

たんぽぽ



静岡県立こども病院
周産期センター産科

目次

1) 妊娠カレンダー	1
2) 妊婦定期健康診断について	2~3
★母子手帳について	
★受診の必要性	
★妊婦健診の内容	
★受診回数	
★公費券の使用について	
★妊娠中の検査について	
3) 妊娠中の栄養	4~9
4) 妊娠中の体重増加	10
5) 貧血	11
6) つわりについて	12
7) たばことお酒の害	13
8) 妊娠初期	14~16
★日常生活について	
★衣服	
★初期のマイナートラブル	
★おなかの張り	
★薬・レントゲン検査	
★夫婦生活	
9) 妊娠中期	17~24
★日常生活について	
★胎動について	
★中期のマイナートラブル	
★歯科検診	
★赤ちゃんの準備	
★お産へ向けての準備	
★この時期起こりやすい異常について	

10) 母乳のすすめとケア	25
11) 妊娠後期	26
★日常生活について	
★後期のマイナートラブル	
★この時期に起こりやすい異常	
12) 分娩について	27~33
★分娩が近づいた兆候	
★お産が始まったサイン	
★病院への連絡方法	
★分娩の流れ	
★分娩時にできること	
★赤ちゃんの病棟の医師・スタッフの立会いについて	
★ご家族にお願いできること	
13) 帝王切開について	34
14) マイナートラブル	35~38
15) 切迫流産	39~40
16) 切迫早産	39~40
17) 妊娠高血圧症候群	41
18) 前置胎盤	42
19) 常位胎盤早期剥離	43
20) 感染症	44~46
21) メンタルヘルス	47
22) 産前産後の休暇や公費負担について	48~49
★出産に関する助成制度	
★休みに関する制度	
★赤ちゃんに関する手続き	

日付を入れてみましょう

1) 妊娠カレンダー 胎児の発育と母体の変化

予定日
/

日	0	1	2	3	4	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																												
月	第1月			第2月			第3月			第4月			第5月			第6月			第7月			第8月			第9月			第10月																																								
区分	妊娠前期											妊娠中期											妊娠後期																																													
子宮の大きさ																																																																				
身長				2.5~4cm			9cm			18cm			25cm			30cm			35cm			40cm			45cm			50cm																																								
体重				4~16g			20~50g			120~130g			200~250g			600~700g			1000~1200g			1500~1700g			2000~2300g			3000~3200g																																								
赤ちゃんの発育	<ul style="list-style-type: none"> • 身体の原型が見分けられる • 目、耳、口ができる • 後半には心臓の動きが確認できる 											<ul style="list-style-type: none"> • 頭と胴の区別がはっきりする • 内臓はほぼ完成する • 乳歯が始めめる • 超音波で動いているのが分かる 											<ul style="list-style-type: none"> • 胎盤が完成する 							<ul style="list-style-type: none"> • 羊水の中で動き回る • 皮下脂肪が少なくてやせている • 羊水を飲み込んで胃で吸収し、腎臓で作った尿を排泄する 											<ul style="list-style-type: none"> • 脳が発達してくる • 母親の感情・態度を微妙に区別し、意識/記憶装置もある 							<ul style="list-style-type: none"> • 皮下脂肪は少なく、しわが多い • 皮膚は鮮やかな赤色 • 手足を力強く動かす • 五感（視覚、聴覚、味覚、嗅覚、触覚）がほぼ完成 							<ul style="list-style-type: none"> • 皮下脂肪がついて、体つきが丸みをおびてくる • 35週位で肺が成熟する 							<ul style="list-style-type: none"> • お腹の中で出産の日を待ちわびている状態 • お産が近づくと動きが鈍く感じる<いつ出ようかな> 						
お母さんの身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> • ママの自覚はない 			<ul style="list-style-type: none"> • 妊娠による変化 ① 月経が止まる ② 基礎体温は高温層が続く ③ つわりが始まる ④ 乳房が張る ⑤ おりものが増える ⑥ 腰/下腹部が張る、重い ⑦ 排尿の回数が増える ⑧ 便秘になりやすい 											<ul style="list-style-type: none"> • つわりがおさまってくる • 足の付け根がつるような感じがする 							<ul style="list-style-type: none"> • 胎動を感じる • 腰や背中が痛むことがある • 体重が増え始める 							<ul style="list-style-type: none"> • 胎動が強く感じられる • 乳汁がにじむことがある • 下腹部が目立ってくる • 陰部、乳房の周りが黒ずんでくる 											<ul style="list-style-type: none"> • 腹部の増大・乳房の発育は更に著明になる • 姿勢がそり気味になる • 腰痛がよく見られる • 貧血になりやすい 							<ul style="list-style-type: none"> • 時々、おなかが張るのが感じられる • 大きくなった子宮による圧迫のため、むくみ・痔・静脈瘤ができることがある • 妊娠線が出ることもある 							<ul style="list-style-type: none"> • 胎児の位置がほぼ決まる • 大きくなった子宮により、胃・心臓が圧迫され胃がつかえたり、動悸がする • トイレの回数が増える • おりものが増える 							<ul style="list-style-type: none"> • 腰が重苦しく鈍痛がする • 足の付け根がつつばる • おなかのふくらみが下がる • 胎動がにぶく感じる 							
日常生活の心得	<ul style="list-style-type: none"> • 出血や腹痛があった時は受診しましょう • お薬は医師に確認しましょう • レントゲン検査も注意しましょう • つわりをのりきるため、好きなものを食べましょう • お酒、タバコは止めましょう • 母子手帳の交付を受けましょう • ストレスの解消法やリラックス法を見つけましょう 											<ul style="list-style-type: none"> • 流産に注意し、過激な運動は避けましょう • 重い荷物を持つことは控えましょう • 下腹部を圧迫しないよう正しい姿勢をとるように • 夫婦生活は控えめにしましょう • 虫歯があれば、治療を始めましょう • 偏食にならないように、出来るだけ多くの食品を使って、献立を立てましょう • マミークラス前期に参加して、お産の知識を得ましょう 											<ul style="list-style-type: none"> • 適度に休息をとりましょう • 頻繁なお腹の張りに注意しましょう • 体重を毎週計って、増えすぎに注意しましょう • 塩分の多いインスタント食品・冷凍食品を控えましょう • 赤ちゃん用品の準備を始めましょう • マミークラス中期に参加しましょう 							<ul style="list-style-type: none"> • 出産の準備を整えましょう • むくみの原因となる塩分と体重を増やす糖質・脂質をとり過ぎないようにしましょう • 食事は何回にも分けてとる工夫をしましょう • 入院の準備品・入院方法の確認をしましょう • マミークラス後期に参加しましょう 																																						

2) 妊婦定期健康診断について

★母子手帳について

妊娠と診断されたら、病院でもらった妊娠証明書を住民票のある市町村の母子保健センターに提出して、母子健康手帳を受け取りましょう。母子健康手帳は妊娠中から子供が小学校に入学するまでの母と子の健康状態を記録して、育児や就学の参考にします。

妊娠中は常に携帯し、大切なことが書かれているので目を通すようにしてください。

ご自身で記入するところがあるので、記載しましょう

各種受診票（妊婦健康診査・新生児聴覚スクリーニング診査・産婦健康診査など）の必要事項も記入しておきましょう

★ 受診の必要性

- ①妊娠の成立、胎児や胎盤の発育状態を把握し、その経過が正常であるか確認します。
- ②妊娠、分娩と胎児に対するリスクを早期に発見し、適切な治療および保健指導を行います。
- ③分娩の準備や相談を行うことで、悩みや不安の解決へとつながります。
- ④胎児や母体に何らかの異常がある場合、経過をみながらより良いタイミングで分娩となるよう計画していきます

★妊婦健診の内容

体重測定・血圧測定・腹囲や子宮底測定（対象者のみ）

尿の検査（蛋白・糖）・浮腫（むくみ）の確認

超音波検査・NST など

★ 受診回数のおおよそ

〈単胎の場合〉

妊娠23週まで	4週間に1回
妊娠24週～35週まで	2週間に1回
妊娠36週以降	1週間に1回

〈多胎の場合〉

妊娠15週まで	3週間に1回
妊娠16週から	2週間に1回

※ 医師が必要と判断した場合は受診回数が増える事があります

★公費券の使用

病院、診療所、助産所で使用でき、週数により、超音波検査や血液検査も対象となります
公費券を無駄なく使用していきましょう！

県外から受診の方や県外へ受診する予定の方は、現住所のある母子保健担当窓口で予め確認をおねがいします

★妊娠中の検査について

血液検査	血算	ヘモグロビンの値を調べて貧血がないか調べます 白血球数、血小板の値をみて異常がないか調べます
	梅毒 RPR TPHA	梅毒にかかっていないかを調べる検査です 病原体は胎盤を通して赤ちゃんに感染します
	HBs抗原	B型肝炎ウィルスを持っているかどうかを調べます 胎盤を通して赤ちゃんに感染することはありませんが、出産時に感染する危険性があります。 陽性のお母さんから生まれた赤ちゃんは予防接種を受けます
	HCV抗体	C型肝炎ウィルスを持っているかどうか調べます 分娩時に母子感染する可能性があります
	HIV抗体	エイズウィルスを持っているかどうか調べます 10~30%の確率で感染する可能性があります
	ATL	成人T細胞白血病というウィルスの有無を調べます 授乳で赤ちゃんに感染することがあります
	血型 不規則抗体	血液型・血液中の不規則抗体の有無、おなかの赤ちゃんの溶血の可能性の有無を調べます
	血糖	血糖値が高い場合には妊娠性糖尿病が疑われたり、巨大児になる可能性があります
	風疹抗体価	妊娠初期に風疹に罹患した場合、先天異常が生じる可能性があるため、風疹の抗体価を調べます。 抗体価が高ければ、すでに免疫を持っていることを示します。
	トキソプラズマ抗体	妊娠時にトキソプラズマに感染した場合、先天性トキソプラズマ症を起こす可能性があるため、抗体があるか調べます。
細胞診	子宮頸がん	妊娠初期に子宮頸がんになっていないか調べます

※感染症の詳しい内容は、「感染症」のページを確認してください

中期

血液検査	血糖（20~24週頃）	初診時、血糖値が高かった人は再検査をします
	血算（28週前後）	ヘモグロビンの値を調べて貧血がないか調べます 白血球数、血小板の値をみて異常がないか調べます

後期（32~36週頃）

膣分泌物	GBS	B群溶血性連鎖球菌に感染していないかを調べる検査です 産道の常在菌ですが、赤ちゃんに感染すると肺炎などの重い感染症状がみられるため、お産の時に予防的に抗生物質を使用します
膣分泌物	クラミジア抗原	クラミジアに感染していないかを調べる検査です 感染していると前期破水や早産の原因になることがあります

医師の指示のあるとき

胎児胎盤 機能検査	NST検査	おなかに器械をつけ、赤ちゃんの状態、予備能力の判定と子宮収縮状態の有無を調べます
--------------	-------	--

