





東京都女性活躍推進会議 太 鼓 判 事 業

太鼓判事業とは、東京都女性活躍推進会議専門 委員会において、女性の活躍推進に向けた取組 として認定された事業のことを言います。 公益社団法人 東京都看護協会 子 育 て 支 援 委 員 会

# 目次 Contents

	きなマタニティラ		2
妊娠の約	経過と妊娠中の生活につり	いて	
1	妊娠中の健診		2
2	妊娠経過		4
3	妊娠に伴う体の変化		6
4	妊娠中の生活と心得		7
5	妊娠中の気がかりな出血と下腹部痛		10
6	妊娠高血圧症候群の予防		11
7	妊娠貧血の予防		12
8	妊娠中の正しい姿勢と妊婦体操		14
赤ち	ゃんを迎えるため	)(E···	16
	しくみと経過		
1	お産のしくみ		16
2	入院の時期・連絡方法・準備		17
3	楽なお産のために		19
4	分娩経過		20
5	呼吸法と補助動作		22
6	がんばれ・パパ (パートナー) の役割		23
_	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		
761	こちは 赤ちゃん		24
	んのからだと特徴	,	
かりで			24
	赤ちゃんの特徴		24
2	赤ちゃんにとっての環境		24
3	清潔と感染防止		25
4	赤ちゃんの気になる症状		25
5	がんばれ・パパ(パートナー)の役割		25

赤ちっ	やんのお世話をし	よう	26
1 2	ベビー用品の準備 赤ちゃんのお風呂		27
3	がんばれ・パパ(パートナー)の役割を赤ちゃんにタッチング		··· 29 ··· 30
	<b>ぱいで育ててみよ</b> <sup>見について</sup>	5	31
	母乳について		··· 31
2	母乳の効果		··· 31
3	母乳育児のための準備		··· 32
4	母乳育児の秘訣		32
5	おっぱいのトラブル		··· 33
産後(	の生活		34
	からだの回復		34
2	こころの変化		34
3	産後のパパ(パートナー)の役割		··· 35
4	出生通知票		35
5	子育ての相談窓口		35
	(パートナー)・ママ 族の皆様へ		36
			5
			3

### すてきなマタニティライフの過ごし方

# 妊娠の経過と妊娠中の生活について

# 1 妊娠中の健診

### ①定期健診(妊婦健康診査)

定期健診は、お母さんが妊娠中健康に過ごし、赤ちゃんが健康に育っているか チェックする為に必要なものです。

各施設により、また週数により健診の間隔は異なります。詳しくは受診している 施設へお尋ねください。

### 定期健診の主な内容

血圧測定

体重測定

尿検査

むくみの有無

胎児心音の確認



パパ (パートナー) の思いやり

ママの定期健診に付き添って、注意事項を一緒に聞くのもよいでしょう。

### 検査のいろいろ

### 初期

経腟超音波、血液型、貧血、血糖、梅毒、B型肝炎抗体、 C型肝炎抗体、HIV抗体、ATLA抗体、風疹抗体、子宮頚部細胞診 等

### 中期

経腟超音波検査、経腹超音波検査、腟内・頚管内細菌検査、 クラミジア抗原、貧血、糖負荷検査、不規則抗体等

### 後期

経腹超音波検査、腟内細菌検査、貧血、NST(ノンストレステスト)等

### 超音波検査

胎児疾患の有無、発育状況、胎盤の位置、羊水量等

### ②歯科検診

つわりの時期には気分が悪くなり、歯磨きもおろそかになりがちです。又ホルモンの変化により妊娠中に虫歯や歯肉炎にかかりやすくなります。①妊娠中期 (16~27w) を目安に検診を受けましょう。②虫歯治療の際は、歯科医に妊娠中であることを忘れずに伝えてください。

### ③母子健康手帳

妊娠中の経過や出産の状況、産後の健康状態、さらに赤ちゃんの出生時から6歳までの健康や成長を記録します。定期健診のときや、母親学級、両親学級、歯科検診、旅行にも必ず持って行きましょう。同時に交付される妊婦健康診査受診票なども活用したいものです。予防接種の記録などは、小学校入学時に必要とされることもありますので、大切に保管しましよう。



