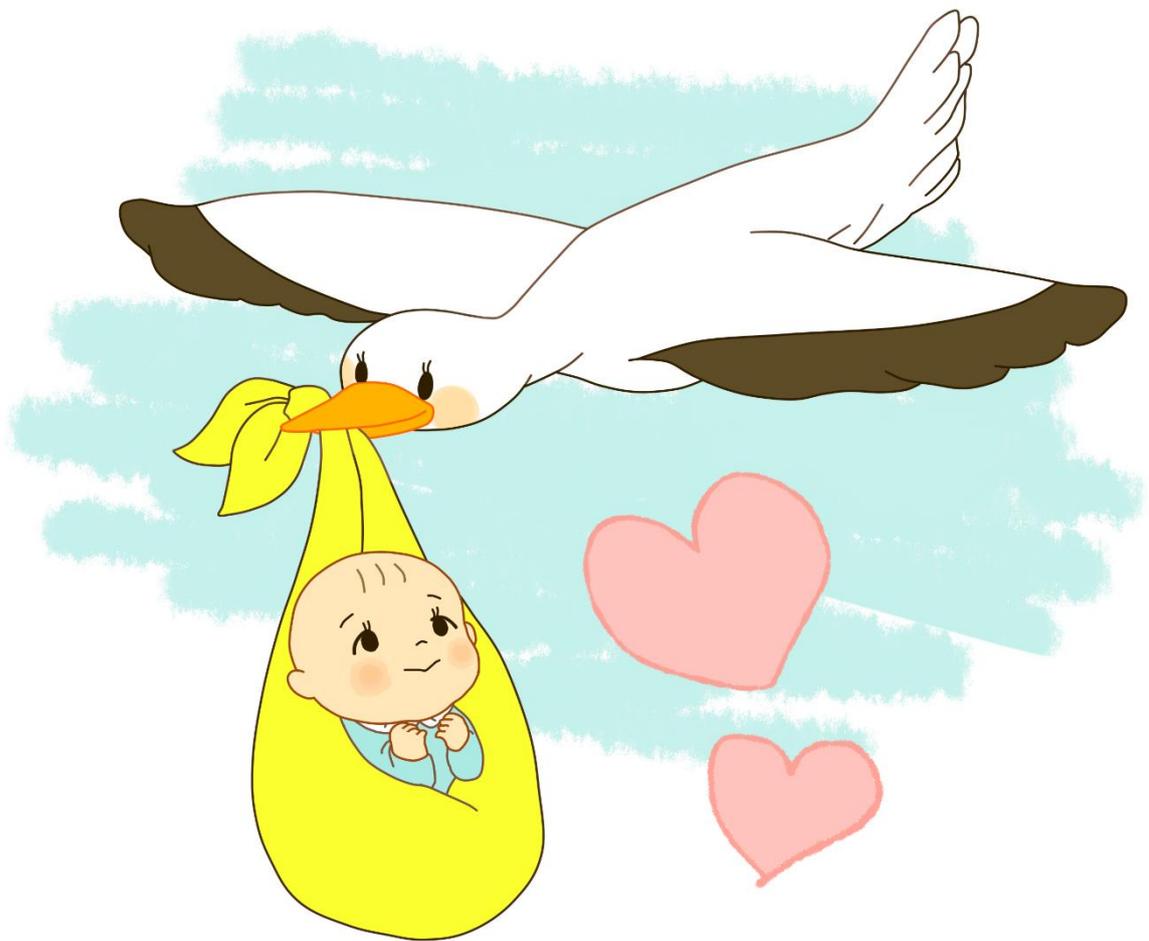


こんにちは 赤ちゃん



松江市立病院



目次

1. 妊娠中の経過
2. 妊娠健診の受け方
3. 当院で出産される方へ
4. 妊娠中の身体の変化と異常時の対応
5. 妊娠中に起こりやすい異常
6. 妊娠期の食生活
7. バースプランとバースレビュー
8. 母乳育児のすすめ
9. 妊婦体操
10. ツボ刺激・足湯
11. 妊娠 10 ヶ月に入ったあなたへ
12. 赤ちゃん用品の準備
13. 入院準備用品チェックリスト
14. 入院の時期・方法
15. お産の経過と呼吸法
16. 出産～退院の経過
17. 母乳外来の案内
18. 授乳中の食事
19. 沐浴
20. 赤ちゃんの生理・環境調整・異常時の対応
21. 家族計画
22. 産後 1 ヶ月健診の受け方
23. 届け出書類
24. 各種書類・母子関係の法律
別紙バースプランとバースレビュー



1. 妊娠中の経過

| | | 妊娠初期 | | | 妊娠中期 | | | 妊娠後期 | | | |
|-------------------|----|---|---|--|--|--|--|--|--|---|----------------|
| 月数 | | 2ヶ月 | 3ヶ月 | 4ヶ月 | 5ヶ月 | 6ヶ月 | 7ヶ月 | 8ヶ月 | 9ヶ月 | 10ヶ月 | |
| 妊娠週数 | | 妊娠 4 週 0 日～ 妊娠 7 週 6 日 | 妊娠 8 週 0 日～妊 娠 11 週 6 日 | 妊娠 12 週 0 日～ 妊娠 15 週 6 日 | 妊娠 16 週 0 日～ 妊娠 19 週 6 日 | 妊娠 20 週 0 日～ 妊娠 23 週 6 日 | 妊娠 24 週 0 日～ 妊娠 27 週 6 日 | 妊娠 28 週 0 日～ 妊娠 31 週 6 日 | 妊娠 32 週 0 日～妊 娠 35 週 6 日 | 妊娠 36 週 0 日～ 妊娠 39 週 6 日 | |
| 赤ちゃん の大きさ | 身長 | 約 3cm | 約 9cm | 約 16cm | 約 25cm | 約 30cm | 約 35cm | 約 40cm | 約 45cm | 約 50cm | |
| | 体重 | | 約 20g | 約 100g | 約 250g | 約 650g | 約 1000g | 約 1500g | 約 2000g | 約 3000g | |
| 子宮の大きさ | | | | 約 12cm | 約 15cm | 約 18～21cm | 約 21～24cm | 約 24～28cm | 約 27～31cm | 約 32～35cm | |
| 妊婦健診 | | 初診 | 4 週間に 1 回 | | | 2 週間に 1 回 | | | 1 週間に 1 回 | | |
| 検査 | | 問診、超音波検査 | 超音波検査、初期検査（血液検査・内診） | | | 超音波検査、血液検査 | | | 超音波検査、血液検査、内診 | | 超音波検査、モニタ ー |
| 妊娠中のからだの変化 | | <ul style="list-style-type: none"> ・つわり症状が始めます。 ・立ちくらみやめまいが起こりやすくなります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・脳、乳輪部、陰部の色が濃くなってきます。 ・頻尿、便秘などの症状がでることがあります。 ・気持ちが不安定になりやすい時期です。 | <ul style="list-style-type: none"> ・つわり症状が落ち書いてきます。 ・胎盤が完成します。 | <ul style="list-style-type: none"> ・乳房のサイズが1～2 カップ大きくなります。 ・胎動を感じます（経産婦）。 | <ul style="list-style-type: none"> ・胎動を感じます（初産婦）。 ・お腹が少しずつ大きくなってきます。 ・腰痛がでることがあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・妊娠線が出始めます。 ・痔や静脈瘤が出ることがあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・食欲不振や足がつりやすくなるなどの不快症状が出ることがあります。 ・貧血症状（疲れやすい、息切れ、動悸）や立ちくらみが起こることがあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・赤ちゃんに圧迫されることで、息苦しさや頻尿などの症状がでることがあります。 | <ul style="list-style-type: none"> ・おしるし、前駆陣痛などを感じる事があります。 | |
| この時期にすること、気をつけること | | <ul style="list-style-type: none"> ・つわり症状があるときには食べやすいものを少しずつ食べましょう。 ・アルコールの摂取、喫煙はやめましょう。 ・薬を服薬する機会があるときには医師に相談をしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・予定日が決まったら母子手帳をもらいましょう。 ・職場へ出産予定日の申し出を行い、妊娠中に受けることのできる制度、産前・産後の休業について確認をしましょう。 ・身体を冷やさないようにしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・歯科検診を受診しましょう。 ・つわり症状が落ち書いてきたら、妊娠中の食事について見直しましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・ブラジャーはノンワイヤーのものに変えましょう。 ・妊婦体操や適度な運動を行いましょう。  | <ul style="list-style-type: none"> ・母親学級に参加しましょう。 ・腹帯や骨盤ベルトを活用しよい姿勢で過ごしましょう。  | <ul style="list-style-type: none"> ・どのような出産をしたいかについて考え、パースプランを書きましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・出産、育児の準備を始めましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・入院の準備をしましょう。 ・入院する時期や来院方法について確認しておきましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> ・乳房のお手入れを始めましょう。 | |
| 注意すること | | <ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が未完成なうちは流産しやすい時期です。下腹部痛や性器出血の症状に注意しましょう。 ・規則的なお腹の張りや下腹部痛、性器出血に注意しましょう（切迫流早産）。 ・血圧が高くなることや、急な体重の増え、頭痛などの症状に注意しましょう（妊娠高血圧症候群）。 | | | | | | | | | |

- ・妊娠中の身体の変化にともなって、不快な症状がでてくる場合があります。
- ・症状の程度には個人差があります。不快な症状がある場合には、医師・助産師にご相談ください。

2. 妊婦健診の受け方

当院での妊婦健診の受診方法を説明します。

1 妊婦健診の受け方

1) 妊娠中は身体にいろいろな変化が起こるので、定期的な診察と検査を受け異常を早期に防ぎましょう。

妊娠 8～10 週頃に予定日が決まります。それまでの期間は、医師が指定した日に診察を受けましょう。予定日が決定したら妊娠の届け出を行ない、母子健康手帳を交付してもらいましょう。妊娠の届け出についてP を参考にしてください。

妊娠 24 週未満は 4 週間に 1 回、妊娠 24 週から 36 週未満は 2 週間に 1 回、36 週以降は 1 週間に 1 回の間隔で妊婦健診を受けます。

妊婦健診時には、母子健康手帳と妊婦一般健康診査票の冊子を必ず持参しましょう。妊婦健診は、妊婦一般健康診査票を使用することで(当院と契約している自治体は)無料となります。薬の処方や定期健診以外の受診時は、受診料の支払い負担があります。