妊娠中の栄養

毎日の食事は、お母さんの順調な妊娠経過やお腹の赤ちゃんの発育のためと、さらに、出産後の母体の回復と母乳の出方、赤ちゃんの健康状態にも影響します。

妊娠中の食事ポイントは、多くのエネルギーをとることではなく、栄養バランスです。

妊娠中の体重は、どのくらいが目安なの？

妊娠してからあなたの体重はどのように変化していますか？

妊娠中の増加量は、あなたの妊娠前の体格によってちがいます。

あなたの妊娠前の体格は？

あなたの妊娠前の体格をBMIで見てください。



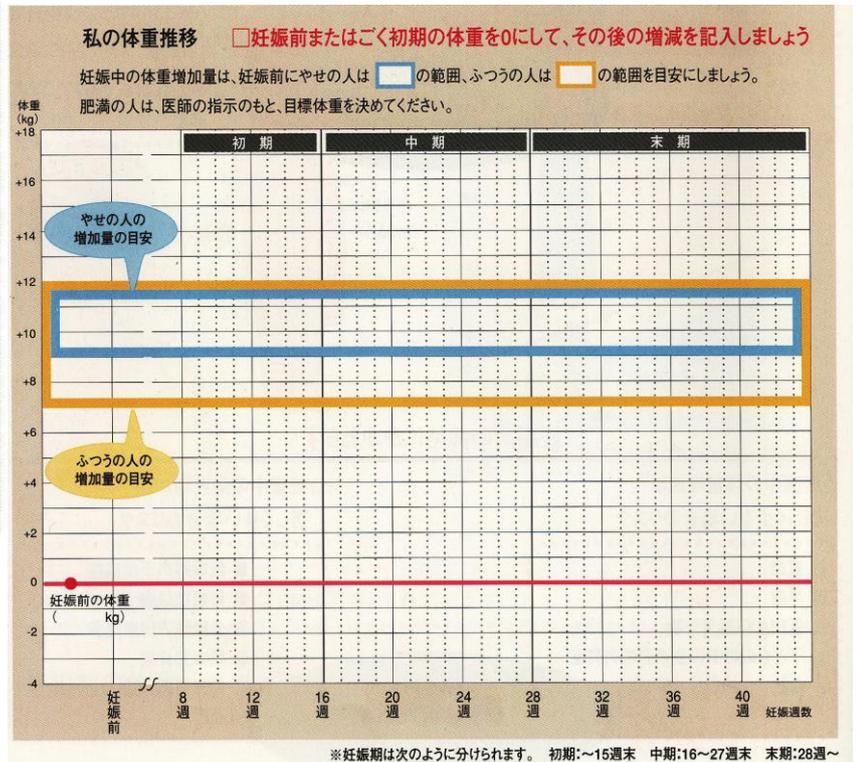
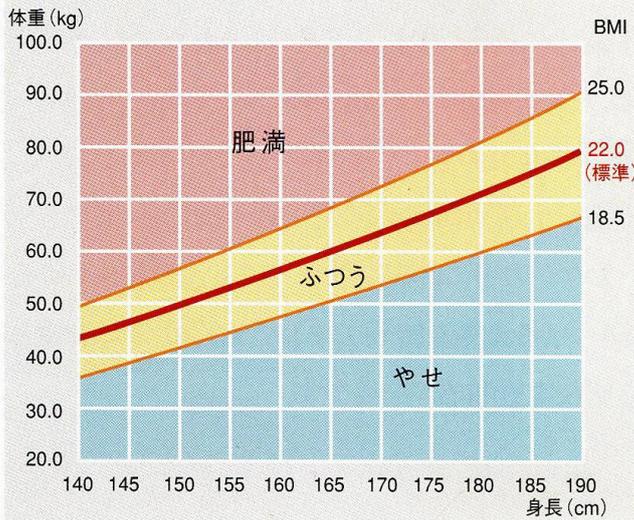
BMI (体格指数) からみた体格区分

BMI	体格区分
18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

□の中に当てはまる数字を入れてBMIを計算してみましょう。

妊娠前の体重 □ kg ÷ 身長 □ m ÷ 身長 □ m = BMI □

□自分の体格がどの範囲にあるか見てみましょう。

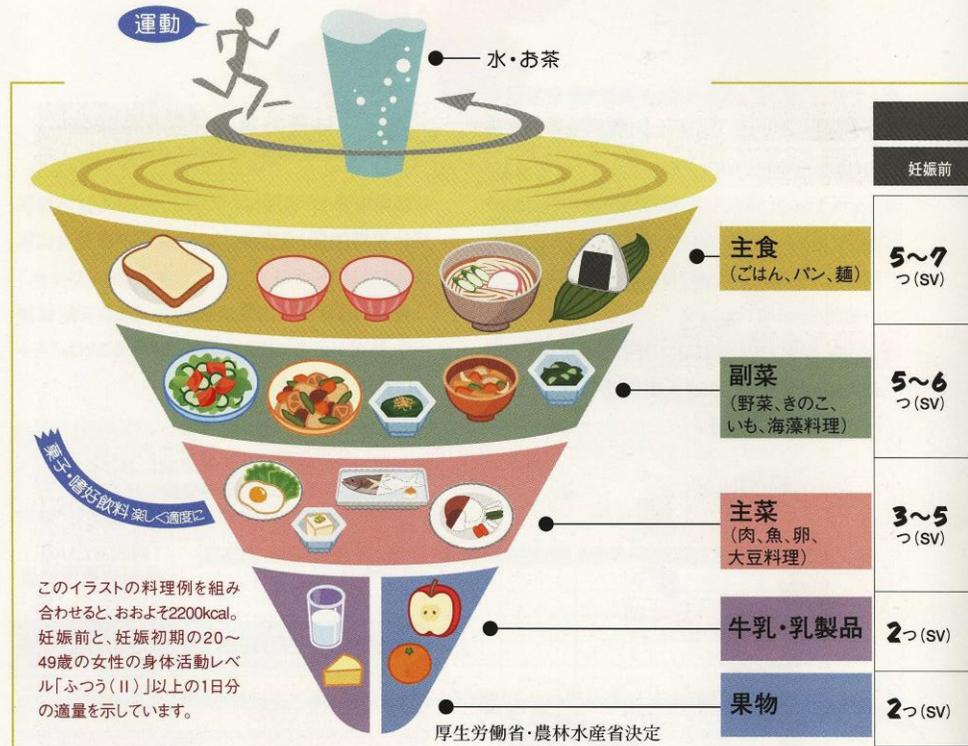


妊娠中期から後期にかけては、体重の急激な変化に気をつけてください。

妊産婦のための食事バランスガイド

I. 「何を」「どれくらい」食べればいいのか？

「食事バランスガイド」は1日の食事が一目でわかります。



このイラストの料理例を組み合わせて、おおよそ2200kcal。妊娠前と、妊娠初期の20～49歳の女性の身体活動レベル「ふつう(II)」以上の1日分の適量を示しています。

厚生労働省・農林水産省決定

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

料理を数えて食べる、それでグッドバランスに

図を参考に料理を組み合わせればバランスのとれた食事になる、それが「食事バランスガイド」です。上から順に「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つのグループに分かれており、それぞれ1日にどのくらいの量を食べたいのかを料理のイラストで示しています。

全体はコマの形をしています。何かが多すぎたり少なすぎたりするとコマは倒れてしまいます。真中の軸は「水分」です。コマの回転は「運動」を示し、回転(運動)することによって初めて安定することを表しています。お菓子や嗜好飲料は、とりすぎない程度に楽しみましょう。

1日分			料理例	
妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期 授乳期		
妊娠前と変わりません	+1	+1	1つ分 = = = = = =	ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個
	+1	+1	1.5つ分 = = = = = =	ごはん中盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ
	+1	+1	1つ分 = = = = = = = =	野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 具たくさん味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこコンテ
	+1	+1	1つ分 = = = = = = =	冷奴 納豆 目玉焼き1個 焼き魚 魚の天ぷら まぐろとイカの刺身
	+1	+1	3つ分 = = = = =	ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ
+1	+1	+1	1つ分 = = = = =	牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1パック 牛乳1本分
+1	+1	+1	1つ分 = = = = = =	みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

妊娠中期からはあなたと赤ちゃんのためにプラス

コマで示した料理や食品の目安は妊娠前、妊娠初期のものです。妊娠中期、末期、授乳期には、表のようにふだんの食事にプラスする必要があります。量よりも種類を増やすほうが食事が楽しくなりますね。

それぞれの食品グループの料理例と数え方です。

◆コマを回す4つのポイント

- ① 適量でバランスのよい食事
- ② 十分な水分
- ③ 菓子や嗜好飲料は楽しく適度に
- ④ 適切な運動

次のページから、バランスのよい食事のポイントを紹介します。

食事は主食を中心に、必要なエネルギーをしっかりととりましょう。
食事が肉や魚などの主菜中心になってしまうと、たんぱく質や脂肪分を取りすぎてしまいがちになります。

ごはんにはたんぱく質も含まれ、脂質が少なく、量のわりには低エネルギーです。

いろいろな食品、いろいろな料理を食べよう心がけましょう。

エネルギー摂取基準（推定エネルギー必要量：1日あたり）

		身体活動レベル ^(注)		
		I	II	III
女性	18～29歳	1,750kcal	2,050kcal	2,350kcal
	30～49歳	1,700kcal	2,000kcal	2,300kcal
妊婦	初期（16週未満）	+50kcal		
	中期（16～28週未満）	+250kcal		
	末期（28週以降）	+500kcal		
授乳婦	授乳婦	+450kcal		

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2005年版）



② たくさんとりたい副菜のはなし

不足しがちなビタミン・ミネラルを「副菜」でたっぷりと。
野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などがたくさん含まれます。野菜はゆでたり、炒めたりするとかさが減ってたくさん食べられます。

野菜の中で緑黄色野菜は、カロテンをはじめ葉酸、カルシウム、鉄などの栄養素が含まれています。また、きのこや海藻類は低エネルギーで食物繊維が豊富なうれしい食品です。

《葉酸のはなし》

妊娠前から妊娠初期にかけて適量の葉酸を摂取することによって、神経管閉鎖障害の赤ちゃんが生まれるリスクが低くなることが指摘されています。

葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれています。



③ かしこくとりたい主菜のはなし

「主菜」はからだをつくるたんぱく質の源です。ごはんを減らして肉や魚のおかずを減らすと、主菜の1食の量が多かったりすることのないよう、適量をとるようにしましょう。

たんぱく質はからだの骨格や筋肉、皮膚などのほか、酵素、ホルモン、免疫抗体をつくるたいせつな栄養素です。

- 豆類・大豆製品・卵 … 必須アミノ酸を含んだ良質なたんぱく質
- 魚介類 … たんぱく質に加えて、ビタミンやカルシウムEPA・DHCなどの必須脂肪酸が含まれています。
- 肉類 … 脂肪分の少ない赤身の肉を選ぶ。



