

# マタニティブック

## (産後用)

第9版



## 目 次（産後用）

### お産後の生活と育児について

3. 育児練習のながれ	1
4. おっぱいのお手入れについて	3
5. 母乳・ミルク育児について	5
6. 赤ちゃんが NICU へ入院となつたお母さんへ	14
7. 冷凍母乳について	16
8. 赤ちゃんの入浴	18
9. 保育について	
・育児の心がまえ	20
・環境	20
・赤ちゃんの抱き方	21
・赤ちゃんのオムツ交換の方法	21
・赤ちゃんによく見られる症状と処置	23
・乳児健診及び育児相談	24
・赤ちゃんの特徴	25
10. 産後のお母さんの体と心の変化	29
11. 産褥体操について	33
12. 産後のサポートについて	36
13. 家族計画	38
災害時の心得	40

### 3.育児練習のながれ

赤ちゃんの呼吸状態とお母さんの体調をみて、育児練習を始めています。  
授乳・ミルク哺乳・げっぷ・おむつ交換は、病室・授乳室どちらでも行うことができます。  
(授乳室は、新生児室に隣接していて、何人かで育児練習ができるお部屋です)  
始めての育児や久しぶりの育児の人は、授乳室でスタッフと一緒に始めることをおすすめしています。  
育児に慣れているお母さんは、病室で行うこともできます。



#### 母乳を希望しているお母さん

- ・赤ちゃんが泣くたびに、おっぱいを吸わせてあげましょう。
- ・産後1~2日目は、初乳とよばれる免疫成分が多く入った母乳が出ます。量は少なく、にじむ程度ですが、何度も吸わせることで、その後母乳が出やすくなります。
- ・産後3日目以降は、母乳の量が増えて、赤ちゃんが飲める量が多くなっていく人が多いです。
- ・いつでも、ミルクを足すこともできますので、ミルクを足したいときにはスタッフに声をかけてください。ミルクの量は、その時々に応じて一緒に考えていきましょう。



#### ミルクを希望しているお母さん

- ・だいたい3時間毎にミルクでの哺乳を行います。  
(赤ちゃんのお腹のすくタイミングをみていきましょう)  
ミルクは新生児室で温めていますので、欲しいときにはスタッフに声をかけてください。
- ・ミルク量の目安は生後日数に応じて10~60ml程度です。  
(もちろん、母乳もあげたい人は、ミルクの他にいつでも母乳を吸わせてあげてください)



## 病院で使用している乳首についての紹介



病院で使用しているのはびんの哺乳瓶に直接乳首をつけるタイプのものです。  
(bijon母乳実感®直付け乳首)

- ミルクは新生児室からスタッフがお渡しします。赤ちゃんが飲み終わりましたら、授乳室にある流しで、瓶から乳首を外し、水ですすいで、隣のカゴに伏せて置くようお願いします。
- 授乳室内に、新しい哺乳瓶と乳首が置いてありますので、搾乳の際などに使用していいただけます

## ★ 入院中の注意点 ★

- 母児同室となって、赤ちゃんがお母さんのお部屋に来ましたら、基本的に24時間一緒にいることになります。ただし、お母さんが診察やシャワーなどでお部屋を長く空けるときには、連れ去り防止のために、赤ちゃんを新生児室に預けてください。
- 沐浴指導は生後4日目に、お母さんに直接自分の赤ちゃんを沐浴していただいています。スタッフが一緒にいて、1人1人個別に行います。沐浴が不安な方は、退院前にもう一度行うこともできます。沐浴を行った際にスタッフに相談してください。
- 赤ちゃんはまだ自分で体温調節が上手くできません。ときどき赤ちゃんの手足を触って、寒くないかみてあげて下さい。寒いときには掛け物を1枚増やしてあげましょう。
- 赤ちゃんの服やタオルなどが、おしっこやうんちで汚れた場合には、いつでも交換できますので、スタッフに声をかけてください。
- 赤ちゃんの退院診察は、自然分娩は5日目、帝王切開では6日目に行います。退院の日に行いますので、お母さんと赤ちゃんと一緒に退院となる人は、**早くても昼頃の退院時間**になります。

## ★ 4. 妊娠中のおっぱいのお手入れについて ★

出産後、赤ちゃんはたくさん、おっぱいを吸います。乳頭の柔らかさや伸びが足りないと、乳頭が切れて痛みがでてくることがあります。また、乳頭がへこんでいる人や短めな人は、赤ちゃんがなかなか吸いつけないことがあります。

妊娠中から自分のおっぱいに興味をもって、お手入れをしてみましょう！

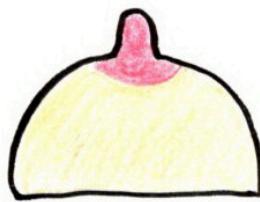
**ただし、乳頭に刺激をすると、子宮収縮がおきてしまします！**

妊娠37週を過ぎてから、積極的に乳頭のマッサージを行っていきましょう。

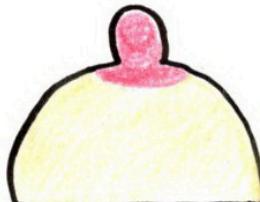
妊娠中からおっぱいケアをすることで

- ・乳頭トラブルの予防
- ・赤ちゃんが吸いやすい乳首をつくる
- ・母乳育児に対して前向きな気持ちをもって、自分の身体に关心をもつことにつながります！

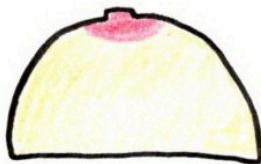
自分の乳首がどのタイプなのかみてみましょう



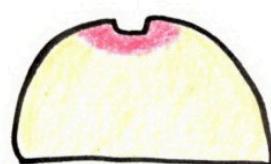
ふつうの乳頭



大きめ乳頭



扁平乳頭



陥没乳頭



こちらの乳頭のタイプのかたは  
お手入れをして乳頭が突出できれば  
母乳育児しやすくなります。  
詳しくは看護師に相談してみてください

母乳はお母さんの血液から作られているため、おっぱいへの血液循环を良くすることは大切です。

①おっぱいを締め付けない：おっぱいの発達を促すために、きつすぎたり、ぴったりした下着やブラジャーなどは避けましょう。

②おっぱいへの血行を良くする：日頃からからだをあたためる食事や肩回しなど適度な運動も必要です。

③乳頭を清潔にする：お風呂のときに乳頭をマッサージして、乳頭の先の汚れをとりましょう。

## 乳頭マッサージ方法 1

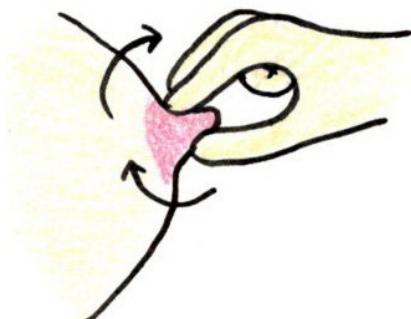
親指、人差し指、中指の3本の指の腹で、乳輪部から乳頭をつかみます

指の腹をつかって、もみずらしたり、ねじったりします。

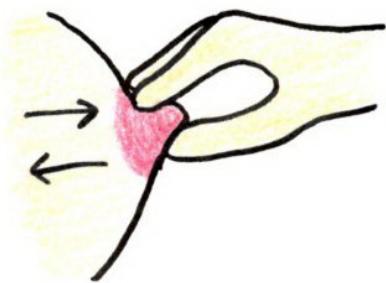
妊娠中は2~3分程度を目安に行います。

妊娠中からお手入れをすることは大切ですが、乳頭を刺激すると子宮収縮につながります。

切迫と言われた人や、頸管長が短めの人、お腹の張りが気になる人は行わないようにしてください。



ねじねじします



前後にもみもみします

## 乳頭マッサージ方法 2

乳輪付近に親指と人差し指を当てます。

1秒間に2回くらいの速さで優しく親指と人差し指を動かします。

痛くないくらいの程度の力で、片方2~3分を目安に動かしてまんべんなく動かしていきます





## 母乳・ミルク育児について知りましょう



### 母乳の良いところ

#### ●お母さんのメリット

- ・子宮がはやく妊娠前の大きさに戻る
- ・妊娠中に増えた体重が減りやすくなる
- ・乳がん・卵巣がん・子宮体がんのリスクが減る
- ・骨粗しょう症のリスクが減る
- ・ホルモンの働きで気持ちが穏やかになる



#### ●赤ちゃんのメリット

- ・お母さんの免疫が赤ちゃんに移行し、感染から身を守ってくれる
- ・抗アレルギー効果がある
- ・生後6か月頃まで、赤ちゃんにとって完全無欠の栄養
- ・消化吸収が良く、胃腸に負担がかからない
- ・生活習慣病・小児がんのリスクが下がる
- ・脳の発達に良いとされている