また、14 枚の妊婦一般健康診査票を使い切った後は、健診に料金がかかります。

2) 外来受付時間 平日午前 8 時 30 分～午前 11 時 30 分

電話対応 平日午前 8 時 30 分～午後 5 時まで

TEL0852-60-8000 (代) 産婦人科外来へ電話をかけてください。

3) 受診方法

(1) 再来受付機で受付を行ない、用紙に添って受付をしてください。

(2) 産婦人科外来に到着されたら、中待合に入り血圧・体重測定し用紙に値を記入します。

その後、母子健康手帳と妊婦一般健康診査票冊子を緑ファイルに入れ、外来待合ソファで呼ばれるまで待ちます。

(3) 診察後は、助産師による保健指導を受けます。気になること、不安なことなど何でもご相談ください。

3. 当院で出産される方へ

当院の診療体制は、妊娠・出産・産後を安心して過していただけるように、医師・助産師・看護師が連携し医療・看護を行なっています。

外来における妊娠中の継続管理は、基本的に主治医制をとっていますが、救外受診時や分娩時は当番医制とさせていただきます。また、分娩の際必要時には、小児科医師も立ち会いをしております。

救外受診時や分娩時に妊娠中に関わることのなかった医師が診察に当たることとなりますが、妊娠中の状態はスタッフ間で十分に情報共有しておりますので、どうぞご安心ください。

なお、当院は臨床研修医指定病院です。診察・分娩時に研修医が立ち会うこともあります。

当院産婦人科の現状をご理解・ご了承いただきますよう、よろしくお願いいたします。

4. 妊娠中の身体の変化と異常時の対応

妊娠によって女性の身体は大きく変化していきます。
ここでは身体や心、生活リズムの変化とその対処法、妊娠中に起こりやすい異常についてお話しします。

1 妊娠中の身体の変化とその対処法

◆ つわり

妊娠5~6週頃からみられ始め、半数以上の妊婦さんが経験します。症状に個人差はありますが、朝起きたときや空腹の時に感じる人が多いです。朝起きてすぐに口に入れられるものを枕元に置いておく、空腹にならないように少量ずつ回数を分けて食事をする、冷たくして食べてみるなどの工夫も有効です。症状が辛い時期は栄養バランスのことはあまり気にせず、食べられるものを選んで少しずつ食べましょう。水分はこまめに摂るように心がけてください。

気分転換の方法を見つけたり、周りの人たちにつらいことを話し、理解・協力をしてもらいましょう。

◆ 乳房

出産に向けて乳房の大きさは変化していきます。普段着けているブラジャーがきついつと感じ始めたらノン・ワイヤーブラに替えましょう。ワイヤー入りのブラジャーは乳房をしめつけることがあるので着けるのは避けてください。

◆ おりもの

身体の代謝が活発になり、おりものの量が多くなります。通気性・吸湿性のよい下着を着用し、シャワーやトイレのウォッシュレットの使用の際に、陰部を洗い流して清潔を保ちましょう。

おりものの色が緑黄色になった、臭いがきつい、外陰部の痛みやかゆみがある場合、また、特に血液が混じっている場合は産科外来に相談してください。

◆ 頻尿・尿漏れ

妊娠によって血液全体の量が増えることで腎臓への血液の量も増え、尿の量が多くなります。頻尿は妊娠初期と妊娠後期になりやすく、尿漏れは中期を過ぎた頃からみられるようになります。清潔な下着を使用し、尿意を感じたら我慢せずトイレに行くことを心がけてください。水分を控えすぎないようにしてください。排尿時の痛み、残尿感などの症状があれば早めに産科外来を受診してください。

◆ 便秘

妊娠中に分泌されるホルモンの影響で、腸の運動が減少して便秘になりやすくなります。さらに、子宮が腸を圧迫することや、運動不足になりがちのため腸の働きが低下します妊娠前から便秘傾向にある場合は症状が悪化します。

食物繊維の多い食品や水分を心がけて摂り、適度な運動を行いましょう。便意を我慢しないでください。便秘の改善がみられない場合は産科外来にご相談ください。

◆ 姿勢について

子宮が大きくなっていくと、身体の重心が前の方に移動するため腰が反り気味になり、背中で重心を保つようバランスをとるために猫背になりやすくなります。そのため腰や背中に負担がかかり、痛みを感じるようになります。腰痛の予防のためには、正しい姿勢を意識して日常生活を過ごし、急激な体重の増加を避けることが大切です。

歩く時はスニーカーやかかとの低い靴を履き、長い時間歩き続けることはなるべく控えましょう。

座る時は深く腰かけ、同じ姿勢のままでは避けてみましょう。物の取り方、運び方、動かし方などにも気をつけてください。

◆ 胸やけ

胸のあたりが焼けるように感じる症状です。妊娠中に分泌されるホルモンの影響で、胃や腸の動きが低下することによって起こります。また、大きくなった子宮が胃を圧迫することで、胃液や胃に残った食物が食道へ戻ってくることで起こります。

消化の良い食品や料理を選び、一日の食事を4～5回くらいに分けて少しずつ食べてみると症状が和らぎます。

◆ むくみ

妊娠により身体全体の血液の量が増えますが、子宮が大きくなることで下半身の血行が滞るために、主に足にむくみが起こりやすくなります。妊娠後期の妊婦さんに多くみられます。

長い時間立ったり、歩いたり、座ったりすることは避け、足浴や足首の曲げ伸ばしなどのストレッチを行って足の血行を促すことでむくみが解消されやすくなります。

休息する時には足を高くして横になりましょう。塩分の摂りすぎにも注意しましょう。

◆ 静脈瘤

太ももの裏や足の外側にポコポコした静脈のこぶが出来ることがあり、重だるくうずくような痛みを感じる場合があります。足の他にも、外陰部や膣壁、肛門にみられることもあります。

血行を促すために適度な運動や散歩を行い、足を冷やさないように心がけてください。むくみの時と同様に、休息する時には足を高くして横になりましょう。また、きつめの下着やガードル、コルセットは避け、ゆったりとした服を着用してください。体重の急激な増加は静脈瘤を悪化させることがありますので注意しましょう。

2 心の変化とその対応

身体の変化や日常生活が変化していく中で、心の動きが不安定になることもあります。

その時は一人で悩まず、周りの人たちへ話してみましょ。また妊婦健診の時に産科の医師や助産師にもお話しください。

3 生活の変化とその対応

◆ 睡眠と休息

妊娠の週数が進むにつれて胎児の動きで目が覚めたり、同じ姿勢で眠ることが辛くなってくるため睡眠が不足しがちになります。横になる時はクッションや枕を使用して、出来るだけ楽な姿

勢がとれるように工夫しましょう。

熟睡ができなくても横になるだけで休息になります。疲れたら無理をせず休むことが大切です。

◆ 労働

妊娠の診断を受けたら、職場での配慮が受けられるように上司や同僚と相談し働き方の調整をしていきましょう。

家族の協力も必要ですのでお互いが精神的にストレスにならないようこれからの家事の分担など話し合っておくことが大切です。

◆ 旅行

旅行や長い時間の外出を予定する時は産科の医師に相談してください。

◆ 性生活

流産になるリスクが高いと産科の医師から言われた場合は、性生活を控えてください。

性感染症や早産の予防のためコンドームを使用し、腹部を圧迫しないような体位とその日の体調に合わせたソフトな行為を工夫しましょう。

5. 妊娠中に起こりやすい異常

妊娠 10 ヶ月の間には母体と胎児に関して様々な異常が起こる可能性があります。代表的な妊娠中の異常は次のとおりです。気になる症状や身体の変化があれば受診をしてください。

◆ 妊娠貧血

妊娠中は体内のヘモグロビンという鉄分が不足しがちになります。この状態を鉄欠乏性貧血と言います、これが進行すると母体、胎児の発育に影響を与えることがあります。

普段から鉄分を多く含む食品を食べるよう心がけてください。

◆ 切迫流産・切迫早産

妊娠 22 週未満までの出産を流産、22 週から 37 週未満までの出産を早産と言います。

主な症状は少量の性器出血、軽度の下腹部の痛み、または規則的なお腹の張りなどがあり、流産や早産になる危険性が高いと考えられる状態のことです。

このような症状があった場合はすぐに産科外来を受診してください。

◆ 妊娠高血圧症候群

妊娠 20 週以降、分娩後 12 週までの期間に、高血圧、または高血圧にタンパク尿を伴う場合をいいます。はっきりとした原因は分かっていませんが、妊娠に対する母体の適応不全ではないかと考えられています。

自覚症状としては、全身のむくみ、頭が痛い、目の前がチカチカする、みぞおちが痛むことが多く、症状が進行すると母体だけではなく胎児にも危険な状態になります。

普段から塩分は控えめの食事を摂り、適度な運動や休息をとっていきましょう。

急激な体重増加も注意が必要です。

◆ 妊娠糖尿病

妊娠中にはじめて発見される糖の代謝異常です。母体が高血糖の状態だと胎児も高血糖となり、胎児の発育に大きな影響を与えることがあります。

妊娠初期に行なう血液検査の血糖の値や、尿検査での尿糖の値で、さらに詳しい検査を行ない、産科医師が診断します。妊娠糖尿病と診断された場合は、糖尿病の専門医師が診察と治療を行ないます。また栄養士、薬剤師から食事療法と薬物療法についてお話しをさせていただきます。