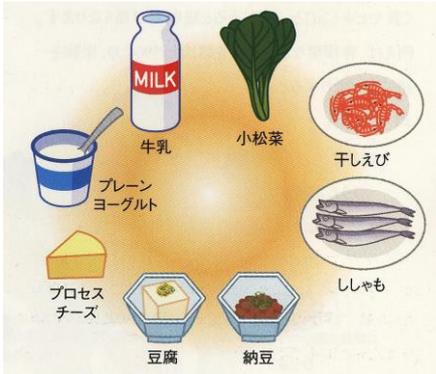


一汁三菜を基本にしましょう

- ④ 食事は主食を中心に副菜と主菜、汁物などを組み合わせて、「1汁三菜」を基本にすると、バランスの良い献立になります。外食をするときやお惣菜を買うときもこの言葉を思い出してください。



- ⑤ 意識してとりたいカルシウムのはなし
 - ー 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせて、カルシウムを十分に
 - ー 牛乳、乳製品はカルシウムが豊富で効率よく摂ることができます。また、ビタミンDも一緒にとりたい重要な栄養素です。



ビタミンDは脂溶性のビタミンです。油と組み合わせると吸収が良くなります。また、紫外線によっても皮下でつくられます。適度に日にあたることは効果的です。

カルシウムの多い食品とそのカルシウム含有量

分類	食品名	1回に食べる目安の量	カルシウム含有量 (mg)
牛乳・乳製品	牛乳 (普通)	コップ1杯 (180g)	200
	プロセスチーズ	スライス1枚 (20g)	130
	プレーンヨーグルト	小1カップ (100g)	120
魚介類	干しえび	大さじ1 (8g)	570
	ししゃも	3尾 (50g)	165
	うなぎ (蒲焼)	1尾 (100g)	150
	ちりめんじゃこ	大さじ2 (10g)	55
豆類	豆腐 (木綿)	1/3丁 (100g)	120
	納豆	中1パック (40g)	40
野菜	小松菜	1/3束 (70g)	120
	水菜	1/10束 (50g)	105

五訂増補日本食品標準成分表

ビタミンDの多い食品とそのビタミンD含有量

分類	食品名	1回に食べる目安の量	ビタミンD含有量 (μg)
魚介類	鮭	生鮭 (80g)	26
	いわし丸干し	40g	20
	さんま	中1尾 (100g)	19
	うなぎ (蒲焼)	1尾 (100g)	19
	さば	1切れ (80g)	9
	しらす干	大さじ2 (10g)	6
きのこ類	きくらげ	乾燥5個 (5g)	22
	うすひらたけ	30g	2
	干しいたけ	大2枚 (10g)	2
卵	ピータン	1/2個 (50g)	3
	全卵	中1個 (50g)	1.5

五訂増補日本食品標準成分表

- ⑥ 塩分のとりすぎに気をつけましょう。取りすぎは妊娠中毒症を引き起こす原因になります。毎日の食事では「減塩」を心がけましょう。漬物や調味料を控えましょう。お酢や出汁を上手に活用しましょう。食べ方を考える 素材の味を生かす 外食では汁を残す



【塩分控えめカレーピラフ】



フライパンにサラダ油を熱し、玉葱・ピーマン・ハムを炒める。カレー粉を加えて、香おりがでるまで炒る。ご飯を加えて炒め合わせる。目玉焼き、レーズン、アーモンドスライスを散らす。

… 妊娠初期 …

妊娠によるつわりや吐気のために十分な食事が食べられず、体重が減少することは珍らしくはありません。この時期は赤ちゃんの発育に影響するものではないので、食事が十分にとれなくても特に問題ありません。

食べると吐いてしまう人は、少量ずつ水分補給を行きましょう。



《つわりを楽しむために》

- ① お腹を空っぽにしない。
- ② 食べたいときに食べられるものを食べる。
- ③ 冷たく酸っぱいものを取り入れる。
- ⑤ 楽しいことで気分転換を図る。



… 妊娠中期～後期 …

つわりが終わった妊娠中期から栄養に気をつけましょう。

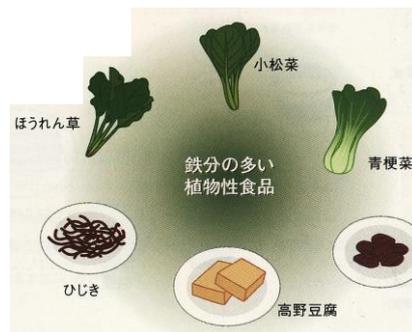
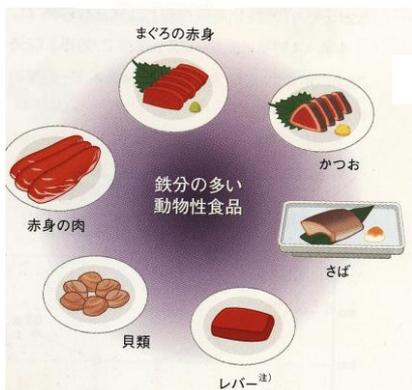
赤ちゃんの成長が盛んになる時期です、母体の貧血予防と太りすぎに注意が必要です。

《 貧 血 》

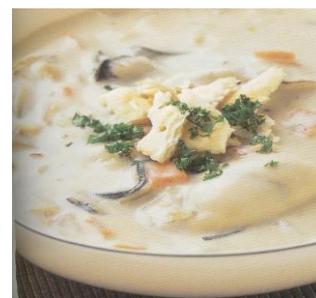


妊娠すると、たくさん必要になる栄養素のひとつが鉄です。

鉄は、体内や脳に酸素を届ける役割をもつ血液中のヘモグロビンを作り、不足すると、めまいや疲労、動悸、息切れなどの症状がでます。



豆乳とかきのチャウダー



植物性の食品に多く含まれる鉄は、動物性の食品に含まれる鉄よりも吸収されにくいのですが、動物性たん白質やビタミンCと一緒にとると吸収率が高くなります。たとえば、ほうれん草などの青菜と豚肉と炒めたり、果物を一緒に食べたりすると良いでしょう。

… 便秘対策 …

妊娠をすると、便秘になる人が多くなります。便秘を予防するためには食物繊維を多く含む穀物・イモ類・豆類・きのこ類・海草類・野菜類などを積極的にとりましょう。



★体重増加に注意

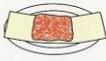
つらいつわりの時期を抜けると、食欲が回復してきます。お母さんの心理としては、赤ちゃんのためにいっぱい食べて栄養を送りたいという気持ちになりますが、急激な体重増加は注意です。

体重の増加は、10ヶ月で7～10kgが目安で、一ヶ月に約500g～1kgが理想です。

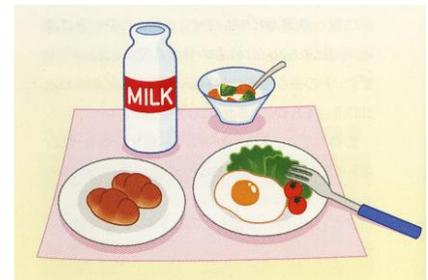
《 食事のポイント 》

- ① 甘いもの、脂っこいものは避ける。
- ② 食材に含まれた、隠れ油に気をつけましょう。
- ③ 低カロリーの食材を上手に利用しましょう。
- ④ ウォーキングや軽い散歩を、生活に取り入れましょう。



ドレッシング類	ひき肉	マヨネーズ
 選ぶならノンオイルのものを	 炒める際には油を使わないこと	 油で乳化させているためカロリー高
 サラダ	 ハンバーグ	 ポテトサラダ
 マリネ	 ミートローフ	 タマゴサンド
 カルパッチョ	 ミートソース	 サラダうどん

朝食は抜かないように！



4) 妊娠中の体重増加

肥満が母子に及ぼす影響

- 妊娠高血圧症候群が、正常妊婦に比較して数倍の発症率
- 妊娠性糖尿病の発症率が、正常妊婦の8～9倍
- 帝王切開率が増加
- 分娩時、出血が増加
- 巨大児の増加、分娩時の肩甲難産など分娩障害の発生するリスクの増加などがあり、異常分娩に移行しやすいといわれています。

BMI と妊娠中の体重増加のめやす

BMI	体重増加の指標
18.5 未満	11～13kg
18.5～25.0 未満	7～10kg
25.0～30.0 未満	5～6kg
30.0～35.0 未満	2～3kg

★母子手帳の中に体重を記入できるグラフがあるので、記入して意識していきましょう★

妊娠中の生理的体重増加は、10～11.5kg といわれています
増加した体重の内訳は、約 1/2 は胎児とその附属物（胎盤・羊水）であり、
残りの 1/2 は母体の脂肪組織と水分の貯留です
満期産で出産された場合でも、胎児と附属物で5～6kgです
標準体型や、やせ型の場合でも太りすぎにならないよう注意していきましょう



5) 貧血

妊娠すると貧血になりやすいため、自覚症状や食事摂取の内容に気をつけましょう

〔症状〕

- ・全身がだるい
- ・疲れやすい
- ・息切れ
- ・動悸

〔予防〕

- ・鉄分をたっぷり補給しましょう
くわしくは 3) 妊娠中の栄養 をご覧下さい

〔治療〕

- ・妊娠中は血液検査で貧血状態をチェックします
- ・貧血の程度によっては、鉄剤が処方されます



6)つわりについて

妊娠初期に、胸やけ・吐き気・嘔吐などのつわり症状が出る場合があります。つわりは異常ではなく、通常胎盤ができてくる妊娠16週頃までにはおさまります。つわり症状には個人差がありますが、不安やイライラもつわりに影響しますので、気分転換をはかりながら次のような工夫で乗り切りましょう。

《つわりを乗り切るポイント》



☆以下のようなときは外来受診してください

- 1日に10回以上吐く
- 水も飲めない、すぐ吐いてしまう
- 体重が5Kg以上減った
- トイレの回数が1日3回以下



7) たばことお酒の害から赤ちゃんを守りましょう

《たばこの影響》

たばこのニコチンは血管を収縮させるので、妊娠中では子宮内の血液量が減少したり、一酸化炭素が血液の酸素運搬機能を低下させて、赤ちゃんが低酸素状態になったりするなどの害が発生します。また、たばこの害は周りの人の喫煙による受動喫煙からもたらされます。

たばこの煙には主流煙と副流煙とがあり、主流煙はフィルターを通して喫煙者本人が吸う煙で、副流煙はたばこの先端から周囲に発生する煙のことです。副流煙中の有害物質の濃度は、本人が吸い込む主流煙よりもはるかに高いことが知られています。そのため、直接たばこを吸わなくても、そばで副流煙を吸うだけで、高濃度の有害物質を体内に取り込んでしまうことになります。

周りの方にも協力を求め、たばこの害から赤ちゃんを守りましょう。



《アルコールの影響》

妊娠中にアルコールを常用すると、発育障害を伴う胎児性アルコール症候群の子どもが生まれる可能性が高まります。

アルコールは妊娠中のすべての期間で、量に関係なく赤ちゃんに不可逆的な影響を起こす可能性があります。量を少なくしたらいいいということはありません。「乾杯だけなら大丈夫」などという許容範囲はなく、「お酒は少しでも絶対ダメ！」

これまで定期的に飲酒している場合、今すぐに禁酒することで、赤ちゃんへの影響を少なくすることができる可能性があります。どうしてもお酒をやめられない場合には、専門家に相談することも考えましょう。

