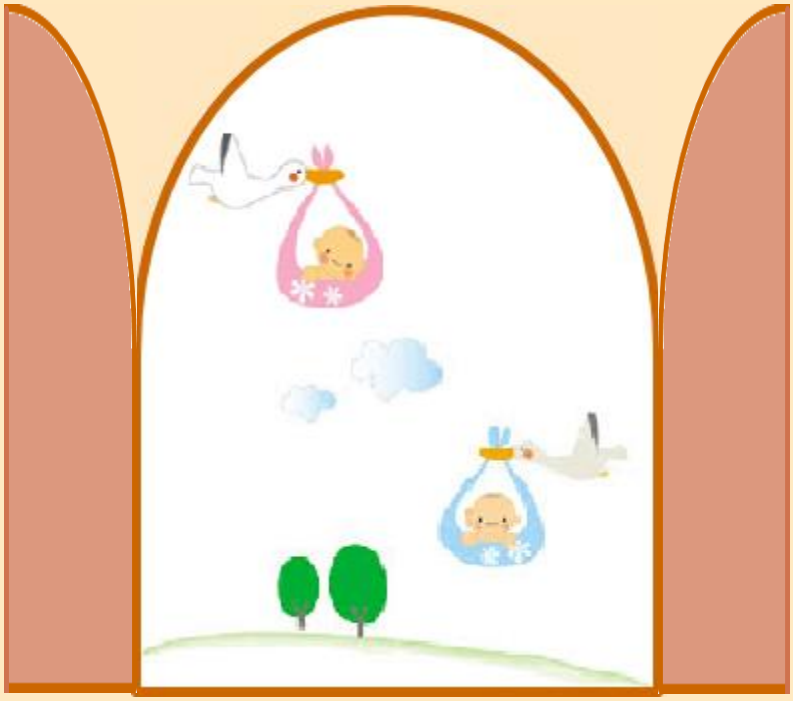
母親学級のしおり





ＪＣＨＯ（ジェイコー）北海道病院　産婦人科

目次



プレママ Step1

妊娠期　妊娠編

★ 妊娠したらどうなるの？～私のからだの変化～・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2
★ どうなる？どうする？マイナートラブル～これから起こりやすい症状と対策～・・3
★ 楽しもうマタニティライフ！～妊娠生活を快適に過ごすために～・・・・・・・・4
★ 早めに気づきたい！妊娠中に起こりうる異常・・・・・・・・・・・・・・・・・・9
★ 意外と大事！体重管理　～私と赤ちゃんの安全なお産のために～・・・・・・・・10
★ 妊娠中の食生活について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・12
★ マタニティプラン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

プレママ Step2

分娩期　お産編

♪ 知っておきたい！お産の流れと過ごし方～安産への道～・・・・・・・・・・・・19
♪ フリースタイル分娩ってなに？～それぞれの姿勢のメリットとデメリット～・・20
♪ お産の過ごし方の一例・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21
♪ 今からできる！安産体操・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・22
♪ 家族と一緒に確認しておきたい！入院のタイミング・・・・・・・・・・・・・24
♪ 入院時の持ち物チェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・26

プレママ Step3

産褥期　産後編

❤ 妊娠中からできる！おっぱいのお手入れと注意点・・・・・・・・・・・・・・・29
❤ 意外と知らない？！母乳が出る仕組みと母乳育児のコツ・・・・・・・・・・・30
❤ 授乳の姿勢とポイント・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・31
❤ 赤ちゃん用品のチェックリスト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・32

これからお父さんになる、みなさんへ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33

～妊娠期～

（妊娠編）

これからお母さんになる、みなさんへ

新しい命を授かったことに、喜びや戸惑い、期待や不安など
様々な思いを抱いていることと思います。
からだの変化や、おなかの赤ちゃんの動きを感じながら
少しずつお母さんになる準備をしていきましょう。

ここでは、妊娠に伴って起こるからだの変化や
マイナートラブルとその対処法について
一緒に考えていきましょう！



妊娠したらどうなるの？～私のからだの変化～

妊娠初期

＜妊娠 16 週未満＞



- つわりになることがあります。
- おりものが増えたり、尿の回数が多くなります。
- 乳房の張りを感じます。
- イライラするなど気持ちが不安定になりやすい時期です。

妊娠中期

＜妊娠 16～28 週未満＞



- 胎動を感じ始める時期です。胎動が活発にあることは、赤ちゃんが元気なサインのひとつです！
- お腹が大きくなるのに伴い、腰痛や胃の圧迫感、便秘が起こりやすくなります。
- ホルモンバランスが変化し、眠りが浅くなったり、母乳が出ることがあります。

妊娠後期

＜妊娠 28 週以降＞



- 時々、お腹の張りを感じるようになります。
- おりものがさらに増え、尿の回数も多くなります。
- お産が近づくと、胃の圧迫が和らぎ、お腹の張りの頻度が増えていきます。
- 胎動はお産の直前まであります。

どうなる？どうする？マイナートラブル

～これから起こりやすい症状と対策～

腰痛

大きなお腹を支えようと、腰をそらしてしまうことが原因の一つです。

腰をそらずに、まっすぐに立つことを意識しましょう。

骨盤ベルトの使用も予防に効果的です。骨盤ベルトは、外来や母親学級で試着することもできます！



つわり

つわりは妊娠初期のホルモンバランスの変化などによって起こります。吐き気や胃部不快感が主な症状ですが、程度や期間は人それぞれです。また、週数が進みお腹が大きくなると胃が圧迫されて食欲不振になることがあります。

口当たりの良いもの、好きなものを少しずつ食べましょう。水分も積極的に摂りましょう。

便秘

ホルモンの変化や、大きくなる子宮に腸が圧迫されることにより、便秘になりやすくなります。

日頃から食べ物や飲み物を工夫したり、適度な運動を取り入れながら、ひどくならないように努力しましょう。辛いときは、助産師や医師に相談しましょう。

妊娠線

お腹や乳房が大きくなり、皮膚が伸びることによりみられる場合があります。

ピリピリとした痛みやかゆみが出てくることもあるので、予防的に保湿するとよいでしょう。

むくみ
静脈瘤

お腹が大きくなるにつれて、下半身の血流が戻りにくくなり症状が出やすくなります。

マッサージをしたり、弾性ストッキングを着用すると予防になります。

頻尿
尿漏れ

子宮が大きくなることで、膀胱が圧迫されて症状が出やすくなります。

我慢せずトイレに行き、お尻の引き締め運動をしてみましょう。

その他、自分で実践している対処法を書き出してみましょう！

楽しもうマタニティライフ！

～妊娠生活を快適に過ごすために～

妊娠後は、からだの変化と共に生活の中で注意しなければならないことがいくつかあります。着るものの選び方や食事のとり方、姿勢・動作など、普段の生活を見直すよい機会とし、よりいっそう健康に気をつけましょう！