# すてきな**マタニティライフ**の過ごし**方**

# 2 妊娠経過

期		前	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			後    期				
月	第2ヵ月	第3ヵ月	第4ヵ月	第5ヵ月		第6カ月	第7カ月	第8ヵ月	第9ヵ月	第10ヵ月
週	5 6 7	8 9 10 11	12 13 14 15	16 17 18 19		20 21 22 23	24 25 26 27	28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40 41 42
胎児の発育	頭、胴、手足の区別がつく	手足が伸び3頭 身くらいになり 心音が聞こえる	内臓の基本の形ができ、 働き始める	動きが活発になる		感覚機能が発達 しはじめる	色々な臓器機能 が発達する	睡眠のリズムが できてくる	皮下脂肪が増え 体重が急激に増 加する	内臓・神経の働きがよくなる 赤ちゃんの頭が骨盤内に降りて くる
胎 児 の大 き さ	身長1.5 ~ 4cm		身長5 ~ 11cm 体重30 ~ 120 g	身長20 ~ 25cm 体重150 g ~ 250 g		身長28 ~ 30cm 体重300 ~ 650 g	身長32 ~ 37cm 体重700 ~ 1100 g	身長38 ~ 42cm 体重1200 ~ 1700 g	身長43 ~ 46cm 体重1800 ~ 2400 g	身長47cm~50cm 体重2500~3800g
母 体 の 変 化			<ul><li>胎盤が完成する</li><li>つわりが和らぐ</li><li>食欲が出てくる</li><li>乳首のまわりの色が濃くなる</li></ul>	<ul><li>○こむらがえりをおこし やすい</li><li>○体重が増えてくる</li></ul>		<ul><li>胎動を自覚する</li><li>下腹部の膨らみが目立ち始める</li><li>乳汁がでることがある</li></ul>	<ul><li>腰や背中に痛みや腹や間部とがあるとがある</li><li>便秘になりやすい</li><li>乳房がなる</li></ul>	<ul><li>●妊娠線が出てくることがある</li><li>●疲れや動悸を感じることがある</li></ul>	<ul><li>■胃のつかえや 動悸を感じる</li><li>おりものが増加する</li></ul>	<ul><li>■胃の圧迫感が和らぐ</li><li>●お腹が張りやすく痛みを感じることがある</li><li>●膀胱が圧迫されトイレが近くなる</li><li>●恥骨やソケイ部に痛みを感じることがある</li></ul>
子宮の変化	化 *握りこぶしくらい		▶*子どもの頭くらい ━━	<b>→</b> *18cm~21cm		*18~21cm -	<b>→</b> *21 ~ 24cm <b>~</b>	<b>→</b> *24 ~ 27cm <b>~</b>	<b>→</b> *27 ~ 30cm <b>~</b>	<b>→</b> *30 ~ 33cm
生活上の注意			<ul><li>体調に合わせて行動しましょう</li><li>虫歯があれば、この時期から35週ころまでに治療をしましょう</li><li>常に下着を清潔に保ちましょう</li></ul>	<ul><li>栄養バランスのとれた 食事を摂りましょう</li><li>母親学級を受けましょう</li><li>妊婦体操を始めましょう</li><li>マタニティスポーツは この時期から始めま しょう</li></ul>		<ul><li>乳頭の手入れを 始めましょう</li><li>太りすぎに注意 しましょう</li><li>重い物を持たな いようにしま しょう</li></ul>	<ul><li>早産に注意しましょう</li><li>貧血に注意しましょう</li><li>定期健診2週間に1回</li></ul>	<ul><li>妊娠高血圧症候群に注意しましょう</li><li>睡眠・休息を十分とりましょう</li><li>お産の準備を整えましょう</li></ul>	<ul><li>周期的がが設しましまではある相談を休ら入り回りを持ちまままままままままままままままままままままままままままままままままままま</li></ul>	●お産に向けて体調を万全に整えましょう ●お産にむけて荷物や車の手配を再確認しましょう ●規則的な子宮の収縮・破水・多めの出血時は施設へ連絡しましょう ○定期健診1週間に1回
パ パ (パートナー) の思いやり	<ul><li>●つわりの時期は本当につらいので、 思いやりの一言・ちょっとした手助 けが辛さを和らげます</li><li>●胎児への影響を考え禁煙しましょう</li></ul>				<ul><li>●愛情を深めるスキンシップを楽しみましょう。お互いに手を取り合ったり背中や肩をさすったりしてみましょう</li><li>●折に触れママのお腹に手や耳をあて胎動を確かめ赤ちゃんに語りかけましょう</li></ul>			<ul><li>●予定日が近づいてきたらママと連絡がつくようにしてください</li><li>●陣痛が始まると緊張と不安が増すので励ましの声かけをしましょう</li></ul>		

すてきな**マタニティライフ**の過ごし**方** すてきな**マタニティライフ**の過ごし**方** 

# 3 妊娠に伴う体の変化

妊娠すると様々なホルモンが分泌され、またおなかが大きくなることで全身に 色々な変化が起こります。それらは、感情にも影響を及ぼし、気分が落ち込んだり、 イライラすることがあります。しかし、妊娠中期に入れば、徐々に体調も落ち着き ます。

多くの妊婦さんに起こるさまざまなトラブルは、正しい食生活や軽い運動・リラクゼーションなどの工夫で、軽減することができます。

### 妊娠前半期

つわり

おりもの

体温の上昇

下腹痛

めまい

たちくらみ

動悸

息切れ

頻尿

便秘

嗜好品の変化

色素沈着

乳房の発達



### 妊娠後半期

不眠貧血

低血圧 動悸

息切れ

色素沈着

皮膚のかゆみ

湿疹

手足のしびれ

こむらがえり

むくみ

胸やけ

胃の圧迫感

腰痛

便秘

頻尿

尿が出にくい

おりもの

### パパ (パートナー) の思いやり

ママのからだと心の動きはどんどん変化します。パパ (パートナー) はママをよく見守って話しかけるようにしましょう。

6

# 4 妊娠中の生活と心得

### 栄養と嗜好品

### \*栄養

妊娠中はバランスのとれた食事が大切です。つわりの時は食べられるものを少しずつ食べましょう。どうしても食べられないときは水分だけでもとりましょう。

### \*たばことお酒

たばこもお酒も胎児の成長に悪影響を与えます。た ばこは本人の喫煙ばかりではなくたばこの煙を吸うま わりの人にも有害です。お酒は胎児性アルコール症候 群を発症させます。

