



マザークラス II



市立吹田市民病院 産婦人科





～お産が近づいたしるし～

- 排尿回数が増える。
- 腰や脚の付け根が痛くなる。
- 子宮の収縮回数が多くなる。（お腹がよく張る）
- 赤ちゃんが下がり、胃のあたりが楽になる。



★**正期産は37週0日から。**
36週6日までは早産となるので注意！





～破水とは～

●赤ちゃんを包んでいる膜が破れる。

・破水する時期もタイプも色々。

(完全破水、高位破水)

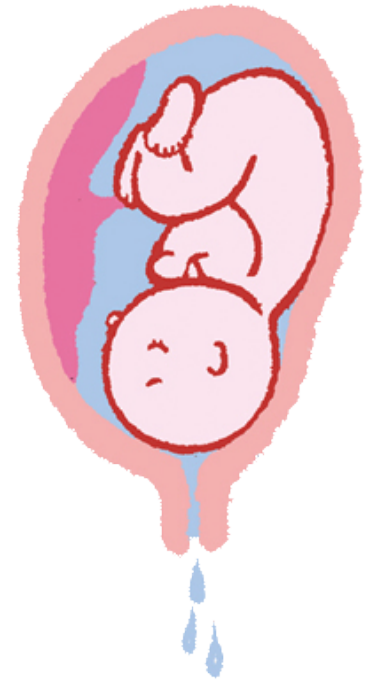
●破水かな？と思ったら・・・

・清潔なナプキンを当てる。

・入浴はしないこと。



すぐに受診





～おしるしとは～

●おしるし（産徴）

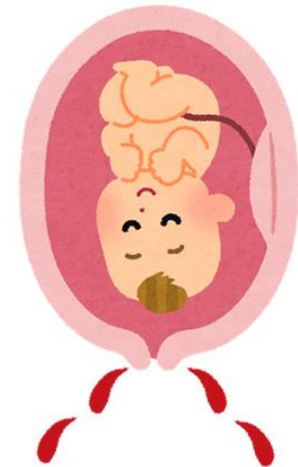
- ・子宮口が開いてきたサイン。
- ・ドロっとしたおりものに血液が混じったもの。
- ・おしるしから出産まで数日かかることもある。

●異常な出血とは？

- ・生理の2日目と同じくらい多い。
- ・さらさらと流れる出血。



受診





～陣痛発来とは～

●陣痛発来（お産のはじまり）

- ・ 10分おきの陣痛
- ・ 1時間に6回以上の陣痛

*** 始まった時間を覚えておく。**



●前駆陣痛って？

- ・ 陣痛の前ぶれ
- ・ 始まったと思った陣痛がなくなる
- ・ 1週間続くこともある





～入院の時期について～

●初産婦さん

陣痛が5～10分おき

●経産婦さん

陣痛が15～20分おき

痛みがなくても定期的に張り始めた時

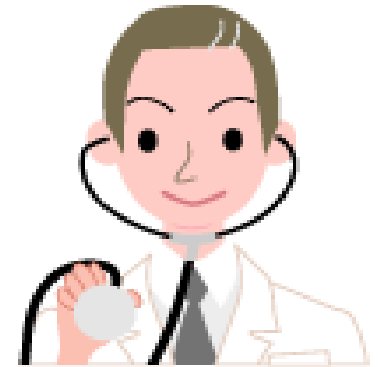
※まず病院にお電話下さい。陣痛がなくても、子宮口が開いていなくても、破水したら、必ず入院です。





こんな時は必ず受診してください！

- 破水かもしれない。
- 流れるくらいの出血がある。
- お腹がずーっと痛い。
- 38℃以上の発熱。
- 赤ちゃんが1時間以上動かない。
- その他、ママの身体の異常を感じる時。