#### ●その他のメリット

- ・準備や道具がいらない
- ・災害時にも授乳できる
- ・母児のスキンシップとなる
- ・お金がかからない

### ミルクの良いところ

- ・腹持ちが良く、いっぱい寝てくれます
- ・赤ちゃんを預けやすく、パパも授乳に参加できます
- ・赤ちゃんが飲んだ量が正確にわかります
- ・哺乳瓶だと、授乳の場所を選びません
- ・お母さんに内服治療が必要なとき、薬の種類を選びません



Q：比較すると、母乳の方が母子ともにいいことがたくさんなの？

A：そんなことは決してありません。母乳栄養も、人工栄養も共通することがあります。それは『お母さんと赤ちゃんのスキンシップ』の時間であり、お母さんに包まれながら授乳することで絶対的な信頼関係を築くことができます。また、見つめ合い、たくさん話しかけながら授乳をすることでお母さんと赤ちゃんの絆が強くなり、健やかな心が育まれていく』ということです。

母乳栄養、人工栄養にはそれぞれメリット、デメリットがあります。お母さんの体調や家庭の事情に合わせて、よりふさわしい育児方法を選択するのがよいでしょう。

母乳育児に挑戦し、うまくいかないこともたくさんあるかもしれません。そんなとき、ストレスを抱えてしまっては、育児を楽しめないだけでなく、赤ちゃんにも不安やイライラが伝わってしまいます。そんな時は、気分を変え人工ミルクに助けてもらうのもいいかもしれませんね。

## 育児練習・母児同室とは

- 出産後、早くからお母さんと赤ちゃんと一緒に過ごして、保育手技を練習することです。  
お世話を繰り返しすることで、赤ちゃんのことが良く分かり  
お世話や授乳に早く慣れる  
ことができます。  
また、お母さんと赤ちゃんの  
絆を強くすると言われています。

お母さんの希望と赤ちゃんの状態に  
応じて、スタッフはお手伝いを  
していきます。



## おっぱいの出るしくみ

おっぱいを分泌するには  
「プロラクチン」と  
呼ばれるホルモンが重要です



プロラクチンは産後が一番高く  
その後は徐々に下がってきます  
**そのため、産後早期から、**  
頻繁におっぱいを吸わせることが大切になってきます。

### プロラクチンの特徴

- ・産後に一番濃度が高い
- ・夜間のほうが出やすい
- ・3時間以内に乳頭が刺激されるとプロラクチンの濃度が低下しにくい

## おっぱいが良くてるには

赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうか、乳頭刺激を行わないと、「プロラクチン」の血液中の濃度は下がって妊娠前の値になってしまいます。

母乳は時間を決めて飲ませるのではなく、赤ちゃんがほしがったら  
何回でも飲ませましょう。できれば  
1日に8回～10回以上飲ませると良いとされています。

なるべく、おっぱいを「空」にすると、おっぱいは  
次はもっと作ろう！として分泌量が増えていきます

直接おっぱいを吸ってもらえないときは、  
搾乳を行い、おっぱいを「空」にしましょう。

～おっぱい 分泌後～



## 赤ちゃんのおっぱいほしがるサイン

「泣くのは授乳の遅めのサイン」と言われ、  
完全に泣いてしまった後では、上手くおっぱいを吸えない事が多いです。



このようなサインがみられたら授乳を始めましょう！

## 授乳方法それぞれ



横抱き



わき抱き



クロス抱き

### 授乳の方法

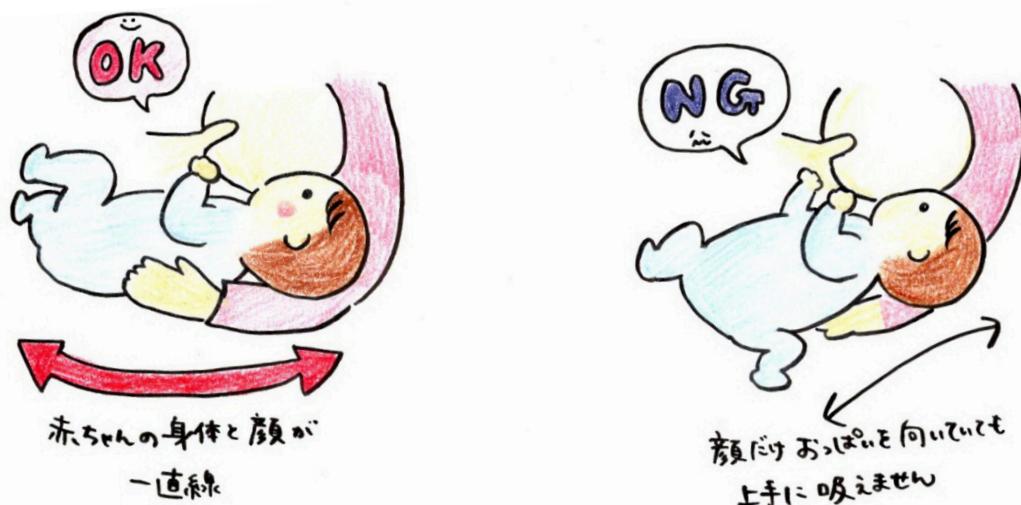
- 授乳の抱っこに慣れるまでは時間がかかりますが、いろんな抱き方を試して、しつくりくる抱き方を探してみましょう
- タオルや座布団、クッションを活用して、高さ調節して、赤ちゃんとの隙間を埋めてみましょう

どの抱っこの仕方でも、  
赤ちゃんをグッと自分の胸に引き寄せて密着し  
前かがみにならないようにしましょう

- 壁やソファにもたれかかって  
背中を預けると力が抜けた姿勢になります  
リラックスすることが大切です
- ママのおへそと赤ちゃんのおへそを  
くっつけるように赤ちゃんのからだを  
お母さんのからだに引き寄せます
- 赤ちゃんの顔も乳首の方に向け、赤ちゃんの鼻が  
乳首に向き合うようにしましょう



赤ちゃんの体はねじらず、一直線になるように抱っこしてあげましょう  
新生児のうちは、頭や肩だけでなく、身体全体を支えてあげましょう



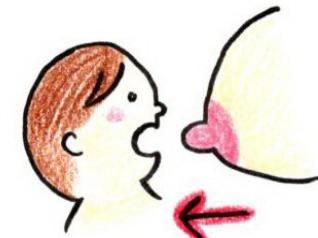
## おっぱいのふくませかた

### ラッチオンとは・・・

赤ちゃんがお母さんの乳首に吸いつこうとするタイミングに合わせて、お母さんが自分の乳首を赤ちゃんの口にふくませ、赤ちゃんの哺乳とお母さんの授乳をスムーズに開始させることをいいます。

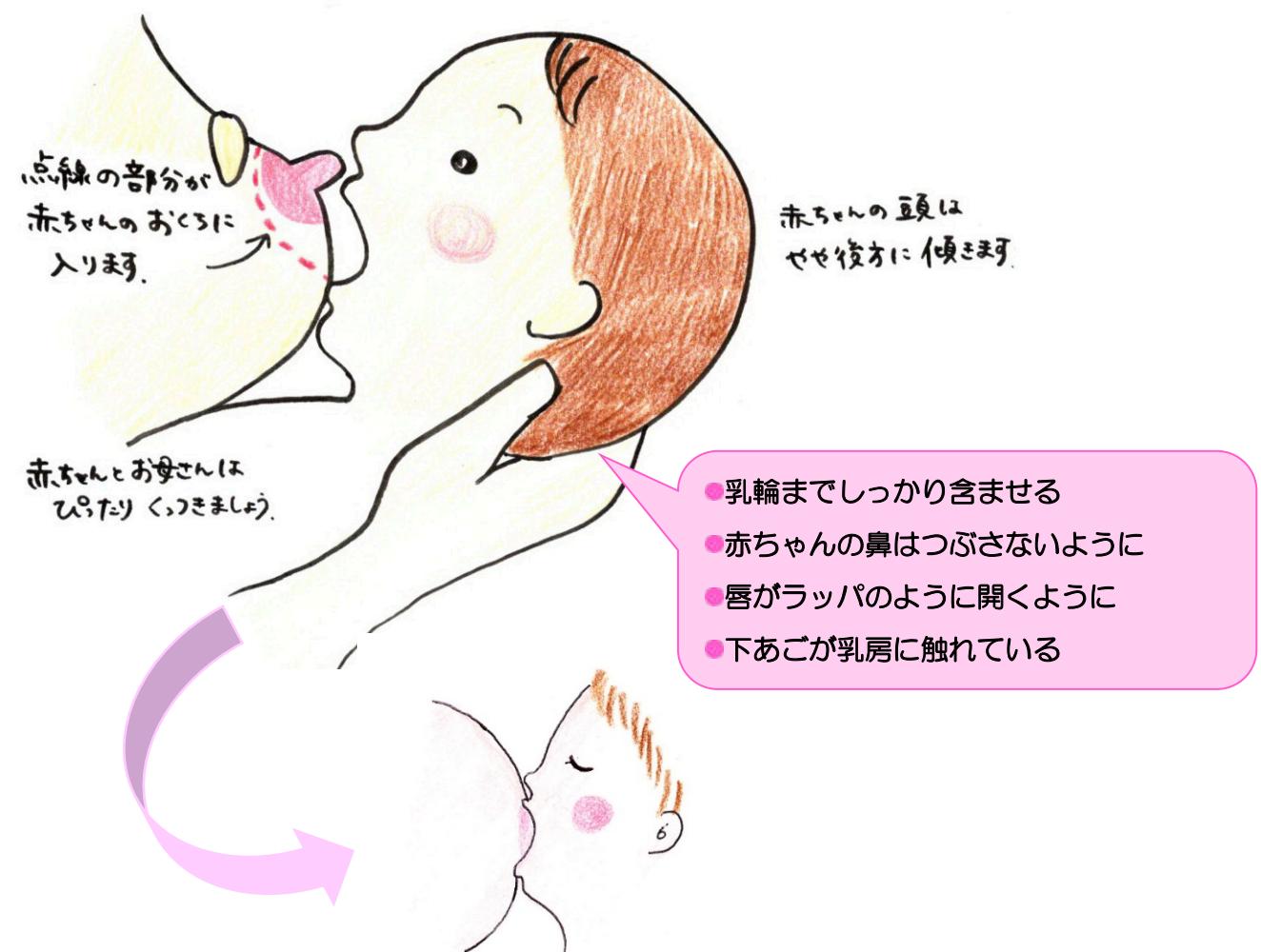
これは、練習が必要で、入院中に感覚がつかめる人もいれば、退院して何週間かしてからできるようになる人もいます。