### \*コーヒー・紅茶

1日1~3杯 (カフェイン約300mg) 程度にしましょう。



### パパ (パートナー) の思いやり

ママや赤ちゃんのそばでの喫煙はSIDS(乳幼児突然死症候群)と関係することが知られています。ママと赤ちゃんをたばこの害から守りましょう。

### 仕事

### \*仕事

休息を多くとるようにします。無理を せず、家族や職場の人に協力してもらいま しょう。



すてきな**マタニティライフ**の**過**ごし**方** すてきな**マタニティライフ**の**過**ごし**方** 

### 日常の心得

### \*乳房

乳首のお手入れは妊娠中期ごろから行います。お腹が張る感じがあったら中止しましょう。

### \*休養と気分転換

妊娠中は疲れやすいものです。疲れたら休む習慣をつけましょう。趣味などで 気分転換をはかりましょう。

### \*薬の影響

事前に医師・薬剤師から、薬の必要性、効果、副作用について十分な説明を受け、 指示を守って服用しましょう。

### \*清潔

妊娠すると汗をかきやすくなります。入浴やシャワーなどでからだを常に清潔 にします。下着もまめに交換しましょう。

### \*外出

長時間の歩行は子宮の収縮を強めます。運動や旅行は、医師に相談しましょう。

### \*美容

妊娠中の肌はデリケートです。化粧品は使い慣れたものがよいでしょう。

8

### \*性生活

妊娠中も性生活を楽しむことは自然なことですが、気分がすぐれない、お腹が張るなど体調がよくない時は、やめましょう。性生活は、お互いの理解と協力が大切です。お腹を圧迫しないように気をつけましょう。





### 姿勢

### \*正しい姿勢

お腹が大きくなるので、負担のかからない姿勢と動作を心掛けましょう。

### \*重い物の上げ下ろし

ひざを曲げ、腰をおとして持ち上げます。

### \*立ち仕事

台にむかって、斜めに立ちます。

### \*ふき掃除

よつんばいになるほうがあまり疲れません。



### パパ (パートナー) の思いやり

妊娠中の生活の心得をパパ (パートナー)も理解しておきましょう。からだに 負担がかからないように重い荷物を持ってあげましょう。

### すてきな**マタニティライフ**の過ごし**方**

# 5 妊娠中の気がかりな出血と下腹部痛

### 妊娠前半期

\*出血と下腹部痛のめやす

こげ茶色 (チョコレート・コーヒー様) の出血で下着につく程度 下腹部の痛み (歩行や体動により痛みが増す)

\*予想されること

切迫流産・腟部びらんなど

### \*注意事項

外出は避け、安静にしましょう/下腹部は圧迫しないようにしましょう。

\*かかりつけの病院に連絡しましょう

### 妊娠後半期

\*出血と下腹部痛のめやす

赤い出血が生理の多い時のように流れ出る。

水っぽいおりもので、体動により増加する/血の塊がでる。

下腹痛や腰痛が周期的におこり、次第に強くなる。

\*予想されること

切迫早産・破水・前置胎盤・胎盤早期剥離など。

### \*注意事項

清潔なナプキンをして安静にしましょう/下腹部は圧迫しないようにしましょう。

\*かかりつけの病院に連絡しましょう

いつから、どのくらいの出血で、痛みはどの程度かはっきり伝えましょう。

### パパ (パートナー) の思いやり

妊娠中の異常は突然起こることもあります。出張などで留守にするときは、出 張先の連絡先をママには伝えておきましょう。

急な出血や下腹部痛の時、パパ(パートナー)は落ち着いて行動してください。

# 6 妊娠高血圧症候群の予防

### 妊娠高血圧症候群とは

妊娠高血圧症候群の主な症状は高血圧とたんぱく尿です。妊娠後半期におこりやすく、赤ちゃんや母体に悪影響を及ぼします。ほとんどの人が産後1か月で治ります。

しかし、その後の生活習慣病と関係があると言われているので、出産後も食事や 生活習慣などの健康管理が必要です。

### 自覚症状

- \*手足、顔、まぶたがむくむ
- \*急激な体重の増加(1週間に500g以上)
- \*尿の量が少ない
- \*頭痛、動悸がする
- \*目がチカチカする
- \*胃部不快感
- \*気分が悪い(吐き気)



### 影響

### \*母体への影響

早産、胎盤早期剥離、分娩時の多量出血、脳内出血、腎不全、肝不全、けいれん、産後の後遺症など。

\*赤ちゃんへの影響

発育の遅れなど。

\*気をつけた方がよい人

初産婦、肥満、高齢妊娠、過労、ストレス、合併症(糖尿病、腎臓病、高血圧) のある人

### 予防

### \*体重管理

BMI に合わせた体重コントロールをしましょう。

### BMI の計算式

**BMI = 体重 ÷ (身長 × 身長)** 体重は kg で、身長は m で計算する

適正な出生体重のための目安				
妊娠前の BMI	体重増加の目安			
BMI<18.5(やせ)	9∼12kg			
BMI 18.5~25(普通)	7∼12kg			
BMI≥25(肥満)	個別対応			
	(厚生労働省) 健やか親子 21 (2006年)			

### \*塩分に気をつける

塩分の取りすぎは、からだに水を取り込み、高血圧やむくみの原因になります。

### \*定期健診を受ける

自覚症状ではわからないこともあるため、定期健診はきちんと受けておきましょう。

### パパ (パートナー) の思いやり

ママが妊娠高血圧症候群やその可能性があると診断されたときは、日常生活の注意事項を知っておきましょう。ママは心強く感じます。

# 7 妊娠貧血の予防

妊娠すると子宮や胎盤に多くの血液が必要になりますが、赤血球はあまり増えず、 血液が薄まった状態になり軽い貧血になる人が多くなります。

### 自覚症状

- \*めまい・立ちくらみ
- \*顔色が悪い
- \*動悸
- \*息切れ
- \*頭痛
- \*手足の冷え など

### 影響

- \*母体への影響
  - ・流産、早産、微弱陣痛、分娩時の多量出血、疲れやすい
- \*赤ちゃんへの影響
  - ・発育の遅れ、胎児貧血

### 予防

- \*食事は1日3回きちんととる
- \*栄養バランスのとれた食事を毎食とる
- \*鉄分の多い食品をとる
- \*動物性たんぱく質をとる
- \*ビタミンC、B1、B12、葉酸、銅の多い食品をとる