④分娩中の過ごし方





陣痛 ≡ 誕生のパワー

陣痛（子宮収縮）は、
赤ちゃんが生まれてくる
為の大事なパワー

陣痛



上手に乗り越えましょう！





～分娩各期～

- ・ **分娩第1期**

陣痛が始まってから、子宮口が**全開**（直径約10cm）
するまで

- ・ **分娩第2期**

子宮口が全開してから、赤ちゃんが生まれるまで

- ・ **分娩第3期**

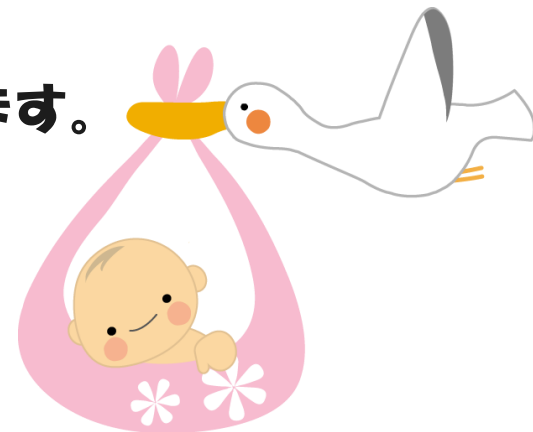
胎盤が出るまで

★ここまでの時間を**分娩所要時間**といいます。
分娩の平均所要時間は

初産婦・・・12～24時間

経産婦・・・6～12時間

* 個人差があります。



- ・ **分娩第4期**

胎盤が出てから2時間・・・大出血に注意が必要な時期です。





～シムス位… 赤ちゃんも楽な姿勢～





～陣痛と付き合うポイントはリラックス～

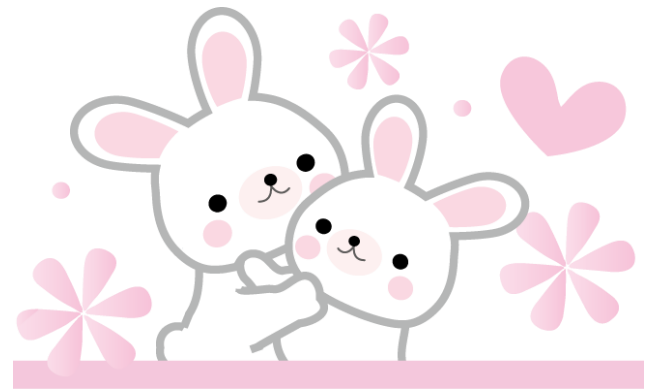
リラックスすると

①「**幸せホルモン（オキシトシン）**」

がしっかり出ます。

陣痛を促進させます。

授乳の時にも出ています。



～リラックス～

リラックスすると

②「**エンドルフィン（脳内麻薬ホルモン）**」が出ます。

モルヒネに似た作用があります。

痛みを緩和し安らぎを与える。

陣痛と陣痛の合間に心地よい眠りで癒しをもたらす。

誰でも自然に持っているホルモンです。

安産には**リラックス**が重要！





～自分なりのリラックス法を探そう～

- ・ 破水していなければゆっくりお風呂
- ・ 好きな音楽
- ・ 好きな飲み物
- ・ 栄養補給
- ・ アロマオイルなど好きな香り
- ・ 好きなアイテム
(タオルやクッション)





～リラックスするには…楽ちんな姿勢～

- ・ 歩けるうちは立って歩いてもOK
- ・ 座って過ごす
- ・ 疲れていれば眠る
- ・ シムス位
- ・ あぐら
- ・ 寄りかかる
- ・ クッションや椅子の利用





～リラックス…環境の希望を伝えてみて～

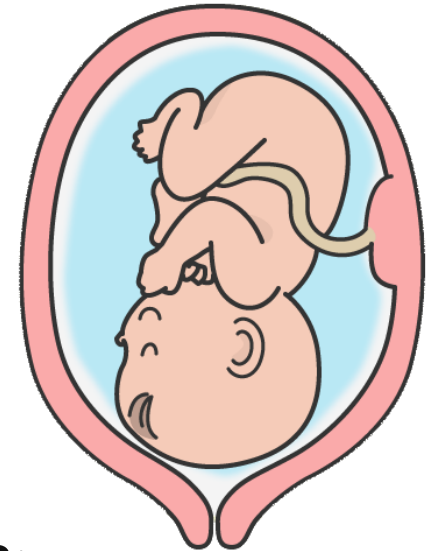
- ・ 温度
- ・ 通気
- ・ 照明
- ・ 音
- ・ 香り
- ・ 姿勢
- ・ 布団





