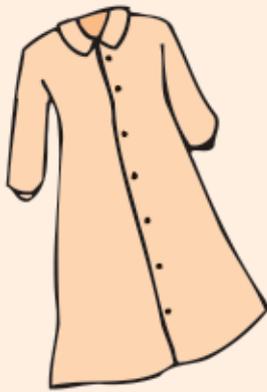


# 出産に向けた準備

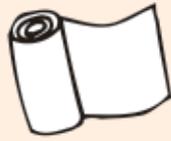
## 入院用品の準備と退院後すぐに必要なもの

入院する施設の案内書をあらかじめよく読んでおきましょう。妊娠28週くらいまでには準備して、いつお産になっても間に合うようにしておきましょう。

※必要なものは、出産する施設に確認しましょう。



前あきのねまき  
(綿100%  
袖口が十分開くもの)



腹帯または  
妊産婦用ガードル



下着類



ソックス



時計



ビニール袋



ティッシュペーパー



筆記具



印鑑



洗面用具



スリッパ



小銭



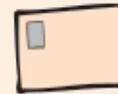
診察券



タオル



食事用品



マイナンバーカード・  
健康保険証



親子手帳  
(母子健康手帳)



産褥ショーツ



お産用パット

## 退院のときの赤ちゃんの衣類

お産のあと入院中の赤ちゃんの衣類については、施設によって違いますので、よく聞いておきましょう。また、退院のとき赤ちゃんの衣類一式が必要です。



肌着



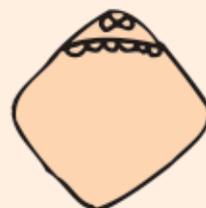
中着（夏は不要）



紙おむつ または 布おむつ



ベビードレス



おくるみ

## お産の近づいた徴候と入院の時期

### 1 お産の徴候

お産というものは、突然なんの前ぶれもなく赤ちゃんが生まれるものではありません。お産が近づくとこのような徴候があらわれます。

### 2 入院する時期

次のような時にはかかりつけの医師・助産師に連絡し指示を受けましょう。

- 規則的（10分毎）に陣痛が起こりだしたとき
- 陣痛がおこらなくても破水したとき
- 急激な陣痛がおこったとき
- 生理以上の多量出血があったとき
- その他異常が考えられるとき

#### ◆入院の前に

- 入院前の陣痛の軽いうちに、短時間で洗髪し、シャワーをあびる
- 長い髪などは編むなどしてまとめ、化粧はおとしておく



#### ◆破水

破水すると水が流れ出すような感じがする



破水かもと思ったときは、月経時と同じように、すぐに清潔なパットを厚めに当て、静かに横になる。入浴や性交は厳禁。電話して病院へ。

# 妊婦体操とお産の補助動作

## 妊婦体操とは

### 目的

筋肉と関節の緊張をほぐし、産道をやわらかくします。血流をよくし、腰痛や背中痛みなどをやわらげたり、便秘解消にも効果があります。

### 注意

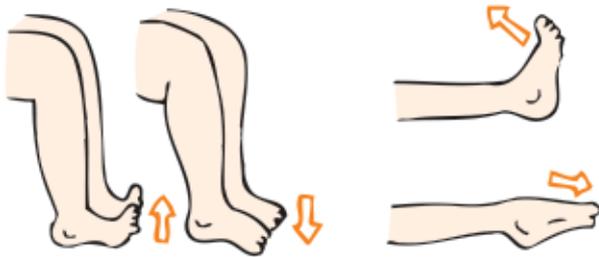
妊娠20週ごろから始めましょう。流産や早産のおそれがあるときや、おなかが張る感じのあるときは中止します。医師や助産師ともよく相談を。