着るものをからだの変化に合わせる

妊娠中は、お腹が大きくなるだけでなく、産後に備えて乳房も発育して大きくなります。からだの変化に合わせてゆったりとしたものを選びましょう。

締め付けの強い下着・服を身につけていると・・・



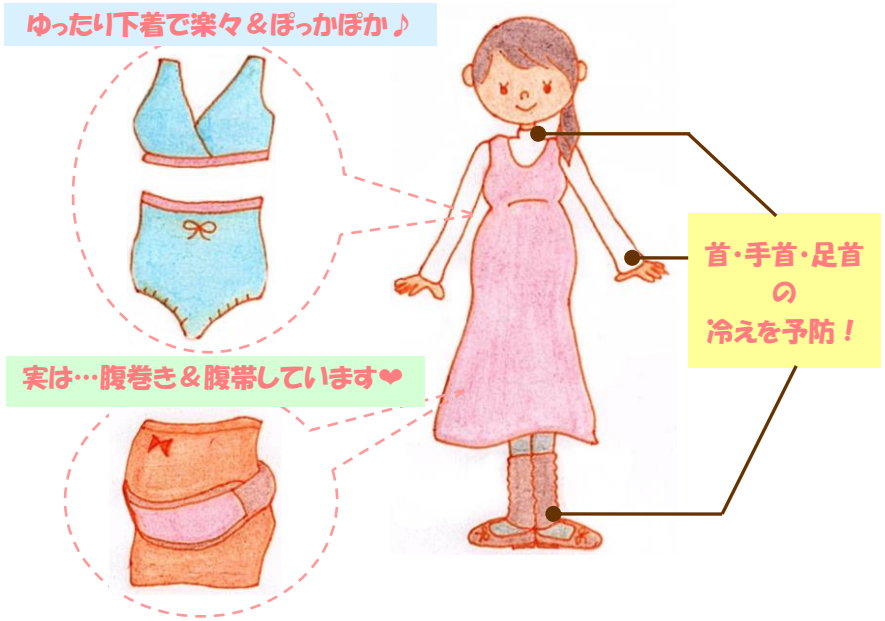
全身の血液の流れを妨げ、さまざまな不調につながることも・・・

お腹が大きくなるにつれて血液やリンパの流れが緩慢になることで、**より冷えやすくなります。**

妊娠前は・・・



妊娠してからこう変わりました！



★ POINT ★

妊婦さん自身は暑く感じやすいですが、意外と手足が冷えていることも！
いつもより１枚多く羽織ったり、腹巻きやレッグウォーマーを活用してからだの冷えを予防しましょう。

快適な睡眠と休息のとり方

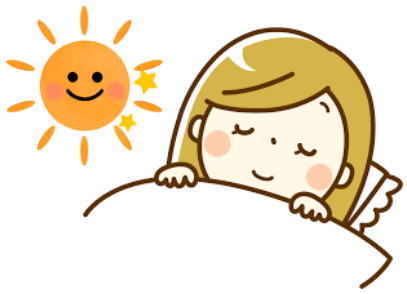
妊娠中は、ホルモンバランスの変化や胎動、つわりや腰痛、頻尿などのマイナートラブルにより、夜間もちょこちょこ目が覚めてしまうことがよくあります。

睡眠不足が続くと・・・



気持ちが不安定になったり、マイナートラブルを悪化させることも・・・

休めるときに少し横になって休むなど、疲れをためないようにしましょう！



～ 妊婦さんが楽に休める姿勢 ～



お腹や腰に負担がかかりにくく、快適に休むことができます♪

クッションやバスタオルを活用して、お腹の下や両膝の間などの隙間を埋める！

下側の脚を伸ばし、上側の脚を軽く曲げる！

普段の食生活を見直す

妊娠中は、自分のからだだけでなく、お腹の赤ちゃんの発育のために十分な栄養をとる必要があります。普段はコンビニ弁当や外食が多いという方も、これからお母さんになるための準備として、妊娠中からできるだけ自炊をするよう心がけましょう。

つわりや胃の圧迫感などで
一度に量を食べられないことも・・・







空腹時につわりの症状が悪化する場合は、枕元に軽く食べられるものを置いておくとよいでしょう。

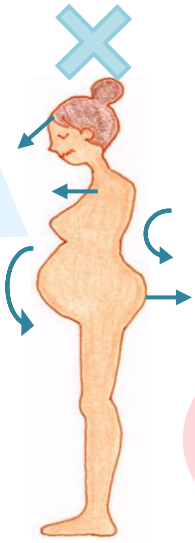


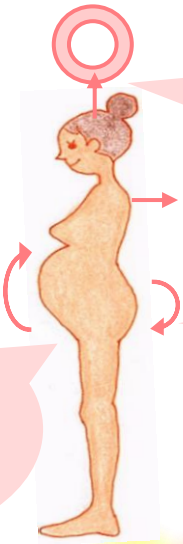
ゼリーなど口当たりのよいものを選んだり、小分けにして少しずつ食べるようにしましょう！

お腹や腰に負担をかけない**姿勢と動作**のコツを知る

お腹が大きくなるにつれて自然とお腹が前に出ると、腰を強く反っておしりを突き出したような姿勢になりやすく、腰痛の原因になります。　普段の生活の中で、重いものを持ったり、仰向けの状態から急に起き上がったりするなど、腹筋に力が入るような動作はお腹の張りにつながることがあるため注意が必要です。

妊娠中だけでなく、更年期以降のからだのトラブル（尿漏れ、骨盤のゆがみによる肥満など）の原因にもなるので要注意！





頭から吊られるように
まっすぐ立つことを意識！

お尻を
引き締める！

恥骨を上に向ける
ようにして
骨盤を立てる！

★ POINT ★

物を持ち上げたり、上の子を抱き上げるときは、**腰を曲げずに膝を使う**ようにすると、お腹への負担を軽くすることができます。

日常生活で“適度な**運動**”を取り入れる

妊娠経過が順調であれば、必要以上に安静にするのは好ましくありません。もちろん、家事をしたり、通勤で歩いたり散歩をする程度の活動は、全身の血行を良くし、体重の増えすぎの防止にもなります！

