

目次

1. 入院の準備・電話のタイミング p2
2. パパのこころがまえ..... p4
3. 楽しい母乳育児をしましょう p5
4. 経膣分娩の流れ..... p7
5. 災害時について p9

★電話のタイミング

◎初産婦 5 分間隔／経産婦 10 分間隔の陣痛

◎破水かなと思ったとき

◎生理の多い日より多い出血

◎休みのないお腹の痛み

◎胎動が 1 時間以上ない場合、いつもより胎動が弱いとき

*入院時は化粧やマニキュアはしないでお願いします

また、普段コンタクトを使用されている方はめがねでお越しく下さい

TEL 048-965-2221 (代表)

電話で何うこと(必ずご本人がおかけ下さい)

①氏名 ②診察券の番号 ③予定日(妊娠週数)

④何回目のお産か ⑤今の状態(陣痛か破水か) ⑥病院までの所要時間

★電話で来院が決定したら…

・平日 8:30～16:30:産科外来にて入院の判断をします。

・上記時間以外:救急外来へお越しく下さい。産科病棟にて入院の判断をします。

※ご家族の送迎がない方は 36 週までに陣痛タクシーの予約をしましょう

★帝王切開を予定されている方へ

こんな時は連絡をしてください

◎陣痛

◎破水

◎性器出血

◎休みのないお腹の痛み

◎胎動が1時間以上ない場合

※お腹の張りがいつもより多い、痛みがある場合は早めに連絡をしてください

★入院期間

・経膈分娩:出産日を 0 日目とし、産後 7 日目退院

・帝王切開分娩:出産前日に入院し、産後 8 日目退院

*お母さんと赤ちゃんの状況により退院が延期となることもあります

パパのところがまえ



妊娠中の女性は、心身共にとてもデリケートな状態にあります。

そのため、必ずパパのサポートが必要です。

出産後になってからサポートするつもりでいると、赤ちゃんのお世話で忙しいママは、パパにお願いや説明することで、さらに大変になってしまいます。

妊娠初期からサポートを始めましょう。

～妊娠中～

○妊娠中の女性はホルモンの変化により、小さなことでも落ち込んだり、イライラすることがあります。

夫婦の会話を大切にしましょう。

○パパも大変ですが、お休みの日は家族と楽しく過ごしましょう。

○おなかが大きくなると肩こり、腰痛、手足のしびれなどをおこすことがあります。

時にはマッサージをしたり、スキンシップをとりましょう。

○いつでも連絡が取れるようにしておきましょう。

○今から家事をマスターしておきましょう。そして、自分のことは自分でしましょう。

○出産のために必要な費用など経済面も話し合い、計画もしておきましょう。

○毎日、おなかの赤ちゃんとおしゃべりしてくださいね。

○どのようなお産をしたいか、ご夫婦で話し合っ、見つけておきましょう。



～出産の時～

○できる限りそばについてあげて、リラックスさせてあげましょう。

くれぐれもパパのほう緊張しっぱなしという事がないように。

○思いやりのある態度で接し、ママの言うことを聞いてあげましょう。

○陣痛で辛く不安なときのパパの手助けは、とても心強いものです。

パパのママへの愛情のみせどころです。ママと一緒にがんばりましょう。

○赤ちゃんが生まれたら、ねぎらいの言葉をかけ、共に頑張ったことに感謝しましょう。

～赤ちゃんが産まれたら～

○積極的にママのサポートをしましょう。家事を手伝う、疲れたママに変わり育児を手伝うなど、

思いやりのある言葉と態度で協力してあげてください。

○パパも新しい環境に戸惑うことが、多くあると思います。

ママとしっかりお話をし、時には息抜きしてください。

楽しい母乳育児をしましょう

越谷市立病院では、分娩直後より母児同室を行なっています。

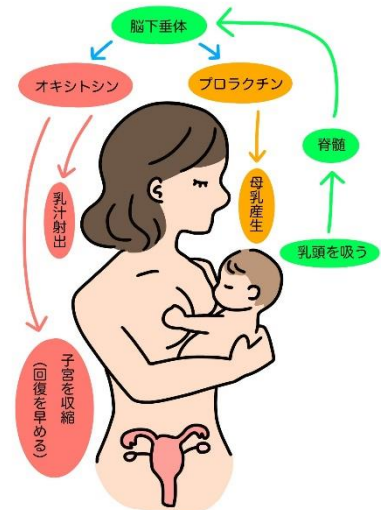
生まれたその時から、赤ちゃん和妈妈と一緒に過ごすことは、自然なことですし、赤ちゃん和妈妈の心と身体には、とても必要なことと考えているからです。

赤ちゃんの欲しがるときに欲しいだけ母乳をあげて、たくさん抱っこしてあげてください。

* おっぱいの出る仕組み

赤ちゃんがおっぱいを吸うと、お母さんの脳の視床下部に刺激が伝わり、オキシトシン・プロラクチンというホルモンが分泌されます。このホルモンの働きにより、母乳が作られます。なので、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらう程、母乳は出てくるのです。初めは、母乳が少しだけしか出てきませんが、赤ちゃんに吸ってもらうことで、日に日に母乳の量が増えていきます。

