です。

また、本人が自分では気づいていない心の変化や大きな疲労感は、いつも一緒にいる家族だからこそ気づくことができる場合もあります。いつも子どもから離れることなく家で過ごしているお母さんは孤独を感じていることがあります。いつもと様子が違っていたり、心が不安定そうなときには、まずは優しく寄り添って話しを聞いてあげてください。



●岩手県立大船渡病院では・・・

大船渡病院では、産後のこころの状態を把握するために、入院中にアンケートを実施しています。この結果により、個別にお話を聞かせてもらいます。また必要と思われる時には退院後に市町に連絡し、訪問による相談を依頼しています。



●気仙管内市町においては・・・

病院からの依頼があった方はもとより、新生児訪問等においてアンケート調査を実施し、「産後うつ」の早期発見に努め、相談に対応しています。気になることがあれば何でもご相談ください。

《相談窓口》

施設名	住所	TEL
大船渡市保健福祉部 こども家庭センター	〒022-0003 大船渡市盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
陸前高田市福祉部保健課 保健係	〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野 100	0192-54-2111
住田町保健福祉課	〒029-2396 住田町世田米字川向 88-1	0192-46-3862 内線 143
岩手県福祉総合相談センター 障がい保健福祉部	〒020-0015 盛岡市本町通3丁目 19-1	019-629-9600
岩手県福祉総合相談センター こころの電話相談		019-622-6955
岩手県大船渡保健所	〒022-8502 大船渡市猪川町字前田 6-1	0192-27-9913
NPO 法人 こそだてシップ	〒022-0003 大船渡市盛町字町 10-11 (サンリア2階)	0192-47-5689

子育てに悩んだ時は・・・

●子育てに悩んだ時には一人で抱え込まずに相談しましょう。

楽しみに待っていた赤ちゃんなのに、いざ子育てが始まると、迷うこと、不安なこと、困ってしまうことばかり。かわいいからこそ、少しのことでも気になって、いつも心が休まらない。なんで泣いているのかわからないままだっこしてあやしながら、ただただ夜が明けるのを待つ日だってあります。お母さんって本当に大変です。



「なんで泣いているの?」「お母さんだって大変なんだから!」そんなふうに怒ってしまう日もあると思います。きっとみんなわかってくれます。

特に乳児期はなかなか子どもから離れることが難しく、常に子どもと向き合っている状況で、お母さんは孤独感を感じてしまうことが多くあります。子どもはかわいいけど、泣き始めるとお母さんの気持ちにも余裕がなくなってしまうかもしれません。一人で抱え込まず相談してみましょう。

●保健師を知っていますか?

市町には、必ず保健師がいます。母子健康手帳をもらう時に会ったことがあると思います。

保健師は、妊婦さんの相談や、子どものことに関する相談はもちろんのこと、家族のことに関する相談にも乗ってくれます。赤ちゃんが生まれたら家庭訪問をして赤ちゃんの体重を測ったり、お母さんの悩みを聴いてアドバイスをくれます。

一人でさみしさや不安を感じたり、自分の心が悲鳴をあげそうになった時は、各市町の保健師に相談してみてください。ゆっくり話しを聴いてくれます。勇気を出して相談してみましょう。

また、地域の子育てサークルや子ども向けの行事の情報も教えてくれます。きっと同じような気持ちで育児しているお母さんが近くにもいるはずですよ。そんなお母さんとの出会いの場にもなります。

育児がうまくいかなかったり、子どもがいる状況でうまく家事をこなせずもやもやしていたり、常に孤独を感じていたりして、誰かに助けを求めるのは決して恥ずかしいことではありません。

一人で抱え込まず、SOSを出してください。

大丈夫、ひとりじゃありません。



《相談窓口（保健師）》

施設名	住所	TEL
大船渡市保健福祉部 こども家庭センター	〒022-0003 大船渡市盛町字下館下 14-1	0192-27-1581
陸前高田市福祉部保健課 保健係	〒029-2292 陸前高田市高田町字下和野 100	0192-54-2111
住田町保健福祉課	〒029-2396 住田町世田米字川向 88-1	0192-46-3862 内線 143
岩手県大船渡保健所	〒022-8502 大船渡市猪川町字前田 6-1	0192-27-9913

災害の備え

日本国内、地震、津波、風水害などの災害は、いつ起こってもおかしくありません。妊娠中、または小さなお子さんを抱えての被災は大変です。

ご家族とともに、日頃から災害への備えを行いましょう。

- 緊急時の連絡方法について、みんなで話し合っておきましょう。

母子健康手帳と一緒に持っておきましょう。複数の連絡方法を考えておき、連絡先を記入しておきましょう。

<災害時に連絡がとれなくなった時>

- NTT の災害用伝言ダイヤル 171

音声ガイダンスにしたがって録音および再生ができる仕組み

- 携帯電話の災害用伝言板（伝言の確認は PC 等からも行うことができます。）

NTT ドコモ <http://dengon.docomo.ne.jp/top.cgi> 別ウィンドウで開きます

KDDI (au) <http://dengon.ezweb.ne.jp/> 別ウィンドウで開きます

ソフトバンク <http://dengon.softbank.ne.jp/> 別ウィンドウで開きます

ワイモバイル <http://dengon.ymobile.jp/info/> 別ウィンドウで開きます

- 非常用物品を準備しておきましょう（次ページ参照）。

- 受診や相談できる場所を調べておきましょう。

- 現在受けている治療や自分の健康状態を知っておきましょう。

- あなたの住んでいる地域の避難場所を調べておきましょう。

- 家の中の安全を確認しましょう。

活用できる情報

<防災情報>

- 岩手防災情報ポータル

<http://sv032.office.pref.iwate.jp/~bousai/>

- 盛岡地方気象台

<http://www.jma-net.go.jp/morioka/>

- 携帯版岩手県HP

<http://mobile.pref.iwate.jp/>

- 大船渡市 防災情報

<http://www.city.ofunato.iwate.jp/www/contents/1079073190731/index.htm>

- 陸前高田市（トップ画面：防災情報、避難所一覧）

<http://www.city.rikuzentakata.iwate.jp/index.html>

- 住田町 防災

<http://www.town.sumita.iwate.jp/bunya/bousai/>

<パンフレット>

防災ブック「つよくかしこいママになる！いわてあんしんママぽっけ」

一般社団法人 岩手県助産師会