～陣痛の時も肩の力を抜いて
赤ちゃんをイメージしよう！～

- ・どんな姿勢？
- ・何してる？
- ・どこまできてる？
- ・上手に回ってね
- ・聞こえてるよ。ママ・パパ
- ・抱っこしてお顔を見るのが楽しみ

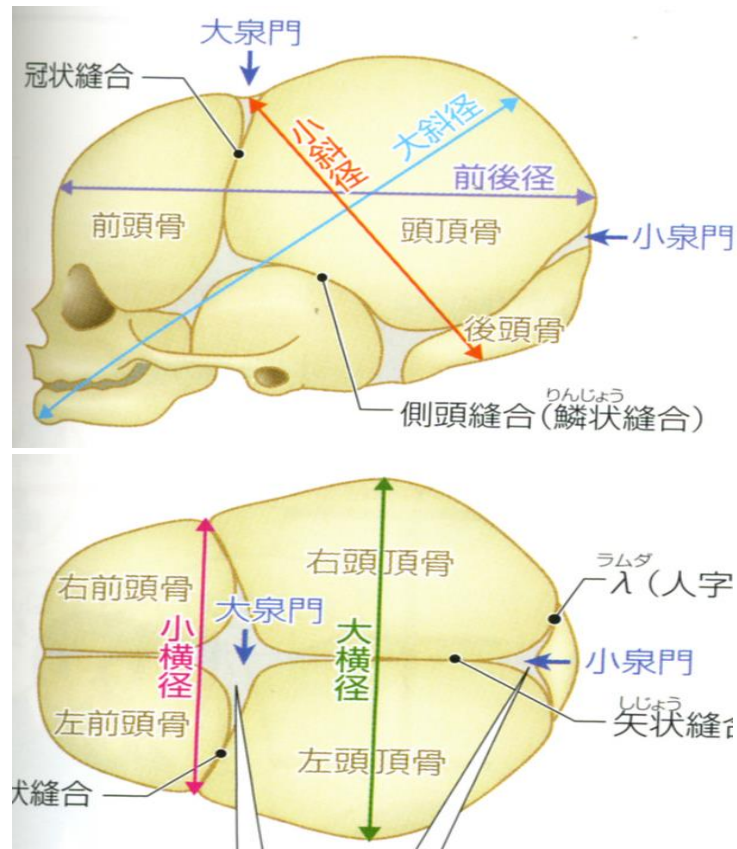


～赤ちゃんの頭～

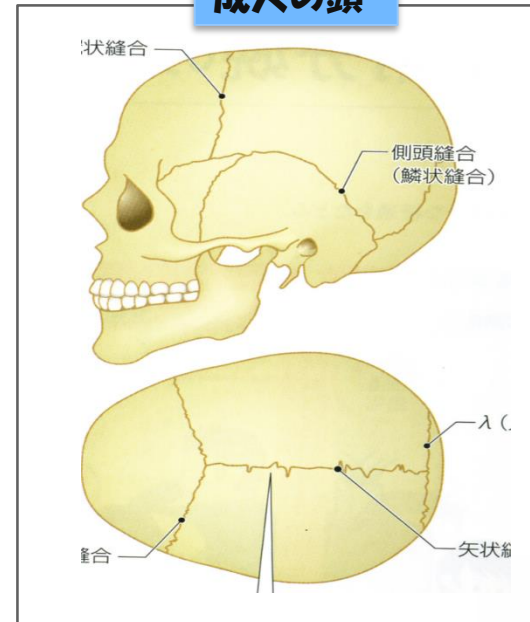
頭蓋骨が5つに分かれていて、自分の頭の骨と骨を重ねて頭を小さくして出てきます。



赤ちゃんも必死で協力しています



成人の頭





～分晩第一期の呼吸～

※痛みを乗り越える

出来る限り、
ゆっくりとした深呼吸で
乗り越えます。





～呼吸法（深呼吸）～

陣痛の時もなるべく力を入れず、
息を止めないでゆっくりと呼吸する
ことにより、赤ちゃんに負担をか
けず子宮口が開いていきます。



<深呼吸のコツ>

- ① 静かに行う。
- ② ロウソクの炎が消えないように揺らすイメージ。
- ③ 吐くことを意識する。
- ④ ゆっくりと呼吸する。
- ⑤ 苦しくなれば、少し目を開けて、一点を見つめる。





～分娩第一期の呼吸～

深呼吸

**深呼吸すると肺の下にある横隔膜が
上下運動します。**

**この横隔膜に自律神経が密集しているため、
吐く息を意識的にゆっくりするほど、
自律神経を刺激し、副交感神経が優位になり
リラックスしていきます。**

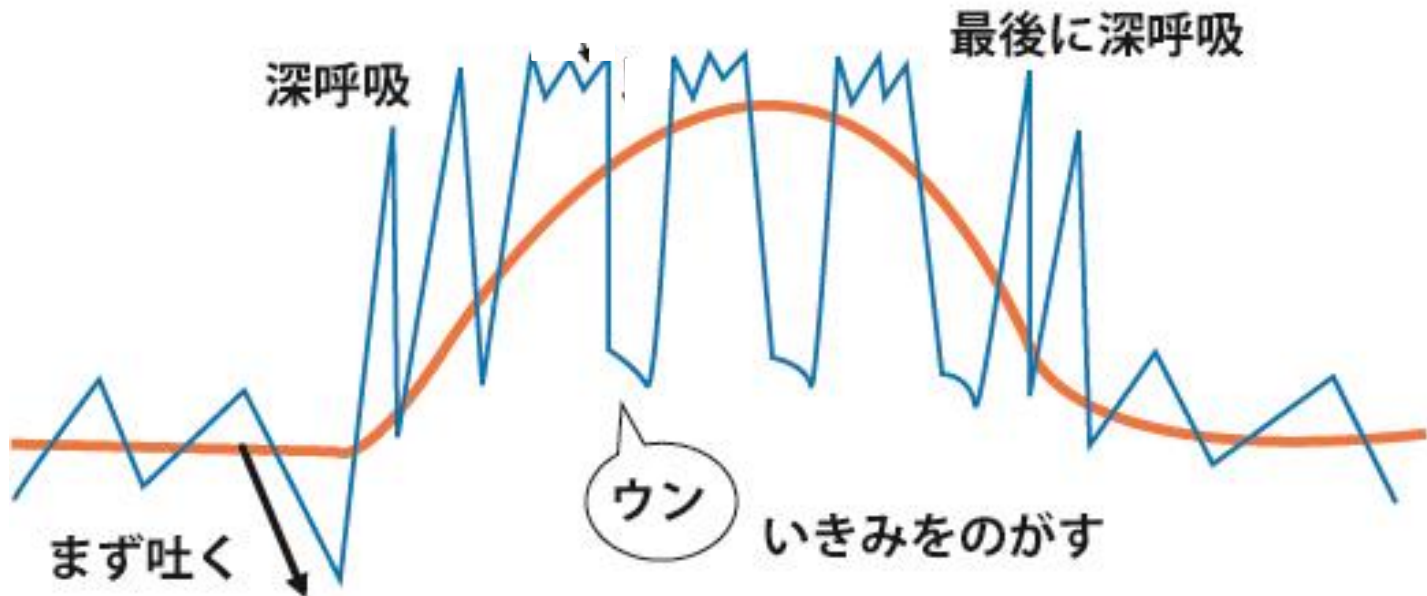
**腹式呼吸、特に吐く息をゆっくりすればする
ほど、自律神経を刺激し、副交感神経が優位
になりリラックスしていきます。**