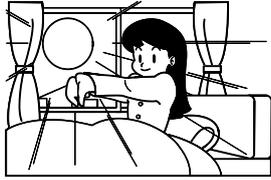
授乳中はお母さんが飲んだアルコールの2%前後が、母乳に移行するといわれています。赤ちゃんのアルコール処理能力は未熟なので、大人とは比較にならないくらい大きいので、注意が必要です。また、母乳を作る能力を落とします。ストレス解消に飲酒するような状況になりそうなら、まずは相談してください。

8)妊娠初期

★日常生活について

妊娠するとホルモンの分泌量が変わるために、感情的になることがあります。妊娠初期にイライラするのはこのためです。また、妊娠によって色々な不安が生じたり、出産や今後の事を考えて、心配が増えることがあります。妊娠によってストレスがつのり体調を崩したり、家に閉じこもりがちの生活になることがあるので、ストレスの解消法やリラックスできる方法を見つけましょう。

～ストレス解消の方法～

<p>1、規則正しい生活がストレス適応能力を高めます。生活リズムを整えましょう。</p> 	<p>2、ストレスを感じると血行が悪くなるので、お風呂に入って身体を温めることや、軽いストレッチが効果的です。</p> 
<p>3、「話す」ことはストレスの解消に役立ちます。パートナーやお友達に話してスッキリしましょう。お腹の赤ちゃんにも話しかけてあげましょう。</p> 	<p>4、ビタミンCはストレスと戦うのに必要な栄養素です。積極的にとりましょう。1日3食バランス良く食べ、無理せず休息をとるようにしましょう。</p>

《活動》

妊娠をしても、つい今までの行動をしてしまいがちですが、おなかの中に赤ちゃんがいるので、赤ちゃんの為に日常生活に気を付けましょう。

心がけてほしいポイント

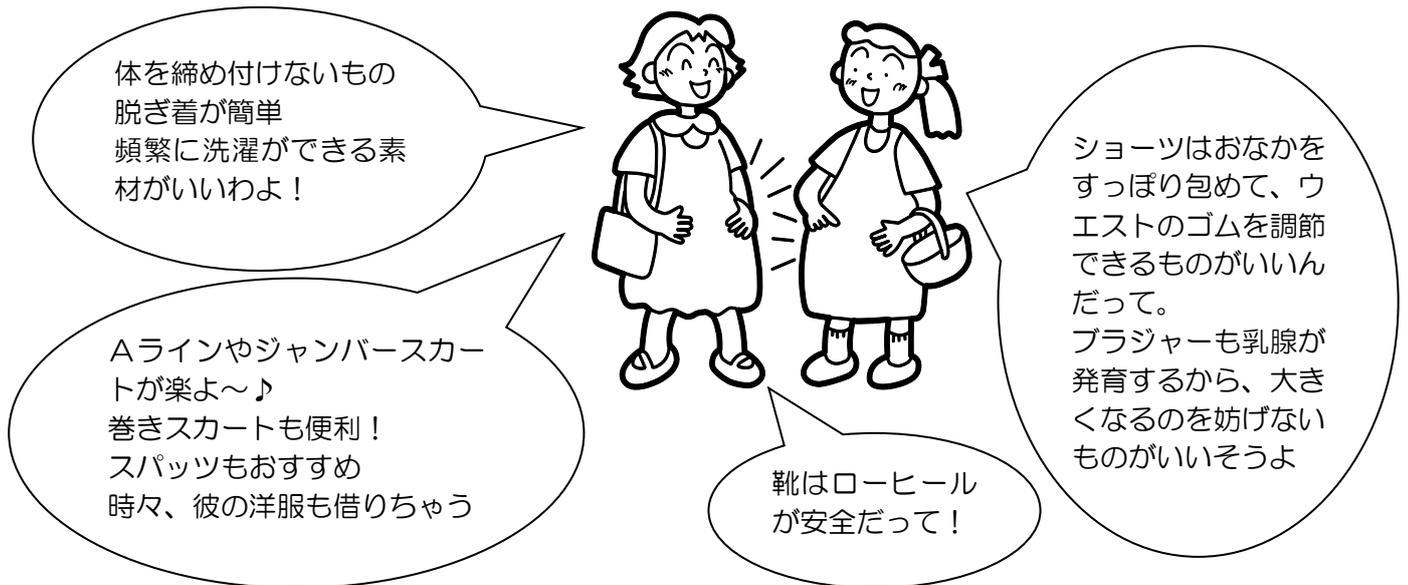
腹圧をかけない：前かがみ、反動をつけて起き上がる、高いものをとるために足台に乗らない、重い荷物を乗せて自転車に乗らないなど、腹筋を使う動作は避けましょう

ゆっくり動く：おなかが大きくなるとバランスを崩しやすいのでゆっくり、少しずつ動きましょう



パートナーの方はゴミ出しや布団の上げ下ろし、買い物の荷物を持つ、高いものをとる、階段を下りるときに手を差し伸べていますか？

★衣服



- ・ 下着・・・妊娠中は汗をかきやすく、膣分泌物も増加するので、吸湿性に富んだ材質を選び、毎日取りかえましょう。下着は早めにマタニティ用に替えていきましょう。
- ・ 上着・・・ゆったりとした物を選び、特に下半身をきつく締め付けるものは避けてください。新たにマタニティウェアを購入してもいいのですが、ゆったりした普通服で代用していく方法もあります。
- ・ 妊婦健診時、超音波検査でお腹を出すので、前あきのもの・上下分かれているものが便利です。
- ・ 妊娠中は急に入院や検査が必要となることがあります。体内の酸素濃度を調べるために指にセンサーを付けることがあります。手足のネイルはやめるようにお願いします。

★初期のマイナートラブル

妊娠初期はホルモンの影響や流産への恐怖からいきめず便秘になりがちです。食物繊維・水分をしっかり取っていきましょう。

また乳房が張ったり、なんとなくだるい、眠い、熱っぽいなどの症状も出てきます。次第に楽になるので気分転換をしつつ、ゆったりと過ごしてください。

★おなかの張り

妊娠初期のおなかの張りの原因は、おもに子宮が急速に大きくなり、子宮筋の伸びに伴うものです。また、両側腹部のつつばるような痛みは、子宮を支える円靭帯が大きくなった子宮に引っ張られて起こるものなので、この症状は問題ありません。

ただし、以下の場合は受診してください

- ・ 下腹部に激痛や生理痛のような痛みを感じる
- ・ ピンク色や茶色のおりものが続いたり少量の出血が続く
- ・ 水っぽいおりものが出る



体を冷やさないように心がけ、重い物を持ったり激しい運動をすることは避けたいですね。

★薬・レントゲン検査

妊娠 12 週頃までは赤ちゃんの重要な臓器が作られる時期です。
この時期に薬の服用や、レントゲン検査（放射線）により奇形が生じる可能性があります。
必ず受診時には妊娠中であることを伝えましょう。

- ☆ ビタミン剤はビタミンAやDのような脂溶性ビタミンを妊娠中に大量に取りすぎると赤ちゃんに影響が出ます。安易にビタミン剤に頼ることはやめて食事で摂るようにしましょう。
- ☆ 高血圧や不眠など持病があって内科や精神科に通院中の場合には、継続して薬の服用が必要な場合があります。薬を服用しないことで起こるリスクを考えて処方されているので、自分で判断して勝手に量を減らしたり、内服をやめてしまうことは絶対に避けましょう。
- ☆ 漢方薬は作用が緩やかなので赤ちゃんへの影響がないものが多いです。体に合わないこともあるので使用する前に、必ず医師に相談しましょう。



妊娠が判明する前に飲んでしまった感冒薬・解熱鎮痛剤については
用法・用量を守って服用していればほとんど影響はありません。

★夫婦生活

前期・・・流産しやすい時期ですので、できるだけ控えたほうが安心です。

中期・・・順調な妊娠経過をたどっている人なら、お母さんの体に負担がかからないように気をつければ夫婦生活を行うことは可能です。ご主人の協力を得て行いましょう。

後期・・・お腹が張りやすくなるので、控えたほうが良いでしょう。

こんな事に注意して下さい

- ①精液の中には破水を起こしてしまう成分が含まれています！！
必ずコンドームを使用しましょう。感染予防にもなります。
- ②おなかを圧迫したり、深く挿入しないよう体位を気を付けましょう。
- ③お腹が張るようであれば、すぐに中止し安静にしましょう。
- ④出血や破水を疑うような時はすぐに受診しましょう。

妊娠はスキンシップについて話し合う良い機会です。
妊娠中の性交について、まずはパートナーと話し合うことが大切です。

9)妊娠中期

★日常生活について

胎盤が完成し、おなかもふっくらしてくる時期です。妊娠中は体を大切にすぎずほとんど動かないという人もいるかもしれませんが、しかし、切迫流早産などで医師から安静の指示が出ていなければ、自分のペースを保ちながら体を動かすことも大切です。

<p>車の運転</p> <p>妊娠中は眠くなったり、判断が鈍ったりすることがあります。慣れている車でも注意して運転しましょう。安全のためにも、シートベルトは</p> <ul style="list-style-type: none">・腰ベルトと肩ベルトを共に着用・肩ベルトは胸の間からおなかの側面を通し、首にかからないようにする・腰ベルトは、お腹の膨らみを避け、腰骨のできるだけ低い位置を通す <p>医師から安静を指示されている方は運転を控えましょう。</p>	<p>衣服</p> <p>腹帯…古来から妊娠 5 ヶ月の戌の日に妊娠を祝い、安産を願ってつけるという習慣があります。腹部を保温し、衝撃から守ったり、お腹が垂れすぎないようにといった目的がありますが、医学的根拠は特にないとされています。現在では、様々なタイプがあり、おなかを支え腰痛を和らげるなどのメリットもありますが、きつくしめすぎるによりむくみの原因になったり、素材によっては汗疹(あせも)の原因になることもあります。必ずしも必要なものではないので、目的に応じて使用しましょう。</p>
<p>自転車・バイク</p> <p>おなかが大きくなってくるとバランスがとりにくくなって転倒することがあります。体の動きが鈍いなと感じたらやめましょう。</p>	<p>家事</p> <p>炊事・洗濯・掃除はいつもどおり行ってもかまいませんが、高い所から荷物を取る、踏み台に乗って作業をするなどはパートナーにお願いしましょう。</p>
<p>買い物</p> <p>買い物袋を持つ程度なら切迫流早産の心配はありませんが、後期以降はおなかが大きく大変になるので、家族の方に持ってもらう、リュックで背負うなどの工夫をしましょう。</p>	<p>階段の昇り降り</p> <p>いつも階段を使っている人は大丈夫ですが、普段エレベーターを使っている人が、運動のために階段の昇り降りをするのはやめましょう。</p>
<p>入浴</p> <p>のぼせないよう、ぬるめのお湯にゆっくりつかるといいでしょう。浴室で転ばないように気をつけましょう。</p>	<p>その他</p> <ul style="list-style-type: none">・適度な運動も心がけてください。(切迫流早産兆候のない方)ウォーキング：30分歩いたら休憩をとりましょう。・旅行に関しては、「絶対に大丈夫」はありません。長時間の旅行を考える時は医師に相談しましょう。旅行中は母子手帳と検査結果を持って移動しましょう。・赤ちゃんの名前の候補もそろそろ考えましょう。