30 分～1 時間程度のウォーキング♪



家事もOK！



★注意★

お腹の張りを感じたときは少し横になって休むことが大切です！

たばことお酒の害からお腹の赤ちゃんを守る

タバコを吸うと、ニコチンや一酸化炭素で子宮や胎盤の血管が収縮し、酸素や栄養物を十分に赤ちゃんに送ることができなくなります。**赤ちゃんの成長を妨げる**だけでなく、**切迫早産、常位胎盤早期剥離**などを起こしやすくなります。妊婦さん自身の禁煙だけでなく、家族にも禁煙・分煙などで協力してもらいましょう。

アルコールは胎盤を通し赤ちゃんに移行するため、発育に悪影響を与えます。妊娠期間だけでなく、産後の授乳期間も喫煙と飲酒は控えましょう。



おでかけ・旅行・温泉を楽しむために気を付けること

切迫流早産の兆候がなければ特に制限はありませんが、遠出する場合は事前に医師に相談しましょう。出かけ先や旅行先で予期せぬ事態が起こることもあります。家を出るときは必ず母子健康手帳を持ち歩き、旅行の場合は旅程に合わせた医療施設の確認をしておきましょう。



～温泉～



妊娠の経過が順調であれば、制限はありませんが、温泉の成分によっては、“妊娠中（特に初期と末期）は禁忌”と掲示されていることもあるので、確認してから入りましょう。また、万が一のためにも、１人での入浴は避け、家族と一緒に入りましょう。

お湯の温度	急激な血圧の変動を避けるため、37～40℃程度の適度なお湯の温度で入るよう心がけましょう。
入浴時間	妊娠中は体調が変化しやすいため、長時間の入浴は避けましょう。
入浴回数	頻繁な入浴は湯あたりを招くことがあるため、１日１～２回程度までにしましょう。

必ず持ち歩きましょう！



★注意★



妊娠中は血液が固まりやすくなるため、エコノミークラス症候群にも注意が必要です！

長時間の移動になる場合は、水分をよく取り、弾性ストッキングの着用や足の運動をこまめに行うようにしましょう！

歯の健康を保つ

妊娠中は唾液がアルカリ性から酸性に傾いて分泌量が増えるなどの変化で、口腔内の細菌が繁殖しやすい状態になります。つわりで食事が不規則になったり、十分に歯磨きができないことが原因で、妊娠前からすでに存在していた虫歯が悪化することもあります。規則正しい生活を心がけ、口腔内を清潔に保つことが大切です。



こまめにうがいをする！





つわりが落ち着いた妊娠中期ごろに、
歯科検診に行きましょう！

妊娠中の性生活

妊娠中の性生活にはいくつか注意点があります。妊娠経過が順調なら、お腹を圧迫しないような体位で無理がないようにしましょう。ただし、精液にはおなかを張らせる作用があるので、コンドームを使用しましょう。出血があるときやおなかが張っているときなど、切迫流早産の兆候がある場合はお休みしましょう。



上の子との関わり方のコツ

～ 赤ちゃんが生まれることに一緒に参加できるように ～

子供は、お腹に赤ちゃんがいることを敏感に察知します。赤ちゃんを迎える心の準備をするために、おなかを触って胎動を感じてもらったり、赤ちゃん用品の準備を一緒に手伝ってもらうのも良いでしょう。

また、赤ちゃん返りは悪いことではありません。お子さんの目線で向き合い、十分にスキンシップをはかりましょう。お父さん・お母さんから大切にしてもらえる存在だと思えるようにすることが、お子さんの自信につながります。この自信は将来、心の成長に大きく影響します。



早めに気づきたい！妊娠中に起こりうる異常

妊娠中は何が起こるかわかりません。
安全な出産を迎えるために、妊娠中に起こりうる異常について知り
おかしいと感じたときに対処できるようにしておきましょう。

切迫流産

妊娠 22 週未満に妊娠が終了する可能性がある状態。性器出血、生理痛のような痛みを伴うことがある。



切迫早産

妊娠 22 週０日～36 週６日までの間にお産になる可能性がある状態。性器出血、生理痛のような痛み、お腹の張り、子宮頸管長の短縮、破水を伴うことがある。

妊娠高血圧症候群

妊娠・出産を機に高血圧や尿たんぱくが出る状態。自覚症状として、頭痛や頭の重だるさ、目がチカチカする、胃の不快感、尿の色が濃く量も少ない、むくみが強くなることなどがある。

前置胎盤

胎盤の位置が正常より低く子宮の出口にかかったりふさがったりしている状態であり、大出血を起こしやすい。自覚症状は特になし。大出血を防ぐため、分娩方法は帝王切開になる。



常位胎盤早期剥離

出産前に胎盤が子宮から剥がれてしまう状態。母子の救命のため早急な帝王切開が必要になる。自覚症状として、性器出血、激しい腹痛、胎動が少ないことなどがある。



このような異常はいつ起こるか分かりません。

状況によっては入院になることもあります。

妊婦健診以外でも、これらの症状があれば病院に連絡をしましょう。

意外と大事！体重管理

～私と赤ちゃんの安全なお産のために～

妊娠週数が進むにつれてお腹が大きくなり、体重も増えていきます。
順調な妊娠経過をたどり出産を迎えるためには、
体格に応じた体重コントロールが大切です。

妊娠中の体重増加が多すぎたり、少なすぎたりすると、妊娠経過や赤ちゃんの発育、お産に悪い影響を与えることがあります。

＜過剰な体重増加の場合＞

- 妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病を合併しやすい
- 脂肪の増加により産道が狭くなることで、分娩時間が長くなる傾向がある。
- 分娩時間が長くなると、子宮の戻りが悪くなり出血量が多くなる可能性がある

＜体重増加が少ない場合＞

- 赤ちゃんの発育が不十分になる可能性がある
- 切迫早産、早産、貧血になる可能性がある



妊娠中の推奨体重増加量

BMI	体格区分	推奨体重増加量
18.5 未満	やせ	12～15kg
18.5～25.0 未満	ふつう	10～13kg
25.0～30.0 未満	肥満(1 度)	7～10kg
30.0 以上	肥満(2 度)	個別対応(上限 5kg 目安)