### 貧血予防の栄養と食品

\*鉄(血色素の造成)

レバー、かつお、わかさぎ、貝類、大豆製品、緑黄色野菜、ひじき

\*ビタミンC (鉄分の吸収を促進)

新鮮な野菜、果物

\*葉酸(造血を促進)

レバー、大豆製品、緑黄色野菜

\*タンパク質(血色素の造成)

肉、魚介類、卵などの動物性のタンパク質

\*ビタミンB12(造血を促進)

レバー、かきなどの貝類、牛乳・乳製品、卵黄、納豆、海藻

\*銅(造血を促進)

レバー、かき(貝)、魚、大豆、緑黄色野菜

### パパ (パートナー) の思いやり

妊娠貧血を軽く考えている人も多いようです。妊娠貧血はママや赤ちゃんにも悪影響を及ぼすこともあるので、食品や献立など食生活について一緒に考えましょう。



### 妊娠中の正しい姿勢と妊婦体操

### 妊婦体操

心身の準備を整え、最良のコンディションで出産に臨みましょう。

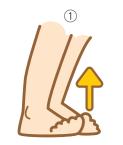
### 無理のない正しい姿勢

頭を真上に引っ張り上。 げる感じ 肩の力をぬく 下腹部を軽く引っ込 める 足を軽く開く 親指に重心をかける

### 足のストレッチ

①片足の膝を伸ばし 水平になるまで上 げる。 ②5秒上げたら下ろ して一呼吸。 ③もう片方の足と交代。

### 足指のストレッチ





①椅子に座り床に両足をつける。 ②両足のつま先を上にそらし、一呼吸して戻す。

### アキレス腱のストレッチ



片足を前に出して膝を 曲げ、もう片方のふく らはぎを伸ばす。交互 にゆっくりと。

### 背中と腕の運動



- ①両指を組み、手のひらを外側に向けて前腕を内に まわす。
- ②両肘を伸ばし手のひらを外に押し出す。5秒し たらリラックス。

### 足首のストレッチ



- ①椅子に座って足を組み、乗せた方の足のつま先を 上げる。
- ②つま先を下に向けて伸ばす。数回繰り返したら、 組む足をかえて数回行う。

### 側腹筋の運動



①頭の後ろで指を組む。

②その姿勢でゆっくり左 に倒していく。もとの 姿勢に戻してリラック ス。次は右にゆっくり 倒す。



### 胸筋の運動

### 合掌のポーズ

背筋を伸ばして座る。 両手を合わせ、息を吐きながら押し合う。 押すときは胸を張って、5秒押したら力を抜く。

### 腹筋の運動



- ①四つばいになり、息を吐きながら腹筋 をしめ、背中を丸くして十分に伸ばす。 頭を下げておへそを見るように。
- ②息を吸って、次に息を吐きながら腹筋 をゆるめ、顔を上げ胸を張って、重心を 前に移し、一呼吸。これを繰り返す。

### リラクゼーションの姿勢



### シムスの体位

15

うつぶせに近い体位。 上の足を前にして曲げる。 クッションをはさむと楽。



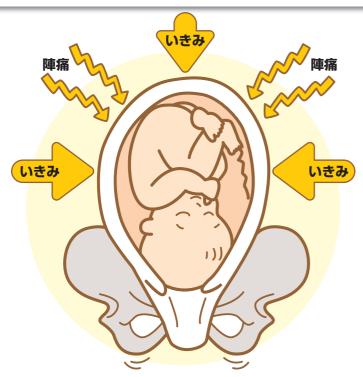
大の字になって、クッションを膝の下に入れる。 クッションは2つでも3つでも楽になるように使う。

**赤**ちゃんを**迎**えるために…

# **赤**ちゃんを 迎えるために…

# お産のしくみと経過

# 1 お産のしくみ



お産は、自然に備わった力の組合せで進行します

### ①陣痛といきみの関係

陣痛とは、規則的な子宮収縮のことです。はじめは不規則で痛みも弱く時間も短いですが、しだいに規則的で強く長くなります。そしていきみも加わり赤ちゃんを外に送り出す力になります。

### ②赤ちゃんと産道との関係

赤ちゃんは、産道の大きさに合わせて通りやすいように頭や体を動かしてさまざ まな格好をしながら下がってきます。

### 3産道

子宮口、腟とそれを囲む骨盤が含まれます。お産のときは骨盤の骨のつながりが ゆるみ子宮口や腟も広がって、赤ちゃんが通りやすくなります。

# 2 入院の時期・連絡方法・準備

### ①次のような症状があれば入院の時期と考えましょう

### \*陣痛

初産の方は陣痛が $7 \sim 10$  分ごと・経産の方は陣痛が $10 \sim 15$  分ごとの規則的な陣痛 $1 \sim 2$  時間様子を見て、強くなるようなら施設に電話しましょう。

### \*破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、羊水が流れ出ることを言います。 破水によって、細菌感染の恐れがありますので、清潔なナプキンをあてて入院 しましょう。なお、破水している場合入浴はできません。

### \*出血

月経の多い日のような出血や血のかたまりが出たときには、すぐに施設に電話しましょう。

出産が近づくと、おりものに血が混ざってピンクや茶色になることがあります。 これが「おしるし」です。おしるしは異常な出血ではありませんので、普段通り の生活を送ってください。