お産後、3～4日目頃より、母乳育児が軌道にのります。それまでは頻回に母乳をあげることになりますが、赤ちゃんにご自身のために頑張ってみるのも、良いかもしれません。



* 赤ちゃんが上手におっぱいをくわえる方法

- ・赤ちゃんのお腹とお母さんのお腹はピッタリとついています
- ・赤ちゃんの背筋が伸びて、顔がほんの少し上を向いています
- ・赤ちゃんの顔とおっぱいが密着しています
- ・赤ちゃんのお口はしっかり開いて、唇は外側にめくれています



上手なくわえ方

* 赤ちゃんがおっぱいを欲しがるサイン

- ・おっぱいを吸うように口を動かす ・手を口を持っていく
- ・クーやハーという柔らかい声を出す ・むずかる などです。

いつでも一緒にいると、このサインは自然に伝わります。

サインが出たら何度でも飲ませてあげましょう。



楽な授乳姿勢

横抱き(ゆりかご抱き)



脇抱き(フットボール抱き)



立て抱き



添い乳



お母さんもクッションなどを利用し、肩の力を抜いてリラックスしましょう。

10～30分位、赤ちゃんが満足するまで飲ませてあげてください。

1日の授乳回数は何度でもOKです。赤ちゃんのサインが出たら飲ませてあげましょう。

赤ちゃんは神様からの贈り物。お母さんから赤ちゃんへの贈り物が母乳です。

母乳育児を楽しんでください。

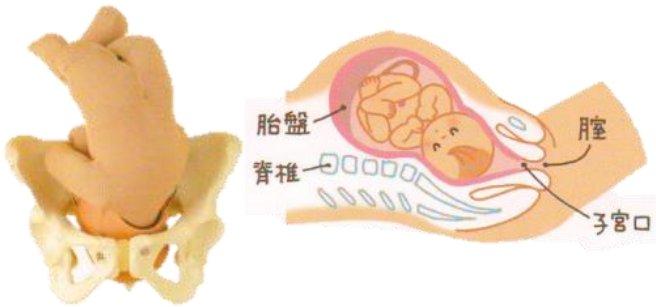
育児や授乳方法は、個別に、病棟スタッフがご指導いたします。



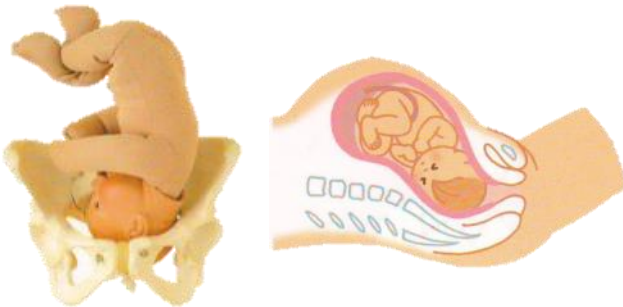
経膈分娩の流れ

赤ちゃんの様子

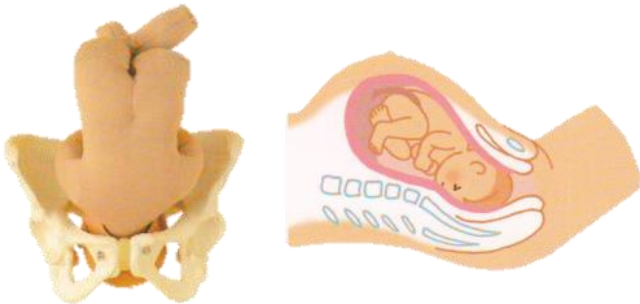
横向きで骨産道に入ります



ママの背中の方に
顔を向けるよう体を回転



体が完全に後ろ向きに



ママの変化と過ごし方

陣痛が 10 分間隔

子宮口 0~2cm

陣痛のはじまり まだ余裕

経産婦さんは電話をします

初産婦さんはお家で過ごします

陣痛が 5 分間隔

子宮口 4~5 cm

痛みがだんだん強くなってくる

初産婦さんは電話をします

なるべくリラックスして過ごします

陣痛が 3~5 分間隔

子宮口 7cm

我慢できない痛み

いきみたい感じが出てくる

経産婦さんはどんどん進みます

初産婦さんはゆっくり進みます

歩く、横向きや座るなど

楽な姿勢で過ごします

部屋を暗くしてアロマテラピーや

BGM でリラックス

フーッと息を長く吐いて呼吸に集中！

陣痛が 2~3 分間隔

子宮口 9cm

いきみたい感じが強くなる

陣痛がくるとパニックになりそう

いきみたい感じはまだ我慢

お尻を押してもらえると楽になります

痛いときはしっかりと目をあけて

呼吸はフーッと吐いて

赤ちゃんに酸素を送ります

赤ちゃんの様子

頭がだんだん下りてくる



頭がずっと出たままの状態に



頭・肩と出て誕生！



ママの変化と過ごし方

子宮口が全部開きます

いきんでも大丈夫

経産婦さんはお産の姿勢に
初産婦さんは頭が見えてきたら
お産の姿勢になります

呼吸を整えていきみます

必要があれば

会陰切開をします

下りてきては戻って…を繰り返し

少しずつ頭が見えてきます

経産婦さんは初めての時と違い
どんどん進みます
初産婦さんはゆっくり進みます

そのうち頭が戻らず見えたままに
ゴールはすぐそこ！

頭が出てきたらいきまないで

ゆっくりと息を吐きます

頭が出てきたらハーハーハー

という呼吸にかえます

頭が出て肩が出たら
つるつると生まれます
赤ちゃんはへその緒がついたまま
ママの胸に抱いてもらいます

胎盤が出て終了