★胎動について

胎動を感じ始める時期です。人によっては22週過ぎてから感じる人もいます。

赤ちゃんが「ここにいるよ!」「元気だよ!」とお母さんに送ってくれるサインなので大事なものです。

赤ちゃんはお腹の中で寝たり起きたりしているので、胎動の感じ方には時間によってバラつきがあります。またお母さんが活動していたり、他のことに集中している時は胎動を感じにくいことがあります。日頃の生活の中で安静の時間を作り、胎動を気にするようにしましょう。

胎動が少ないことが赤ちゃんの変化を早く見つけられるサインかもしれませんので、気になるときはご連絡ください。

★中期のマイナートラブル

お腹が大きくなると靭帯が緩んで骨盤を支えることが難しくなり、腰痛や背中が痛むことがあります。また足がつりやすくなったりします。お腹を支えようと無理な姿勢をとることで起こる筋肉疲労や、冷えなどによる血液循環の悪化、カルシウム不足などが原因とされています。

また、妊娠中はホルモンの影響や大きくなった子宮が腸を圧迫するために便秘になりやすいです。

→それぞれの症状に対する対処はマイナートラブルを参照してください。

★歯科受診

《歯のチェックと治療をしておきましょう》

妊娠中は口腔環境が変化します。

つわりの時期は気分が悪くて歯磨きがおろそかになりがちです。また、妊娠による嗜好の変化で酸っぱいものを好むようになる方もいます。酸性の食物を頻繁に摂取すると、歯の表面からミネラル分が溶けて虫歯になりやすくなります。さらに、妊娠するとホルモンバランスの変化（エストロゲンやプロゲステロンの増加）によって、唾液の分泌量が減り口腔内自浄作用が低下して、歯肉炎・歯周病を引き起こしやすくなることも知られています。

妊娠中の歯周病は、炎症性物質が血流を介して胎盤・子宮に影響する経路や歯周病原細菌が血流を介して胎盤・子宮に直接伝播する経路から、早産・低出生体重児出産のリスクにつながる事が報告されています。

一般的に歯科治療は妊娠初期（～4ヶ月）では応急処置のみ、安定期である妊娠中期（5～7カ月）では体調に配慮しながら通常の歯科治療は実施可能、妊娠末期（8カ月～）では応急処置のみとなります。安定期に入るまでは歯科受診を待った方がよいと思っている方もいますが、それは誤りで、初期段階の虫歯であれば治療時の負担も少なく、1回で終了できることもありますが、進行した虫歯では歯の神経を処置する必要が出てくるため、治療が複数回になることが多くなります。なお、局所麻酔薬の通常量の使用では、母体・胎児ともに影響はないとされています。虫歯に気づいた時点で早めに受診すること、虫歯や歯周病予防のために妊娠中も定期的に歯科検診を受けましょう。

ヘッドが小さい歯ブラシにしたり、
マウスウォッシュの使用だけでも虫歯予防効果が
期待できます。
歯科検診の公費券も有効活用しましょう。
歯科受診の際には必ず妊娠中であることを
伝えてくださいね！



★赤ちゃんの準備

そろそろ赤ちゃんの為の準備を始めましょう。

購入するもの・レンタルするもの・人からもらうものなどリストアップしておきましょう。

赤ちゃんをどこに寝かせるのか、ママの目の届くところに赤ちゃんのスペースを用意しましょう。

《育児用品》

《肌着・ベビーウェア》

物品	枚数
短肌着	4～5枚
長肌着	2～3枚
ツーウェイオール	2～3枚
ベビードレス（希望時）	1枚



『選ぶポイント』

- * 通気性と吸湿性のいい素材を！
- * 縫製がしっかりしているものを
- * 枚数はまずは必要最低限を用意



《オムツ用品》

物品	枚数
オムツ	紙おむつの場合は、1袋用意しておきましょう。 メーカーによって機能やサイズ、肌触りが違います。 体重が増えるにつれサイズが変わるので、赤ちゃんのサイズに合わせ購入していきましょう。 布オムツの場合は20～30枚程度、用意しましょう。こまめに洗濯をしましょう。
おしり拭き	市販のおしり拭きでも構いませんし、脱脂綿を微温湯（ぬるま湯）で浸して使用しても構いません。 市販のおしり拭きを使用する場合は、とりあえず1パック用意しておきましょう。肌に合わない場合があるからです。

《衛生用品》

物品	
つめきり	赤ちゃん用のものが使いやすく安全です。
体温計	デジタルで短時間で測定できるものなど色々あります。
ベビー用綿棒	赤ちゃんの鼻や耳、お臍の掃除に使います。
鼻吸引器	必ずしも必要ではありませんが、あると便利なようです。
ガーゼのハンカチ	赤ちゃんの口を拭いたり、沐浴布代わりに使用したりします。 4～5枚程度



《お風呂用品》

物品	
ベビーバス 	改めて購入しなくても、衣服ケースを代用して使用しても構いません。購入するときは、底に排水用孔や石鹸置きがある物が便利です。必ず清潔にして使用しましょう。レンタルもあります。お家の洗面台のシンクが大きい場合は、洗面台を使用してもいいです。
ベビー石鹸	赤ちゃんの皮膚は弱いので低刺激の石鹸を使用しましょう。固形石鹸は使用后、濡れたままにしておくと、ばい菌が発生する可能性があります。使用後はきちんと乾燥させるか、ボトルの石鹸を使用すると良いでしょう。 
小さなボール	赤ちゃんの顔を洗うときに使用します。洗面器でも構いません。
沐浴布	ハンドタオルやガーゼのハンカチ、手ぬぐいで構いません。
ベビー用ブラシ	軟らかいブラシタイプとくしがあります。

《お出かけ用品》

☆抱っこ紐

目的やこどもの状態にあわせて選ぶことが大切です。

使いやすさ、長期的に活用できる、身体への負担、デザインなどを考えて選びましょう。

種類：キャリータイプ、スリングタイプ、おんぶ紐、ヒップシートタイプなどがあります。

☆チャイルドシート

6歳未満の幼児を乗せて自動車を運転する時には、チャイルドシートの装着が法律により義務付けられています。お子様の安全のために必ず着用するようにしましょう。

赤ちゃんの退院時にはつけておいてください。

種類：成長に合わせて、大きく3つの種類に分けられます。

乳児用(ベビーシート) 体重 10kg 未満 70cm 未満 【1歳位まで】	乳児期は首がすわっていないので寝かせる姿勢で乗せます。 進行方向に対して後ろ向きに使用する「シートタイプ」と横向きに使用する「ベットタイプ」があります。
幼児用(チャイルドシート) 体重 9～18kg 以下 100cm 以下 【1～4歳くらい】	首がすわり、自分自身で座れるころが使い始めの目安です。 進行方向に対して前向きに取り付けます。(10kg すぎた頃)
学童用 体重 15～36kg 以下 135cm 以下 【4～10歳くらい】	ジュニアシートとも呼ばれます。おしりに敷くだけのものと背もたれの付いたものがあります。おしりの位置を高くすることで、大人用のシートベルトが正しい位置にかけられるようにするものです。

*新生児から使える「乳児用・幼児用兼用タイプ」、学童用として使える「幼児用・学童用兼用タイプ」もあります。

☆ベビーカー

種類：A型とB型があります

A型(生後1ヶ月)	両対面式あり、背もたれがフルフラット サイズは大きめで重量も重い
B型(生後7ヶ月～)	腰が座り、一人でお座りができないと使用できない。 フルフラット機能や対面切り替え機能なし コンパクトで軽量、値段が安い

★お産へ向けての準備

だんだんお産が近づいてきましたね。陣痛を待っている方や予定帝王切開が決まっている方、お産の時には医師や助産師・看護師がお手伝いさせていただきますが、『主役はお母さん』です。早く赤ちゃんに会いたいという楽しみな気持ちと、お産の痛みに対する怖い気持ちとで、心が揺れ動きます。皆さん期待と不安に揺れ動く気持ちは同じです。その中で心身ともに良い状態でお産を迎えるには色々な準備が必要になってきます。

入院の準備はできていますか？

①病院への連絡方法	<p>病院へいつでも連絡できるように電話番号を電話の近くに貼っておいたり、携帯のメモリーに入れておきましょう。ご主人や実家の連絡先も確認しておきましょう。</p> <p>状況を正確に把握させていただくために、必ずご自分で連絡するようにしてください。</p>	
②留守中のこと	<p>留守中にご家族にお願いしたいことは事前にメモにしておくとういでしょう</p>	
③入院の荷物	<p>病院に持っていく荷物はいつ入院となってもいいようにまとめて、ご家族の方がわかる場所に置いておきましょう。</p>	
④病院への交通手段	<p>入院の時はどのように病院まで行きますか？</p> <p>一人での時のことも考えてタクシー会社の番号を控えておきましょう。タクシー会社によってはお産タクシーがあります。家族で話しあい、確認しておきましょう。</p>	
⑤上の子のこと	<p>入院中お世話してくれる人を決めてお願いしておきましょう。</p> <p>こどもの荷物も用意しておくとうい急に入院になっても慌てずに済みます。</p> <p>平日の日中・平日の夜間・休日日中など、誰が迎えに行くのか来てもらうのかいくつかのパターンを考えて、協力してくれる人達と共有しておきましょう。</p>	

身体の準備

- ☆散歩や家事は適度に行いお産に必要な体力をつけましょう。
- ☆消化のいい食事や睡眠を十分とって体力を備えておきましょう。
- ☆おりものが増えてくるので、入浴やシャワーをあびて清潔に保ちましょう。

★この時期に起こりやすい異常について

妊娠高血圧症候群



高血圧は 140/90mmHg 以上です
妊婦健診時の血圧が 130/80mmHg 以上 ではありませんか？
尿蛋白は出ていませんか？ 急な体重の増えや浮腫はありませんか？
妊婦健診時にしっかりチェックしていきましょう

自宅に自動血圧計がある人は定期的に測定するのもいいでしょう
早めに発見することで、早めの対応ができます

切迫早産 おなかの張りや出血はないですか？

妊娠経過が正常な場合でもお腹の張りを感じることがありますが、基本的には痛みを伴いません。
おなかの張りを感じたら、座ったり横になって休みましょう。

休んでも張りがおさまらない場合や、出血や痛みのある場合は病院に連絡し、受診しましょう。

自己判断せずすぐに病院に相談することをお勧めします。

医師には症状をしっかり伝えましょう。

→いつから張っているのか

不規則なのか、周期的なのか

張り方は強くなっているのか

張りの頻度は増えているのか

痛みの有無など

10)母乳のすすめ

<母乳パワーのお話>

母乳は赤ちゃんが月満ちて生まれた場合も、予定より早くお生まれになった場合にも、赤ちゃんにとって最高の栄養となります。

母乳育児はお母さん自身の健康のためにも、赤ちゃんの愛着形成にとっても大切なものです。

母乳は赤ちゃんの母親であるあなただけが、あげることができるのです。

では、なぜ母乳が大切なのでしょう??