### \*その他

我慢できない痛みや、お腹の一か所だけ激しく痛むときは、我慢せず施設に電 話しましょう。

### ②施設に電話で伝える内容を確認しておきましょう

- \*名前
- \*初産婦・経産婦
- \*診察券番号
- \*予定日
- \* 陣痛の様子(○時から○分おき)
- \*破水の有無
- \*出血の有無
- \*外来での内診所見
- \*自宅から施設までの距離・時間
- \*胎動の有無
- ※必ず施設へ連絡してから入院しましょう。 また詳しい状況を知らせるために、家族 ではなく必ず本人が電話をしましょう。



### ③いつでも入院できるように準備をしておきましょう

- \*入院時の連絡方法、留守中の家の管理など一覧表にしておくと安心です
- \*施設の行き方を早めに確認しておきましょう
- \*タクシーの利用は電話番号や深夜でも呼べば来てくれるか等確認しておきましょう

# 3 楽なお産のために



### 上手にリラックス

●学習したことを思い出し、陣痛にあわせて呼吸法と補助動作を行います。



# 4 分娩経過

	分娩第1期(開□期)	分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)
所要時間	初産婦の場合 10〜12時間 経産婦の場合 4〜6時間	初産婦の場合 2〜3時間 経産婦の場合 1〜1.5時間	10分~20分
経過	おしるし(血性分泌)  陣痛開始  5~10分おき 10~20秒 持続 3~5分おき 30~60秒 持続 2~3分おき 40~60秒 持続 1~3分おき 60秒 持続  ●第1期のはじめ頃  ●第1期の終わり頃	子宮口全開         破水       排臨         卵膜が破れ羊水がでる       児の頭が見え隠れする         発露       誕生         児の頭が見え続ける       児は頭、肩、腕、胴、足の順で出てくる         砂破水した後       頭が出たところ	胎盤娩出
すごし方	<ul><li>●できるだけゆっくりと自分のペースで呼吸する</li><li>●軽く口を開け息を吐くことに集中する</li><li>●陣痛がおさまったら、シムスの体位などでリラックスする</li></ul>	●陣痛が始まったら2回ほど深呼吸をした後大きく息を吸って、そのままできるだけ長く息をとめて、肛門の方に向かっていきむ。	
パパ (パートナー) の役割	<ul><li>●ママの傍に一緒にいてあげましょう</li><li>●呼吸法のリードをしましょう</li><li>●マッサージをしてあげましょう</li><li>●汗を拭いてあげましょう</li><li>●水分摂取の介助をしましょう</li></ul>	<ul><li>●いきむとき、ママの首を支えてあげましょう</li><li>●汗を拭いてあげましょう</li><li>●声をかけて励ましましょう</li></ul>	<ul><li>●ねぎらいの声かけをしましょう</li><li>●出産を共に喜びましょう</li></ul>

**2 赤**ちゃんを**迎**えるために… **赤**ちゃんを**迎**えるために…

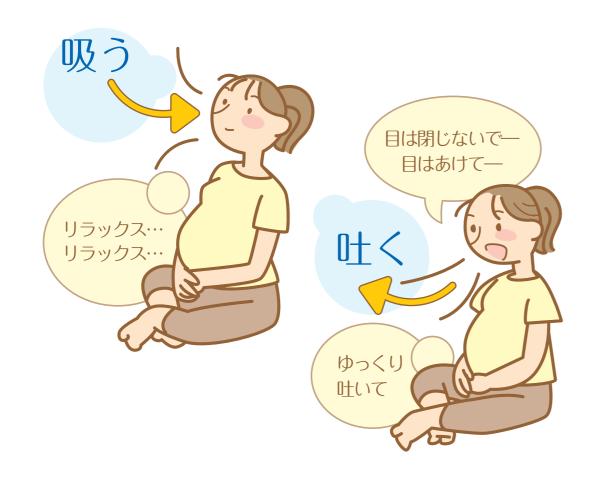
# 5 呼吸法と補助動作

### 呼吸法とは

陣痛時の緊張をほぐすために、意識して呼吸をコントロールする方法のひとつです。

- \*陣痛の強さに合わせながら、自分のペースで呼吸しましょう
- \*息を吐くことを意識してからだの力を抜きましょう
- \*鼻で吸って、口で吐きましょう
- \*目は閉じないで呼吸しましょう
- \*リラックスして行いましょう

### 妊娠中からお産のイメージを描きながら練習すると効果的です



### 補助動作とは

陣痛が強くなったときに行う動作です。呼吸法と合わせて行うことで、さらにリ ラックスできます。

- \*呼吸法に合わせて腰やお腹をマッサージしたり、さすったり圧迫すると効果的です
- \*圧迫は強すぎないようにし、心地よく感じる程度に押すと楽です
- \*親指で腰や足の付け根をゆっくり息を吐きながら押し、吸ったときゆるめましょう
- \*肛門に手をあて、いきみをのがす時、圧迫すると楽になります
- \*自分でできない時は、パパ(パートナー)にも積極的に手伝ってもらいましょう

### ●腹部と腰のマッサージ



# 6 がんばれ・パパ (パートナー) の役割

パパ (パートナー) の出産への立会いは、ママに大きな安心と勇気を与えます。 出産したママを心から労い喜び合いましょう。思いやりや、やさしい言葉を掛けた り、頑張ったママをほめましょう。