お産後 2 時間は分娩室で過ごします
寝たままおっぱいをあげます

災害時について

日本は、自然災害の多い国です。

もし災害に遭遇したときのために、参考にしてみてください



《非常時持ち出し物品リスト》

(女性は最大 5kg 程度)

- 母子手帳、お薬手帳
- 食料 水 500ml×2 本／人が目安
- こどものおやつ(賞味期限が長いもの)
- 粉ミルク、液体ミルク
- 紙コップ(コップで授乳できます)
- ウェットティッシュ
- マスク
- トイレットペーパー
- 古新聞紙
- ラップ ビニールシート
- ビニール袋
- おむつ おしり拭き
- 生理用ナプキン
- 軍手 ヘルメット

《あったら便利なもの》

- ポリタンク
- バケツ
- カセットコンロとガスボンベ
- 石油ストーブと灯油
- 簡易ナイフ
- 寝袋
- 洗面用具
- ドライシャンプー
- 簡易トイレ
- スリング(おんが紐)
- ベビーカー
- ガソリン用携帯缶
- 車で充電できる充電器

母子手帳は、災害時は
ママと赤ちゃんの唯一のカルテとなります！

日ごろから母子手帳に、
検査結果・薬・連絡先などわかるようにしておきましょう！

もし、災害時にこんなことがおきたら…

- Q. お腹が張ったら？ A. まずは身体を温めて横になりましょう。
それでも治まらない時は病院へ連絡してください。
- Q. 出血したら？ A. 清潔なナプキンをあてて横になりましょう
続く場合は病院へ連絡してください。
- Q. 破水したら？ A. 清潔な赤ちゃん用のオムツやタオルを温めて横になり、その後病院
へ連絡しましょう。
- Q. 急にお産が始まったら？ A. 病院へ連絡してください。
間に合わず急にお産が進んでしまった場合はお産を手伝ってくれる
人を呼びましょう。赤ちゃんが生まれたら身体を柔らかい布でよく拭
き、タオルで包み、お母さんか家族が赤ちゃんを抱きましょう。
胎盤がでたらビニール袋に入れておきます。

入院した時には授乳室に資料があります！

災害時の過ごし方

★赤ちゃんのこと★

環境の変化で赤ちゃんも不安を感じやすいです。

温かく保温し、泣いたら抱っこするなど安心してあげましょう。



★上の子のこと★

災害の体験や生活の変化から、赤ちゃん返りや不眠、落ち着かないなどが起こりますが、これは正常な反応です。子どもの話を聞き、スキンシップを多くし、赤ちゃん返りを否定せず、ありのままを受け入れてあげましょう。

★母乳のこと★

母乳で赤ちゃんを育てている場合は、母乳を飲ませ続けましょう。

一時的に母乳量が少なくなっても、飲ませ続けることで増えてきます。

今まで通りの授乳方法を変えないことが大切です。



★ミルクについて★

・粉ミルクは 70℃以上で調乳する(一度沸騰させて熱いうちに溶かす)ことができれば、細菌を死滅させることができます。

・カイロで温めるのは NG です。殺菌できず、菌が増えやすい温度になります。

・容器を洗って消毒・殺菌することが難しいときは、使い捨ての紙コップが役立ちます。

・液体ミルクは温めずに飲ませても大丈夫です。

・調乳後の粉ミルクも液体ミルクも飲まなかった分は破棄します。

・再加熱や口をつけていなくても開封後の保存はできません。

～紙コップでのミルクの作りかた～

用意するもの:紙コップ、割り箸、計量カップ(お湯を測る用)、熱湯(水とポット、コンロなど)

① 手指消毒をする

② 火傷予防のために紙コップは 2 重にして、熱湯と粉ミルクを入れる。割り箸で混ぜて溶かす。

③ 人肌に冷ます



～コップで飲ませる方法～

コップが下唇に軽くふれ、コップの縁が上唇の外側にふれるようにして、赤ちゃんが自分で飲むようにします。

赤ちゃんの口の中にミルクを注ぎ込まないようにしましょう。