## 足の運動

足の血行を促進し、むくみや静脈瘤などを予防します。

①足の指を上下させる。

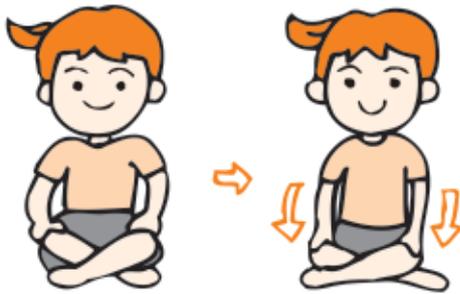
②足首をゆっくり上下させる。



## 股関節の運動

膣や肛門・尿道周辺の筋肉をやわらげます。

あぐらをかき、背筋を伸ばして両膝においた手でひざを下へ押す。

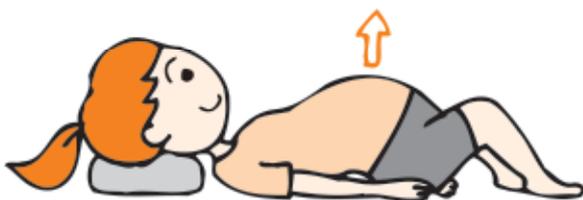


## 骨盤の運動

### ●背中のアーチ

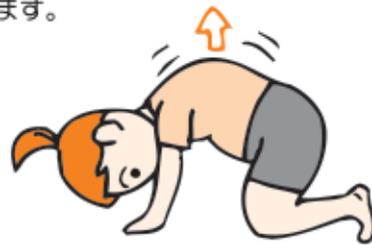
大臀筋や骨盤底筋をひきしめ、失禁の予防効果もあります。

背中を床から離し、ゆっくり10まで数える。



### ●猫のポーズ

腰痛予防だけでなく、お産に大切な腹筋の運動にもなります。



①四つんばいで、おなかをひきしめながら背中を丸める。



②息を吐きながら、ゆっくりもとに戻し顔を上げる。

### ●骨盤のツイスト

腰痛の予防に効果があります。

①両ひざをそろえ、息を吐きながらひざを左にゆっくり倒す。もとに戻し、次は右に倒す。



②片足を立て、足のつけ根を意識しながら外側に倒す。骨盤は常に正面に。(反対側も同様)



- 目的** 陣痛（子宮収縮）に合わせた呼吸法、マッサージなどを行うことで、お産の痛みをやわらげ、疲労を少なくおさえます。
- 注意** 妊娠 20 週ごろから始めましょう。マッサージや圧迫はお産の練習というだけでなく、腰痛などをやわらげるのにも役立ちます。

## 分娩第一期

陣痛に合わせて深い呼吸（腹式・胸式どちらでも）を行ない、呼吸と腹壁のマッサージでからだの緊張をほぐします。陣痛があるときは、もものつけ根や腰を強く圧迫すると痛みがやわらぎます。陣痛がないときは、シムスの体位で休みましょう。

### ●深呼吸

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きます。呼吸は、腹式・胸式どちらでも OK です。くり返すことでリラックス効果もあります。



### ●マッサージ

下腹部を両手でさすったり、内回りにマッサージする。



①上下に ②内回りに ③側腹部を親指で押す



### ●圧迫

こぶしにした手を腰の下に入れ、からだの重みで圧迫する。

こぶしを痛みの部分に接するようにあてると効果的。



## 分娩第二期

いきむときは、ゆっくりと息を吸い、肛門のほうへ強く長く力を加えます（タイミングは必ず介助者の指導を受けましょう）。児頭が出るときは、陣痛がきてもいきまず、「ハッハッ」と浅く早い呼吸（短促呼吸）をします。



### ●シムスの体位

夜寝るときや昼間休憩するときなど、この姿勢で休むとからだがかたくなります。



#### \*シムスの体位とは

体の左側を下にして横を向く姿勢です。（イラストは鏡を見た状態を想定しておりますので、実際の姿勢はイラストと反対になります。）左足を楽な位置に伸ばし、右足はクッションなどを使用して、左足よりも前に出します。右手は前に出て曲げます。（楽な位置に）左手は体の後ろで伸ばします。（楽な位置に）