お産の時にママがパパ (パートナー) に望むことは『精神面でのサポーター』になって欲しいのです。両親学級で学んだママへの支援を実行してみましょう。

# こんにちは赤ちゃん



# **赤**ちゃんのからだと**特徴**

# 1 赤ちゃんの特徴

### 体重の減少

母乳を飲む量より、汗やおしっこなど、体外に出る量が多いので一時的に生後数日間は体重が減ります。 7~10日くらいでもとの体重にもどります。

### 黄疸(おうだん)

肝機能が未熟なため、黄疸が見られることもありますが7~10日くらいで消えます。

### へその緒(臍帯)

7~10日くらいで乾燥して自然にとれます。出血や臭いなど気になることがあったら出産した病院に相談しましょう。

### 頭の形

産道を通ると頭が長くなりますが自然にもとにもどります。

### 皮膚(落屑)

皮膚が乾燥し、ボロボロと落ちますが1週間できれいになります。赤ちゃんの 皮膚は大人よりもうすく、バリア機能も未熟です。しっかり保湿をしてあげるこ とが大切です。

### 胎便

生後2~3日は黒っぽい便がでます。これは胎便といって、羊水や腸の分泌物が混じっているからです。1週間もたつと普通の便がでるようになります。母乳か人工乳によって性状や回数に少し違いがあります。(便の写真が母子手帳に載っています。)

# 2 赤ちゃんにとっての環境

掛物や衣類でこまめに調整しましょう。室温は夏場  $26 \sim 28$  で、冬場  $20 \sim 23$  で、湿度は  $50 \sim 60$  が適切な環境です。時々、換気をしましょう。

# こかにちは赤ちゃん

# 3 清潔と感染防止

赤ちゃんは、細菌などの侵入に対して抵抗力が弱いと言われています。赤ちゃんに接する時は必ず手をきれいに洗う習慣をつけましょう。赤ちゃんを抱く前にうがいと手洗いを忘れずに行いましょう。風邪など感染の危険の恐れがある人は近づかないようにしましょう。インフルエンザなどの流行期などは外出を控えましょう。

# 4 赤ちゃんの気になる症状

### \*発熱、下痢、嘔吐(おうと)

発熱があり、顔色や機嫌が悪い、元気がない、下痢、嘔吐、発疹などの症状を伴う場合はすぐに受診しましょう。

### \*咳が出る、ゼーゼーする、息が苦しそう

軽い咳が出るだけなら、さほど心配はいりません。しかし、チアノーゼ(顔が青い)や痰がからむような症状があればすぐに受診しましょう。

### \*便の異常

下痢や長く続く便秘・血便・白色便などがある時は、医師の診察を受けましょう。

### \*痙攣(ひきつけ)

ひきつけを繰り返す、高熱がある、意識を失うなどの症状が出てきたら、すぐに 受診しましょう。

### \*発疹(ほっしん)

肌が赤くブツブツしてかぶれたようになったり、カサカサしたり、ふけのようなものがついていたら湿疹です。治りが悪い時、熱を伴う場合は医師の診察を受けましょう。

# 5 がんばれ・パパ (パートナー) の役割

赤ちゃんは、3カ月くらいは生来の免疫を持っているとはいわれていますが感染 予防はとても重要です。パパ (パートナー) は会社や外出先から帰宅したら必ず、 手洗いとうがいをしましょう。さらに、外出時に身につけていた上着などは着替え をしてから抱っこする習慣をつけましょう。

# 赤ちゃんの お世話をしよう

赤ちゃんのお世話をしよう

# 育児について

# ベビー用品の準備

通気性・保温性があり、皮膚を刺激せずこまめに洗濯ができるものを選びましょう。 赤ちゃんが身につけている衣類は毎日交換しましょう。吐いたり、汗をかいたら適 宜交換しましょう。厚着は赤ちゃんの運動を妨げ、発汗の原因ともなります。下着 や布おむつ、専用のバスタオルなどはしっかりと乾かし、乾きが悪い時などは乾燥 機などを使用しましょう。

### 衣 類

- \*短肌着(3~4枚)
- \*長肌着(3~4枚)
- \*紙おむつまたは布おむつ
- \*ベビー服(2~3枚)
- \*おくるみ(1~2枚)
- \*ガーゼハンカチ(5~6枚)



### 寝具

- \*タオルケット
- \*掛ふとん
- \*毛布
- \*敷ふとん
- \*バスタオル



### 赤ちゃんのお風呂(沐浴)の準備



- ①ベビーバス
- ②湯温計
- ③体温計
- ④石けんまたはベビーソープ
- ⑤洗面器(赤ちゃん専用)
- ⑥沐浴布(手ぬぐい)
- ⑦ガーゼハンカチ ⑧おへその消毒セット
- ⑨バスタオル ⑩オムツと着替え
- (着替えは組んでおくと便利)
- (1) 綿棒

# 赤ちゃんのお風呂

赤ちゃんは新陳代謝が活発で汗や垢、皮脂がつきやすいものです。沐浴できれ いにしてあげましょう。体を清潔にすると感染予防にもなります。赤ちゃんに「気 持ちいいね一」などと語りかけながら沐浴をしましょう。

### 沐浴前の赤ちゃんの全身チェック

- \*赤ちゃんの体温は平熱ですか
- \*目やにがでていませんか
- \*耳だれがでていませんか
- \*耳の後ろがただれていませんか
- \*首のくびれたところがただれていませんか
- \*背中や脇がただれていませんか
- \*おへそがジュクジュクしていませんか
- \*おむつかぶれはしていませんか



4-赤ちゃんのお世話をしよう 赤ちゃんのお世話をしよう

### 簡単な赤ちゃんのお風呂の入れ方



1 ぬらしたガーゼで顔を拭く。



2 赤ちゃんを裸にし、沐浴布で 体を包みあしからゆっくりお湯 に入れる。



3 石鹸で頭を洗う(ベビーバス に入れる前に洗っておいてもよい)