BMI＝妊娠前の体重(　　kg)÷身長(　m)÷身長(　m)

計算例：妊娠前の体重 55kg、身長 160cm の人の場合
55÷1.6÷1.6＝21.5(ふつう)

～妊娠時期に応じた体重増加の注意点を知っておきましょう！～

妊娠初期

つわりで体重が減る事もありますが、お腹にいる赤ちゃんの成長には問題ありません。逆に妊娠初期から体重が増えすぎてしまうと、その後の赤ちゃんの成長とともにますます体重が増える事になるので注意が必要です。

妊娠中期

つわりも治まり食欲旺盛になってきます。赤ちゃんの成長も著しい上に、子宮が大きくなる、羊水が増える、産後の授乳に備え乳房も発達してくるなど体重が増えやすい時期です。食生活を見直すと同時に、切迫早産の兆候に注意しながら軽い運動や家事など自分の生活スタイルにあった方法で身体を動かす事も大切になってきます。

妊娠末期

ますます赤ちゃんが成長し、子宮も大きくなります。お産が近くなり、赤ちゃんの成長とともに子宮が下がることで胃の圧迫がとれると、再び食事量が増える事があります。この時期も過度な体重増加に注意が必要です。

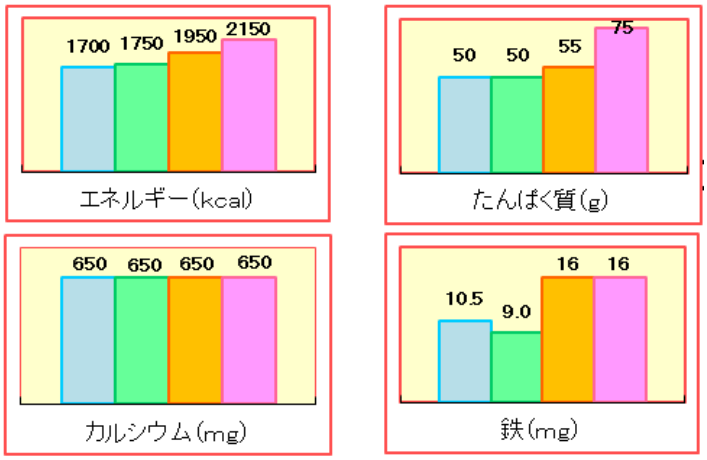
妊娠中の食生活について

妊娠中、お母さんの健康を守り、赤ちゃんが健やかに成長するために、食生活はとても大切です。

日頃の食生活を見直して、これから待っている出産と育児に備えましょう。



1日の栄養所要量



妊娠中の栄養

妊娠中は、赤ちゃんはもちろん、子宮や胎盤などの発育のため、多くの栄養が必要になります。特に大切な栄養素について説明します。

たんぱく質

赤ちゃんの発育、お母さんの貧血予防に大切です。不足すると、低体重児が生まれる原因にもなるので注意が必要です。

ミネラル

鉄分は、妊娠に伴い需要が増大します。不足すると貧血になり、疲れやすくなるだけでなく、分娩時の異常出血につながることもあります。

カルシウムは、赤ちゃんの骨の形成、お母さんの骨量維持に必要です。不足すると、お母さんの骨量減少や高血圧の原因になることもあるので注意が必要です。

ビタミン

赤ちゃんの発育と生命維持に不可欠です。不足すると、ビタミンの種類により以下のような影響があります。

＊ビタミンＡ：胎児の発育に影響
＊ビタミンＤ：カルシウムが吸収されにくくなる
＊ビタミンＣ：早産・胎盤早期剥離の心配がある

食物繊維

食物繊維の多い食事は、便秘予防に効果的です。不足すると、便秘による腸内の腐敗菌の増殖や、つわりの不快感も増大させることがあります。

食生活のポイント

1. 貧血を防ごう！

鉄分の多い食品を積極的にとり、お母さんと赤ちゃんに悪い影響を与える貧血を予防しましょう。

鉄分を多く含む食品

食品名	１回使用量	鉄含有量（ｍｇ）
豚レバー	小１個（５０ｇ）	6.5
鶏レバー	小１個（５０ｇ）	4.5
かき貝（生）	むき身５個（１００ｇ）	1.9
さんま	１匹（１２０ｇ）	1.6
いわし	１匹（５０ｇ）	1.1
ほうれん草	１／３把（１００ｇ）	2
小松菜	１／３把（１００ｇ）	2.8
春菊	１／３把（１００ｇ）	1.7
干ひじき（鉄釜）	大さじ１杯（５ｇ）	2.9
のり	１枚（２ｇ）	0.2
卵	１個（５０ｇ）	0.9
豆腐（木綿）	１／４丁（１００ｇ）	0.9
納豆	１個（50ｇ）	1.7
枝豆（ゆで）	１皿（１００ｇ）※２５さや	1.4

１日あたりの摂取推奨量
妊娠初期　9.0mg
妊娠中期～後期
16mg



欠食や偏食は貧血の要因となるため、３食しっかり食事をとることが基本となります。また、血液は鉄ばかりでなく、たんぱく質やビタミン、葉酸、銅などの栄養素が組み合わされて造られます。

鉄と共に血液を造る栄養素

たんぱく質（肉・魚・大豆製品・卵など）
ビタミン類（緑黄色野菜・果物・きのこ・牛乳・大豆製品・卵・海藻など）
葉酸（緑黄色野菜・レバー・大豆製品など）
銅（レバー・魚介類・緑黄色野菜・海藻・バナナ）

★食事は主食・主菜・副菜を組み合わせてとることがとても大切です。

2. カルシウムをしっかりとろう！

カルシウムは赤ちゃんの骨や歯のもとになり、お母さんの骨量維持のために大切です。

カルシウムを多く含む食品

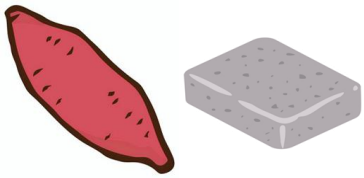
食品名	１回使用量	カルシウム含有量（ｍｇ）
牛乳	コップ１杯（２００ml）	220
ヨーグルト	１個（１００ｇ）	120
チーズ	6Pチーズ１個（２０ｇ）	130
スキムミルク	大さじ3	200
ししゃも	3匹（６０ｇ）	200
小松菜	１／３把（１００ｇ）	170
かぶの葉	１株分（５０ｇ）	125
豆腐（木綿）	１／３丁（１００ｇ）	86
高野豆腐	１個（１６ｇ）	100
ちりめんじゃこ	大さじ１（２ｇ）	40
桜えび（素干し）	大さじ１（２ｇ）	40