授乳の進み方は、人それぞれです。うまく進まないこともありますが、焦らず、ゆっくり、周りのサポートをうけながら繰り返していきましょう。



赤ちゃんの口に向かって  
おっぱいを まづ 入れます

赤ちゃんが口を開けるタイミングに合わせて  
乳首を赤ちゃんの舌の上に乗せ、  
乳輪部分まで深く含ませよう



## 母乳育児 Q&A

Q. 母乳は出産したらすぐ出るようになりますか？

A. 生まれた当日と翌日は、どんなに乳首を刺激しても母乳はじわっとしか出ない人がほとんどです。少ししか出ませんが、その母乳は「初乳」といって赤ちゃんに大切な免疫成分たっぷりの大切な母乳です。たくさん吸わせてあげましょう。3日目頃になるとおっぱいが張りはじめて母乳分泌量はぐんと増える人が多いです。そこからは、赤ちゃんの体重が増えるための栄養分が多い母乳になってきます。産まれたばかりの赤ちゃんの胃はちいさいので、少しの量の母乳でも足りるようになっています。



Q. 赤ちゃんが夜によく泣くのはどうして？

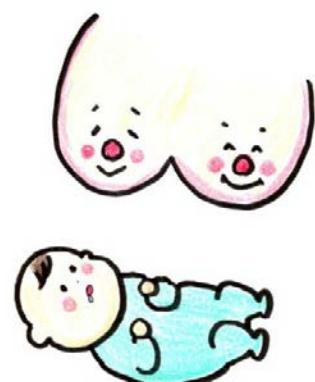
A. 産まれてから2ヶ月くらいまでは赤ちゃんの生活リズムは夜型です。お母さんの母乳を出すホルモンのプロラクチンも夜間に分泌されやすく、夜に何回も授乳することで、おっぱいの分泌量も増えやすくなります。お母さんは、昼間に赤ちゃんと一緒に昼寝をすると、睡眠時間が増やせます。

赤ちゃんはいつも眠っているイメージですが、実際は起きてる時間がとっても多いです。

Q. おっぱいが張らない間は母乳を吸わせなくてもいい？

A. お母さんから出る母乳の量は、赤ちゃんがお母さんのおっぱいに吸いついた回数に影響されると言われています。いっぱい、おっぱいを吸われると、母乳の工場がたくさんできるので、今後の母乳の出が良くなります。

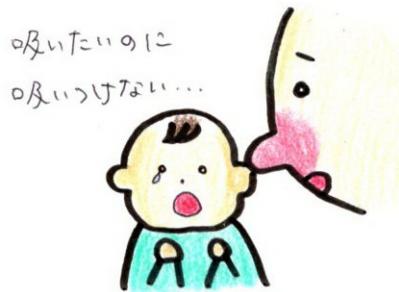
まだおっぱいが出ていない時期でも、乳首を吸わせること、または刺激や搾乳することはとても大切な意味があります。



## Q.赤ちゃんはすぐ母乳を上手に吸えますか？

A.生まれたばかりの赤ちゃんはおっぱいを吸うことが本能だから上手と思っているお母さんは多いですが、赤ちゃんの中には吸うのが上手にできない子もいます。

練習すればどの子も上手になるので、お母さんも赤ちゃんも一緒に練習しましょう。



## Q.おっぱいは3時間毎に飲ませたほうが良いですか？

A.母乳はミルクに比べると消化が早く、胃腸に優しいです。なので、赤ちゃんは3時間待たずにおっぱいを欲しがります。また、お腹がすいてなくても、抱っこしておっぱいを吸っていたいときもあります。赤ちゃんが欲しがったときは、欲しがるだけおっぱいをあげましょう。授乳の回数や時間は気にしないようにしましょう。

## Q.おっぱいを飲んでもミルクを足しても赤ちゃんがなきやみません。

寝てくれないのはどうして？

A.産まれたばかりの赤ちゃんが泣くのは、主にお腹がすいた、オムツが汚れているときですが、ただただ眠いとき、抱っこして安心したいときも泣くことがあります。いつも眠っているイメージの赤ちゃんですが、起きている時間が意外に多いので、赤ちゃんが寝ているタイミングにお母さんも休むようにしていきましょう。



Q. 退院してから母乳が足りているかはどうやって判断したら良いですか？

A. 退院後、赤ちゃんの体重が測れないために、「母乳が足りているかな」と不安になる人も多くみられます。

母乳を十分に飲めているサインとして

- ・母乳を1日に8~12回以上、赤ちゃんが飲みたいだけ飲んでいる
- ・おしっこが1日に6回かそれ以上、色の薄いものができる
- ・うんちが1日に3~8回出ている。（生後4週以降は回数が減り量が増えることもある）
- ・動きが活発で、健康的な皮膚をしている
- ・授乳中、赤ちゃんから母乳を飲み込んでいる音がする（のどを鳴らして飲んでいる）
- ・授乳後、赤ちゃんが満足している様子でいる

産後いつも張っていた乳房は、産後10日すぎになると  
張りがなくなり、ふかふかになります。

その頃から、おっぱいが分泌されるしくみが変わり、  
乳首に吸われる刺激があると母乳が作られるという  
ふうになります。乳房が張らなくなったからといって  
母乳が出なくなるわけではないので安心してください。



この頃からは、赤ちゃんが吸った量だけ母乳が作られるようになります。

Q. 産後3週間くらいで急に泣く回数が増えました母乳が足りないのでしょうか？

A. 赤ちゃんの成長が早く、お腹がすぐ空く時期があります。赤ちゃんに合わせて  
授乳していくけば落ち着いていきます。

#### 赤ちゃんの成長サポート

- ・生後2週頃
- ・生後6週頃
- ・生後3ヶ月

↓

回数を飲ませているうちに  
母乳分泌が追い付いてくる



## 赤ちゃんが NICU へ入院となつたお母さんへ

赤ちゃんが NICU に入院となつたことで、突然のことであればショックを受けたり、悲しい気持ちをもつお母さんもいるかと思います。そんな時は、いつでも私たちスタッフがお母さんに寄り添い、話を聞いていきたいと思っています。また、中には赤ちゃんが NICU にいることで疎外感や無力感を感じる人もいるかもしれません、お母さんだけにしか出来ないこともあります。面会に行って話しかけること、手を触ること、赤ちゃんは聞いた事がある声だと思って安心します。また、母乳をあげることもお母さんにしかできないことのひとつです。出産直後で気持ちが落ち着かない人もいるかもしれません、赤ちゃんにとって母乳はごちそうです。一滴でもお口に入ることで良い効果がたくさんあります。もし、良ければ搾乳をはじめませんか？



### 母乳のメリット

- ・赤ちゃんの腸の発達が進む
- ・壊死性腸炎・感染症の頻度が減る
- ・母乳を通してお母さんの免疫物質が伝わる
- ・赤ちゃんの網膜症の予防効果がある
- ・脳の発達を向上させる
- ・ミルクより消化がいい



### 入院中の母乳ケアについて

- ・分娩後できるだけ早く（1時間以内が理想）に乳頭マッサージや搾乳を開始する
- ・1日のマッサージや搾乳はできるだけ多い回数行いましょう（3時間毎が理想）
- ・搾乳は 15～20 分程度で行うのが理想です