～分娩第一期の呼吸～

いきみをのがす





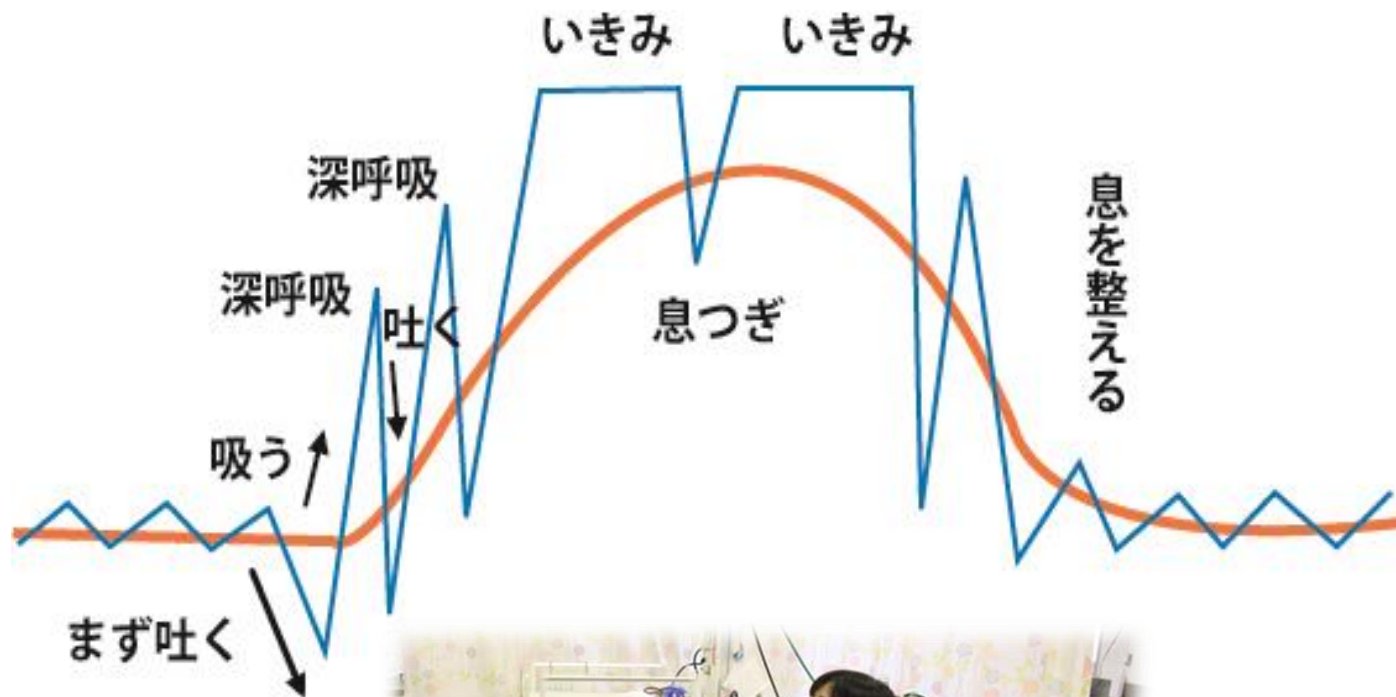
～分娩第二期～

赤ちゃんを産むためのいきみ

上手にいきむには
姿勢と呼吸が大事！！



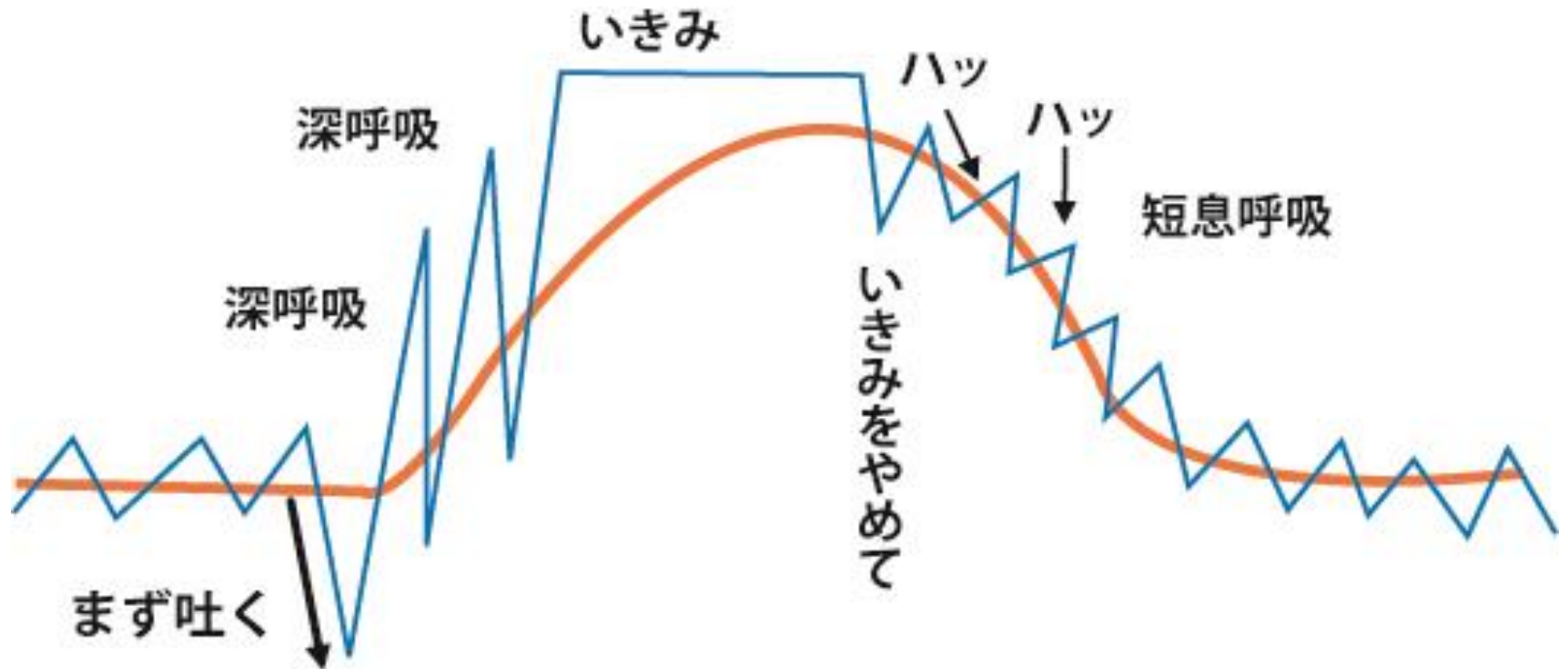
～分娩第二期の呼吸 いきみ～





～分娩第二期の呼吸 短息呼吸～

頭の一番大きい部分を通ったら・・・





おめでとうございます！

**< 早期母子接触 = バースカンガルーケア >
産まれてすぐの赤ちゃんを抱っこします。**



< 効果 >

- 赤ちゃんの体温、呼吸が安定する。
- 感染率が減る。
- 母性が芽生える。
- 母乳の分泌が良くなる。
- 赤ちゃんの情緒が安定する。





<早期母子接触> バースカンガルーケア

当院では
スタッフがそばについて、
安全を確認の上で行っています。
ママが抱っこしている間、
赤ちゃんの酸素濃度を
モニターしています。





⑤ 出産の準備はできていますか？



- ☐ 入院用品の準備はできていますか？
- ☐ 赤ちゃん用品の準備はできていますか？
- ☐ 産後の家事・育児の援助者が決まっていますか？
- ☐ 家族の予定がわかっていますか？
- ☐ いつでも家族と連絡がつきますか？