◆ 妊娠中の風邪

妊娠中には内服できない薬があるため、風邪が治りにくかったり、悪化することがあります。風邪をひいたかと思われたり、ご心配なことがあれば産科外来までご相談ください。

普段から体を冷やさないようにして、手洗い・うがい・マスクなどで、風邪を予防していきましょう。

6. 妊娠期の食生活

妊娠中の食生活は、胎児や胎盤の発育、お母さんの乳腺の発達、分娩時や産褥期の体力維持のためにとっても大切です。

(1) 妊娠期の食事摂取のポイント

1) 朝食をきちんと摂り、1日3回食事をします。

2) 適量で栄養バランスのよい食事を心がける。

主食、主菜、副菜をそろえます。そして、牛乳や乳製品、果物を摂取することで、必要な栄養素を摂ることができます。

主食…体のエネルギーを作ります。ごはん、パン、麺など。

主菜…体づくりの基礎となるタンパク質を多く含んでいます。肉、魚、卵、大豆など。

副菜…主食や主菜で取りにくいビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く含む野菜。

いも、きのこ、海藻など。

牛乳…乳製品…骨の材料となるカルシウム、タンパク質を補います。牛乳、チーズなど。

果物…ビタミンやミネラルを補います。季節の果物など。



3) 糖分・脂肪・塩分は少なめにする。

糖分や脂肪のとりすぎは、体重増加につながります。

また、妊娠中に塩分をたくさん摂取すると、高血圧やむくみを招き妊娠高血圧症候群になるリスクが高まります。妊娠中に望ましい塩分の量は1日あたり10g(醤油小さじ1、味噌小さじ1、ケチャップ大さじ2弱程度)です。

塩分を取り過ぎないように、香辛料やレモン、酢などを使用し、薄味でおいしく食べられる工夫しましょう。

(2) つわりの時の食事

4. 妊娠中の身体の変化と異常時の対応 「つわり」の部分を参考にして下さい。

(3) 妊娠中に摂りたい栄養素

妊娠中には、胎児の発育のために積極的に摂りたい栄養素があります。

葉酸

妊娠期3ヶ月前までに食品や栄養補助食品から葉酸を摂取（妊娠期240 μ g/日）することで、胎児の二分脊椎や神経管閉鎖障害の発症リスクを下げる事が出来ます。

葉酸が多く含まれている食品はブロッコリー（210 μ g/100g）ほうれん草（210 μ g/100g）ですが、妊娠中期以降の過剰摂取は小児喘息や湿疹を引き起こすとも言われているので、量をみながら摂取しましょう。

鉄分

妊娠による体内の血液循環量の増加や、胎児・胎盤での消費量の増加のため、妊婦は貧血になりやすいです。妊娠早期の鉄欠乏性貧血は、低出生体重児の一因とも言われています。妊娠中は、普段よりも多めに鉄分を摂りましょう。

鉄分の含まれている食品

1. 肉類 豚レバー、牛モモなど。
2. 野菜 ひじき、大豆、小松菜、切り干し大根など。

野菜に含まれる鉄分を摂取する場合は、ビタミンCやタンパク質と一緒に摂取すると吸収が良くなります。

(4) 気をつけた方が良い栄養素と食品

ビタミンA

過量のビタミンAの摂取は、胎児の奇形をもたらすことがあります。レバーやウナギ等のビタミンAを多く含む食品やサプリメントの摂取には気をつけましょう。

お酒

妊婦がアルコールを摂取すると、胎盤を通過し、胎児へ移行します。アルコールを摂取する事で、発育不全や多様な奇形を伴う先天異常児が産まれることがあります。お酒は飲まないようにします。

カフェイン

コーヒーなどのカフェインを含むものは、1日1、2杯（200mg）ぐらいなら問題ありません。ただ、カフェインは鉄分の吸収を阻害するので飲む場合は食事に影響しない時間に飲みましょう。

魚介類

魚には、良質なタンパク質や、生活習慣病の予防や脳の発育に効果があるEPA、DHA等の不飽和脂肪酸を多く含んでいます。しかし、魚には食物連鎖によって水銀が取り込まれるため、偏った食べかたをすることで、胎児に影響を与える可能性が指摘されています。金目鯛や本マグロ、メバチマグロなどは、週に切り身1切れ程度(80g)にとどめるなど、魚の種類と量を考えて食べる必要があります。

厚生労働省：これからママになるあなたへ お魚について知って欲しいこと 2010年
<http://www.mhiw.go.jp/topics/bukyoku/iyaku/syoku-anzen/suigin/dl/100601-1.pdf>

(5) 妊娠中の体重増加の目安について

妊娠中は、胎児の成長のために適度な体重増加が必要です。しかし、体重が増加しすぎると、妊娠高血圧症候群や難産になったりする恐れがあります。妊娠中の望ましい体重増加は、妊娠前の体型によって異なります。

表1 妊娠中の体重増加量の目安

| 妊娠前の体格 | | 体重増加量の目安 |
|----------|--------------------|------------------|
| 低体重（やせ） | BMI18.5 未満 | 12～15 kg |
| ふつう | BMI18.5 以上 25.0 未満 | 10～13 kg |
| 肥満（1度） | BMI25.0 以上 30.0 未満 | 7～10kg |
| 肥満（2度以上） | BMI30.0 以上 | 個別対応（上限5kgまでが目安） |

厚生労働省：妊娠前から始める妊産婦のための食生活指針（令和3年度）

BMIとは、体重と身長の関係から、肥満度を表す体格指標です。妊娠前のBMIは計算式「体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）」で計算できます。

例）体重55kg、身長160cmの人では、

$$55 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 21.48 \text{ となります。}$$

BMI 21 はふつうとなるので、妊娠全期間を通して望ましい体重増加は10～13kgです。

BMIを参考に、妊娠中の推奨体重増加量の体重増加となるように、毎日体重を計るなどのチェックが大切です。



7. バースプランとバースレビュー

バースプランとは

どんな出産をしたいのかなど出産前後の過ごし方を、前もって計画することです。望む出産や育児のスタイルを、具体的に考える機会となり、心の準備ができ、落ち着いて出産する事につながります。

出産体験をバースプランと照らし合わせて、振り返る事をバースレビューといいます。出産を乗り越えた自分のがんばりを認め、自信を持つことで、その後の育児に前向きに取り組むことができます。

当院では、専用の用紙に記入していただき、出産や育児への準備をさせていただきます。

バースカンガルーケアとは

産まれて間もない赤ちゃんを、お母さんの胸の上で、直接肌と肌を合わせて、うつ伏せに抱っこすることを言います。肌の触れあいの中で、赤ちゃんが安心し、母と子の絆が強くなると言われています。当院では、出生直後に赤ちゃんの全身状態を観察し、呼吸を見守る機器をつけて安全性を確認してから、始めます。その間は、スタッフが側に付き添い、お母さんと赤ちゃんの様子を見守ります。

8. 母乳育児のすすめ

お母さんの健康と赤ちゃんの健やかな成長発達のために、母乳育児が大切です。おっぱいは栄養に優れ、おっぱいに含まれる母の抗体を摂取することで、赤ちゃんの免疫力が高まります。また、赤ちゃんが乳首を吸う刺激は、母体の回復を促し、母子の絆づくりに役立つと言われています。

これらのことより、当院では母乳育児を推進し、おっぱいで育てたいと思っているお母さんを、妊娠中からサポートしていきます。

1 乳房の準備について

赤ちゃんは、本能的に生まれてすぐに、乳頭を探して吸い付こうとします。赤ちゃんが、うまく吸えるように、妊娠中からケアを行います。

1) 乳頭の形や大きさによってお手入れの方法が変わるので、自分の形をみてみましょう。

(図参照)

- 正常乳頭
- 扁平乳頭
- 陥没乳頭
- 裂状乳頭
- 巨大乳頭
- 短小乳頭



2) 乳首の手入れ方法について

やわらかく、よく伸びる乳頭を目指し、臨月に入った36週頃から、乳頭の手入れを始めます。また、乳房や乳首の圧迫を避けるため、ワイヤー入りブラジャーなどはやめます。入浴時は、石鹸を使い過ぎると乾燥するので、ぬるま湯で乳首を優しく洗って清潔にします。

●24週頃からの乳首マッサージの手順

- ①乳首の周り（乳輪）を、円を描くように軽くなでます。
- ②親指、人差し指、中指の3本で乳首を上下にはさんでつまみ出す。3～10秒かけて少しずつ圧を加えながら圧迫します。一方向だけでなく様々な方向からまんべんなくつまみます。
- ③乳首をひねったり、つまんだり、つまんだ親指と人差し指をずらすようにします。ゆっくり痛くない程度から始めて、圧迫刺激に慣れるようにします。

●36 週頃からの乳管開通マッサージの手順

- ①乳房全体を手の平でつかんで、底の部分からはがすように上下左右 360 度まわします。
- ②乳頭の周り（乳輪）を、円を描くように軽くなでます。
- ③親指、人差し指、中指の 3 本で乳頭を上下にはさんでつまみ出します。3～10 秒かけて少しずつ圧を加えながら圧迫します。一方向だけでなく様々な方向からまんべんなくつまみます。
- ④乳頭をひねったり、つまんだり、つまんだ親指と人差し指をずらすようにします。ゆっくり痛くない程度から始めて、圧迫刺激に慣れるようにします。
- ⑤左右の指先で乳頭をつまむと、乳かすが少し出ることがあります。乳かすは、やさしくふきとっておきましょう。

2 赤ちゃんが生まれたら

- ◆できるだけ早くおっぱいをあげましょう。（お手伝いします）
- ◆できれば、出生直後から母子同室にしましょう。
- ◆出産後 24 時間以内に 8 回以上のませましょう。
- ◆お母さんの休息も大切なので、赤ちゃんが寝ているときに休みましょう。

3 授乳の姿勢

授乳中は、赤ちゃんの体重を支えながらリラックスした状態でできるように授乳クッションや枕などを活用します。お母さんと赤ちゃんがしっかりと密着して、お腹とお腹が向き合うように抱っこします。おっぱいをくわえた時に、赤ちゃんのあごをお母さんのおっぱいにくっつけ、鼻が押しつぶされないようにします。また赤ちゃんが、乳首の先端部分だけを吸うと、皮膚が傷ついて痛いばかりで母乳の分泌につながらないので、乳輪が隠れるくらいまでしっかり深くくわえさせることがポイントです。

- ①横抱き
- ②フットボール抱き
- ③たて抱き

4 ゲップの方法

赤ちゃんの胃袋は、大人のように入り口がすぼんだ形をしていないため、おっぱいやミルクを飲んだ後に寝かせると飲んだものが口から流れ出てきます。それを防ぐために飲んだ後はゲップをさせてあげましょう。