- ☆ 母乳には豊富な栄養が含まれています
- ☆ 消化・吸収がよく、赤ちゃんの胃腸に優しいです
- ☆ 免疫物質を含んでいるので、赤ちゃんが感染症にかかりにくくなります
- ☆ 赤ちゃんが便秘になりにくいです
- ☆ 赤ちゃんのアレルギーを減らします
- ☆ 母乳に含まれる成分が赤ちゃんの精神の発達を助けることがわかっています
- ☆ 赤ちゃんの肥満を防ぎます
- ☆ 無駄がなく環境に優しいです（経済的）
- ☆ 赤ちゃんが待たずにすぐ飲めます。いつも理想的な温度で新鮮な状態です
- ☆ 産後のお母さんの子宮の回復を助けます

妊娠中の乳頭のケアの必要性

- ☆自分の体と向き合うための手入れであること
- ☆妊娠中から母乳がにじみ出ているため、清潔にしておくため



- *乳房に触ることが不快であれば無理に行なわなくてもいいです
- *切迫流早産でリトドリン等内服されている方は、乳頭刺激は行なわないようにしましょう。出産後からのケアでも母乳は分泌してきます。

乳頭ケアの方法

オイル湿布：乳頭の先にかさぶたのように固まってついているものを除去する

- ①オリーブオイルなどを乳頭につけ、サランラップをかける
- ②しばらくしてサランラップをはずし、コットンなどでやさしくふき取る

- * 石鹸でよく洗う必要はありません。乾燥しやすくなり、かゆみの原因になる事があります

11) 妊娠後期

★ 日常生活について

働く妊婦さんへ

産前・産後休暇を取る手続きは済んでいますか？
出産手当金など、分娩後に必要な書類も確認して、
手配しておくとう便利です



☆産前休暇に入ると、今までの生活リズムが乱れたり、食べすぎたりしてしまうことがあるので、
気をつけましょう☆

★後期のマイナートラブル

不快症状～胃の圧迫感・胸やけ・便秘・頻尿・むくみ～

子宮が大きくなることにより胃が押し上げられ、膀胱や腸管が圧迫されることによって起こります
また、足の血液の戻りが悪くなり、むくむことがあります
どれも生理的な症状ですが、和らげる対処方法もあります

子宮底の高さが臍近くになり、お臍の辺りから恥骨にかけて妊娠線が出てくることもあります
また、お産にそなえておりものがさらに増えていきます

★この時期に起こりやすい異常

おなかの張り : 時々おなかが張って硬くなっても、しばらく休んで(1時間以上)

おさまるようなら大丈夫ですが、

休んでもおなかの張りがおさまらない、

周期的に張って痛みを伴う、

激しい痛み、

おなかの一部だけが痛い、

出血を伴う

などの症状があるときは、時間外でもすぐに病院に連絡し受診してください

またお腹が張りやすい時は自宅で静かに過ごしましょう



出血 : 妊娠中の出血は、たとえ少量でも医師に相談しましょう

あまり心配のないものもありますが、妊娠経過に影響がある場合もあります

高血圧・蛋白尿 : 妊娠後半期におこりやすく、赤ちゃんや母体に影響を与えます

妊婦健診時の血圧が130/80以上になっていないか、尿蛋白は出していないか、

チェックしていきましょう

12)分娩について

★分娩が近づいた兆候

予定日が近づいてくると赤ちゃんが下がってきて産まれるための準備をはじめます。

そして、お母さんにお産が近づいた事を知らせる前ぶれが現れます。



これらの症状はお産が近いことを現しています。

こんな時には・・・

- ・ 遠出をしない
- ・ 外出時には母子手帳やナプキンを持ち歩く
- ・ 入院の準備や手順を確認しておく
- ・ マニキュアやジェルネイルは除去しておく



これらの症状はあくまでも分娩が近づいた目安です。人によっては数日から数週間分娩にならないことがあります。あせらずゆったりとすごしてください。

★ お産が始まったサイン

陣痛が始まってから赤ちゃんが誕生するまでの流れを頭に入れておきましょう

陣痛・・・

陣痛とは、子宮の収縮によって、周期的に繰り返し起こるものです。感じ方は人によって異なり、月経痛のように感じる人、腰の痛みを感じる人などさまざまです。

はじめは不規則な子宮の収縮（前駆陣痛）を感じます。

その後数日以内に、規則正しい陣痛がくるようになります。



陣痛が 10 分ごとに規則的にくるようになったときを「陣痛開始」と言って、これがいよいよお産の始まりです。



<対処法>

陣痛の感じ方は、人によって違います。緊張していると、痛みを強く感じてしまいます。子宮の収縮はずっと続いているわけではありません。収縮のないときには、力を抜いて、リラックスしましょう。破水していなければ、入浴またはシャワーを浴びても構いません。荷物のチェックをして、まだ食事が済んでいない場合は、軽く食事を済ませましょう。

おしるし・・・

子宮の収縮によって、赤ちゃんを包んでいる卵膜が子宮の内側からはがれて出血します。これが頸管の粘液と混じって出てきたもので、その現れ方は、おりものがピンク色に染まる程度だったり、生理初日の出血のようだったり人によって違います。

また、おしるしの現れるタイミングはまちまちで、陣痛が始まってから出ることもあれば、先におしるしがあって、それから陣痛が始まることもあります。

<対処法>

おしるしだけで入院する必要はありませんが、清潔なナプキン当ててください。サラサラした出血やナプキンにはみ出るくらい出血の量が多いとき、胎動が少ないときは、病院に連絡してください。

破水・・・

赤ちゃんを外へ押し出そうとする圧力が強くなると、卵膜の先端が破れて羊水の一部がでてきます。これを破水といいます。

たいていは、お産の途中で破水しますが、お産が始まる前に破水が起こる場合もあります。

<対処法>

羊水と尿の違い・・・羊水は尿のように水っぽくさらさらしています。羊水と尿の違いは、尿は黄色ですが、羊水は透明か透明に近い白色で、ちょっと生臭い臭いがします。尿はお腹に力を入れたときにちょろちょろと出ますが、破水すると、羊水はお母さんの動きに関係なく出ます。また、量は尿もれのようにちょろちょろと出ることもあれば、大量に出ることもあります。「破水かな」と感じたらお風呂に入らないでください。(シャワーもダメです。)

清潔なナプキンをあて、すぐに病院へ連絡してください。

また、子宮の入口ではなく、子宮の上のほうで破水が起こると、量が少なく分かりにくい場合があります。判断しにくい場合は自己判断せず、病院へ連絡してください。



★病院へ連絡するとき

陣痛が始まったとき

陣痛の間隔を時計ではかり、陣痛が規則的なリズムになり、初産婦さんは10分間に1回（1時間に6回以上）、経産婦さんは15分間に1回（1時間に4回以上）の間隔でおこるようになったら、病院に連絡してください。

出血が多いとき

おしるしがあるだけで、すぐ入院の必要はありませんが、ナイト用ナプキンに全面にしみるくらい、または流れる出血が止まらないときは、病院に連絡してください。

強い腹痛がある場合

強い腹痛がある場合はすぐに病院に連絡して入院します。動けないときは救急車を呼びましょう。

破水した場合

破水したときはすぐに入院となります。破水かどうかわからないときも念のため受診してください。

清潔なナプキンをあて、感染予防のためシャワーは浴びないで下さい。

病院の連絡先

静岡県立こども病院

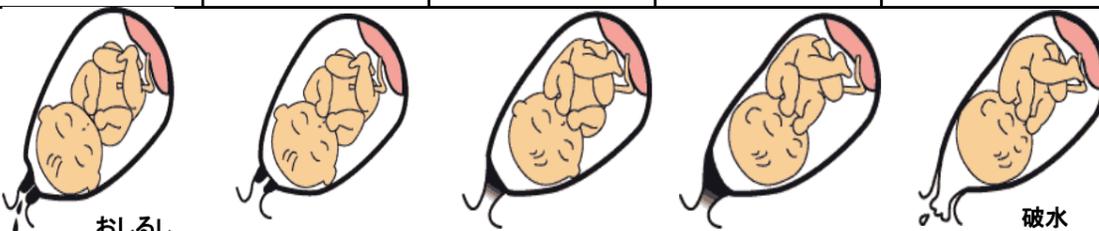
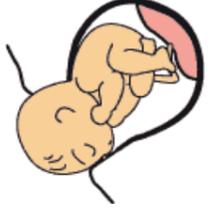
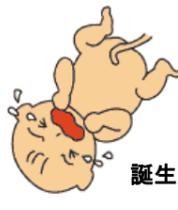
産科病棟（西2病棟）につないでもらってください。

TEL 054-247-6251（代表）

～電話するとき伝えること～

- ① 自分の名前、診察券番号、現在の週数、予定日、何回目の出産か
- ② 何時から10分または15分間隔になったのか
- ③ 何時に破水したのか（破水した場合）
- ④ 妊娠中の異常（赤ちゃんが小さいなど）
- ⑤ 現在の状態
- ⑥ 病院までの所要時間