１日あたりの摂取推奨量
妊娠初期～後期
650mg



牛乳・乳製品はカルシウム含量がとても多く、吸収率もよいのでぜひ毎日とりたい食品です。骨ごと食べられるししゃもや小魚・大豆製品も、カルシウムのよい供給源です。

3. 便秘の予防＆対策



1．規則正しい生活を送る。

2．食物繊維の多い食品を食生活に取り入れる。

（玄米、野菜、芋、海藻、こんにゃく、果物など）

3．水分摂取を心がける。

★ 毎日コップ３～４杯のお茶や水を飲むとよいでしょう！

4．牛乳、ヨーグルト、乳酸菌飲料を毎日とる。

★ 牛乳はよく冷やして起床時に飲むと腸の動きが活発になります！

5．毎日スプーン１杯程度の油脂を使用する。

★ 便を軟らかく、出しやすくするので効果的です！



4. 妊娠高血圧症候群に気をつけましょう！

妊娠高血圧症候群の予防の第一は、過剰な塩分摂取を控えることです。
また、体重の増えすぎも妊娠高血圧症候群や難産の原因となります。

塩分を減らす工夫

1. みそ汁は具だくさん・汁少なめにして１日１杯まで
2. 醤油はかけるよりもつける
3. 酸味（酢・レモン）、香味野菜（しそ・しょうが）、香辛料を利用する
4. 加工品（ハム・ウインナー・かまぼこ・漬物・たらこなど）を控える
5. めん類の汁は残す



体重の増えすぎを防ぐための工夫

1. １日３食腹八分目とし、ゆっくりとよく噛んで食べる
2. 夜食をとらない
3. 菓子類・ジュースを控える
4. 果物を食べ過ぎない（中くらいのもの１日１個が適量の目安）
5. 調理は揚げるよりも焼く・茹でるなどあっさりした料理を心がける



鉄分とカルシウムを
たくさん摂れる！

おすすめレシピ

ひじきのサラダ

（1 人分栄養価：カルシウム 110mg、鉄 1.6mg）



＜材料/4 人分＞

- しらす干し　20ｇ
- 人参　20ｇ
- ひじき　10ｇ
- きゅうり　50g
- 切れてるチーズ　30ｇ
- ホールコーン　30ｇ
- ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　大さじ２

1. 水に戻したひじきとコーンはさっとボイルして水気を切る。
2. チーズは、さいの目切り、人参と胡瓜は千切りにしてから塩もみしてさっと洗い、水気を切る。
3. １から２の材料としらす干しをﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞで和える。

青菜のえび衣和え

（1 人分栄養価：カルシウム 248mg、鉄 1.8mg）



＜材料/4 人分＞

- ほうれん草　200ｇ
- 干しエビ　10ｇ
- 白炒りごま　大さじ２
- 醤油　小さじ２

1. ほうれん草は茹で、水気を絞る。
2. 干しエビはから炒りし、すり鉢でする。白ごまは半ずりにする。
3. １と２を醤油であえる。

小松菜といかのわさび和え

（1 人分栄養価：カルシウム 89mg、鉄 1.5mg）



＜材料/4 人分＞

- 小松菜　200ｇ
- いか　1/2 杯(100ｇ)
- 醤油　小さじ２
- わさび　適量

1. 小松菜は茹でて絞る。
2. いかをさっと茹で、食べやすく切る。
3. １と２をわさび醤油で和える。

ひじきの深川煮

（1 人分栄養価：カルシウム 56mg、鉄 7.2mg）



＜材料/4 人分＞

- あさり水煮　１缶(60ｇ)
- ひじき　10ｇ
- 人参　40ｇ
- グリンピース　10ｇ
- 油　小さじ２
- 醤油　大さじ１
- 砂糖　小さじ２

1. ひじきは水に戻しておく。
2. 人参は短冊切り、あさりは水気を切っておく。
3. 鍋を熱し、油を敷いて人参、ひじき、あさりを炒め、砂糖・醤油で調味する。

スパゲティーボンゴレ

（1 人分栄養価：カルシウム 54mg、鉄 8.9mg）



＜材料/4 人分＞

- スパゲティー（干し）　300ｇ
- あさり水煮　１缶(正味 80ｇ)
- 玉ねぎ　中１個
- オリーブ油　大さじ２
- にんにく　１かけ
- 白ワイン　100ｃｃ
- 茹で汁　1/2 カップ
- 塩・コショウ　少々
- バター　10ｇ
- パセリ　少々

1. にんにく、玉ねぎはみじん切りにし、スパゲティーは固めに茹でる。
2. フライパンにオリーブオイルとにんにく、種を除いた赤唐辛子を入れて炒め、香りが立ったら、玉ねぎも加えて炒める。
3. あさり水煮缶を汁ごと入れ、全体に油が回ったら白ワインを加える。
4. コンソメ、茹で汁、塩コショウで調味し、バターと①のスパゲティーを加えてからませる。
5. 器に盛り、パセリをふる。

カルシウムチャーハン

（1 人分栄養価：カルシウム 152mg、鉄 1.8mg）



＜材料/4 人分＞

- ご飯　720ｇ(2 合分)
- むきえび　120ｇ
- むき枝豆(冷凍)　40ｇ
- ちりめんじゃこ　20ｇ
- 桜えび　20ｇ
- 酒　少々
- 卵　２個
- 油　大さじ３
- 醤油　小さじ１
- 塩・コショウ　少々

1. えびは背わたをとり、酒をふる。ちりめんじゃこ・桜えびはさっと水洗いをする。
2. 卵は溶きほぐし、半量の油をひいたフライパンで炒め、皿に取り出しておく。
3. 中華なべに残りの油を入れ、えび、じゃこ・さくらえびの順に炒め、ご飯を加え炒める。ご飯がパラパラになったら、③の卵と枝豆を加え、醤油、塩・コショウで調味する。