4 石鹸で体を洗う(首、腋の下、 股などていねいに)。



5 体を洗い終わったら、お湯の 中でのびのびとさせ最後に上が り湯をかける。



6 全身の水分をよくふき取り、 おへそが乾いていなければ消毒 する。



7 おむつを付け、汗がひいたら 衣類を着せる。



8 必要があれば綿棒で耳と鼻の 入口をやさしくふく。1週間に1回程度爪を切る。



9 赤ちゃんがほしがるようなら おっぱいをあげましょう。

### 沐浴のポイント

回数	夏は1日1回~2回、冬は1日1回
時間帯	授乳直後(1時間以内)や空腹時は避けます。 時間の選定は自由ですが、手伝ってくれる人のいる時間帯がよいでしょう。次第に生活のリズムを作っていくために時間帯 を決めていきましょう。
お湯の温度	38∼40℃くらい
入浴時間	服の着せ替えも含めて、10分程度
部屋の環境	夏は風通しがよく涼しいところ、冬は暖かい部屋
沐浴を控える時	風邪ぎみのときや下痢がひどい時。(沐浴をひかえるときには、 洗面器にお湯を入れガーゼをひたしそのガーゼで体を拭いて あげましょう)

# 3 がんばれ・パパ (パートナー) の役割

1カ月くらいまではベビーバスを使います。パパ (パートナー) の大きな手で沐浴してもらえれば赤ちゃんも安心してのんびりできるのではないでしょうか。時間の許すかぎりママの沐浴を手伝ってあげましょう。両親学級で学んだ赤ちゃんのお風呂の実習をぜひ活用してください。

1カ月を過ぎたら自宅のお風呂にパパ (パートナー) と赤ちゃんが一緒に入る時間を作ってくれるとママは とても嬉しいです。赤ちゃんのお風呂は準備や後かた づけなど大変なのでパパ (パートナー) の応援をよろ しくお願いします。

# うれしいな! パパ(パートナー)のお風呂

両親学級の実習が役に立つことでしょう

# **4**-赤ちゃんのお世話をしよう

# 4 赤ちゃんにタッチング

### ①『タッチが持つパワー』って?

赤ちゃんとの生活の中で何気なく行われているスキンシップ (タッチ) には単に触れるというだけではない多くの力があります。赤ちゃんはタッチを通して、自分が愛されることを学びます。また、タッチするパパ (パートナー) やママも自分の手に感じる赤ちゃんの柔らかさから、赤ちゃんと同様に、共に喜びや幸せ感で満たされます。

乳児期に形成される「情緒的結びつき」をアタッチメントとよびます。乳幼児期に スキンシップ、コミュニケーション、アイコンタクトができ育った子どもは、大人になっ てから信頼感、親密感を築きやすく、充実した人間関係を保つことができるといわれ ています。

### **②さあ一赤ちゃんに触れてみましょう♡♡♡**

ママやパパ (パートナー) の温かい手でタッチすることからはじめましょう。 ゆっくりと赤ちゃんを見つめて (アイコンタクト) 語りかけながら、脚や背中、腕や手など優しくタッチしてみましょう。ママやパパ (パートナー) と顔を合わせお互いに見つめ合うことで、安心してリラックスすることができるのです。

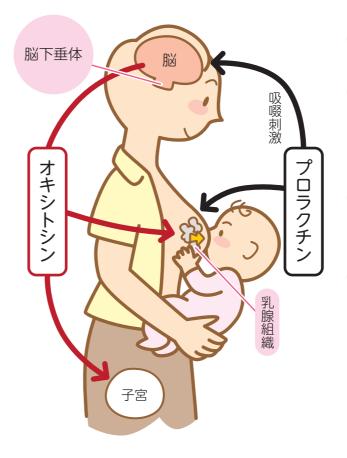
### ぜひ体験してみましょう



# おっぱいで 育ててみよう

# 母乳育児について

# 1 母乳について



- ●母乳はママの血液からできています。
- ●赤ちゃんがママのおっぱいを吸 うと、脳下垂体からプロラクチ ンというホルモンが出て、乳汁 分泌に作用します。
- 脳下垂体から分泌されるオキシトシンは、ママの心に安らぎを与えます。
- ●オキシトシンは、ママの子宮の 復古(回復)にも作用します。

# 2 母乳の効果

### 赤ちゃんを病気から守る

はじめの一週間は初乳とよばれる黄色がかった母乳が出ます。この中には、細菌やウィルスから体を守る免疫抗体が豊富に含まれています。初乳を飲ませることで、赤ちゃんに抵抗力がつきアレルギーも起こりにくくなります。また、母乳を飲ませることは赤ちゃんの噛む力の発達にも大切です。

**う**おっぱいで**育**ててみよう

### 栄養がいっぱい

赤ちゃんの成長に欠かせないたんぱく質、脂肪、ビタミン類がバランスよく入っています。母乳は赤ちゃんにとって最高の栄養です。

### 母体の回復を助ける

赤ちゃんに乳首を吸われると子宮の収縮が促進され、産後の回復が早まります。

### 母と子の絆

乳首を吸われ母乳を飲ませることや、赤ちゃんを抱いて 目と目を合わせて語りかけることで、情緒的な発達が促進 され、母と子の絆を強めます。

### 新鮮で経済的

赤ちゃんがほしがる時にすぐ新鮮な母 乳を飲ませることができます。ミルクよ り手間がかからず経済的です。

# 3 母乳育児のための準備

安定期に入ると、乳房マッサージをすることができます。乳房、乳頭の形や妊娠経 過によりアドバイスが異なるため、通われている施設の助産師にご相談ください。

# 4 母乳育児の秘訣

### 分娩後なるべく早く母乳を与える

WHOとユニセフが出した「母乳育児を成功させるための10カ条」には、「分娩後30分~1時間以内に初乳をあげるように」との指導が盛り込まれています。母乳は出産直後から十分な量が出るわけではありませんが、なるべく早く、そして頻回に母乳を与えることで母乳の分泌が促されます。