- ①赤ちゃんを縦に抱っこして、背中がまっすぐになるようにすることがポイントです。
- ②赤ちゃんの背中の中あたりを軽くぼんぼんと手でたたか、下から上にさすってあげます。
- ③5-10 分程度でゲップが出なければ、赤ちゃんの顔を横にして寝かせます。

9. 妊婦体操

妊婦体操は、過度な体重増加を抑え、正しい姿勢作りや不快な症状を和らげる効果があります。また、出産の時に使う筋肉や関節を緩め、息を吐くことでリラックスを促し、出産の準備にもなります。体の調子に合わせて毎日継続できるように、あぐらをかいて座りながらテレビを見たり、四つん這いで拭き掃除をするなど、自宅で手軽にできるストレッチや体操をおすすめします。

大切なことは、無理をせずご自身のペースでゆっくり実践することです。体調をみながら、16週位から毎日習慣化し出産まで続けましょう。一つの動作ごとに5~10秒休み、息をとめずに自然な呼吸をしながら、3回程度繰り返すことで効果的な体操となります。

健診で、医師から安静にするように言われた場合は、体操はやめておきます。

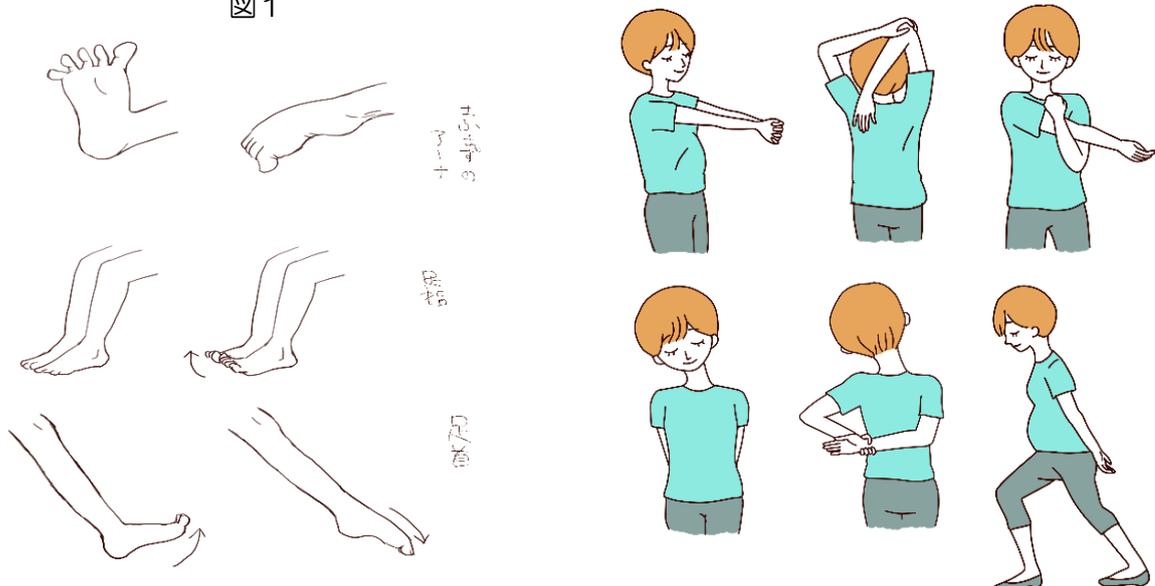
1 妊娠中の快適な日常生活に役立つ体操

- ◆腹式呼吸：全身のリラックスにつながります。
- ◆足・膝の運動：足の血行をよくして足の疲れを取り、むくみや足のつるのを防ぐ効果があります。（図1）
- ◆腰のストレッチ：主に腰をよじる運動や猫のポーズがあります。どちらも腰痛予防につながります。

2 お産の準備のための体操

- ◆あぐら姿勢：股関節を柔らかくします。
- ◆スクワット：出産の時に使う筋肉や関節や靭帯をゆるめることができます。
- ◆股関節のストレッチ：妊娠による足の付け根の痛みを和らげ、出産時には赤ちゃんの通り道の筋肉を柔らかくします。

図1



10. ツボ刺激・足湯

妊婦さんの冷えによる影響

妊娠中は、姿勢の変化や、運動量が減ることで、血の巡りが悪くなり身体が冷えやすくなります。妊娠のホルモンの影響で、体温調節がうまくできにくくなり、冷えにつながります。足腰が冷たい妊婦さんの場合、お腹が張りがちとなり、切迫早産になりやすくなります。

妊娠中の冷えを予防し、お腹の赤ちゃんにとって快適な環境を作ることが大切です。ツボ刺激や足湯を取り入れることで、不快感を軽減しトラブルの予防にもなります。また血行が良くなり免疫機能を高め、リラックス効果もあります。

ツボ刺激の方法

- ◆妊娠5ヶ月を過ぎ、胎動を感じたら始めると良いです。
- ◆押してみて気持ちが良い程度の力で指圧します。
- ◆1日1回、3-5秒間の指圧を5-10回程度繰り返します。
- ◆内くるぶしの3-4指上にある「三陰交」というツボは、足のむくみやだるさを軽減し冷えを改善する効果があります。
- ◆膝の皿下のくぼみから4指下にある「足三里」というツボは、胃腸のトラブルに効果があり、産後の体調を整えます。

足湯の方法

- ◆42℃以下（38～40℃）のお湯をバケツに足首がつかれる程度用意します。
- ◆時間は10分以内にします。
- ◆足湯中はできるだけリラックスにつとめましょう。
- ◆終わったらすぐに水分をしっかりと拭いて、靴下を履き保温に努めましょう。

1 1. 妊娠10カ月に入ったあなたへ

妊娠36週は臨月と言いますが、正期産は妊娠37週からとなります。この頃は、赤ちゃんに会える喜びや元気な赤ちゃんを産めるのかという不安など様々な思いがある時期です。妊娠37週を過ぎればいつお産になっても良いです。安心してお産ができ、赤ちゃんとの生活がスムーズに始められるように、身体と心の準備を整えておきましょう。

1 身体の準備

- ◆ 出産は長時間かかることもあり体力が必要となりますので、バランスの良い食事や適切な運動、睡眠・休息を心がけ、規則正しい生活を送って下さい。運動は散歩・ストレッチがおすすめです。散歩を行う場合は、休憩しながら無理のない範囲で行ってください。また、ストレッチではあぐらの姿勢も試してみてください。洗濯をたたむ時など生活の中に組み込むことが長続きするコツです。
- ◆ 乳管開通のマッサージをしておきましょう。詳しくは母乳育児のすすめを参照。
※血圧が高い方や妊娠36週台でお腹が張りやすい方・流産の経験がある方・切迫早産で安静中の方は運動や乳頭マッサージを行う前に医師や助産師に相談をして下さい。

2 心の準備

- ◆ お母さんと赤ちゃんは繋がっていますので、お母さんがリラックスすると赤ちゃんもお腹の中で穏やかに過ごすことができます。お産が近づくとき色々な不安や緊張があると思いますが、ご自身がリラックスできる方法を見つけて心身の緊張を解いていきましょう。
- ◆ まずは良い睡眠とることが大切です。寝る前に温かい飲み物を飲んだり、お風呂にゆっくりとつかり身体を温めてみてください。眠れないときは携帯電話やテレビをやめてみて、時間を決めて横になるなど休息がとれるように工夫してみてください。
- ◆ 腹式呼吸も効果的です。浅い呼吸では脳や全身に酸素を送れません。腹式呼吸でゆっくりと深い呼吸を意識することでリラックス効果が得られます。どこにいても簡単にできますし、出産の時にも役立つ方法です。
- ◆ その他には散歩をして景色を眺める、好きな音楽を聞く、アロマやお香の香り楽しむなど様々なリラックス方法を試してみてください。

12. 赤ちゃん用品の準備

赤ちゃん用品の準備は安定期に入ってから妊娠28週頃までにすませておくといいでしょう。赤ちゃんが生まれてからそろえても間に合うものもありますが、出産後はお母さんの身体の回復のことを考えると買い物に出かける事が難しいため、出産前に準備をしておくことをおすすめします。産まれてくる赤ちゃんのことを考えながら楽しく準備をすすめていきましょう。

赤ちゃん用品にはレンタル（リース）できる物もありますし、リサイクルショップの活用や家族・友人からゆずり受ける妊婦さんもいらっしゃいます。育児雑誌やインターネット、知人からさまざまな情報を得て参考にされると良いでしょう。

（1）衣類

赤ちゃんに直接触れるものですので、綿など肌に優しい素材のものをおすすめします。赤ちゃんに着せる枚数は季節や室温をみながら調整して下さい。

新しいものはすべて一度水通しをして吸水性を良くしておきます。

柔軟剤は汗などの吸水性を低下させるので使用は避けます。また、漂白剤・蛍光増白剤などは皮膚に対して刺激になることもあるため、使用時は皮膚のトラブルがないか注意が必要です。

- ベビー服 3-4枚
- 短肌着 3-5枚
- 長肌着 2-3枚
- おくるみ 1枚（バスタオルでも代用可）
- 紙おむつ
- おしりふき



（2）沐浴・衛生用品

- ベビーバス 1つ
- 洗面器 1つ：顔拭きに使用するため赤ちゃん専用にする。
- 湯温計 1つ
- ガーゼハンカチ 5枚程度
- タオル類
- 沐浴布：フェイスタオルでも良い。
- 石鹸：赤ちゃん用のもの、もしくは添加物がなく白いもの。
- 爪切り・綿棒：赤ちゃん用が使いやすい。
- 体温計

（3）寝具

赤ちゃん用のものもありますが、大人用でも代用可能です。

- 敷布団：柔らかいものは窒息の危険があるため避ける。
- 掛布団：軽いもの。毛布・バスタオルを使用するなど季節や室温をみながら調整する。
- シーツ・カバー類 2-3枚
※枕は不要ですが、タオルを敷き毎日交換しましょう。

(4) その他

- チャイルドシート、ベビーカー、抱っこ紐などは用途に応じて準備して下さい。
チャイルドシート・ベビーカー・ベビーベッドはレンタル（リース）もあります。インターネットなどで調べてみて下さい。
- 授乳用品については、出産後におっぱいの具合や赤ちゃんの哺乳の様子を見てから購入していただくことをおすすめしています。