※ちりめんじゃこ・桜えびに塩気があるので、塩は控えめに。

マタニティプラン

これからのマタニティライフをどのように過ごしていきますか？
できること、やってみたいことを書き出してみましょう！



～分娩期～
(お産編)

少しずつおなかも大きくなり、お産が近づいてきましたね！

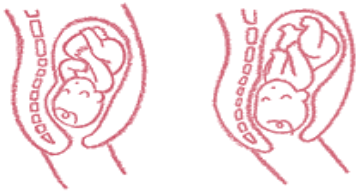
お産の主役は、これからお母さんになるみなさんと赤ちゃんです！
一生に何度もない、“お産”というライフイベントが
満足のいくものとなるよう、
一緒に、心とからだの準備をしていきましょう。

ここでは、お産の流れや過ごし方について知ってもらい
お産のイメージをふくらませながら
あなただけの“バースプラン”を考えてみましょう！



知っておきたい！お産の流れと過ごし方

～安産への道～

	分娩の前兆	分娩第１期 子宮口未開大～全開（10cm） 初産：10～12 時間 経産：5～6 時間	分娩第２期 子宮口全開～児娩出 初産：2～3 時間 経産：1～1.5 時間	分娩第３期 胎盤娩出 初産：15～30 分 経産：10～20 分
胎児の様子				胎盤が出ます
産婦の様子・陣痛	**★陣痛開始★** 陣痛間隔は 10 分毎、1 回 20～30 秒程度の陣痛が続きます。 **おしるし(出血)**が出たり、**前駆陣痛**がくることがあります。	**自然にいきみが入る**ようになります。陣痛間隔は 1～3 分まで短くなり、40～60 秒続く、長くて強い陣痛になります。 少しずつ陣痛間隔が短くなり、痛みの時間が長くなっていきます。お腹も腰も痛くなり、赤ちゃんが降りてくると**お尻が押される感じ**が出てきます。		
呼吸法	鼻から吸って、口から吐きます。陣痛に合わせてゆっくり呼吸しましょう。 **息は止めずに吐くことを意識**して、体の力を抜きましょう！	子宮口が全開になるまでは**深呼吸**でいきみを逃しましょう。 陣痛のピークに合わせて、硬い便をするように**いきみ**ます。	赤ちゃんの頭が出たら、両手を胸の上に置き、**ハッハッハッと短い呼吸**で体の力を抜きましょう。	胎盤が出る時に、軽くいきみたい感じがしますが、いきまずにゆっくりと**深呼吸**しましょう。
過ごし方	～ 自宅 or LDR ～ ◆ 自分の楽な姿勢で過ごしましょう。 ◆ 陣痛がない時は、体の力を抜いてリラックスしましょう。 ◆ 水分や食事を摂るようにしましょう。 ◆ こまめにトイレに行きましょう。 ◆ 破水していなければ、お風呂に入って体を温めましょう 家族の方は、腰をさすったり、水分補給を手伝ったりするなど、本人が望むように支えてあげましょう。  	～ LDR ～ ◆ 仰向けや横向き、四つんばい、スクワットなど、楽な姿勢で過ごしましょう。 ◆ 寝ているよりも、座ったり、立って歩いたりして過ごしたほうが、赤ちゃんも降りてきやすく、お産がスムーズに進みます♪ 	～ LDR ～ ◆ お産後 2 時間は、出血量や子宮の戻り具合をみるため、LDR で過ごします。 ◆ 赤ちゃんの身長や体重を測った後、抱っこしたり、おっぱいをあげることができます。 

画像：大阪大学助産師同窓会編「参加型両親学級そのまま使えるツール集」(日総研出版)より改変

フリースタイル分娩ってなに？

～それぞれの姿勢のメリットとデメリット～

お産といえば、仰向けで脚を組む内診台の上の姿勢を
イメージされる方が多いのではないでしょうか？
当院では、産婦さんが楽な姿勢やお産が有効に進みやすい姿勢を
助産師と相談しながら選ぶことができます。

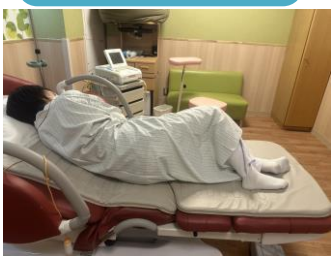
仰向け



＜メリット＞
- いきみやすい
- 処置を行いやすい

＜デメリット＞
- 仰臥位低血圧症候群を起こしやすい
- 腰のマッサージをしにくい

横向き



＜メリット＞
- 陣痛の合間で休みやすい
- マッサージがしやすい

＜デメリット＞
- いきみにくい
- 重力の効果がなく、お産がゆっくり

四つんばい



＜メリット＞
- 腰痛が軽減される
- 胎児の向きが好ましくないときに修正できる
- マッサージがしやすい

＜デメリット＞
- 膝が痛くなりやすい
- おしりの位置が高いと、重力の効果がなくお産の進みがゆっくり



お産の経過によっては、スタッフ側で
判断して姿勢を変えてもらうこともあります。

お産の過ごし方の一例

ビーズクッションにもたれかかって
四つんばい♪

腰の痛みが和らぐことも！





アクティブチェアでゆらゆらリラックス♪

両足を開くと骨盤が広がって、
赤ちゃんが降りてきやすくなります！

陣痛の合間でスクワット♪

重力の力を最大限に活用して、お産を進める
アクティブな姿勢！
自分で動いてお産を進めましょう！！





あぐらをかいて深呼吸♪

お産を進めるためには、横になるよりも
座って過ごす方が効果的！

その他にも、当院では産婦さんがリラックスして過ごせるよう、アロマを焚いたり音楽をかけたりすることもできます！

お産中、どのように過ごすのか、これから生まれてくる新しい命をどのように迎えたいか、あなただけのバースプランを家族と一緒に考えてみましょう！

今からできる！安産体操

腹式呼吸

腹式呼吸は辛い陣痛を乗り越えるため、お産のときに役立ちます。

1



◆ あぐらを組んで背筋を伸ばし、手は下腹部におきます。
◆ 口から息を吐き、肩の力を抜きます。
◆ 鼻から息を吸いながらおなかをふくらませ、ふくらみきったら徐々に口から息を吐きながら、おなかをへこませます。
◆ ２～３回繰り返しましょう。