出産後は母乳を出すホルモンの値が高いため、産後4日間でできるだけ多くの母乳を出すことが大切だと言われています。

（産後2週間で 500ml/日以上の母乳が出ると、母乳量を長期間維持できるといわれています）

## お母さんが退院後母乳の量を増やすためのポイント

- ・赤ちゃんの写真を見たり、泣き声を録音したものを聞いたり、赤ちゃんの使っていたものを見たり、触ったり、においをかいだり、赤ちゃんのことを思い出しながら搾乳をする。
- ・リラックスした環境で、好きな音楽を聴きながら搾乳をする。
- ・搾乳回数をなるべく減らさないようにする  
(3時間毎で1日7~8回が理想です。おっぱいが痛くなれば夜間は1回飛ばして、寝る前後に搾乳をして、睡眠時間はとりましょう。)
- ・1回の搾乳時間は15~20分くらいが理想です
- ・負担なく搾乳できるよう搾乳の方法を選択しましょう（搾乳器や手搾りなど）
- ・乳頭や乳房のトラブルを予防していきましょう

※退院後に冷凍母乳をNICUへ持参する時は、保冷バックに入れましょう。

また、自宅が遠方で頻回に来院出来ない時は、冷凍宅配便で送ることもできます。

※NICUスタッフが面会時などに乳房ケアに関わらせていただいている。退院後の面会時などにおっぱいについて不安がある場合は、気軽にスタッフに相談してください。

## 7. 冷凍母乳について

### 1. 準備するもの

- 1) 母乳パック 薬局薬店で市販されています。
- 2) 消毒した哺乳びん
- 3) 必要に応じて搾乳器
- 4) タオル、清浄綿



### 2. お母さんの準備

- ・指の爪は短く切ってください。
- ・手洗いは流水の下で石鹼を用い、肘のあたりまで入念に洗ってください。

### 3. 乳房の消毒

- ・はじめにお湯で搾ったタオルで乳房全体をよく拭いてください。
- ・次に清浄綿を用いて乳頭から乳房へと拭き、最初の数滴の母乳は捨ててください。  
※清浄綿を使用して、皮膚にトラブルが起きた場合は、お湯で搾ったタオルだけでもいいです。

### 4. 搾乳方法

- 1) 手で搾乳する方法
- 2) 搾乳器で搾乳する方法

使用方法は、器具によって異なりますので、不明な点がありましたら産科スタッフにご相談ください。

### 5. 搾乳終了後

- 1) 哺乳びん、母乳パック、搾乳器を置く台の上はよく拭いて、ホコリなどが入らないよう注意しましょう。
- 2) ドアポケットなど温度が不安定で解けやすいところは、鮮度が落ちやすいので、保存場所にも注意をしてください。

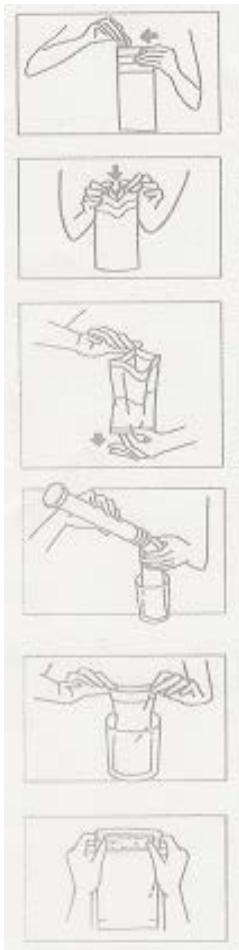
### 6. 運搬方法

- 1) 冷凍母乳は、必ず母乳が溶けることがないように運搬に注意してください（アイスボックス、保冷剤などを使用してください）。
- 2) 冷凍母乳は1ヶ月、冷蔵保存の母乳は24時間以内に使用してください。

## 7. 保存していた母乳を与える時

- ・冷凍母乳の場合には、冷蔵庫内で自然解凍、もしくは流水かぬるめのお湯内で解凍し、人肌程度に温めて与えてください。
- ・一旦解凍した母乳は冷蔵庫で保存できますが、24時間以内に使用するようにしてください。できれば、解凍後すぐに、長くても12時間以内くらいが鮮度・細菌感染などの面でベストです。再凍結は禁止です。そのため、解凍しても使わなかった冷凍母乳は必ず捨ててください。搾乳した母乳を無駄にしたくない場合は、30mlずつや50mlずつなど小分けにして冷凍することをおすすめします。小分けにして冷凍すると、赤ちゃんの飲む量に合わせて、量を自由に加減できます。
- ・冷蔵庫保存の場合も人肌程度にぬるま湯で温めてください。
- ・冷蔵・冷凍保存しておくことで、おっぱいの成分が分離している場合は、軽く振ってから飲ませてあげてください。また、保存しておいた母乳を飲ませる時に、決して、熱湯や電子レンジを用いて温めないでください。母乳中に含まれているタンパクや免疫物質、ビタミンなどが、高温で壊れてしまいます。

### <母乳バックのご使用の流れ>



※母乳バックの口を開く際は、雑菌を防ぐため指を入れないでください。



1. ヘッダーの切り口部分に沿って、水平に引き裂いてください。
2. ヘッダーの中央部を白いつまみ側に谷折りにしてから、ヘッダーの両端を支え、白いつまみを引っ張り、バックの口を開けます。
3. ヘッダーを持ち、バッグの下部を引っ張り、底部まで広げてください。
4. バッグの口を開けたままヘッダーの両端を片方の手で持ち、コップの中に立て、搾乳した母乳をゆっくり注ぎ入れます。ただし母乳はバッグに表示してあるブルーのライン以上入れないようにしてください。  
(※容量表示は目安ですので正確ではありません。)
5. バッグの空気を抜き、ヘッダーを接着テープにむかって3回巻き込みます。次にはくり紙をはがし、さらに1回巻き込み、しっかりと抑えとめてください。
6. あらかじめ搾乳日時と名前、容量を記入しておいたメモリーシールを図のように貼ります。このときしっかりと貼ってください。

※メーカーによって使用方法が異なる場合があります。母乳バックの中に入っている説明書を確認しましょう。

## 8. 赤ちゃんの入浴

- なぜ、赤ちゃんをお風呂にいれるのでしょうか？



- お部屋の準備

- 室温 25 度前後が適温です。
- 日当たりがよく、すきま風のあたらないところ。
- きれいに掃除し、危険なものを置かない。
- 冷暖房が直接あたらないように。

- 赤ちゃんの準備

着替え一式、バスタオル、座布団、ベビーバス、ビニールの敷物、洗面器、石鹼、沐浴布、ガーゼハンカチ、湯温計、ヘアブラシ、爪きり、綿棒

- お母さんの準備

- 髪を結び、エプロンをつける。
- 肘まで袖をまくり、手をきれいに洗う。
- 時計、指輪などは外す。

- 赤ちゃんの全身チェック

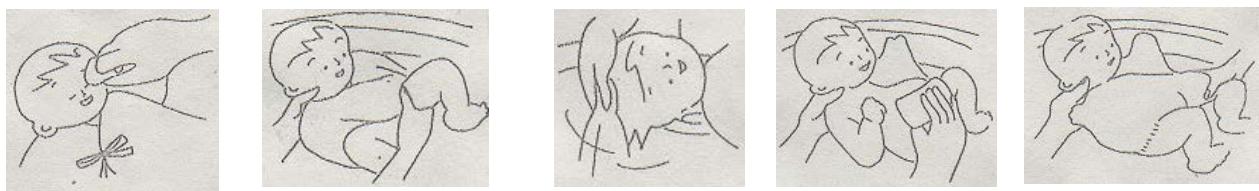
- 赤ちゃんの機嫌はよいか
- 発熱はないか
- 目やには出でていないか
- 耳垂れや耳の後ろはただれていなか
- 全身の皮膚の状態はどうか

- こういう時は控えましょう●

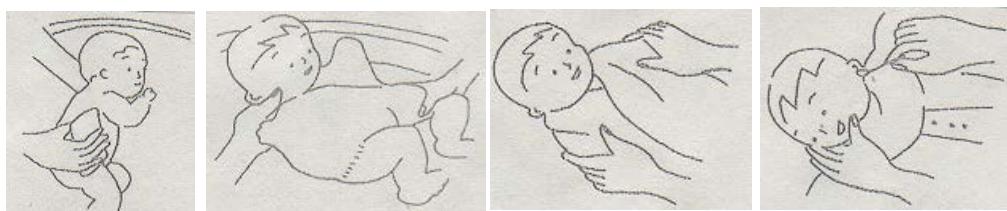
- ★熱がある時
- ★下痢や嘔吐が続く時
- ★機嫌が悪く、元気がない時

## お風呂の入れ方

1. 顔を拭く 2. タオルにくるんでいれる 3. 頭を洗う 4. 首・腕・腹・を洗う 5. 足を洗う



6. 背中を洗う 7. 股間を洗う 8. しっかり水分をとる 9. 耳と鼻の掃除



★お湯の温度……夏は 38°C、冬は 40°Cくらい。

★入浴時間………哺乳後 1 時間後くらいがベスト。

お湯に入っている時間は 3~5 分。全体で 15 分位で終わるように  
しましょう。

### ・沐浴後のお手入れについて

- 1) お臍が取れて乾燥するまでは、お臍の汚れを綿棒でとっていきます。
- 2) 耳・鼻の穴を綿棒できれいにします。綿棒は深く入れすぎないようにしましょう。
- 3) 髪の毛はタオルでよく拭いた後、くしやブラシで整えます。
- 4) 爪は赤ちゃんが落ち着いてから切りましょう。