分娩の流れ

	分娩第1期					分娩第2期			分娩第3期			
	陣痛の始まり（10分ごとの規則正しい陣痛）から、子宮の入り口が（10cm）になるまでの時期					子宮口が全開大になってから赤ちゃんが生まれるまで			赤ちゃんが生まれてから胎盤がでるまで			
	初産婦：約10～13時間 経産婦：約4時間～7時間					初産婦：約1～2時間 経産婦：約30分～1時間						
子宮口開大												
陣痛	10分間隔 または1時間に6回 30～60秒	5～10分間隔	3～5分間隔	2～3分間隔	1～2分間隔 60～90秒	陣痛の強さ、長さはピークになります。			軽い陣痛がきます。その後胎盤が出ます。			
赤ちゃんの様子						 排産：陣痛のたびに、赤ちゃんの顔が見えたり、隠れたりします。			 発露：陣痛がなくなっても、赤ちゃんの頭はでてきます。 誕生			
お母さんの様子	自宅、または病院のLDRで過ごす時期です。病院へ連絡し、いよいよ入院となればLDRにご案内します。入院中の方は、各お部屋からLDRまで移動します。		陣痛は少しずつ強く長くなっています。	強くなっていきませんが、合間にはまだゆとりがあります。	赤ちゃんの頭が下がりがり、いきみたくなってきました。個人差はありますが、子宮の入り口が10cm近く開いたら分娩体位をとります。	いきみたい感じが強くなりますが、子宮の入り口が全部開くまでは息を吐いて逃します。	子宮の入り口が全部開いたら、助産師が力を入れる方法を伝えます。	「もういいよ」「レバーから手を離して力を抜いて」などと言われたら、力を抜いて手を胸の上に置きます。	目をしっかり開けて赤ちゃんが出てくるのを見ます。	赤ちゃんの様子を確認しながら、可能な範囲で赤ちゃんとの面会します。出来る範囲内で写真撮影を行います。	赤ちゃんが生まれてから2時間後まではLDRのベッドで過ごします。	
過ごし方	できるだけリラックスして過ごします。	破水をしていなければ、シャワーを浴びることもできます。陣痛の合間に眠ってしまっても構いません。陣痛の合間に、食事と水分を取ってお産に備えましょう。	あぐらをかく、イスに座る、歩くといった体を起こす姿勢がお産の進行を促します。当院には、アクティブチェアもあります。膀胱に尿が溜まっているとお産が進みにくくなってしまいます。陣痛の合間、2～3時間おきにおトイレに行くようにしましょう。お産のときはのどが渇きます。飲み物やリップクリーム、ペットボトルにつけることができるストローなどもあったと便利です。ご主人や付き添いのかたに、腰などつらい部分をマッサージしてもらいましょう。			LDRのベッドが分娩台となります。力を入れやすい体位をとります。清潔な布をかけ、赤ちゃんの誕生に備えます。陣痛の合間に水分を取っても構いません。ご主人が立会いの場合は、お母さんの頭側に立って準備してもらいます。						
呼吸	当院では、特に決まった呼吸方法はありませんが、分娩第1期をリラックスして過ごすために、『ゆっくりと息を吐く』ことに集中してみてください。		息を「吸う」ことではなく「吐く」ことに集中します。口を小さくしろうそくの火がゆれる程度に細く長く吐いてみましょう。はじめと終わりには、呼吸を整えるために深呼吸をします。			赤ちゃんの頭が出たら、いきみをすぐにやめて手を胸の上に置き、全身の力を抜き楽にします。						
病院での処置	母子手帳と診察券をお預かりします。パジャマに着替えます。診察・検温をします。点滴をします。陣痛と赤ちゃんの様子を知るために30分間機械をつけます。その後ははずすこともあります。		定期的にまたは継続してモニターをつけます。様子をみながら、検温を行います。			赤ちゃんの出ている部分を消毒します。この段階で、赤ちゃんの先生や赤ちゃんの病棟のスタッフがLDRに入ります。	赤ちゃんの出口が狭く、赤ちゃんが出てくりにくいようであれば切開を入れます。	赤ちゃんの体を拭きます。お臍を切ったら、処置台に移し、先生に診てもらいます。赤ちゃんの様子を確認しながら、処置が行われます。	切開をいれた場合、または傷ができていようであれば皮膚の表面に麻酔の注射をして縫います。	産後、初めて起き上がるときは、スタッフが必ず付き添います。		

★ 分娩時にできること

① 立ち会い分娩

立ち会いを希望される方は、事前に同意書が必要となります。分娩立ち会いは特別な場合を除き、ご主人（パートナー）のみに限らせていただきます。

立ち会の場所はお母さんの頭側となっています。

立ち会いされる方は、事前にスタッフによる説明を受けていただきます。

② 音楽

CD ラジカセを用意していますので、好きな音楽をお持ちいただくこともできます。

③ 写真撮影

当院では赤ちゃんの誕生後に写真撮影をしております。みなさまの大切な赤ちゃんの誕生の記念になればと思っておりますが、必ず行えるとお約束できるものではありません。ご了承ください。写真撮影を望まれない方はスタッフにお伝えください。

ご家族による出産時の写真撮影もできます。ただし、処置中などご遠慮願いたいときには声をおかけしますので、ご協力お願いします。

④ 赤ちゃんとの面会

赤ちゃんの様子をみながら、赤ちゃんが落ち着いたところで面会できます。

⑤ カンガルーケア

小児科医の許可があれば、赤ちゃんの様子をみながら行います。

★ 赤ちゃんの病棟の医師・スタッフの立会いについて

当院では、分娩時は新生児科の医師や他病棟の医師・スタッフが立ち会いをします。



★ご家族にお願いできること

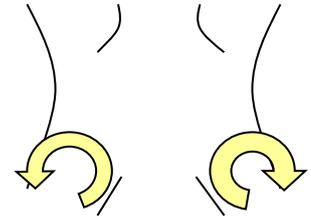
マッサージ・・・腰の部分やさする

マッサージには、

- 痛みから気をそらし、和らげることができる
- 過敏になっている部分の皮膚をさすることで感覚を鈍らせる。
という効果があります。

痛みは人によって感じる場所が違います。

どこをさすると気持ちいいのか、ご家族に伝えてあげてください。



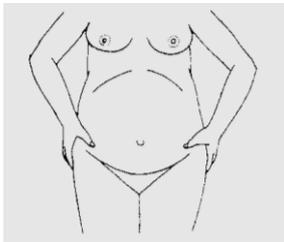
圧迫法

圧迫法には、

- 産痛から意識をそらす
- 緊張を取り除くことにつながる、という効果があります。

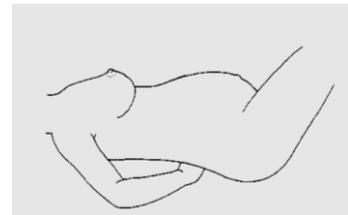
腸骨内側の圧迫法

親指で腰の付け根を圧迫します



腰部圧迫法

腰のあたりが痛くなった時に、にぎりこぶし
で圧迫します、テニスボール・ゴルフボール・
ツボ押しグッズなどを使ってもいいです。



肛門圧迫

お産が進んでくるとお尻が押される感じができます。お尻を押さえてもらおうと楽です。

その他・・・



分娩中は体が熱くなり、のどが渇きます。ご家族に、うちわで扇いでもらったり、飲み物を用意してもらえると助かると思います。

13)帝王切開について

帝王切開は、子宮の壁を外科的に切開して赤ちゃんを出産させる方法です。帝王切開になるケースは様々です。赤ちゃんの病気によっては、最初から帝王切開を選択することもあります。

この出産方法は年々増加しており、決して珍しいお産方法ではありません。

分娩進行中の状況によって、お母さんとおなかの中の赤ちゃんの命を守るため、帝王切開に切り替わることもあります。医師が帝王切開を必要と判断した場合には、手術の前に説明があります。

当院では産科病棟内にハイリスク分娩室があり、そこで帝王切開を行うことができます。

<手術前> (お部屋)

希望される方は手術室の見学ができます。(緊急帝王切開の場合は除きます。)

胸部レントゲン、心電図、採血などの検査があります。

点滴や剃毛などの処置をします。

<手術中> (手術室)

麻酔の方法により異なる場合がありますが、お母さんの意識ははっきりとしています。

赤ちゃんの様子をみながら、赤ちゃんが落ち着いたところで、お母さんと面会します。

赤ちゃん誕生の記念に、スタッフが赤ちゃんの写真を撮らせていただきます。ただし、赤ちゃんの処置を最優先させるので、必ずできるとはお約束できません。

ご家族の方は手術室の前でお待ちいただきます。赤ちゃんが廊下を通るとき、短い時間になりますが、面会ができます。

<手術後> (お部屋)

心電図や体の中の酸素を測る機械をつけます。

点滴は次の日まで続きます。

状態を見ながら、次の日には歩くことができ、赤ちゃんに面会ができます。



14) マイナートラブル

腰痛・背部痛

…妊娠すると大きくなった子宮や内臓の重さで腹部が下がり、マイナートラブルを起こしやすくなっています。妊娠中の腰痛は骨盤の緩みとゆがみによって起こります。それらは分娩の準備の一部でもあります。現代の便利な生活環境により、骨盤をつなぐ靭帯や骨盤を支える筋肉が弱くなっている妊婦さんが多くなっています。

<対処方法>

- 日常生活での姿勢に注意しましょう。ペタンコ座りや横座り、低いソファに座ると骨盤に負担がかかり腰痛の原因になります。
- 横向きで寝るときは左右均等になるようになるべく交互にし、膝の間にバスタオルやクッションを挟むと楽になります。
- 腰痛を緩和するためにガードルではなく、さらしや専用の骨盤ベルトで支えるといいです。支える位置は恥骨と太もも、お尻周りという低い位置になります。締める強さは気持ちよい程度にするのが効果的です。

胃部不快感

…大きくなった子宮によって、胃が押し上げられるので

吐き気や胸やけが起こります。また、妊娠により胃酸の分泌が減るために胸やけが起こる場合があります。



<対処方法>

- 胃腸に負担がかからないように、脂肪分の多い食事は避けましょう。
- 濃い緑茶、コーヒーやチョコレートなどの嗜好品を避けましょう。
- 食事の時間はゆっくりとりましょう。食事後すぐに横にならないようにしましょう。
- 便秘を予防しましょう。

☆症状が強く感じたり、胃痛がある場合は医師に相談しましょう。

便秘

…ホルモンの分泌により消化蠕動運動が抑えられることや、大きくなった子宮が胃や腸を圧迫するため、大腸の動きが鈍くなり、水分の吸収が増し、便が硬くなることによって排便しにくくなります。妊娠中は貧血になりやすく、鉄剤の内服でも便秘になりやすくなります。

<対処方法>



- 毎日一定の時刻にトイレに行くなど、規則的な排便の習慣をつけましょう。
- 起床直後に冷たい水や牛乳などの水分をとりましょう。
- 食物繊維を十分にとりましょう。(海藻・根菜・豆類・緑色野菜)
- 体を動かし、腸の動きをよくしましょう。

☆便秘が解消されないときは医師に相談して下剤を処方してもらいましょう。

自己判断で浣腸や坐薬を使用しないでください。

痔…子宮が大きくなり、骨盤内の血管が圧迫されて肛門周囲の血液がうっ滞するために痔になりやすくなっています。

<対処方法>

- 便秘を予防しましょう。
 - 肛門の清潔を保ちましょう。
 - 肛門の引き締め体操をしましょう。
- ☆痛みが強い場合は医師へ相談し、坐薬・軟膏を処方してもらいましょう。

頻尿・尿もれ…子宮が大きくなること、また妊娠後期では胎児の頭が下がってくることで、膀胱が圧迫され、トイレが近くなったり、排尿後も尿が残っているような感じになることがあります。尿もれは、妊娠によるホルモンの影響で起こる骨盤底筋のゆるみも原因といわれています。

<対処方法>

- 排尿を我慢しないようにしましょう。
 - 夜間の不眠を避けるため、就寝前の水分を控えめにしましょう。
 - 骨盤底筋体操で尿もれを予防しましょう。(①仰向けに寝て膝を立てる。②ゆっくり息を吐きながら肛門、膣、尿道を意識して引き締める。③ゆっくり息を吐く。)
- ☆排尿後の痛み、排尿後すぐにトイレに行きたい感じ、残尿感の強いとき、発熱のあるときは膀胱炎の可能性があるので、受診してください。



おりものの増加…ホルモンの影響でおりものは多くなります。白っぽかったり、色が薄いクリーム色で甘酸っぱい臭いがするものはほとんどが生理的なものです。おりものが濃い黄色だったり、酒かすのような白色だったり、嫌な臭いがする場合は受診しましょう。カンジダ膣炎やトリコモナス膣炎、クラミジアの可能性もあります。