- ☐ 交通手段の確保はできていますか？
タクシー会社数社の登録・陣痛タクシー登録など
- ☐ (経産婦さんは) 陣痛が来た時の上の子供さんの
預け先が決まっていますか？
- ☐ 心の準備はできていますか？
- ☐ 体の準備はできていますか？





⑥赤ちゃんについて



**大人と一緒にのお風呂は
生後1か月を過ぎてから・・・**



～母乳栄養のすすめ～

脳下垂体

赤ちゃんの
吸う刺激

母乳分泌

子宮の回復を促す

母乳栄養の利点

経済的

アレルギーを減らす

感染症への抗体

消化が良い

便秘しにくい

いつも理想的な温度

いつも新鮮

心の絆（**基本的信頼関係**）

最適な栄養

ママにとってもメリット

～赤ちゃんの栄養～

母乳で育てるために、あなたにできることがあります

- ①妊娠中から乳頭を手入れして柔らかくしましょう。
- ②体を冷やさない。靴下や腹巻を使って体を温める。
- ③水分をこまめに摂る。
- ④ゆったりした気持ちで過ごす。
- ⑤赤ちゃんが泣いたらすぐに授乳する。

24時間同室を
おすすめします！

30分から1時間おきになっても大丈夫です。

- ⑥胸と肩甲骨周りのストレッチで血液循環を良くする。
- ⑦抱き方、含ませ方を工夫しましょう。
(乳輪まで含ませ、はずす時は無理をしない)