## 痛みをのがすリラックスポーズ

### ①からだを傾ける

ソファやテーブルによりかかり、赤ちゃんが下がってくる方向と逆向きにからだを傾けます。少しおしりを上げてからだを傾かせるとさらに効果的。



### ②からだを起こす

枕やクッションなどを背中にあてて、あぐらをかいてすわると楽になります。痛みを感じる部分をマッサージすると、リラックス効果もあります。



### ③腰さすり・指圧

骨盤部分を中心に、親指の腹で、背骨にそって上下に指圧します。夫や身内の人に腰をさすってもらえると、安心感から痛みやからだの硬さもやわらかくでしょう。

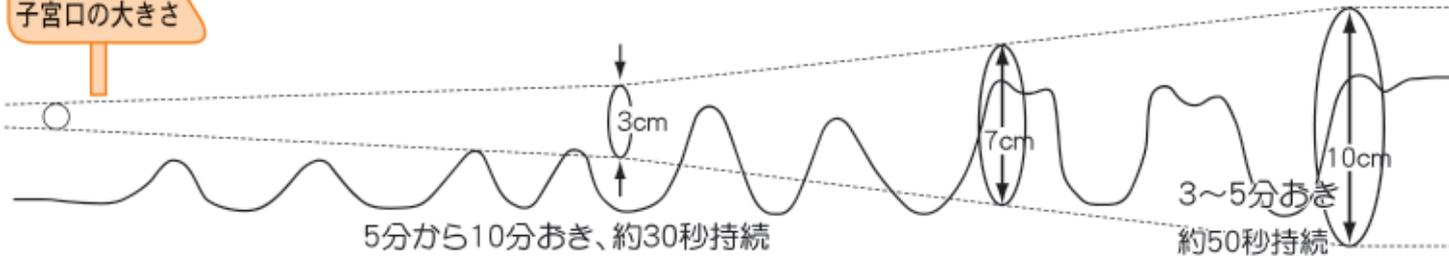


# お産の進み方

## 分娩第一期 (開口期)

初産 10～12時間  
経産 5～6時間

子宮の収縮と  
子宮口の大きさ



子宮口はまだ  
閉じています。



収縮が強まるとともに卵膜がはくちらみ、子宮口を押し広げていきます。



赤ちゃんはまわりながらしだいに産道を下ってきます。

子宮口全開・破水

補助動作

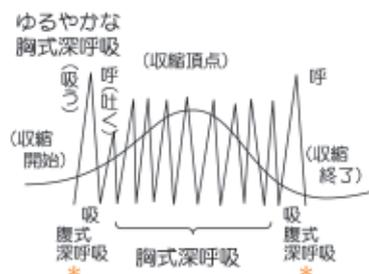


※ 腹式深呼吸

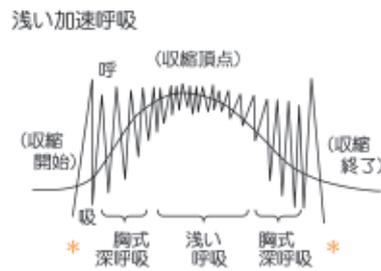


この時期はこの様に自由にリラックスしてすごしましょう。

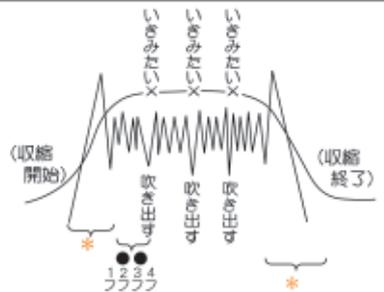
呼吸法



第一段階の呼吸



第二段階の呼吸



浅く1,2,3,4.次に吹き出す

第三段階の呼吸

過ごし方

- 分娩期間中で一番長い時間です。ゆっくり休んでスタミナを貯えて。
- 楽な姿勢で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスを。
- おなかがすいているようなら軽く食事を。
- トイレはがまんしないで。
- 収縮の間は、補助動作や深呼吸でのりきり、収縮が強まっても、まだいきまなくてがまんを。

分娩室へ

いよいよお産。赤ちゃんを産むのはあなた自身です。  
子宮の収縮（陣痛）の波にうまく乗って積極的にお産にのぞみましょう。

**分娩第二期** 初産 2～4時間  
(娩出期) 経産 1～2時間

**分娩第三期**  
(後産期) 10～20分

1～2分おき、約70秒持続

1～3分おき、約50秒持続

**排胎**

収縮のとき頭が見え  
始めます。

**発露**

収縮のないときも頭  
がひっこまなくなり  
ます。



頭が出はじめます。

**誕生**



キキッ



胎盤が出てきます。



**いきみ**

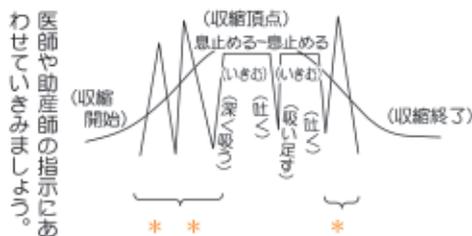
**力を抜く**

収縮時はとつてを握っていきみ、  
収縮のない時はだらりと力を抜く。

頭が出たら各回がありま  
すからいきまずに短促呼  
吸を始めます。



おつかれさま!!