★退院時にお臍が取っていない場合には、臍箱をお渡しします。

### ・その他

- 1) 家庭のお風呂は生後 1 カ月、銭湯などは生後 2 カ月以降にしましょう。
- 2) あせものひどい時は、1 日 2~3 回軽くお風呂に入れて、肌着を交換しましょう。
- 3) お風呂に入らない時は、温かいタオルで体を拭き、着替えをしましょう。



## 9. 保育について

### 1. 育児の心がまえ

- 1) 子供を育てるということは、子供の体と心の健康を保ち、育て上げることです。慣れない育児でも、毎日赤ちゃんを注意深く観察することで、子育てに関する知識が膨らみ、子育ての知恵が深まるといわれています。両親が子供に十分愛情を注ぎつつ、肩の力を抜きながら、楽しんで子育てをすることが大切です。

妊娠中からパートナーと育児についてよく話し合い、お互いの育児観を高め、出産・育児に臨みましょう。育児はお母さんだけが頑張るものではありません。パートナーや家族の方々、また地域の人々の力を借りながら、焦らずに育児をしていきましょう。

- 2) 赤ちゃんの発達には、個人差があるので、標準にとらわれたり、他の子と比較したりしないようにしましょう。

赤ちゃんは①機嫌がよく哺乳力が良い、②元気よく泣く、③よく眠る、がそろつていれば、ほとんどの場合は心配はいりません。

### 2. 環境

#### 1) 部屋の選択

- ◆ 室温は 24°C~26°C、湿度は 50~60%が理想です。
- ◆ 風通しがよく、適度な日当たりがある部屋を選びましょう。
- ◆ 物が整理され落下物などのない安全な部屋を選びましょう。
- ◆ きれいに掃除し、清潔に保つようにしましょう。
- ◆ 犬や猫を飼っている場合は、最初は別室にして、生活スペースを分けましょう。
- ◆ 児の発育にあわせ、児の手が届く場所には、タバコや口に入れて誤飲するような物は置かないようにしましょう。



#### 2) 育児用品

衣 服：短肌着、長肌着、ベビー服、(ミトン、靴下)

- ◆ 新生児の頃は大人と同じか 1 枚多くし、生後 1 カ月以降は大人と同じ枚数、生後 3 ヶ月以降は大人より 1 枚少なめを目安にしましょう。
- ◆ 暑くても、肌着 1 枚は身につけているようにしましょう。
- ◆ 汗のかき具合や手足の冷たさ、外気温にあわせて調節してあげましょう。
- ◆ 春～秋は短肌着 1 枚とベビー服 1 枚、冬は短肌着 1 枚、長肌着 1 枚とベビー服 1 枚を目安にしましょう。

授 乳：ミルク、哺乳びん、ガーゼハンカチ

その他：オムツ(発育に合わせサイズを変更していきましょう)、お尻拭き、爪切り、ベビーオイル、綿棒、ベビーベッド、布団(マットレスが固めの物)、体温計、ベビーカー、チャイルドシート(レンタルしてくれるところもあります)、おんぶ紐、おもちゃ(洗濯できる物や消毒できる素材の物や赤ちゃんが口に入れても安全な素材の物を選びましょう。)

### 3) 冷暖房

- ✧ 湯たんぽ…温度は50℃～60℃位、足元から10cm以上離して使いましょう。
- ✧ ストーブ…2～3時間に1回は部屋の換気を行うことが大切です。
- ✧ 扇風機…直接赤ちゃんに風があたらないように使いましょう。
- ✧ クーラー…外気温と室温との差が5℃以上にならないように使いましょう。
- ✧ 電気毛布・コタツ…脱水ややけどのおそれがあるので、使用しないようにしま  
しょう。

※夏は冷房がききすぎている場所があります。生後1ヶ月頃の赤ちゃんは、上着またはおくるみなどを持って出かけ、冷えすぎないようにしましょう。

### 4) その他

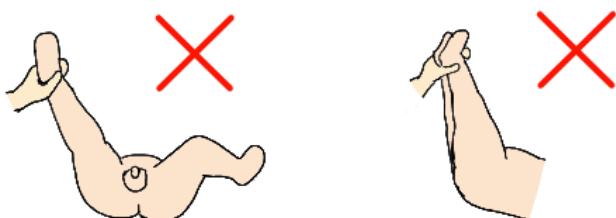
- ✧ カーテンは朝になったら開け、室内を明るくしましょう。昼は明るく夜は暗くなる環境が生活リズムを整えるうえで大切です。
- ✧ ソファーなどに寝かせると落ちてしまうので、床かベッドなど安定した所に寝かせましょう。

## 3. 赤ちゃんの抱き方

首がしっかりすわっていない赤ちゃんを初めて抱っこすることは、緊張してしまい、なかなかうまくできませんが、何度か練習するとだんだん慣れてきます。抱っこする人が緊張していると、赤ちゃんは居心地が悪く泣いてしまうこともあります。お母さん、お父さんは肩の力を抜いて抱っこし、赤ちゃんを安心させてあげましょう。そしてできるだけ早く慣れるためにもたくさん抱っこしてあげましょう。

## 4. 赤ちゃんのオムツ交換の方法

お尻を持ち上げるときに片足だけを引っ張ったり、膝がピンと伸びるくらい引っ張ると、股関節脱臼してしまうことがあるので絶対にしないようにしましょう。

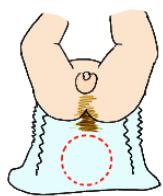


### <上手なお尻の持ち上げ方>

足の裏がVの字になるように脚をつかみ、ふくらはぎをもつようにし、膝が伸びない程度に持ち上げます。真上より赤ちゃんの顔の方へ少し斜めに持ち上げるとお尻が上がりやすいです。



<紙オムツの替え方(ウンチをしている時) >



1. おむつを開きおむつの汚れていない部分で肛門のまわりのウンチを拭き取ります。この時性器にうんちが付かないようにします。



2. おむつを折りたたんで、外側の面が上にくるようにして、その上に赤ちゃんのお尻を置きます。



3. 残った汚れをおしりふきできれいに拭き取ります。汚れが残っているとかぶれの原因になるので、しわの中まできれいに拭きます。男の子は陰のうやおちんちんの裏も拭きます。女の子は下から拭くと細菌に感染があるので、必ず上から下に拭きます。最後にもう一度きれいなおしりふきで拭き、うんちを残さないようにします。



4. きれいに拭けたら新しいオムツをあてます。背中はぴったり、お腹部分は指が1~2本入るようにつけます。かぶれている時や暑いときはお尻が乾いてからおむつをあてるとかぶれ予防になります。



おむつ替えの後は手をきれいに洗いましょう。

## 5. 赤ちゃんによく見られる症状と処置

- ✿ 熱……赤ちゃんの平熱は 37°C 前後と高いので、37.5°C 位の時はあまり心配いりません。まず、衣類を少なめにし、掛け物を調節します。
- ✿ 下痢……母乳を飲ませている場合には、うんちはゆるくなることが多いですし、お母さんの飲食したものへの影響も考えられます。機嫌がよく、ミルクや母乳の飲み方もよければ様子をみてもよいでしょう。
- ✿ 便秘……朝起きた時やお風呂上りに、「の」の字にお腹をマッサージしてみましょう。哺乳後のお腹のマッサージは嘔吐してしまうことがありますので避けて下さい。お腹が張っている時は、綿棒にオリーブ油をつけ肛門に綿棒の綿の部分が隠れる程度挿入し、排便を促します。
- ✿ おむつかぶれ……こまめにおむつ交換を行い、尿や便でおしりが汚れている時間を短くしてあげましょう。おしりに便がついて取れない時は、強くこすらず微温湯で流します。おしりが赤くなってくる時は、沐浴以外にも臀部浴を行い、おしりを清潔に保ちましょう。

### ★こんな時は病院を受診しましょう★

- ✧ 衣服や室温を調節しても、なお 38°C 以上の熱が続く時
- ✧ 下痢・嘔吐がつづく時
- ✧ ぐったりとして元気がない時
- ✧ 微熱であっても、ぐずりが激しく、哺乳量が少ない時
- ✧ 呼吸が苦しそうな時
- ✧ 脣の周囲が赤く腫れ、湿っている時
- ✧ 発疹を認めた時、全身に蕁麻疹が出ている時
- ✧ 黄色や緑の目やにがある時
- ✧ おむつかぶれが改善せず悪化していく時