13. 入院準備用品チェックリスト

入院にあたり手続きに必要なものや身のまわりの物の準備は「入院のご案内」を参照して下さい。

産後の必要物品は、緊急時に備えいつでも持っていけるように妊娠28週頃に入ったら準備を始め、病院の連絡先や荷物の置き場所は家族にもわかるようにしておきましょう。

1 入院時に必要なもの

- 母子健康手帳
- こんにちはあかちゃん
- バースプランの記入
- 筆記用具（産後にお渡しする書類記入のため）

3 退院時に必要なもの

- お母さんの服
- 赤ちゃんの衣類一式（肌着・ベビー服、寒い時期であれば中着）
- おくるみ
- おむつ
- チャイルドシート（車で退院される方は必ず準備して下さい）

2 産後・育児用品

- 産褥（生理）ショーツ3-4枚
- 授乳用ブラジャー3-4枚
- タオル数枚

【病院でお渡しする分娩セットに入っているもの】

- ・ 悪露パット
Lサイズ（5枚）・Mサイズ（10枚）
- ・ 新生児用おむつ
1パック（40枚）・おしり拭き1つ
- ・ 臍帯箱、臍帯消毒用品
※悪露パット、おむつ、おしり拭きは入院中に足りなくなる場合があります。その際は家庭から持参をお願いします。悪露パットは悪露の量が少なくなると生理夜用ナプキンで代用できます。

4 その他

- ・ 出産の時には身体を冷やさないようにすることがポイントです。靴下や羽織る物があると便利です。
- ・ 院内には売店がありますので、足りないものがありましたらご利用下さい。



14. 入院の時期・方法

妊娠 10 ヶ月（36 週）に入るとお腹の張りが増え、子宮の出口が柔らかくなり、出産にむけて身体の準備が始まります。妊娠 37 週以降は、いつ産まれてきてもよい時期になります。

入院できるように準備を整えておきましょう。

1 入院の時期

出産のはじまりは、陣痛・破水・出血（おしるし）という症状ですが、出産のはじまり方は人それぞれ違います。このような症状がみられた時、また判断に迷われたり、心配な事があればいつでも電話でお問い合わせください。

◆陣痛

陣痛とは、“10 分間隔以内の規則的な痛みを伴うお腹の張り”のことを言います。出産の進行とともに、1 回 1 回の陣痛は強く長くなります。初産婦の方は陣痛が 5 分間隔となったら、経産婦の方は 10 分間隔となったら連絡をしてください。

妊婦健診で医師や助産師から指導をうけている場合は、陣痛が規則的ではなくてもお腹の張りの痛みを感じ始めたら病院に連絡をし、相談して下さい。

◆破水

破水とは、子宮内で赤ちゃんを守っている膜が破れて羊水が流れてくることです。羊水は、透明でにおいはほとんど感じません。膜が破れる場所によって、羊水が流れる量や頻度は異なります。尿のように、自分で我慢することはできません。破水をした場合は、子宮の外の細菌から赤ちゃんを守るために、入院をしていただく必要があります。破水した、または破水の可能性がある場合には、お風呂には入らず、清潔なナプキンと下着を着用して受診して下さい。

◆出血

おしるしとは、赤ちゃんを守っている膜が、子宮の壁から少しはがれる時に起きるおりものに混ざる程度の少量の出血です。おしるしだけの時は様子を見ていただいて大丈夫です。陣痛が来るのを待ちましょう。

◆帝王切開

帝王切開術で出産の方は、予定の日に入院になります。入院予定よりも早く、陣痛・破水・出血（おしるし）のいずれかの症状がみられた場合は、病院に連絡をして受診をしましょう。お産が始まっている可能性があります。その場合は、予定をしていた日にちより早く帝王切開術を行うことになります。

2 緊急で入院が必要となる場合

- 胎動が少ない、またはいつもより弱く感じる
- お腹の張りや強い痛みが続く
- さらさらした出血・塊になった出血・月経の最も多い日以上の出血がある
- 頭痛や吐き気がある

このような症状は、お母さんや赤ちゃんにとって緊急を要する場合がありますので、すぐに病院に連絡後、受診をして下さい。その際は、入院の準備をして、家族と一緒に来院して下さい。

3 入院の連絡方法

◆平日 8時30分～17時15分
松江市立病院（代表）電話 0852-60-8000 産婦人科外来外来のスタッフに相談後、受診をしてください。受付をして、産婦人科外来で診察を行います。

◆土日・祝日・夜間 17時15分～8時30分まで
松江市立病院（代表）電話 0852-60-8000
4階東病棟
病棟スタッフに相談後、受診をしてください。土日・祝日・夜間は、救急・時間外入り口から入り救急受付をして、4階東病棟で診察を行います。

◆電話で伝えていただきたい内容

- 氏名・診察券番号・生年月日
 - 分娩予定日
 - 何回目のお産か
 - いつから痛みがあるか、陣痛間隔・強さ・破水の有無・出血の有無
 - 外来で注意するように言われたことはないか、今何か薬を内服しているか
 - 住所、今どこにいるか、病院までの所要時間
- 電話は妊婦さん本人がかけるようにしましょう。



4 来院時に注意すること

自分で運転はせず、必ず誰かに付き添ってもらおうようにしましょう。

15. お産の経過と呼吸法

- 出産が始まり、入院してからの流れになります

| 出産の経過と所要時間 | 子宮口：0 cm～10 cm (初産 12～14 時間 経産 4～6 時間) | 子宮口：10 cm～赤ちゃん誕生 (初産 2～3 時間 経産 1 時間) | 胎盤が出てから 2 時間 |
|-------------------|--|---|---|
| 過ごし方 | <p>食事</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出産が進んでくると、食事が食べにくくなります。食べやすい物を食べるようにし、<u>エネルギー補給</u>をしましょう。 • 水分は少しずつ摂るようにしましょう。  <p>排泄</p> <ul style="list-style-type: none"> • 排尿を行い、膀胱を空にすることで、赤ちゃんが生まれやすくなります。 • <u>2～3 時間毎にトイレへ行くようにしましょう。</u> • 数日排便がない場合には助産師へ相談をしてください。 <p>リラックス</p> <ul style="list-style-type: none"> • 出来るだけ力を抜いて過ごすことが大切です。クッションなどを使い、楽な姿勢で過ごしましょう。 • 部屋を薄暗くして、痛みのない間は休息しましょう。 • 痛みを感じる部位のマッサージを行ったり、圧迫すると楽になることがあります。具体的な方法については説明を行います。 • 陣痛の合間に、乳管開通マッサージをしましょう。 | <ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんが生まれやすい姿勢をとります。 • 出産の進み具合に合わせて、助産師が力を入れるタイミングをお知らせします。 • 痛みがないときには、力を抜いて呼吸を整えましょう。 • 赤ちゃん誕生後、希望の方はカンガルーケアを実施します。  | <ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんが産まれて、10～30 分くらいには胎盤が出てきます。その後すぐは、ベッドの上で安静に過ごします。水分や食事を取ってもかまいません。 • トイレに行きたくなったら、助産師・看護師に声をかけてください。 |
| 呼吸法 | 肩の力を抜きながらリラックスして行います。鼻から深くゆっくり息を吸い込み、口から吐き出します。吐くことに集中しましょう。 フーフー呼吸(深呼吸) | 息を吐く、又は力を入れる方向を助産師と一緒に確認しましょう。 赤ちゃんの頭がでたら、助産師が合図をします。力を抜きましょう。ハッハッハ呼吸(短息呼吸) | |
| 処置 | <ul style="list-style-type: none"> • 出産の経過にあわせて、分娩監視装置(陣痛の状態と赤ちゃんの心拍を確認するモニター)をつけます。 • 必要時内診を行い、出産の進行状態をみていきます。 • 状況に応じて、点滴を開始します。 | <ul style="list-style-type: none"> • 分娩監視装置をつけます。 • 赤ちゃんを迎えるため、部屋の準備をしていきます。 | <ul style="list-style-type: none"> • 医師による診察を行います。 • 病衣を着替えた後に、病室へご案内します。 |

出産の進行状況は個人差があります。助産師が説明しながらサポートを行っていきます

16. 出産～退院の経過

出産後は赤ちゃん中心の生活が始まります。日中赤ちゃんが眠っているときは、お母さんも一緒にからだを休めましょう。

1 出産後について

入院中に、授乳・育児・沐浴の方法、退院されてからの過ごし方について説明を行います。はじめて経験することも多く、これからの生活にいろいろな不安を感じると思います。少しでも和らげることができるように、スタッフがお手伝いさせていただきます。困ったことなどお気軽におたずね下さい。

◆授乳方法について

入院中の授乳方法は、バースプランに合わせていきます。赤ちゃんの状態やお母さんの乳房の状態をみて、授乳方法について一緒に考えていきましょう。

- 出生後 2 時間までに、できるだけ早く乳首を吸わせはじめます。生後 24 時間までは赤ちゃんが泣いたら吸わせましょう。
- 生後 24 時間経過したら、授乳の間隔が 3 時間以上あかないようにしましょう。3 時間以上たっても赤ちゃんが起きてこないときは、スタッフに相談してください。授乳の姿勢や方法は、説明を行います。
- 母乳の量は個人差があり、赤ちゃんが乳首を吸う刺激で、母乳が出てくるようになります。母乳が出なくても、乳首を吸わせましょう。
- 授乳のあとはゲップをだしてあげましょう。
- うまく授乳ができないときなどは、スタッフに相談してください。

◆おむつ交換について

- おむつ交換の前後は、手洗いをして、アルコールジェルで手指の消毒をします。
- 3 時間毎の授乳の前後には、おむつが汚れていないかを見て、汚れていたら交換してあげましょう。



◆面会時のお願い

- 産後のからだの回復や、赤ちゃんの感染予防のためにも、大勢の面会や長時間の面会はさけていただくように話しておきましょう。
- 面会に来られた方にも、お部屋の入り口や赤ちゃんのベッドにあるアルコールジェルで手指消毒消毒をしてもらいます。
※風邪を引いている方の面会はひかえて下さい。