**第四段階の呼吸**

ハッハッハッ



**短促呼吸**

一例ですので出産する施設で  
ご相談ください。

- 収縮がますます強くなり間隔が短くなっ  
てきます。医師や助産師の指示にそって、  
収縮の波にあわせていきむのがコツ。
- 収縮の合い間は力を抜いて。
- 赤ちゃんもがんばっています。お母さん  
もあとひといき。

**赤ちゃんとお母さ  
んのご対面です。**

- 胎盤が出るときは軽いいきんで。
- お産のあとは
  - ・とにかく休む。
  - ・水分をとる。
  - ・大量の出血や息苦しさなどがあつたら医師や看  
護師に連絡を。
- 1～2時間は出血しやすいので、安静に。

# 出産後の生活



おめでとう、おつかれさまゆっくりからだをいたわって

		子宮の回復	出産後の生活
1 週間目	悪露		<ul style="list-style-type: none"> <li>●分娩後、出産施設の指示のもと歩行開始</li> <li>●赤ちゃんの授乳とおむつ替え後はのんびり休憩を</li> </ul>
	赤色	<p>出産後3日間くらいは、腹部に陣痛のような痛みを感じることがあります。これは後陣痛といって、子宮が元の状態に戻るときに起こる収縮によるものです。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●乳房のマッサージ</li> <li>●医師の許可があればシャワー、洗顔 OK</li> <li>●退院後の生活指導をうける</li> </ul>  
2 週間目	褐色		<ul style="list-style-type: none"> <li>●2週間健診を受ける</li> <li>●布団を敷き心身共に安静(テレビや書物は控えましょう)</li> <li>●赤ちゃんの世話と自分の身の回りのことを中心にした生活に</li> <li>●体力の回復と母乳の出をよくするために3食バランスのとれた食事を</li> <li>●出産後も体操でシェイプアップを</li> </ul>
	黄色	<p>出産後10日目くらいには、お腹の上から、子宮が触れなくなる</p>	 
3 週間目			<ul style="list-style-type: none"> <li>●おもに起きていて疲れたら寝る(食事の支度、部屋の整理など少しずつ行う)</li> <li>●床上げ</li> </ul>
	白色		
4 週間目		<p>膣や会陰は元にもどる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1か月健診を受ける(赤ちゃんも)</li> <li>●医師の許可があれば入浴 OK</li> </ul>
			
5 週間目	ほとんどなくなる	<p>子宮は妊娠前の大きさになる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●性生活は健診後に</li> </ul>
6 週間目			<ul style="list-style-type: none"> <li>●ふつうの生活に戻る</li> </ul>

# 産褥体操

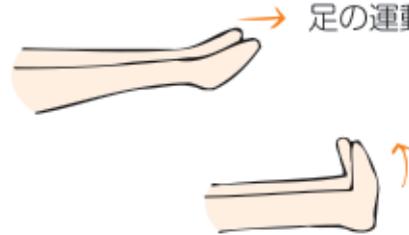
出産後は、おなかや骨盤の筋肉が弱った状態になっています。これを引き締めて、元の状態に戻すためにも体操は必要です。  
腹部のたるみや肥満の予防にもなります。