## 6. 乳児健診及び育児相談

健康診断は、赤ちゃんが心身共に健康に育っていることを見るために行います。特に問題なく経過している赤ちゃんは、かかりつけとなる、自宅近くの小児科を受診して頂いております。産後3日目にご希望の小児科を確認させていただき、当院の医師よりご希望の小児科に連絡し1ヶ月健診の予約をお取りしております。(かかりつけ病院は、岩手県立中央病院、盛岡赤十字病院以外でご検討下さい。)なお、当院の小児科の診察日を指定された方は、小児科外来を受診してください。

### ★1 カ月健診持ち物チェックリスト

	母子健康手帳
	保険証・乳児健康診査表
	ミルク・哺乳びん・お湯
	オムツ・おしりふき・ごみ袋
	家族は一緒ですか?
	着替えの服一式



## ・赤ちゃんの特徴



### 1) からだの特徴

生後 4 週間までの赤ちゃんを「新生児」と呼びます。

赤ちゃんは外の世界に適応していくために、初めの数週間はさまざまな変化が起こります。

#### (1) 睡眠

短い時間で寝たり起きたりを繰り返しています。生後間もない頃は、昼と夜の区別はありませんが、少しずつ夜の睡眠が長くなっています。ただし、睡眠時間のペースには個人差があります。新生児時期は夜間数回の（特に母乳だけの場合）授乳などで泣くことがあります、夜泣きとは違います。

#### (2) 生理的体重減少

生まれてから 3~4 日目くらいまでは産まれた時の体重より 200~300g 少ない減ります。飲む量に比べておしっこやうんちの回数が多く、発汗量が多いために見られるものです。1 週間ほどで元の体重に戻り増えていきます。

#### (3) うんち

生まれてすぐのうんちは胎便と言って、黒緑色の粘り気があります。徐々に黄色～緑色のうんちに変わってきます。時に白いつぶつぶのものが混じることがあります。心配いりません。母乳が出ていればいるほどうんちの回数が多くなります。母乳の他にミルクを飲ませている場合は回数が減り、緑色のうんちになることがあります。心配いりません。

#### (4) おしっこ

まだ、膀胱が小さいので、1 日に 10 回前後くらいします。お母さんの胎内にいた時の影響でレンガ色のおしっこが出る時があります。

#### (5) 生理的黄疸

生後 2、3 日ごろに身体全体が黄色っぽくなりますが、1 週間から 10 日でうすくなっています。母乳を飲ませている場合、長引くことがあります。心配いりません。

#### (6) 脱脂

だんだん乾燥してきて生後 1 週間くらいでへその緒が取れます。



(7) 姿勢

新生児の自然な姿勢は、腕は W 字型で脚は M 字型で、左右対称に手足を動かしています。また、手は軽く握っています。

(8) 呼吸

胸腹式呼吸 回数は 1 分間に 40~50 回くらいです。お腹を圧迫しないようにしましょう。鼻呼吸 鼻つまりに注意してあげましょう。

(9) 脈拍

1 分間に 120~160 回くらいです。

(10) 体温

36.5°C~37.5°C くらいですが、まだ体温調節がうまくできません。室温や衣服で調整してあげましょう。

(11) 頭

おでこの少し上に菱形の骨のすき間があり、これを「大泉門」と呼びます。脳の発育に合わせて頭蓋骨も変化し、1歳から1歳半には閉じてきます。また、狭い産道を通りやすくするため、自然に頭が縦長になりますが、数日で元に戻ります。産道を通過する際に圧迫された部分の皮膚の下に産瘤（さんりゅう）といわれるこぶのようなものができますが、1~2日でなくなります。

(12) 眼

産道での圧迫により、白目のところに結膜下出血がみられることがあります。時々眼球が寄って見えることがあります、たいていは元に戻ります。また、目やにが出る時はきれいに拭き取りましょう。

(13) 鼻・のど

鼻粘膜が過敏でくしゃみ、鼻水が出ることや、ゴロゴロということがあります。長く続く時や、気になる時には小児科を受診しましょう。

(14) 胃

とっくり型で閉まりが悪く、姿勢の変化で吐きやすいです。

(15) 反射

手や足の裏を触ると握り返す「把握反射」、仰向けに寝た状態で上半身を少し持ち上げたときにバンザイの形になる「モロー反射」があります。また、大きな振動や音などでびっくりして泣き出すこともあります。

#### (16) 皮膚

お尻のあたりには、生まれつき「蒙古斑」と呼ばれる青いアザがある場合もあります。これは成長につれて消えていきます。

鼻の頭に白いぶつぶつした斑点を「キュストナル徵候」と言って、皮脂腺が順調に発育している証拠です。

皮膚の表面がむけたようになりますが、自然に戻ります。

#### (17) 免疫

胎内にいる時にお母さんからもらった免疫は生後3~6ヶ月頃から低下します。

### 2) こころの発達

赤ちゃんは五感を通して、いろいろな経験を積んでいきます。五感への刺激をしつかりすることで、情緒豊かに育っていきます。

(1) 眼（視覚）：明暗はわかるので、明るい方へ顔を向けようとします。視力は弱いですが、20~30cm離れた所がぼんやり見えています。つまり、抱っこしているお母さんの顔がわかるのです。

(2) 耳（聴覚）：妊娠5ヶ月の頃から聞こえています。よく聞いていたお母さんやお父さんの声に反応します。

(3) 口（味覚）：母乳やミルクの味を見分けます。あっさりとした甘味を好みます。

(4) 鼻（嗅覚）：よく発達しています。お母さんやお父さんの臭いも嗅ぎ分けます。いっぱい抱っこしてあげましょう。

(5) 皮膚（触覚）：とても敏感です。皮膚は第二の脳と言われています。しっかりと抱っこしたり身体をなでてあげましょう。ベビーマッサージも良いでしょう。情緒が安定します。



### 3) 赤ちゃんとのかかわり

#### (1) 泣くことは不快の表現

不快：お腹がすく

オムツが汚れている

暑い・寒い

さみしい

かまってほしい

抱っこして欲しい、など



快：心地よい働きかけ

授乳

オムツ交換

おふろ

着替え

抱っこ・お話

子守唄、など



※母と子の絆が基礎にあってはじめて、子どもは新しいことにチャレンジしていくことができます。

#### (2) 抱っこ

赤ちゃんにとって抱っこされるということは自然なことです。抱っこされることは最高に安心感を持ち、心の基礎を作っていきます。抱き癖を気にせずにたくさん抱っこしてあげましょう。

#### (3) コミュニケーション

赤ちゃんが生まれた直後から、たくさん話しかけてあげましょう。情緒の安定や言葉の発達を促すためにも重要なことです。

#### (4) あやす

赤ちゃんがぐずる時は、赤ちゃんを抱き上げ、優しく揺らしたり、おしりをトントンとしてあげましょう。赤ちゃんがしっかり寝てから布団に寝せてあげましょう。



## 10. 産後のお母さんの体と心の変化

### 1) 産褥期とその過ごし方

産褥期とは、お産後、子宮・全身が妊娠前の状態に戻るまでの期間で、6～8週間を要します。この時期はとても大切なので、産後の経過と生活の注意点をご紹介します。

#### (1) 産後1～2週間

体を休めることを中心と考える時期です。家事はできるだけ家族に任せ、授乳とおむつ替え程度を自分でするくらいがおすすめです。

お産後に子宮が元の大きさに戻ろうとするために、子宮は収縮を繰り返します。それによって規則的な下腹部の痛みを感じことがあります。これを**後陣痛**と言います。後陣痛は、分娩当日から翌日がピークで、その後は徐々におさまってきます。初産婦さんより経産婦さんの方が痛みを強く感じることがあります。痛みが我慢できない時は、遠慮せずにスタッフに相談してください。



産後すぐから1ヶ月ほど続く子宮からの出血で、出産によりはがれ落ちた子宮内膜、胎盤があったところや産道の傷跡からの分泌液のことを**悪露**(おろ)といいます。分娩後の悪露は量も多く赤い色をしていますが、徐々に量も減って1週間を過ぎるころから茶褐色から黄色になります。細菌感染予防のために、悪露が続く間はトイレに行くたびに清浄綿で拭き、ナプキンはこまめに取り替えましょう。

産後1週間までのおっぱいの状態は日々変化していきますので、状態に合わせてケアしていきます。母乳が分泌されてくると母乳パットを使用することがありますが、こまめに交換し、乳房を清潔にするように心がけましょう。