2 母児同室について

赤ちゃんとの生活に慣れていただくために、当院では母児同室を行っています。母児同室をすることで、赤ちゃんはお母さんの声や、においを近くで感じることができ安心します。また、お母さんは赤ちゃんがおっぱいを欲しがる時に、いつでもすぐに授乳ができます。赤ちゃんと一緒に過ごすことで、赤ちゃんの様子が良くわかり、退院してからの生活がイメージできます。

お母さんが休みたいとき、または、医師・助産師が必要と考えた場合には、新生児室で一時的にお預かりします。

◆母児同室の開始

出産後から母児同室を開始します。帝王切開術を受けた方は、赤ちゃんを新生児室でお預かりし、授乳の時にお母さんの部屋へお連れします。翌日から母児同室を開始します。

◆母児同室の注意

- 赤ちゃんの寝ているベッドには、呼吸を感知するセンサーがあります。赤ちゃんがベッドで寝ている時は、センサーのスイッチを必ず入れましょう。
- 赤ちゃんがお部屋で1人にならないようにしましょう。短時間でもお部屋を離れる時や、シャワーの時などは新生児室でお預かりします。スタッフに声をかけてください。

3 退院後の過ごし方

産後の回復状態は、人によって異なります。無理をせずに過ごしましょう。

◆生活の目安

| | |
|---------|--|
| 産後 2 週間 | この時期はできるだけ身体を休め、回復に努める時期です。授乳やおむつの交換など、育児に関することを中心に行いましょう。 1 ヶ月健診まではシャワーにしましょう。 |
| 産後 3 週間 | 少しずつ自分のペースでからだをならし、無理のない範囲で家事を行っていきます。疲れたら休みましょう。 |
| 産後 4 週間 | 1 ヶ月健診をうけて問題がなければ、普通の生活に戻していきましょう。 |

◆悪露について

| | | |
|---------|-----------|-----------|
| 産後 1 週間 | 産後 2、3 週間 | 産後 4 週間以降 |
| 褐色 | 淡黄色 | 白色 |

退院後一時的に赤い悪露が増えることがあります。

感染をおこさないために、ナプキンの交換をこまめに行い、清潔にしましょう。

◆受診の目安

このような症状がある時は、病院へ連絡をしましょう。

1) 乳房におっぱいがたまって炎症をおこしている状態

- ・38℃以上の発熱
- ・乳房の腫れ・痛み・発赤・熱感

2) 子宮の収縮が悪くなり、子宮が元の大きさに戻らない状態

- ・血性悪露が続く
- ・悪露が増える（生理の2日目以上）
- ・悪露に大きな血のかたまりがある

3) 子宮が細菌に感染している状態

- ・38℃以上の発熱
- ・お腹が痛い

4) 帝王切開術の傷のところに、発赤・熱・腫れ・膿などがみられる

17. 母乳外来のご案内

母乳外来では、おっぱいやミルク、赤ちゃんの体重増加、育児などについての相談に、助産師が個別対応しています。

母乳外来は予約制です。赤ちゃんがおっぱいを飲んでいる様子を見ながら相談に応じますので、赤ちゃんと一緒におっぱいの時間に合わせにお越しください。

◆ 母乳外来の受け方

予約はお母さんやご家族の都合の良い日を確認した上で入院中に設定させていただきます

予約当日の朝 10 時頃、婦人科外来に電話をしてください。助産師が授乳の時間を確認し、来院時間をお伝えします。

来院されたら、再来受付機で手続きを行った後、産婦人科外来にお越しください。

初めて当院を受診される場合の手続きについては、お電話で説明します。

当日都合が悪くなった場合や日程を変更したい場合は朝 10 時頃までに産婦人科外来に電話をしてください。

◆ 実施日

平日 11 時 30 分～16 時

◆ 場所 産婦人科外来

◆ 料金は自費となります。以下を参照ください。

乳房マッサージ 1500 円（税別）

育児相談、体重測定のみ 1000 円（税別）

なお、乳腺炎などトラブルがあり、乳房マッサージに 1 時間以上要する場合等は 3000 円（税別）となります。

◆ お持ち頂くもの

母子手帳、診察券

おむつ、おしりふき

ミルクを飲ませている方はミルク、哺乳瓶

松江市立病院（代表 60-8000）

産婦人科外来

18. 授乳中の食事

おっぱいをつくるためには、妊娠中より多くのエネルギーが必要となります。また、お母さんの血液からおっぱいは作られるので、分泌を促進するには食事のバランスが重要となってきます。おっぱい育児を継続していくためにも、まずはお母さんがバランスの良い食事を心がけましょう。

1 授乳中の食事のポイント

食事に主食、副菜、主菜、汁物を組み合わせると、自然とバランスの良い食事になります。また、基本の3食の食事のみでは授乳中に必要な栄養やエネルギーが十分に補えません。上手に間食を摂りいれて不足した栄養やエネルギーを補いましょう。

主食・・・ご飯、パン、麺類など（炭水化物を主とした料理）

主食を中心にエネルギーを摂りましょう。

副菜・・・野菜、海藻、きのこなどの料理（ビタミン、ミネラル、食物繊維を主とした料理）
ビタミンやミネラルは栄養が体に吸収されるのを助けたり、皮膚や粘膜を守るなど体の調子を整えてくれます。毎日の生活で不足しがちなビタミン、ミネラルを副菜でたっぷりと摂りましょう。

主菜・・・肉、魚、卵、大豆などの料理（タンパク質を主とした料理）

たんぱく質はおっぱいのもとになる血液のほか、筋肉など体を作る大切な栄養素です。体作りの基礎となるのは主菜ですが、食べ過ぎに注意し、適量を心がけましょう。質の良いおっぱいを出すには脂っこい食事は避ける必要がありますが、おっぱいに必要な油もあります。おっぱいに必要な油は必須脂肪酸で、魚由来の油（EPA や DHA）です。魚で油を積極的に摂っていきましょう。焼き魚や煮魚、ソテーなど調理法を工夫して上手に食事に取り入れましょう。

汁物・・・おっぱいの成分のほとんどは水分です。飲み物から水分を摂るのだけではなく、食事に汁物を取り入れ、水分補給を心がけましょう。汁物を具たくさんにすることで、野菜もたっぷりと摂ることができます。

2 間食について

市販のお菓子やファーストフードは、塩分やカロリーの摂り過ぎとなるため控えましょう。おにぎりやサンドイッチ、ヨーグルト、果物などがおすすめです。

19. 沐浴（もくよく）

生後一ヶ月までの赤ちゃんをお風呂に入れることを沐浴と言います。
この時期の赤ちゃんは抵抗力が弱く、赤ちゃん専用のお風呂に入れ、感染を予防します。

1. 沐浴の利点

- お湯につかることで血のめぐりが良くなり、新陳代謝を活発にします。
- 気持ちが良くなりよく眠り、よく飲んでくれ、発育を促します。
- 毎日の汗やうんちやおしこの汚れをきれいに落とし、皮膚を清潔に保ちます。
- 裸にして洗うことで、からだ全体を観察できる良い機会となります。
- 親と子のスキンシップの場となります。

2. 沐浴をお休みするとき

- きげんが悪く、泣いてばかりいる。
- ぐったりしていて元気がなく、ミルクや母乳の飲みが悪い。
- 体温が38℃以上ある。
- 何回も吐いたり、下痢をしている。
- からだ中に、湿疹がでている。

3. 沐浴に必要な物品（12. 赤ちゃん用品の準備②沐浴、衛生用品の準備参照）

- ベビーバスは空気で膨らませるタイプの物やキッチンのシンクに収まるタイプの物などいろいろなベビーバスがあります。沐浴を実施する場所を考えて選びましょう。レンタルすることもできます。
- 着替え一式（肌着、上着、おむつなど）
すぐに着せてあげられるように、セットしておきましょう。
- バスタオル（着替え一式の上に広げてかぶせておきます）
- おへそ消毒用アルコール綿（病院でお渡しします）
- スキンケア用ローションやクリーム（季節や赤ちゃんの肌に合った物を使いましょう）
- お湯 ベビーバスの7～8分目まで入れます。
お湯の温度：夏は38℃ 冬は40℃前後
顔用洗面器にも40℃ぐらいのお湯を用意しておきます。

沐浴後、ベビーバス、洗面器、ガーゼのハンカチなどの物品は、良く洗って乾燥させておきましょう。

4. 沐浴する場所

部屋の温度は、夏 26～28℃くらい、冬 22～24℃くらい（20℃以下にならないように。）にしましょう。室温に注意して、楽に安全にできる所を選びましょう。

5. 沐浴する時間

授乳と授乳の間頃の時間に入れます。授乳直後や、授乳前のお腹がすいている時間は避けましょう。日中の暖かい時間、10時から14時頃が理想的です。毎日決まった時間に入れて習慣づけてあげましょう。

6. 入浴時間

湯冷めしないように5分程度で済ませ、赤ちゃんが疲れないように、全体に15分ぐらいで終わるようにしましょう。

7. 沐浴の手順

1) 赤ちゃんの着物を脱がせ、裸にしたら沐浴布を広げて両手と胸の上にかけます。

2) 赤ちゃんの頭を両手で持ち上げ片手で首を支え、親指と中指で赤ちゃんの両耳を押さえて水が入らないようにし、上半身を起こします。利き手で赤ちゃんの股の間に手を入れ手のひらでおしりを支え、親指を足の付け根の上に置き、赤ちゃんを抱き上げます。



3) 自分の胸に近づけるように抱き、ゆっくりと足先からお湯につけます。

赤ちゃんの頭側を支えている手の肘をベビーバスの端に置くと、安定して赤ちゃんを支えることができます。

4) おしりを持ち上げている手をゆっくり離します。

離れた手で、お湯をすくい、胸元の沐浴布にお湯をかけ、赤ちゃんが冷えないようにします。

5) 顔を洗います。

顔用の洗面器に、ガーゼのハンカチをつけて、濡らして絞り、目頭から目尻に一方通行で拭きます。次におでこ、鼻の上、頬をSの字を書くようにむらなく拭きます。



6) 頭を洗います。

ベビーバスのお湯を頭にかけて濡らし、手に石けんを泡立てて頭を洗い流します。
ガーゼを濡らして強く絞り、頭の水分を拭き取ります。

7) からだを順に洗います。

- (1) 手に石けんを付け、赤ちゃんの首を親指と人差し指でしわのところもよく洗い流します。
- (2) 腕にかけた沐浴布をずらし、両腕をくるくると洗います。
- (3) 胸とおなかを手のひらで円を描くように洗います。ずらした沐浴布を、また元の位置に戻してかけ湯をしておきます。
- (4) 両足も腕と同じようにくるくると洗います。