## 出産後1日目

胸式深呼吸

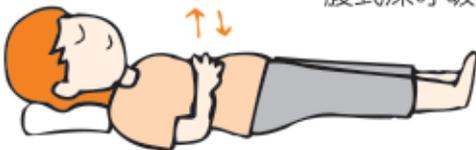


足の運動



## 出産後2日目

腹式深呼吸

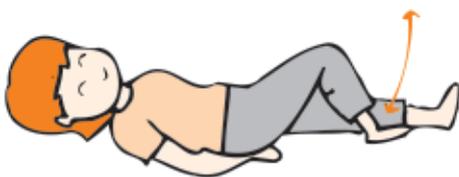


頭を上げる運動

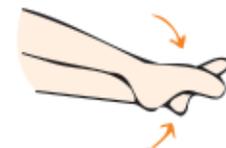


## 出産後3日目

足の屈伸運動



足を引きしめる運動



## 出産後5日頃

腰部の伸展運動



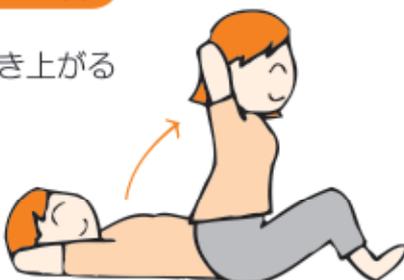
足を上げる運動



足を交叉させてピンと伸ばす

## 出産後10日頃

自分で起き上がる運動



## 出産後1か月頃

つま先立ち

前かがみ



長いすの縁などに足くび、つま先をかけて

# 出産後の気になるトラブル

こんな症状があったら主治医に相談しましょう。

## 頭痛・むくみ・目がチラチラ

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の後遺症？



## 出血・悪露

出産後4週間以上経っても出血量が減らなかったり多量だったりする場合

## 腰腹痛



## 発熱

腎盂腎炎・乳腺炎？



## 息切れ・つかれる

貧血はないか。



## しびれ

腱鞘炎。しばらく続くことがあります。



## 便秘と痔



## 乳房のしこり・痛み 乳首が切れる



## お父さんや まわりの人へ

身近な人がそばにいて、サポートしてあげることは、お母さんの大きな心の救いになります。普段以上の気配りを。

## マタニティーブルーについて



産褥期には、ときに何ということもないささいなことでもとても不安になったり、ゆううつな気分になったり、涙もろくなったりすることがあります。このような症状をマタニティーブルーといいます。

妊娠から出産へとホルモンの急激な変化が起こるため、出産後3～4日ごろ、2～3週ごろ、数か月ごろといくつかのピークがあります。

一生懸命やっているのに、思うとおりにいかないからといって、悩む必要はありません。このようなときは、十分な休息をとること、「なんでも完全に」と思わないこと、また、自分の気持ちを押しさえないで、できるだけ夫や友人などに悩みを聞いてもらうなど、はけ口を作ることが大切です。