シャワーや洗髪は入院中から行うことができます。産後の子宮に細菌が入ることを防ぐために、1ヶ月健診までは浴槽に入ることを避け、シャワーだけにしましょう。

## (2)産後3週目

少しずつ体を動かして良い時期です。ただし、疲れたらすぐ休みましょう。立ち仕事は負担が大きいのでまだ避けたほうがよいでしょう。近所への買い物程度の外出は可能です。

沐浴、洗濯など、少しずつ体を動かすようにしましょう。また、睡眠不足になりがちですので、赤ちゃんと一緒にお昼寝することをおすすめします。悪露は黄色から、だんだん白っぽくなります。

## (3)産後4週目

家事や育児は無理のない程度にし、疲れたら休むようにしてください。赤ちゃんと一緒に1ヶ月健診を受ける時期です。その際、医師の許可があれば、普通の生活に戻れます。お宮参りや出産祝いのお返しの手配などは、疲れがたまらないよう計画するようにしましょう。

## (4)産後5週目

お母さんの体はほぼ回復し、通常の生活ができるようになります。里帰り出産をした人は、自宅への帰宅も可能です。赤ちゃんの体調を見つつ、外気浴を行いましょう。

## (5)産後6～8週

回復が順調なら、外出や軽いスポーツも可能です。仕事復帰の予定がある方は、復帰の準備をはじめましょう。

※産後の生活。ポイントは「完璧を求めない」こと

産後の回復は、人それぞれです。次の2つのポイントで考えましょう。

- ◆ すぐに家事をするのは禁物。体の回復にあわせて、少しずつ行う。
- ◆ 一人で全てをしようとしないでください。ご家族や周りの方のサポートを受けるようにしましょう。

## ★退院から 1 カ月健診までの生活★

産後日数	動静
2週間	布団を敷いたままでの生活、赤ちゃんの世話、身の回りのこと
3週間	2週間健診、床上げ、部屋の整理・整頓、赤ちゃんの沐浴
4週間	1カ月健診、日常の家事(掃除・洗濯) 経過良ければ通常通りの生活へ。
8週間	職場復帰、旅行、温泉

### 2) 栄養

- 授乳しているお母さんの摂取カロリーは 2,000kcal です。入院中の食事が 2,000kcal なので参考にしてみましょう。
- バランスのとれた食事を心がけましょう。
- 刺激の強い食品は避けましょう。

### 3) 排泄

- 子宮の復古をよくするために、排便や排尿は我慢しないようにしましょう。
- 食物繊維や水分を多く摂取するなど食事を工夫し、便秘を予防しましょう。

### 4) こころの変化

お産後は、なんということもない些細なことで不安になったり、憂鬱な気分になったり、涙もろくなることがあります。これは妊娠から出産へとホルモンの急激な変化が起こるためで、産後3～4日頃、2～3週間頃、数ヶ月頃といくつかのピークがあります。このような時は、いつでもスタッフにご相談ください。



## 5) 1ヶ月健診

- 1ヶ月健診は、退院時に予約した日に受診となります。  
(火曜・木曜日の午前)
- 1ヶ月健診は、体重測定、血圧測定、尿検査、医師の診察による内診を行います。診察の結果を母子健康手帳に記載しますので、ご持参ください。
- 感染予防のため、上のお子さんとの受診はご遠慮ください。また、お子様はスタッフがお預かりすることが出来ませんので、ご自宅でご家族の方にみて頂けるようお願いします。

## 6) 産後の異常な症状

このような症状がある時は 1ヶ月健診前でも電話相談や受診をしましょう。

- 赤色の悪露が 10 日間以上続き、生理のときより多い時
- 悪露が臭い、血の塊が出る時
- お腹や腰がひどく痛む時
- 頭痛、むくみがひどくなった時
- 38°C以上の発熱がある時
- 尿が近くなり、排尿時に痛みがあり、残尿感がある時
- おっぱいが張りすぎて痛く、自分で搾っても良くならない時  
おっぱいが赤くなり、熱がある時



## 11. 産褥体操について

『産褥体操』にはこんなメリットがあります。

- ✧ 妊娠・分娩によって伸びたり、縮んだりしたお腹の壁や骨盤底筋の回復をよくし、排泄を促進、便秘予防になります。
- ✧ 全身や生殖器が妊娠前の状態にもどるのを助けます。
- ✧ 血液の循環を良くし、母乳分泌を促します。
- ✧ 悪露の排出を良くするとともに子宮内に血が溜まるのを防止し、子宮収縮を良くします。
- ✧ 疲労を回復し、心身ともにリラックスします。
- ✧ 正しい姿勢を保ち、お産前の体に近づけます。

---

### 【お産当日～1日目より】

#### 1. 基本ポーズ

仰向けになって膝を立て足の裏を床につけ、両方の腕を軽く体の横につけます。



#### 2. 呼吸法（胸式）

両手は手のひらを下にして両方のおっぱいの下に置きます。胸を十分に広げるよう吸ったり、胸がしほむように息を吐き出します。1回に5～6回行います。



#### 3. 呼吸法（腹式）

両手は手のひらを下にしてお腹の上に置き、下腹に空気が入るようにゆっくりと息を吸い、次いでお腹をへこませるように全身の力を抜いて息を十分に吐き出します。1回に5～6回行います。



#### 4. 足先の屈伸運動

つま先を顔のほうにそらせ、足首を両足そろえて曲げます。  
両足の裏がお互いに向き合うようにします。朝、昼、晩、1日3回、1回5分程度行います。



【2日～3日目より】

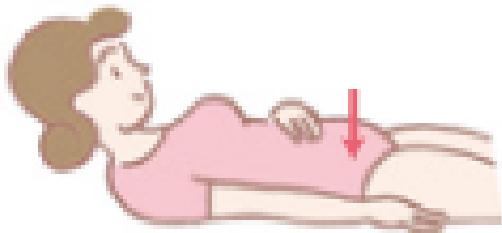
#### 5. 腕の運動

両手を軽く握り、両腕の肘を曲げ、胸を圧迫しながら肘で円を描くよう内回しに元の位置に戻します。



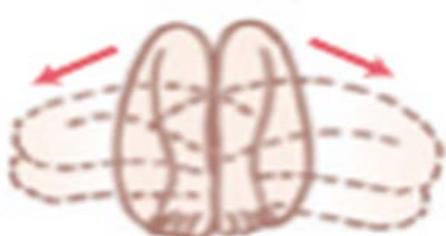
#### 6. 寝たまま頭を起こす運動

仰向けのままで両足を伸ばし、片方の手をお腹に置き、頭を徐々に起こしあごを胸につけるようにします。ひと呼吸おいて頭を降ろします。手は左右交互に変えます。1日3回、1～5回行います。



#### 7. 骨盤をよじる運動

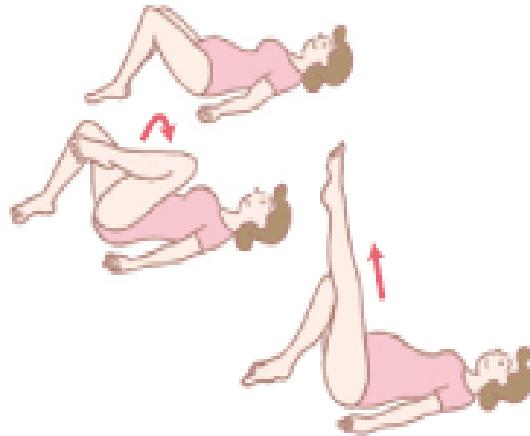
1. 仰向けに寝て膝を立て、足をそろえたままゆっくり片方へ倒します。
2. ひと呼吸おいて反対側へ同じ様に倒します。交互に行います。  
朝夕5回行います。



【4日～5日目より】

## 8. 足を上げる運動

1. 仰向けに寝て両膝を立て両腕は体の横に置き、太ももが床と直角になるように曲げ、ひと呼吸して太ももをお腹に近づけます。
2. 太ももを床と直角になるように元に戻して足を伸ばし、ひと呼吸して足を床に降ろします。  
朝夕5回ずつ左右交互に行います。



## 9. 腹筋運動

1. 仰向けに寝て膝を立て、両手を背の下にいれます。息を止めないようにしてゆっくりとおなかの筋肉を引き締めるように力を入れます。
2. 仰向けに寝て腕は頭の下で組み、膝を立て膝を支点にし、腰を上げその位置でひと呼吸して元に戻します。  
朝夕3回行います。



## 12. 産後のサポートについて

### 1) 電話相談

当院では、産後の保育や乳房ケアについて電話での相談を 24 時間受け付けています。生後 1 ヶ月を経過した赤ちゃんの相談などは、かかりつけの小児科を見つけ相談しましょう。