8) 背中を洗います。

- (1) 赤ちゃんをうつぶせにします。

沐浴布を外し、利き手の手のひらを赤ちゃんのわきの下に入れ、親指を腕のつけ根に置き、頭を支え、赤ちゃんのあごを利き手の手首にかけるようにしてうつぶせにします。赤ちゃんの腕を、支えている腕にかけると赤ちゃんは安定します。赤ちゃんを支えている腕の肘をベビーバスの端に置くと、腕も安定します。

- (2) 背中からおしりまでを反対側の手のひらで上下に洗います。



9) 赤ちゃんの首を支え、仰向けに戻します。

- (1) 再びタオルをかけ、陰部、肛門をよく洗います。
- (2) 可能であれば、顔用の洗面器にきれいなお湯を準備し、手に這わせるようにして赤ちゃんのからだ全体にお湯を流します。

10) お風呂から上がります。

- (1) 沐浴布を外し、ゆっくり抱き上げて準備したバスタオル上に静かに下ろし、拭きます。
- (2) 服を着せます。
- (3) おむつを当て、袖を通し、おなかは出しておきます。
- (4) おへそをきれいに消毒します。
- (5) 服を着せ整え、耳、鼻を綿棒で掃除をして、髪の毛をとかして終了です。

11) 赤ちゃんにスキンケアをしましょう。(湿疹がある場合は避けます)

ローションやクリームをお母さんの手に取り、なじませたら赤ちゃんの肌に優しくなでるようにスキンケアします。風呂上がりの5分以内にとすると効果的です。

一ヶ月健診が終わった頃から、おうちのお風呂と一緒に入っても大丈夫です

20. 赤ちゃんの生理・環境調整・異常時の対応

ここでは1ヶ月健診までの赤ちゃんの様子や育児のポイント、異常時の対応と病院受診の目安について説明をします。

1 赤ちゃんのからだ

◆体重

赤ちゃんの発育の目安として、体重増加はとても重要です。

出生時は約3000g前後で生まれて、2～3日は1割程度まで体重が減りますが、徐々に哺乳量が増し1～2週間で出生時の体重に戻ります。1日約25～35gずつ増え、1ヶ月健診時には、退院時の体重から600gから1kg近く増えていることが望ましいとされています。

市町村の赤ちゃん訪問や当院の母乳外来受診時には、赤ちゃんの体重を母子健康手帳の「赤ちゃんの体重曲線グラフ」に記録し、発育を確認することをお勧めします。

◆姿勢

赤ちゃんを裸にしてみると、上半身はWの形で両肘を曲げ、下半身はMの形で両膝を曲げて足を開いた姿勢をしています。オムツを当てる時や抱っこをする時にはできるだけ脚の広がる姿勢をとる事が、股関節脱臼の予防に良いとされています。

◆体温

大人と比較すると赤ちゃんの体温は、36.5～37.5℃とやや高めです。赤ちゃんは体温を調節する能力が未熟なため、部屋の温度の影響を受けやすい特徴があります。こまめに室温や衣類・掛け物の調節を行なうことが必要です。オムツ交換や授乳時のたびに、赤ちゃんの熱が上がっていないか、足が冷えていないか、手で触れてチェックすることが大切です。

◆睡眠

赤ちゃんは、昼夜問わず寝たり起きたり、一回に寝る時間の長さも色々です。よく寝る赤ちゃんもいれば、すぐに起きてしまう赤ちゃんもいます。機嫌が良ければ心配はいりません。夜間の授乳やオムツ交換は、部屋の明かりをぼんやり照らす程度とし、静かにそっと行いましょう。授乳のリズムが出来ると、まとまって寝るようになってきます。

2 育児のポイント

◆赤ちゃんが過ごす場所

赤ちゃんが近くにいることで泣き声や変化がわかり、お母さんは安心できます。

◆室温の目安

赤ちゃんには大人より衣類を1枚多めに着せて調節します。



室温は、春秋は20℃前後、夏は25～28℃程度としエアコンが直接当たらないよう、風量にも気をつけます。冬は16～20℃を目安に15℃以下になれば、エアコン、ストーブ、ファンヒーターで温めましょう。暖房器具使用時は換気を十分に行いましょう。

赤ちゃんの足が冷たい時は、やけどをしないように、足元の少し離れた所に湯たんぽを使用し、温めてあげてください。赤ちゃんをこたつに入れるのは、脱水になるので止めてください。

3 赤ちゃんによく見られる症状

退院後の赤ちゃんは、嘔吐や肌の湿疹やかぶれが出来るなど、ちょっと気になる症状がよく見られます。そのような時は慌てずに赤ちゃんの様子を良くみて対応しましょう。

◆嘔吐

授乳後の排気（ゲップ）をしっかり出すようにします。授乳後に寝かせるときは嘔吐したときの窒息の防止の為に、顔や身体全体を横に向けて寝かせます。

また、お腹が張っている時や便秘の時も吐くこともあるので、お腹の様子や便が出ているか確認します。

◆便秘

授乳前に、手でお腹全体に、の字マッサージをしてみてください。温めたおしり拭きで肛門周囲を優しく拭くと刺激となり便が出ることもあります。

◆下痢

水っぽい便をしていても、機嫌良くいつも通りの授乳の様子であれば、心配はいりません。

◆オムツかぶれ

こまめにオムツを交換し、温めたおしり拭きで優しく拭きます。またオムツやおしり拭きの商品が、肌に合っていないことも考えられます。オムツなどの種類を換えて見ることで症状が良くなることもあります。

◆湿疹

新生児期は新陳代謝が盛んで、特に頬や眉や頭・首などに、にきびのようなポツポツの湿疹がでることがあります。顔に湿疹が出ていれば、沐浴時目に入らないように石けんを使って洗い、そのあと石けん分はしっかり落としましょう。

◆へそのジクジク

へそは1～2週間で自然に取れます。沐浴後にアルコール綿を用いてへその根元を良く拭きます。出血やじくじくしている時はアルコール消毒を続けます。退院後2週間以上過ぎても、へそがしっかりついている時や出血が続くときは、小児科外来へ電話で相談をしてください。

◆脱水徴候

尿の回数が少ない、濃い尿が出た時は、ミルクを追加し飲ませてみましょう。心配な時は小児科外来に電話で相談してください。

4 病院受診が必要な症状

- 38℃以上の熱がある
- お腹が張って2日以上便が出ない
- ぐったりして、ねてばかりで元気がない
- 血や粘液が混じった便や白色の便が出る
(母子健康手帳のうんち色カード1~3番は胆道閉鎖症などの疑いもあります)
- いつもよりおっぱいやミルクを飲まない
- ひどい下痢が続く
- 顔色が悪い、呼吸の様子がおかしい
- 肌の黄色みが退院時より濃くなる
- ヘその周りが赤くなった時、出血が止まらない時、臭いのあるジクジクした汁が出る
- 不機嫌でぐずぐず泣き続ける
- たびたび吐く、吐いたものに血が混じる又は緑色のもの(胆汁)が交じる
- 目やにがひどい(眼科受診を勧めます)

5 小児科受診の方法について

生後1ヶ月までの赤ちゃんは抵抗力がないために、他の感染から守る必要があります。受診時はあらかじめ小児科外来へ受診相談し、外来スタッフに確認をしてください。

- ◆受付時間 月曜～金曜日 8時30分～11時30分
1階正面受付備え付けの診察申込書と診察券、保険証、乳児医療書を一緒に受付1番に出してください。受診手続き後は、5番受付にファイルを出し案内に従ってください。
- ◆持ってくる物 母子健康手帳 オムツやミルクなど赤ちゃんに必要な物

6 小児科急患受診の方法について

- ◆平日：17時30分～21時00分
 - ◆土・日・祝日：10時00分～17時00分
- 上記の時間外診療は小児科医師が診察します。上記以外の時間外診療は内科系医師が診察します。
- 依頼があった場合は小児科医が診察します。
- 当院のホームページをご覧ください。

21. 家族計画

家族計画とは、カップルが生活設計に合わせて子どもの数や出産間隔を調整し、カップルにとって望ましい家族形成を目指すことです。

産後の生殖器の回復には一般的に6～8週間を要するため、1ヶ月健診までは性生活を避ける必要があります。1ヶ月健診で問題がなければ性生活が再開できますが、月経および排卵の再開時期は個人差が大きく、月経をみないまま次の妊娠にいたることは健康上危険もあり避妊が必要となります。

特に帝王切開後の場合は子宮の回復状態から1年程度経過してからの妊娠が望ましいでしょう。

1 産後の避妊方法

◆コンドーム:精子が膈内入るのを防ぐ

産後いつからでも使用可能。性交痛を軽減する効果がある。性感染症が予防できる。

◆子宮内避妊具（IUD）:受精卵の着床を防ぐ

出産直後に挿入すると自然脱出率が高いため、産後4～6週以降に挿入する。交換時期は2年。定期検診が必要。人によっては月経量の増加、腰痛などの副作用がある。

◆ピル（経口避妊薬）:ステロイドホルモン剤の内服で排卵を抑制する

きちんと服用すれば100%に近い避妊効果が得られる。母乳分泌が減るため授乳中は適さない。

◆ペッサリー:精子の子宮内進入を防ぐ

妊娠前とサイズが変わっているため、産後6週ごろに測定しなおして使用する。女性が主体的に使用できる。

◆不妊手術

今後出産を希望しない場合は、かなり確実な方法。女性の場合、卵管結紮が行われるが、帝王切開であれば手術中に同時に行うことができる。経膈分娩の場合は産後2日ごろ行う。

◆基礎体温法、オギノ式（リズム法）

月経が再開し、規則的になるまで利用できない。

22. 産後1ヶ月健診の受け方

産後健診は、お母さんの産後の体調や子宮の状態を確認するためのものです。生後1ヶ月の乳児健診は、退院後初めて赤ちゃんの成長を確認する大切な診察ですので必ず受診をして下さい。