日にちがたてば、だんだん育児にも自信が出てきます。症状が続くようなら、産婦人科医、精神科医や保健師に相談しましょう。

# 赤ちゃんを迎える環境

家族が快適に暮らしている部屋なら病院から帰ってきた赤ちゃんも十分生活することができます。

## 室温

冬は20度前後、夏の冷房は28度程度をめやすに

## 湿度

50～60%をめやすに

乾燥しがちな季節には、加湿器やぬれタオルなどを室内に干して調節を

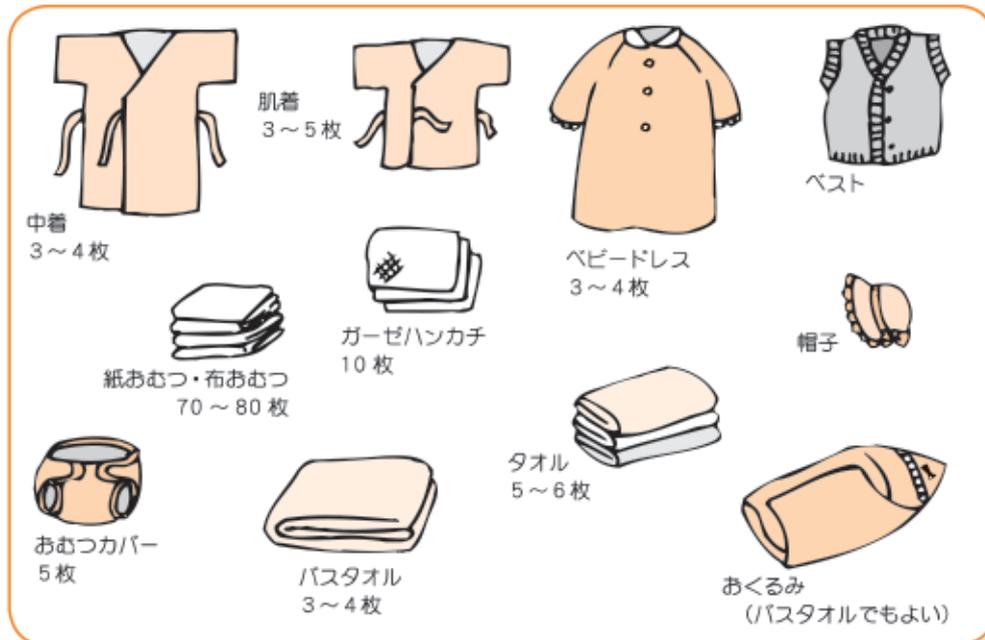
※エアコンや扇風機・ファンヒーターなどの風が直接赤ちゃんに当たらないように



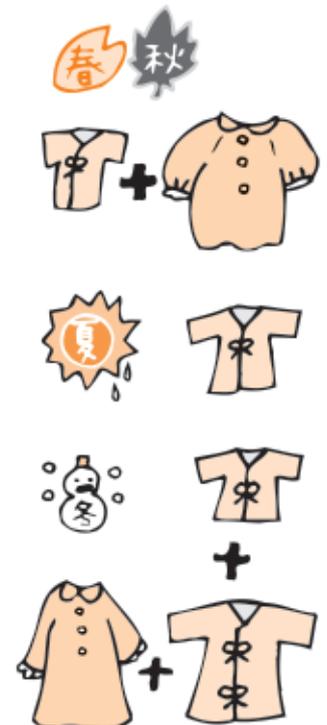
1時間に1回窓をあけて、新鮮な空気を入れましょう。

## 赤ちゃん用品

生後3か月くらいまでのものを季節にあわせて最小限そろえておきましょう。衣類は使うまえに一度洗濯しておきます。



## 着せ方のめやす



- 1か月頃まで 大人より1枚多く
- 2～3か月頃 大人と同じくらい
- 4か月頃 大人より薄着

### ●衣類の材質は

- 吸湿性、通気性がある
- 洗濯が簡単でじょうぶ
- やわらかく、肌ざわりがよい
- 運動が自由にでき、着せかえやすい

ものを選びましょう。

### ●寝具 (ふとん・ベッドなど)

- やや固めのもの
- 素材は綿100%のもの



敷ふとん  
シーツ (2～3枚)



ベビー毛布、カバー

# 楽しい子育てをめざして！

岡山市の子どもを  
とりまく環境は…

核家族化、住居の高層化が進むにつれ、生活リズムの乱れや外遊びが減り、テレビ等を見て過ごす傾向が強くなっています。  
子どもの成長、発達に及ぼす影響が気になります。

## 岡山市における子育て環境の現状（約35年前と比較して）

令和4年3月、4月生まれの子どもを対象に、1歳6か月児健診を受診した346人の育児環境調査より  
〈 〉は昭和63年度結果

●おやこクラブ加入率 4.9%

〈23.0%〉

(保育園入園中も含めて)

●仕事を持つ母親 72.8%

〈19.2%〉

●核家族 92.2%

〈70.3%〉

●アパート、マンションに居住 52.3%

(うち3階以上の集合住宅に居住 15.3%)

〈9.4%〉



●子育ての楽しさあり 87.6%

●育てにくさを感じる(いつも感じる) 0.6%

(時々感じる) 16.5%



すこやかな心と体を  
育てるために  
工夫できることは…

●自分の身の周りを見てみると



●父親の育児家事参加あり 64.5%

●父親の育児家事参加時々あり 30.1%



●戸外遊びの少ない子(1時間未満) 53.8%

〈10.0%〉

●朝8時以降に起床する子 3.2%

〈17.2%〉

●夜10時以降に寝る子 1.8%

〈17.0%〉

●携帯・PC等を1時間以上見る子 24.0%



●朝食を抜くことがある 1.7%

●朝食時間が10時台以降の子 0.6%

●食事以外の飲食3回以上 36.4%