### 2) 産後 2 週間健診

産後 2 週間健診は、退院して約 1 週間後の平日①14 時 ②15 時の予約した時間にお母さんと赤ちゃんに産科外来へ来院していただきます。

※おもに、赤ちゃんの体重チェック・黄疸チェック、お母さんの乳房チェック・母乳相談、育児相談などを助産師・看護師が個別で対応させていただきます。

母子手帳・ミルク・哺乳びん・お湯・オムツ・赤ちゃんの着替えを準備してご持参ください。

市町村から配布された産後健診表・産後の心の変化・赤ちゃんへの気持ち質問票も持参ください。



### 3) 助産外来

当院では、乳房トラブルや乳房のセルフケアに関する乳房ケア・育児指導を行っておりますので、お気軽にご相談ください。

日時： 月～金曜日、14 時～16 時

場所： 産科外来

内容： ①乳房ケア（30～60 分）

②育児指導（30～60 分）（生後 1 ヶ月健診前までの方が対象）

心配なことや不安なことを解決するお手伝いをします。

料金： ①乳房ケア 3000 円+税（自費。初回受診時のみ）

ただし医師の診察・処方が加われば、保険診療となります。

②育児指導は、無料となります。

連絡先：岩手医大 産科外来 019-613-7111

ご予約は平日の午後 2 時から午後 4 時の間にご連絡ください。

乳房ケアについては、隨時ご連絡ください。

- ※ 市町村によっては、保健所の介入をするところもありますので、ご希望の方は市町村役場に問い合わせをして確認してみましょう。
- ※ 広報やインターネットなどに育児相談や子育て支援の案内が紹介されているので、そのような場に参加し、仲間作りをしてみましょう。



## 13. 家族計画

### 1. 家族計画

皆さん、お子さんは何人位欲しいと思っていますか？

次のお子さんの年齢は何歳あけたいと思っていますか。

このようなことを、ご夫婦で話し合いされたことがあるでしょうか？

家族計画とは、家族の幸せを考え、計画的に妊娠・出産することを言います。

出産後の今の時期だからこそ、ご夫婦で話し合ってみることが大切です。

次のお子さんの出産は、お母さんの身体の回復のために、  
自然分娩後1年間、帝王切開後2年間は妊娠を避けた方が  
理想的です。次の妊娠については、産後1ヶ月健診時に  
医師と相談しましょう。



#### 【家族で考えておく点】

- ご夫婦の健康や年齢
- お子さんの人数や間隔
- 家庭の経済状況

### 2. 夫婦生活について

夫婦生活は、お母さんの身体が正常に回復し、1ヶ月健診で医師の診察を受けてからにしましょう。

#### 【避妊についての間違い知識】

- 「授乳中のお母さんは妊娠しない」と昔は言われていましたが、一概には言えません。授乳中でも妊娠する可能性はあります。
- 「月経がまだないから妊娠しない」というのも間違います。排卵は月経の前にあるので、一度も月経がなくても妊娠することができます。

※避妊は夫婦生活再開の日から行うことをお勧めします。



### 3. 避妊の種類と方法

<産後に向く避妊法>

避妊法		値段
男性用 コンドーム	<p>方法：性行為のたびに、男性の性器に装着する。</p> <p>目的：精子が腔内に侵入するのを防ぐ。</p> <p>利点：使用法が簡単で入手しやすい。 性交による感染症を予防する。</p> <p>欠点：男性の協力が必要。</p>	
子宮内避妊器具	<p>方法：子宮内に器具を入れておく。</p> <p>目的：受精卵の着床を防ぐ。</p> <p>利点：避妊効果は高い。（約2年間交換不要）</p> <p>欠点：自然に脱出することがある。 医師が器具を挿入する。 挿入後、定期健診を受ける必要がある。 1ヵ月健診時、医師に相談してください。</p>	病院により費用が異なります



<産後に向かない避妊法>

避妊法		値段
経口避妊薬 ピル	<p>方法：医師の処方により、毎日女性が服用する。</p> <p>目的：排卵を抑える。</p> <p>利点：避妊効果は確実である。 男性の協力を必要としない。</p> <p>欠点：乳汁分泌に影響が出るため、授乳中の人に向かない。 医師の処方が必要であり、高価である。 副作用が出る場合もあり、体质や持病などによっては、服用出来ない時がある。</p>	病院により費用が異なります。
基礎体温法	<p>方法：体温を毎日決まった時間に測定する。</p> <p>目的：排卵日の時期を知る。</p> <p>利点：婦人体温計と体温表があればよく、安価である。</p> <p>欠点：毎日同じ条件での計測が必要である。（睡眠時間や起床時間など） 発熱時やホルモンのバランスが崩れている時は利用できない。 産後は月経周期が安定していないので不確実。</p>	





いざという時のために、日頃から準備しておきましょう。

### 1. 暮らしている地域の起こりやすい災害を知ろう！

岩手は、海・山・川と自然に恵まれた地域ですが、そのぶん自然災害への備えが必要です。日頃から自分の住んでいる地域の情報を集めておきましょう。

### 2. 心配なサインが続く時は遠慮なく病院に行こう！

災害時は緊張した状態が続きますので、心配な症状がある場合はすぐに病院に行きましょう。かかりつけの病院が被災し、受診できないことも想定されるので、かかりつけ以外の医療機関を受診した際にも今までの妊娠の経過がわかるように母子健康手帳はきちんと記載し、常に携帯しましょう。

### 3. わが家に必要になりそうなものを考えてみよう！

普段から避難時持ち出し物品を備えておくと、もしもの時に安心です。その持ち出しグッズはリュックタイプのバッグに入れておくと、避難する時に両手があいて役に立つようです。

### 4. 大変な時こそ寄り添って家族と一緒にいよう！

大人でも不安の多い災害時、小さい子どもはなおのことだと思います。子どもも大人も安心していられるように家族や近隣の方と一緒にいることが大切です。

### 5. 災害時も慌てないように、連絡方法＆集合場所を決めておこう！

電話やメールが使えない状況を想定して、わが家なりの連絡方法を考えておきましょう。

\*例えば・・・災害時の集合場所を自宅にしておき、そこから移動する時は「○○に行きます」などのメッセージを残すことにしておき、など家族の集まる場所について、具体的に決めておきましょう。

\*災害時伝言ダイアル171の利用方法を知っておくと便利です。

### 6. ご近所さんと仲良くなろう！

災害時、家族がすぐ帰宅できない状況になることもあります。普段からご近所さんと仲良くなつておくと、災害時はもちろんいつもの暮らしの中でも安心感がもてると思います。

## ☆万が一に備えるチェックリスト☆

### 日頃から最低限準備しておくもの

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食（人数×3日分）                      | <input type="checkbox"/> 飲料水（人数×3ℓ×3日分） |
| <input type="checkbox"/> 給水袋                              | <input type="checkbox"/> 呼び笛            |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                            | <input type="checkbox"/> 携帯電話の非常用充電器    |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                             | <input type="checkbox"/> 電池             |
| <input type="checkbox"/> 軍手                               | <input type="checkbox"/> メモ帳、ボールペン      |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳など貴重品の控え                     | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー        |
| <input type="checkbox"/> 小銭（公衆電話用に）                       | <input type="checkbox"/> 家族との災害時取り決めメモ  |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳（特に持病がある方は必要なお薬が分かるように）      |   |
| <input type="checkbox"/> 救急手当グッズ（消毒液、ガーゼ、絆創膏、冷却シート、常備薬など） |   |
- ※災害ダイヤル 171 電話帳に登録をしておく

### 避難する時に生活に必要なもの

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳                             | <input type="checkbox"/> 飲用水（ミルク用）    |
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食、おやつ<br>(お子様の月齢・年齢に合わせたもの) | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ       |
| <input type="checkbox"/> プラスチック製哺乳瓶                         | <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガス   |
| <input type="checkbox"/> 割りばし、紙コップ、使い捨ての食器<br>スプーン、フォーク     | <input type="checkbox"/> ライター         |
| <input type="checkbox"/> ナプキン、おりものシート                       | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ、缶切り    |
| <input type="checkbox"/> タオル、バスタオル、着替え                      | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ    |
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしり拭き                         | <input type="checkbox"/> 母乳パッド        |
| <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー                        | <input type="checkbox"/> レインコート       |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー、ティッシュペーパー                | <input type="checkbox"/> ビニール袋        |
| <input type="checkbox"/> おもちゃ                               | <input type="checkbox"/> ビニールシート      |
| ※寒い季節には   | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ        |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                            | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐、ベビースリング |
| <input type="checkbox"/> 反射式石油ストーブ（灯油）                      | <input type="checkbox"/> 保温シート        |
| 各ご家庭なりのチェックリストを作成してみてください！                                  | <input type="checkbox"/> 毛布           |

## ☆哺乳びんが使えない時の授乳方法☆

きれいな水が確保できない状況では、哺乳びんの洗浄がむずかしくなります。洗い残しがあると、感染の原因にもなりかねません。

そんな時は、使い捨ての紙コップを使って飲ませる方法がおすすめです。縦抱きになるように赤ちゃんを支え、赤ちゃんの唇に触れるくらいの角度で紙コップを傾けます。この時、ミルクを流し込むのではなく、赤ちゃんが自分で飲むようにするのがコツです。