### 根気よく授乳を続ける

生後一か月までの間は母乳育児が確立するまでの時期です。母乳は消化がよいた め時間は気にせず赤ちゃんがほしがる時にほしがる分だけ与えましょう。

### 精神的にリラックスして過ごす

母乳の分泌にはホルモンが影響しています。母乳育児は十人十色です。ストレス をためず母乳育児を楽しんでください。

### 適度な休息を

母乳育児が確立するまでの間、赤ちゃんは頻繁におっぱいをほしがります。しかし、母乳を出すには適度な休息も必要です。短時間でもなるべく横になり休めるようにしましょう。どうしても母乳が足りないとき、その不足分をミルクで補うこともできます。

# 5 おっぱいのトラブル

\*部分的な乳房のしこりや痛み、発赤、発熱

・予防と対処:定期的に授乳をする 授乳前に乳頭のマッサージを行う 抱き方をかえて授乳をする

自分で対処しても改善がないときは、お産をした病院や母乳の相談にのってくれる 近所の助産院などに早めに相談しましょう。

33



出産後、ホルモン環境が急激に変化して乳汁が分泌される反面、妊娠によって出産に向けて変化した身体が次第に妊娠前の状態に戻っていきます。この時期を産褥期といい6~8週間です。出産という大仕事が終わるとすぐに、ママには赤ちゃんのお世話が待っているので、心身ともにこの状況に適応していくのはとても大変なことです。お産の状況や体力には個人差があるので、決して無理はせずにパパ (パートナー)や周りの人に協力をしてもらいましょう。

# 1 からだの回復

- ・大きくなった子宮が元の大きさに戻ります。
- ・緩んだ骨盤や筋肉が元に戻ります。

産後の1ヶ月健診は、身体の順調な回復を確認し、日常生活をもとに戻す目安になる大事な機会なので、必ず受けましょう。1ヵ月健診までに発熱や大量の出血があったら、出産した施設に連絡しましょう。



# 2 こころの変化

### マタニティーブルー

時期:産後3日~10日くらい

症状:今まで気にならなかったことが気になる、突然涙する、

育児が思うようにいかなかったり母乳の出がゆっくりであったりすると 悲しくみじめな気持ちになる。

産後3~10日間に起こるこころの変化で、ホルモンの急激な低下が一因と言われています。自然に回復するので特に治療なども必要ありません。

### 産後うつ

時期:産後2週間~1ヶ月以内

症状:何をやっても楽しくない、笑顔になれない、自分は母親失格なのではないかと

思ってしまう、突然理由もなく不安になったり怖くなる、涙が出る、

食欲が出ない、眠れない など

このような症状が続く場合は、早めに心療内科やお産をした施設、地域の保健センターに相談しましょう。 一人で悩まず、早めの治療やカウンセリングが大切です。 時には育児や家事を家族で調整することが必要です。

# 3 産後のパパ (パートナー) の役割

実は産後こそがパパ (パートナー) の力の見せ所です。しっかりと仕事をしてくるのがパパ (パートナー) の役割、育児をするのがママの役割と思っている方はいませんか?

授乳や慣れない育児をしているママは、パパ (パートナー) の想像以上にこころも身体も疲れています。家事はもちろん ですが、ママの話にゆっくり耳を傾けてみましょう。

一緒に育児をしているパパ (パートナー) に支えられているという実感がママの安心につながります。



# 4 出生通知票

出産後に早めに内容を記入し、居住地の保健所や保健センターに出しましょう。 その際に心配なことや不安なことがある場合は、記入しましょう。

# 5 子育ての相談窓口

育児の不安は気軽に相談しましょう。

お産をした施設はもちろん、地域の保健センターや子ども家庭支援センター、小児 科、助産院、育児サークルなどを妊娠中に探しておくといいでしょう。

# パパ(パートナー)・ママ・ ご家族の皆様へ

楽しいマタニティライフを送れるように、パパ (パートナー)・ママは多くのことを勉強し、ご家族のみなさんに支えられていることでしょう。いいお産をし、待望の赤ちゃんを抱っこできることを私たちは願っています。

でも、いつでも頑張りすぎず無理はしないでください。パパ (パートナー)・ママの周りにはたくさんの支援者がいます。困った時は一人で悩まず、何でも相談しましょう。

きっと良いアドバイスがもらえます。

両親学級では、お友達をたくさん作ってください。時にはグチをいいあい、時には慰め合い、時には幸福感を伝えあってください。そして、数か月後すくすくフェスタで新しい家族と一緒に再会をしましょう。そこでの再会が《子育て仲間》へと発展していくことを楽しみにしています。また、0~6才対象にすくすく広場も開催しています。

私たち、東京都看護協会子育で支援 委員そして両親学級を支えている多くの 助産師協力員は、心から皆さまの子育 てを支援いたします。







# おしあわせに

東京都看護協会子育て支援委員会



- 発 行 令和 2 年 4 月 〒160-0023 東京都新宿区西新宿 4-2-19 TEL 03-6300-0730 公益社団法人東京都看護協会
- 作 成 子育て支援委員会
- 印刷 山菊印刷株式会社