母乳が出るようになるまで、ミルクもうまく使いましょう

- ①ミルクは生後1週間までは日数×10ml ×8回
- ②その後1か月までは徐々に増やし、1か月頃ではおよそ
100～120ml ×8回程度となります。



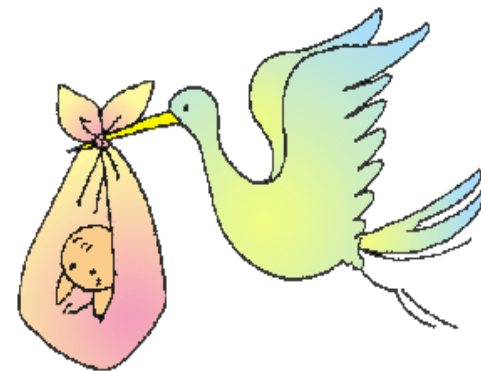
～新生児とは～

●赤ちゃんは、ママのお腹の中で快適に過ごしてきましたが、生まれるとまったく違った環境での生活がスタートします。

●生後1ヶ月未満を新生児期、1週間未満を早期新生児期と言い、たくましい生命力にあふれている時期ですが、抵抗力がなく急変しやすい時期でもあります。

新生児の特徴を理解して自信と愛情をもって
楽しく子育てしましょう！

では、体の特徴についてお話します。





～新生児～

ほぼ4頭身で、体重**3000g**、身長**50cm**くらい。
生まれて2～3日は体重が減少しその後増えていきます。
一ヶ月健診では生下時から**1キロ**前後増加します。

目ははっきりとは見えて
いないが、明暗はわかる。

皮膚は弱くテリケート
(生理的皮膚落屑)

腕はW型、脚はM型に
曲げています。



味覚も少し
発達している。

首はすわっておらず
しっかりしていない
(ぐらぐらしている)





～新生児の体の特徴～

- 睡眠**：短い時間で寝たり起きたりし、眠りが浅いです。
新生児期には昼夜の区別がなく一日中おっぱいを吸うので、夜もよく泣きますが、夜泣きとは違います。
- 黄疸**：生まれて2～3日すると70～80%の赤ちゃんに黄疸がでて1～2週間で消えます。
- 尿**：1日10回くらい。
- 便**：1日2～3回以上、飲む量が増えてくれば5～6回以上出るようになります。





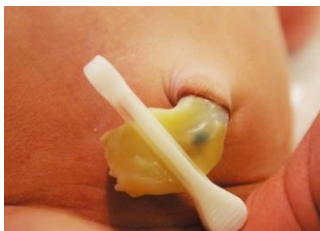
- **体温** : 37℃ 前後で体温調節が未熟。
泣いた後や、授乳の直後など、環境の影響を受けやすいです。

- **蒙古斑** : お尻・肩・背中・太ももなどにもできる青紫の斑。5, 6歳頃には、ほとんど消えます。



- **おへそ** : 出生当日は、クリップとゴムで止めています。
生後1日目にクリップをはずした後は、徐々に乾燥していき、1週間前後でとれます。

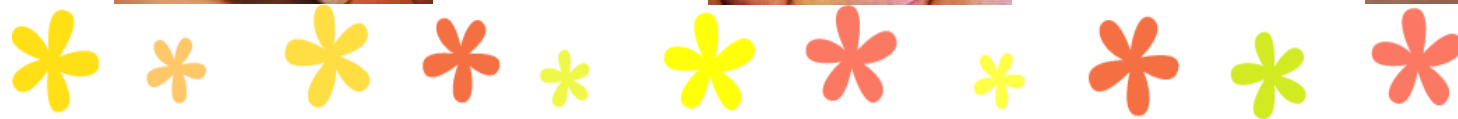
出生当日



2-3日後



3日~2週間
前後で
取れます





●**頭(産瘤)**：生まれて来る時に狭いところを通るので頭の形がいびつになっていますが、2～3日で徐々に戻っていきます。

(**頭血腫**)：吸引分娩などででき、数ヶ月で吸収されます。

(**大泉門**)：1年～1年半くらいで閉じます。

●**胃**：縦長の形で閉まりが悪く、姿勢の変化で吐きやすいのが特徴です。

●赤ちゃんの胃袋の大きさ

●大人⇒900ml

1日目 → 5～7ml (ビー玉)

3日目 → 22～27ml (梅干大)

10日目 → 45～60ml (ゴルフボール)





～生後1～2か月の赤ちゃん～

保育

赤ちゃんにとって、泣くことは運動のようなものです。
具合がわるくなくてもお腹がいっぱいでも、泣きます。
泣いたら抱っこしてあげましょう。
授乳したり、オムツを見たり熱を測ってみてください。
いつもと違うことがなければ、
泣きやまなくても問題ありませんから
泣いていても心配ありません。



産後に「揺さぶられっこ症候群」のDVDを見て頂きます





～生後1～2か月の赤ちゃん～

赤ちゃんのいるお部屋

- ・ 室温24～26度、湿度50～60%が理想です。赤ちゃんは体温調節がうまくできないので、衣服や掛物で調節しましょう。
- ・ 暖房や冷房が、直接赤ちゃんに当たらないように調節しましょう。
- ・ 赤ちゃんの真上や周囲に物を置かないようにしましょう。
- ・ 上の子やペットのいる御家庭では注意が必要です。

外出

1か月は家の中で過ごしましょう。

はじめての外出は短時間から始めましょう。

人混みの中は避けましょう。





⑦赤ちゃんを抱っこしてみよう！

初めて赤ちゃんに触れたときは、柔らかく、頼りなく、
どこをどう持ったらいいか戸惑うと思います。
今回は人形ですが、
皆さんで楽しく抱っこをしてみても
実際に触れるイメージをふくらませて
練習をしていきましょう！



新生児は
首が座っていないので
しっかり支えます



⑧妊婦体操

あぐらの姿勢で...