1 日時

毎週木曜日の13時（退院時に予約日を確認してください）

2 持参するもの

母子健康手帳（保護者の記録1ヶ月頃のはい・いいえに○を記入してください）

産褥健康診査受診票（1ヶ月健診用）、乳児一般健康診査受診票に、名前・住所を記入しておきます。

健康保険証・乳児医療証や赤ちゃんの着替え・おむつ・おしり拭き、必要な方はミルクと哺乳瓶を持参してください。

入院中に渡したエジンバラ問診票を記入し持参してください。

3 受診の流れ

来院後は、受付1番で、赤ちゃんの保険証や乳児医療証を提出して下さい。新しい診察券・基本カードを受け取ります。

それまでにお母さんは受付、検尿、血圧・体重測定を済ませ、産後健診を受けます。その後赤ちゃんは受付5番で小児科外来の受付し、乳児健診を受けます。診察後に生後2ヶ月から始まる予防接種などの説明を受けます。

4 受診時の注意点

- 1) 1ヶ月健診が終了するまで、車の運転は止めましょう。必ず誰かに付き添ってもらってください。
- 2) 受付後はなるべく赤ちゃんへの授乳はしないでください。診察時に嘔吐する場合があります。
- 3) 1ヶ月健診当日に風邪症状など、赤ちゃんの体調が悪いときは、午前中に小児科外来に電話連絡をしてください。

23. 届け出書類

新しい家族を迎える前に妊娠中よりさまざまな手続きがあります。また、赤ちゃんが生まれたあと、社会的支援・サービスを受けるためにも届け出や申請が必要です。

1 届け出

1) 妊娠が分かったら

早めに病院を受診し、予定日決定したら住民票のある市区町村の役所または、保健センターで妊娠の届け出を行い、母子健康手帳を受け取ります。

交付にはマイナンバーカードと運転免許証などの身分証明書が必要です。母子健康手帳交付時に妊婦一般健康診査票を受け取ります。松江市にお住まいの方は無料で14回の妊婦健診と2回の産褥健診を受けることができます（各自治体によって補助の内容は異なります。担当事務にご確認下さい）。

妊婦健診は安心して妊娠生活を送り、健康な赤ちゃんを産むために欠かせない健康診査です。おおよそ妊娠10～12週頃より妊婦健診を受けてください。母子健康手帳と妊婦一般健康診査票を毎回持参してください。

2) 出産後

赤ちゃんが生まれた日を含めて14日以内に、赤ちゃんの父親または母親が本籍地・届出人の所在地または出生地の市区町村役所で届け出を行います。

手続きには出生届、母子健康手帳、届出人の印鑑、国民健康保険証（加入者のみ）が必要です。

24. 各種書類・母子関係の法律

1 働く女性のための制度

◆ 妊婦健康診査を受けるための時間を確保することができます

- ・妊娠 23 週までは 4 週間に 1 回
- ・妊娠 24 週から 35 週までは 2 週間に 1 回
- ・妊娠 36 週以降出産までは 1 週間に 1 回
- ・医師等がこれと異なる指示をした場合はその回数

◆ 妊婦健康診査で医師から働き方について指導を受けた場合は、指導内容を申し出て必要な措置を受けることができます

- ・時間外労働の制限、深夜業の制限、軽易業務への転換などを請求できます。
- ・『母性健康管理指導事項連絡カード』利用で、医師の指示を事業主に伝えることができます
- ・妊娠中の通勤緩和の措置を受けることができます。

◆ 産前休業

- ・出産予定日の 6 週間前（双子以上の場合は 14 週前）から請求すれば取得できます。

◆ 産後休業

- ・出産の翌日から 8 週間は就業できません。ただし、産後 6 週間を過ぎた後、本人が請求し、医師が認めた場合は就業できます。

◆ 育児休業

1 歳に満たない子どもを養育する父親・母親いずれでも会社に申し出ることにより、子どもが 1 歳になるまで間で希望する期間、育児のために休業できます。（取得できるための要件があります）

2 産後休業後、子供が 1 歳になるまでに復職する場合に利用できる制度

◆ 育児時間

生後 1 年に達しない子どもを育てる女性は、1 日 2 回 30 分間の育児時間を請求できます。

◆ 時間外、休日労働、深夜業の制限など

産後 1 年を経過しない女性には妊娠中と同様適応になります。

3 産前・産後休業、育児休業への経済的支援

◆ 出産育児一時金

健康保険や国民健康保険の被保険者が出産したときに、生まれた子 1 人につき 50 万円（令和 5 年 4 月よりひきあげ）が支給される制度です。

◆ 出産手当金

出産日以前 42 日目（双子など多胎妊娠の場合は 98 日目）から出産日翌日以降 56 日までの範囲内で、会社を休む期間について支給されます。

◆育児休業給付金

育児休業を取得する際に支給される給付金。

その他、令和7年4月から新たに創設される給付金等もありますので事業主に確認して下さい。

参考文献

- ・森 恵美 系統看護学講座 専門分野Ⅱ 母性看護学概論 母性看護学① 医学書院
- ・大平光子 母性看護学Ⅱ マタニティサイクル 南江堂
- ・我部山キヨ子 助産学講座 2 基礎助産学 [2] 母子の基礎科学 医学書院
- ・我部山キヨ子 臨床助産師必携 生命と文化をふまえた支援 第2版 医学書院
- ・森 恵美 系統看護学講座 専門分野Ⅱ 母性看護学各論 母性看護学② 医学書院
- ・NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会 母乳育児支援スタンダード第2版 医学書院
- ・我部山キヨ子 助産学講座 3 基礎助産学 [3] 母子の健康科学 医学書院
- ・我部山キヨ子/武谷雄二 助産学講座 7 助産診断・技術学Ⅱ [2] 分娩期・産褥期 医学書院
- ・横尾京子 助産学講座 8 助産診断・技術学Ⅱ [3] 新生児期・乳幼児期 医学書院
- ・我部山キヨ子/武谷雄二 助産学講座 6 助産診断・技術学Ⅱ [1] 妊娠期 医学書院
- ・堀内成子 助産学講座 5 助産診断・技術学Ⅰ 医学書院
- ・本郷寛子/新井基子 お母さんも支援者も自信がつく 母乳育児支援コミュニケーション術 南山堂
- ・福井トシ子 助産師業務要覧基礎編 日本看護協会出版会
- ・医療情報科学研究所 病気が見える Vol.10 産科 メディックメディア
- ・ペリネイタルケア編集委員会 妊婦検診と保健指導 パーフェクトブック メディカ出版
- ・有森直子 母性看護学Ⅱ 周産期各論 医歯薬出版
- ・水野克己/水野紀子 あんしん ナットク 楽しく食べる お母さんと赤ちゃんの食事 へるす出版
- ・医学書院 助産学講座 助産診断・技術学Ⅱ 分娩期・産褥期 P315
- ・南江堂 母性看護学Ⅱ マタニティサイクル 母と子そしてよりよい看護実践 P284~286
- ・医歯薬出版株式会社 母性看護Ⅱ P315~316
- ・有森直子編：母性看護学Ⅱ周産期各論 医歯薬出版株式会社 101 2018
- ・伊藤道子：ナラティブからひも解くバースレビュー 時間をおいて語られた前回出産への否定的認識 助産雑誌 69 (12) 994 - 997 2015
- ・独立行政法人 労働者健康安全機構
関西ろうさい病院産科 - もうすぐママになる！妊娠・出産・情報サイト
閲覧日 2020 - 1 - 14 <https://www.kansaih.johas.go.jp/sanka/care/plan>
- ・バースプランをたてましょう - 徳島大学病院 看護部
閲覧日 2020 - 1 - 14 <http://www.tokudainurse.jp/syuuzan/iyosan/birth-plan.pdf>
- ・馬場佐希子：バースレビューを希望しよう。バースプランに書き加えておこう
閲覧日 2020 - 1 - 19 <http://tanpokoyoga.com>

バースプラン

お名前

様

(初産 経産)

元気な赤ちゃんに会うための準備を始めましょう。

どんな出産・産後を希望しますか？助産師がお手伝いします。一緒に考えてみましょう。

| | |
|---|---|
| どのような出産・産後をご希望でしょうか？ そのために気を付けて過ごしていることはありますか？ | 例)・好きな音楽を聴きながら出産したい ・3ショット写真を撮ってほしい… |
| 「立ち合い分娩」を希望されますか？ | 希望する 希望しない |
| 立ち合いをされる方はどなたですか？ | 夫 実母 義母 子供 その他() |
| バースカンガルーケア(早期母子接触)を希望されますか？ | 希望する 希望しない |
| 出産や産後についてわからないことや不安なことはありませんか？ | |
| 経産婦さんにお尋ねします 前回の出産は、いかがでしたか？ | |
| 入院生活への希望がありますか？ | |
| 赤ちゃんへの哺乳方法のご希望をお聞かせください | <input type="checkbox"/> 母乳のみ <input type="checkbox"/> 母乳が優先だけれど、場合によってはミルクを追加してもよい <input type="checkbox"/> 混合栄養 <input type="checkbox"/> ミルク |
| 病院や助産師への要望などがありましたら、お知らせください | |

* 「立ち合い分娩」については、家族とよく相談して記入してください

* バースカンガルーケア（早期母子接触）については、P8 をご参照ください

バースレビュー

お名前 _____ 様 _____ 年 _____ 月 _____ 日 出産（ 初産 経産 ）

ご出産おめでとうございます。希望する出産のために、バースプランは役立ちましたか？
妊娠生活や出産体験を振り返り、思いをお聞かせください。

| | |
|--|---|
| 出産場面の満足度はどれくらいですか？当てはまるところに○をつけてください |  0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 % |
| 上記の満足度になった理由を教えてください 出産で感じたことや心残りがありましたか？ | |
| バースプランやイメージ通りの出産ができましたか？ | |
| 赤ちゃんやご家族に伝えたいメッセージがありますか？ 出産を経験した自分への想いはいかかですか？ | |
| 助産師やその他のスタッフのケアはいかがでしたか？ ご意見をお聞かせください | |

皆さんからいただいたレビューを参考に、今後の出産を支援させていただきます

ご協力ありがとうございました

松江市立病院 4 東病棟