2



◆ 両手をひざにのせ上体を前に倒し、息を吐きながら両ひざを静かに押し開きます。
◆ 上体を起こし、息を吸いながらひざをもとに戻し、繰り返します。

腰のツイスト

骨盤をねじる運動です。腰痛の予防にも効果があります。



◆ 両ひざをつけたまま、左にゆっくりと倒します。（４５度くらい）
◆ そのままの姿勢で５つ数えます。もとの姿勢にゆっくりと戻り、今度は右に倒します。

◆ 足は腰幅に開き、腹式呼吸でリラックスしましょう。

脚のストレッチ

足の血行をよくする運動です。むくみや足のつり、静脈瘤の予防にもなります。



- 仰向けの姿勢で両ひざを立て、片足を伸ばして高くあげます。
- そのままの姿勢で足首を数回、曲げたり伸ばしたりします。
- ひざを曲げて足をゆっくりおろします。
- 反対の足も同様に行います。

猫のポーズ

骨盤を傾ける運動です。
腰痛を予防するだけでなく、お産に必要な腹筋の運動にもなります。

1



- 四つんばいになり、手と足を腰幅に開きます。
- 息を吐きながら、猫がしっぽを両足の間に入れるイメージで、おなかをひきしめながら骨盤を前に傾け、背中で天井を押し上げます。

2



- 一度息を吸い、吐きながらゆっくりおなかの力を抜き、始めの姿勢に戻りながら頭をあげます。
- ひじを曲げないように注意しましょう。

当院助産師が行うマタニティ・ヨーガクラスでは、この他にも**マイナートラブルの軽減**や**安産**につながるポーズを取り入れています♪
興味のある方はぜひご参加ください！！



家族と一緒に確認しておきたい！
入院のタイミング

妊娠 37 週を過ぎたら、いよいよお産の時期に入ります！
どのタイミングで病院に連絡をすると良いか、
今のうちから家族と一緒に確認しておくことが大切です。
お産が近づいてきたサインや、病院に連絡が必要なサインについて
知っておきましょう。

お産が近づいてきたサイン

- ◆ 胃の圧迫がとれて、食欲がわいてくる
- ◆ 赤ちゃんが降りてきて、さらに尿の回数が多くなる
- ◆ おなかの張りが増えて、張りに伴う痛みが
  あったりなかったり・・・ → “前駆陣痛”
- ◆ おりものに混じってどろっとした血液が出ることも・・・ → “おしるし”

自宅で様子をみても大丈夫な段階です。

リラックスして過ごしながら

入院の準備を整えておきましょう！



病院に連絡が必要なサイン

◆ **規則的な陣痛**：毎回痛みを伴うおなかの張りが規則的にきたらお産開始のサイン！
何分ごとにきているのか、陣痛間隔の時間を計りましょう。
下記の目安に従って連絡をしてください。

初産婦・・・５～１０分間隔の陣痛がきたとき
経産婦・・・１０～１５分間隔の陣痛がきたとき

◆ **破水**：お湯が流れる感じで、動くたびにジャバジャバ出たり、チョロチョロ出たりします。
★　陣痛の有無に関係なく、入院になります。
★　シャワーやお風呂に入らず、連絡してください。

◆ **異常な出血**：鮮やかな赤色のサラサラした血液、多量（月経の多い日以上）の出血がある時は、連絡してください。

◆ **異常な腹痛**：激しい腹痛、休みなく続く腹痛がある時は、連絡してください。

◆ **胎動が少ない**：小さな動きも含めて胎動を 10 回感じるのに 1 時間以上かかる時は、連絡してください。

落ち着いて、自分で連絡しましょう。

すぐ病院に来るか、

もう少し自宅で様子をみるかを相談します！



＜　**連絡先**　＞

011－831－5151

入院時の持ち物チェックリスト

妊娠中は何が起こるかわかりません。
急な入院に備えて、妊娠８ヶ月になったら
必要な持ち物をバッグにまとめて用意しておきましょう！



- □ 入院申込書
- □ CS セット申込書
- □ 健康保険証
- □ 母子手帳
- □ バースプラン
- □ モニターベルト
- □ 筆記用具
- □ マスク
- □ 洗面用具
- □ ナプキン
- □ 生理用ショーツ
- □ 産褥ブラジャー
- □ 軽食・飲み物（飲むゼリー/水、お茶、スポーツドリンク等おすすめです！）
  退院時の赤ちゃんの服・おくるみ
  ※入院中のオムツ、おしり拭き、肌着は不要です

<u>帝王切開の方</u>

- □ 帝王切開同意書、手術説明同意書、手術・麻酔を受けられる方へ、輸血同意書、特定生物由来製品使用同意書

<u>分娩誘発を行う方</u>

- □ 分娩誘発・促進についての同意書

<u>CS セットを申し込まない方</u>

- □ パジャマ
- □ タオル類
- □ ティッシュ
- □ 歯ブラシ・歯磨き粉
- □ シャンプー・コンディショナー・ボディーソープ

※ドライヤーは貸し出しできます

<u>あると便利なもの</u>

- □ ペットボトルに装着するストロー
- □ カーディガン
- □ 母乳パット

入院後にお渡しする当院のお産セット＆ベビーセット

＜ お産セットの内容 ＞
授乳クッション、おくるみ、マタニティガウン、スリッパ、産褥ショーツ ２ 枚、
産褥Ｌナプキン２袋、Ｍナプキン３袋、おくるみ、臍納箱、ベビーバーユ

お産セット



＋

★ベビーセット★
おむつ＆おしりふき



入院中の赤ちゃんの肌着も病院で用意しています！

★退院時に赤ちゃんが着る服は、家族の方に持ってきてもらいましょう♪

～産褥期～
(産後編)

お産はゴールではなく、育児のスタートラインです！

楽しく前向きに育児に取り組むためには、
大変さを感じながらも頑張りすぎず、
適度な休息をとることも大切です。
「母乳はちゃんと出るのかな？」「うまく授乳できるかな？」
など不安もあるかと思います。
心とからだの休息は、母乳育児の重要なポイントにもなります！