①首・肩の運動



仰向けで...

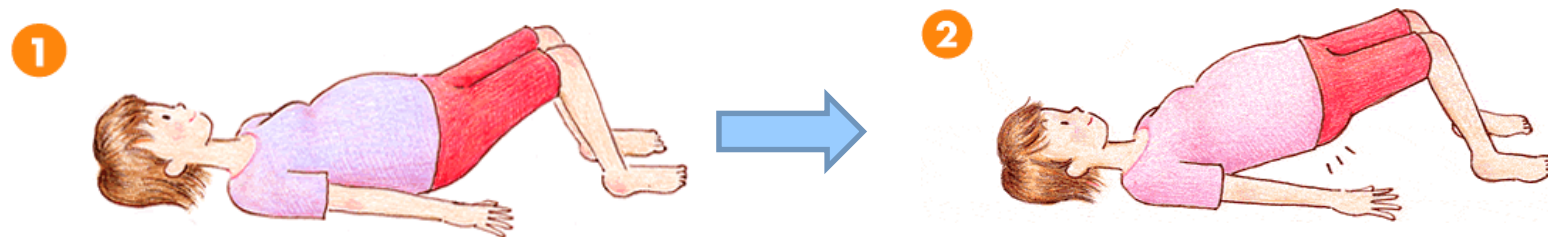
②脚のむくみをとる運動



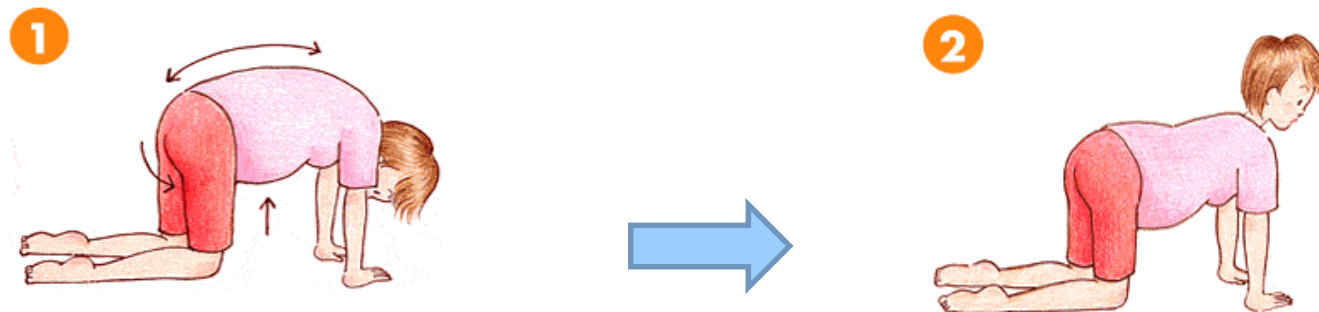
妊婦体操

仰向けで・・・

③骨盤の運動 ・キーゲル体操



四つんばいになって・・・④猫のポーズ



散歩も妊婦体操も37週までは、お腹が張ったらやめましょう



⑨妊娠37週になったら…

～乳頭マッサージを始めよう～

- 赤ちゃんが吸いやすいように乳頭、乳輪を柔らかくします。
- 乳頭の刺激により、自然の陣痛がくるようにします。
- 方法は

- 1、乳輪の外側に親指、人差し指、中指の3本をおく。
(乳頭と並行に！)
- 2、指3本の腹を合わせて乳頭をつまむ。
- 3、肋骨に向かって軽く押す。
- 4、指3本でピーナツの皮をむくようにもみほぐす。





～今日から毎日すること～

- 歩く
- しゃがむ姿勢（スクワット）での作業
- 乳房のフラワーマッサージ
- あぐらをかく
- 妊婦体操
- 呼吸法の練習

妊娠37週から・・・

- ①乳頭マッサージ
- ②しゃがむ姿勢（スクワット） ⇒ 骨盤を広げる
♪ 床の拭き掃除をしてみよう♪

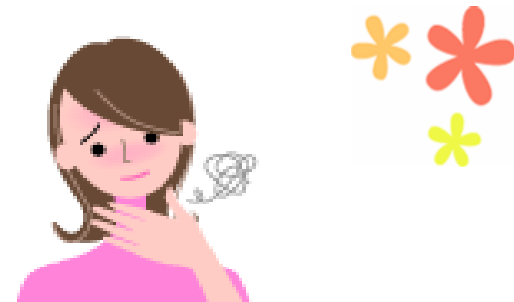
※ 分娩予定日を過ぎてしまうと、人工的に陣痛をつけて出産して頂くことになります。

1日30～60分は
歩きましょう！



10産後うつについて

産後、気分が不安定になることがあります



産後1～2週間は、普段より涙もろかったり、悲しくなったりすることがあります。ホルモンの変化によるものなので自然に治ることがほとんどです。気分転換しながらあせらずゆったり過ごしましょう。ただし、2週間から1か月ごろになっても、とても悲しい気持ちが続くなら産後うつ病かもしれません。無理せずいつでも相談してください。

家事復帰や外出のめやす

家事は産後3週間ごろまでは誰かに手伝ってもらいましょう。

産後1か月は外出を控えましょう。

疲れたと思う時には、お手伝いを頼む勇気が大切です。

パパは
主力選手です！



～各種ご相談～

・ママの体調が悪い時：発熱、下腹部痛、大出血などの時は
次回受診を待たずにお電話を！

⇒市立吹田市民病院 産婦人科外来または救急外来
TEL 06-6387-3311

・ママの気持ちがしんどい時⇒大阪府妊産婦こころの相談センター
TEL 0725-57-5225

午前10時から午後4時まで（土・日・祝・年末年始休み）

・産後家族の支援が少なく ⇒吹田市保健センター（06-6339-1212）

助けて欲しい時など

※産後ケアの相談をしてみてください





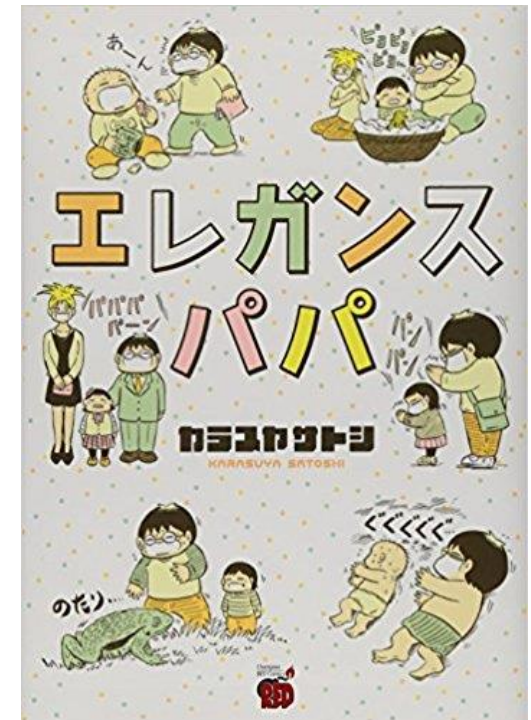
～お父さんにおすすめの本～



作者：阿部 潤



作者：ヨシタケシンスケ



作者：カラスヤサトシ



⑪産科病棟のご案内

面会時間は
14時～20時！



産科の病室に入れる人は
赤ちゃんのお父さんと
おじいちゃん・おばあちゃんだけ
です



分娩室（LDR）

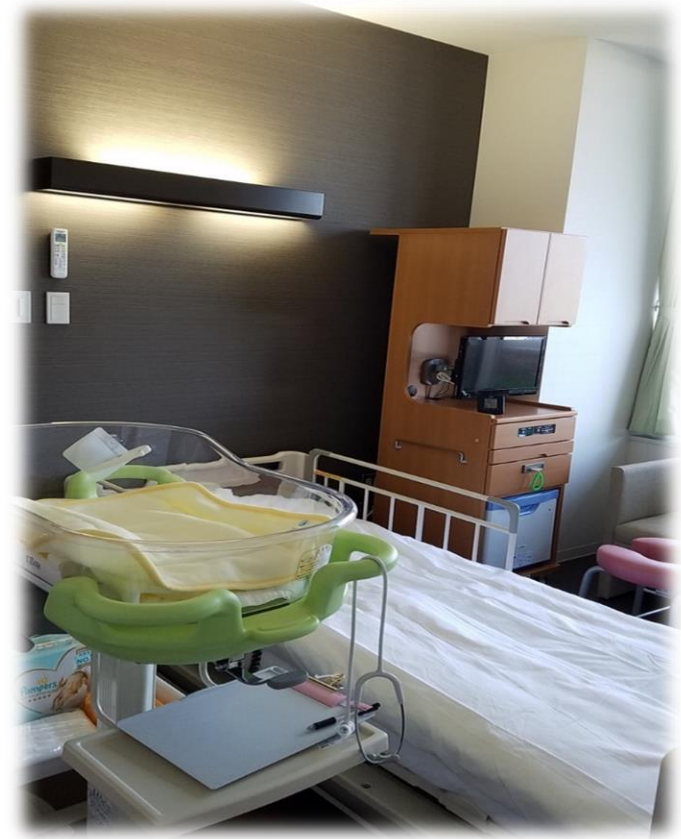
陣痛時は24時間
面会可能ですが
状態により
退出していただく
こともあります。





母子同室（個室）

（トイレ・シャワー・ロッカー付き）





母子同室（総室）



トイレ・洗面は、共同です



新生児室





出産の主役はママと赤ちゃんです。
私達助産師もできるかぎりのサポートをしますので、
一緒に頑張りましょう。