ここでは、母乳が出るようになる仕組みや
母乳育児のコツについて知り
産後の生活のイメージをふくらませていきましょう！



妊娠中からできる！おっぱいの手入れと注意点

お産の直後から授乳は始まります！
赤ちゃんがスムーズにおっぱいを吸えるように、
妊娠中から、おっぱいのお手入れを行いましょう。



おっぱいの手入れ

◆ 妊娠中はできるだけブラジャーはつけず、
衣服と擦れ合うことで乳頭・乳輪の皮膚を強くすることでトラブル予防になります。

◆ ブラジャーをつける場合は締め付けないものを選びましょう。

◆ 全身の血行を良くし、からだを冷やさないことも大切です。

◆ 乳頭・乳輪をきれいにしましょう。



＜方法＞

乳頭の皮膚がふやけている入浴後に行うと良いです。お湯で湿らせた柔らかいタオルやガーゼハンカチを人さし指にくるみ、乳頭の汚れを落としましょう。
取れにくい時は、少量の石鹸をつけてみましょう。

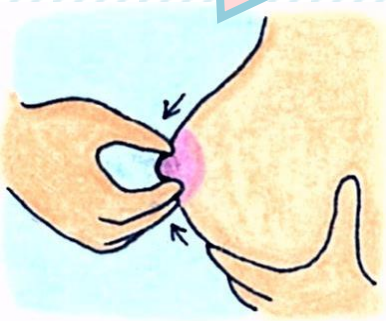
乳頭のマッサージ

妊娠 20 週くらいから行えます。目標は“耳たぶ”くらいの柔らかさです！乳頭に痛みが伴う場合は、バー油等を使用しながら行うと良いでしょう。

＜方法＞

① 利き手と反対の手で乳房を支えます。
② 利き手の親指、人差し指、中指で乳頭を正面からつまみ、乳首の付け根から３本の指を自分の方へ入れる。
③ “乳頭を軽くつまむ、引っ張り、離す“を行います。
上下方向、左右方向それぞれ３回ずつが目安です。

★ 注意 ★
乳頭の刺激でお腹が張りやすくなることがあります。
お腹が張る時や、切迫流産・切迫早産と言われている方は妊娠 36 週以降に行いましょう!



意外と知らない？！
母乳が出る仕組みと母乳育児のコツ

母乳が出る仕組み

母乳は、お産後すぐに出るものではありません。赤ちゃんに繰り返し何回も吸ってもらうことで、少しずつ出るようになります。当院では、24 時間母子同室を行っており、赤ちゃんにたくさん吸ってもらえる環境を整えています。赤ちゃんが欲しがるだけ吸わせてあげましょう。

“初乳”のすごいところ

初乳とは、お産後早期につくられる、薄い黄色の水っぽい母乳のことを言います。

★ タンパク質を多く含み、栄養価が高い！
★ 塩類と脂肪を多く含むので緩下作用があり、胎便の排泄を促す。
★ 免疫物質を多く含み、アレルギーの予防にも効果がある！



母乳育児のコツ



おっぱいが欲しいサイン

赤ちゃんが口をパクパクしていたら、おっぱいが欲しいサインです！赤ちゃんが欲しそうなときは、何回でもおっぱいを吸わせてあげましょう。

はじめは飲めなくても大丈夫！

「赤ちゃんはお弁当と水筒を持って生まれてくる」と言われるほど蓄えをもっています。お産後数日は母乳が出ているか否かに関わらず、たくさん吸ってもらいましょう！

赤ちゃんが泣くとき

赤ちゃんは、お腹が満足していても泣くことがあります。

泣くのは赤ちゃんにとっておしゃべりのようなもの。ゆったりとした気持ちで抱っこをしてみましょう♪

無理をしすぎない

母乳の出方は人それぞれです。お産後の疲労が残ったまま頑張り過ぎると、疲れで母乳が出にくくなることも・・・

赤ちゃんが寝ているときに一緒に休むようにしましょう。

授乳の姿勢とポイント

～私と赤ちゃんにとって楽な姿勢を試して探そう～

授乳姿勢は大きく分けて４つあります。
おっぱいの形などによって楽な姿勢が異なります。
どの姿勢でも共通のポイントを押さえて試してみましょう！

横抱き



脇抱き（フットボール抱き）



★ POINT ★

- 赤ちゃんと向かい合って密着！
- “乳頭”と“赤ちゃんの口”が同じ高さになるように、クッションを使って高さを調整！
- 乳頭だけでなく、乳輪まで深くくわえさせることが大切！
- 肩の力を抜いて、リラックス♪

添い乳



体に負担がかかりにくく休みながら授乳できるため、夜間の授乳や帝王切開後の傷が痛む時などにおすすめです♪
注意点もあるので、入院中助産師に確認しましょう！

赤ちゃん用品のチェックリスト

- □ 敷き布団、掛布団
- □ バスタオル
- □ ガーゼハンカチ、沐浴布
- □ ベビーバス、湯上りタオル
- □ ベビー石鹸、ベビー綿棒、消毒液
- □ ベビー用爪切り
- □ おむつ
- □ おしりふき



★　衣類　★

□ 短・長肌着

★ 新生児の肌着の基本。ソフトで吸湿性、通気性のある綿素材を。お肌に優しいガーゼ地や、伸縮性のあるニット素材などがあります。長肌着は、短肌着の上に重ねて使用します。



□ ドレスオール

★ 新生児～3 ヵ月ぐらいまでの普段着。新生児の頃は、ドレスとして足の動きが活発になる 2～3 ヵ月頃からはカバーオールとして。2 ウェイ式なので長く着せられます。

□ おくるみ

★ バスタオルで代用できます。

赤ちゃんは新陳代謝が盛んなので汗をかきやすいです。
室温に応じて肌着の枚数を調整しましょう。ベビーウエアより肌着をやや多めに用意し、こまめに着替えさせましょう。



これからお父さんになる、みなさんへ

“お父さん”になる第一歩は、妊娠している女性のからだや心の変化を見守ることです。

女性もいきなり“お母さん”になるわけではありません。妊娠期間を通じて、あるいは子育てをするうちに親になっていくのです。大きくなっていくおなかを触って赤ちゃんの力強い動きを感じたり、赤ちゃんを迎えるためにお産の過ごし方や支え方について話し合ってみましょう。

妊娠は病気ではありませんが、からだの変化や気がかりなことが出てくるため不安になるものです。普段の生活の中でも、小さなことでイライラしたり悲しくなったりと、気持ちが不安定になりやすい時期です。そのため、周囲の何気ない気遣いやいたわりが大切です。

赤ちゃんが生まれると、今までと違いすべて赤ちゃんを中心とした生活に変わります。家事を分担したり、育児を一緒に行い、子育てを楽しみましょう。