<対処方法>

- おりものシートを使用する場合はこまめに替えるようにしましょう。
- 清潔を保つことがいちばんです。

動悸・息切れ…妊娠後期から大きくなった子宮に胃や心臓、肺が圧迫されることで起こります。また妊娠により循環血液量が増えることも影響しています。妊娠中は貧血になりやすく、その症状として動悸・息切れが起こることも多いです。

<対処方法>

- 動作はゆっくりにし、背筋を伸ばしてゆっくり呼吸しましょう。
- 寝るときは上体をやや起こした姿勢になるように、クッションや枕を使う工夫をしましょう。
- 貧血の予防のために、食生活を見直しましょう。

手のしびれ・むくみ…妊娠後期になると体内の水分が増えるので、むくみやすくなります。むくみで神経が圧迫されると、手足がしびれたりすることがありますが、一時的な症状ですので心配はいりません。

<対処方法>

- 手足を動かして血液の循環をよくしましょう。
- 長時間の歩行、立ちっぱなしを避けましょう。
- 塩分を控え、十分な休息をとりましょう。

☆妊娠高血圧症候群でむくみが出ることがあります。急に体重が増えたり、顔がむくむ場合には受診してください。



静脈瘤…子宮が大きくなると下半身の血管を圧迫し、血液の流れが悪くなります。その結果、静脈がふくらんでこぶのようなものができたり、蛇行したふくらみがあらわれるのが静脈瘤です。静脈瘤ができると、足がつる、むくむ、疲れやすい、皮膚が変色するなどの症状があらわれます。

<対処方法>

- 下半身の血液の流れを良くするために、足首の曲げ伸ばしや、入浴、足浴、太ももに湯たんぽをおいて温めましょう。
- ガードルで腹部を圧迫しないようにしましょう。ゆとりのある衣服を着用しましょう。
- 長時間の歩行、立ちっぱなしを避けましょう。
- 横になるときは足を高くして休みましょう。
- サイズの合ったサポートストッキングやサポート靴下を着用しましょう。

☆下肢痛がある場合は、必ず医師へ相談してください。

歯周病…妊娠すると、ホルモンバランスの変化で細菌に対する抵抗力が下がります。また、唾液がネバネバとし歯垢がたまりやすくなることで、歯周病がおきやすくなります。症状としては歯ぐきが赤くなったり、はれ上がったり、出血がおこったりします。

<対処方法>



- 毎食歯みがきを行いましょ。歯と歯の間を磨くことや、根元を磨くことが大事です。
- 歯間ブラシや、デンタルフロスの併用もお勧めします。

☆歯科受診をするときには、必ず妊娠していることを歯科医師に伝えましょ。

こむらがえり…ふくらはぎがけいれんすることによって起こる症状です。突然強い痛みを伴います。妊娠後半、特に夜間につま先を伸ばしたときや、寝返りを打ったときに起こりやすいです。「こむら」とは、ふくらはぎを指す言葉です。筋肉疲労、運動不足、カルシウム不足により起こります。

<対処方法>

- 栄養素（カルシウム、ビタミンD）を多く含む食材を意識して取り入れましょ。
- こむらがえりが起こったら、膝を伸ばし、足首を曲げましょ。
- 寝る前にふくらはぎをマッサージしてから軟らかくして起きましょ。足のストレッチをましょ。

- ・足（特に足首）を冷やさないようにしましょう。入浴、足浴で温めると効果があります。
- ・筋肉の緊張を避ける靴を選びましょう。（高いヒール、ヒールがない靴、履きにくい靴をはかない）

☆足の痛みがひどくなっている場合は、必ず医師へ相談してください。



かゆみ…妊娠中はホルモンの作用により、肝臓の排泄機能が低下します。そのため皮膚に作用し、かゆみが生じます。また皮膚が乾燥し、潤いが少なくなっているために生じるものと、妊娠線ができてかゆみを生じるものもあります。



<対処方法>

- ・下着類（肌に触れるもの）は低刺激性で吸湿のよいもの（綿や絹素材）を選びましょう。
 - ・洗剤も低刺激性のものを選ぶとよいでしょう。
 - ・石鹸は低刺激性で天然素材のを選び、からだを洗うときは泡をたてて優しく汚れを落とします。角質をとってしまうようなナイロンのタオルでこすらないようにしましょう。
 - ・入浴後、保湿剤を使用し、潤いを回復しましょう。
 - ・汗をかくとかゆみを誘発するので、こまめに汗を拭き、シャワーを浴びましょう。
- ☆湿疹や皮膚に赤みがある場合は受診をおすすめします。

妊娠線…妊娠線が出るか出ないかは個人差があり、皮膚の柔軟性によると言われています。体重の増えすぎが原因の1つと考えられていますが、そんなに増えなくても出る人もいます。急激なお腹の増大も原因としてあります。産後は目立たなくなりますが、消えることはありません。



<対処方法>

- ・入浴時ゴシゴシ体をこすらず、泡でなでるように洗いましょう。
 - ・妊娠線予防のオイルやクリームで保湿し、優しくマッサージを行いましょう。乾燥を防ぎましょう。
 - ・保湿することでかゆみが軽減する場合があります。
- ☆かゆみを伴い、我慢できない場合は医師に相談し、かゆみ止めを処方してもらいましょう。

色素沈着…ホルモンの影響で乳輪・お腹・外陰部にうっすら黒ずむことがあります。

出産後はほとんど消えますので、あまり気にする必要はありません。しみ・そばかすもできやすいので、日焼けしないようにしましょう。



15) 切迫流産

切迫流産とは・・・妊娠 22 週未満で流産しかかっている状態のことをいいます。

〔症状〕

- ・出血
- ・お腹の張り・痛み

〔治療〕

- ・安静：なるべく横になっているようにしましょう。
- ・薬物療法

16) 切迫早産

切迫早産とは・・・妊娠 22 週以降 37 週未満で早産しかかっている状態のことをいいます。

〔原因〕

- ・膣や子宮の出口の部分に起こる炎症があります。この炎症が赤ちゃんを包んでいる膜に波及して、子宮を収縮させたり、子宮の出口をやわらかくしたり、さらには赤ちゃんを包んでいる膜を薄くして、破水をきたします。
- ・妊娠高血圧症候群
- ・糖尿病
- ・子宮の異常
- ・尿路感染症
- ・甲状腺機能不全
- ・母体年齢
- ・多胎妊娠
- ・羊水過少過多症
- ・胎盤機能不全
- ・感染症

〔症状〕

- ・**お腹の張り・痛み**：張りからやがて規則的な痛みになります。お腹の張りは『警告サイン』です！！
- ・**出血**：赤色から茶褐色の出血
お腹の張りで子宮と赤ちゃんを包んでいる膜がこすれることで出血します。
- ・**破水**：赤ちゃんを包んでいる膜が破れて羊水が流れ出る状態のことです。
破水することで陣痛を起こしてしまいます。
- ・**母体の発熱**：38.0℃以上
- ・**おりものの増加**

これらの症状があるときには
必ず受診しましょう！



〔治療〕

- 薬物療法

お腹の張りを抑えるための薬を使います。

感染がある場合は抗生剤を使います。

- 安静

- 血液検査

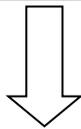
炎症反応をチェックします。

- おりものや子宮の粘液の検査

- 経膈・経腹超音波

子宮の入り口の状態や赤ちゃんの状態を確認します。

症状がひどくなると入院による管理が必要になります。



* 安静

* 薬物療法…内服薬または持続点滴

* 胎児モニタリング

* 血液検査

* 経膈、経腹超音波

17) 妊娠高血圧症候群

症状の軽いうちは安静と食事療法で妊娠継続できますが、症状が重くなると、胎児の成長が遅れたり、早産・死産の原因になるばかりでなく、母体の生命もおびやかすようになります。

【原因】

妊娠高血圧症候群の原因は、はっきりとは解明されていません。しかし、過剰な体重増加や妊娠中のホルモンによる影響、血管の圧迫などが考えられています。

【症状】

- ・高血圧：最高血圧 140mmHg、最低血圧 90mmHg 以上
- ・たんぱく尿
- ・目の症状：視力減退、チカチカする感じ、虫がとんでいる感じ
- ・頭痛、頭重感
- ・胃痛、吐き気、嘔吐
- ・息苦しさ
- ・手足のむくみ

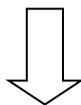


【予防】

- ・睡眠、休息を充分にとり過労をさける
- ・塩分・コレステロールを控えめにする、野菜・果物・低脂肪乳製品を積極的に食べるなど、日常生活に気をつけ予防をする
- ・自覚症状に気を配り、定期健診で早期発見をする
- ・妊娠中の体重増加は BMI を計算し、過剰な増加を防ぐようにする



症状がひどくなると入院による管理が必要になります。



- * 安静…安静にすることで、子宮や胎盤の血液循環が良くなります
- * 血圧測定・体重測定
- * 食事管理：カロリー・塩分制限食
- * 尿検査・血液検査
- * 胎児の心拍モニタリング
- * 症状が悪化した場合、予定日を待たずに胎児娩出をはかります

18) 前置胎盤

胎盤は、通常子宮の上の方についています。しかし、その胎盤が通常より子宮の下の方について、子宮の入り口を覆っているか、胎盤の縁が子宮の入り口にかかっている状態のことを言います。

【原因】

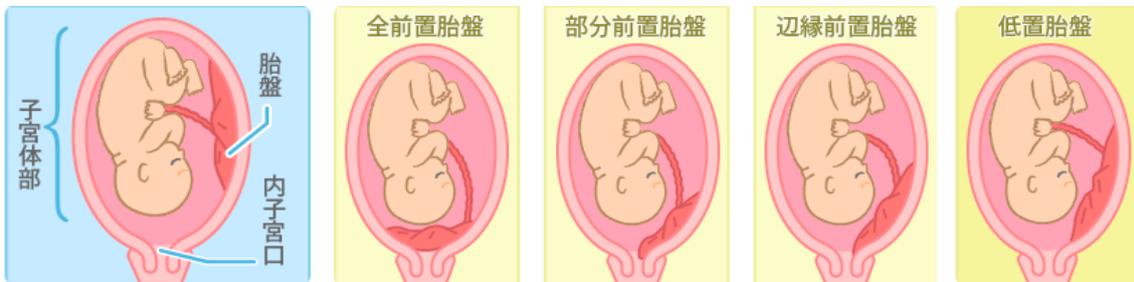
はっきりとはわかっていませんが、たまたま受精卵が子宮の下の方に着床して、それがそのまま発達し徐々に子宮の入り口を覆ってしまうために起こります。

リスク因子として、高齢妊娠・喫煙・経産婦(多産婦)・多胎妊娠・以前に子宮の手術を受けた(帝王切開・人工妊娠中絶・子宮筋腫核出術)があげられます。

【分類】

- ・全前置胎盤・・・子宮口を全部覆うもの
- ・部分前置胎盤・・・子宮口を一部覆うもの
- ・辺縁前置胎盤・・・胎盤の縁が少しだけ子宮口にかかっているもの
- ・低置胎盤・・・胎盤の位置は低いが生子宮口をふさいでいないもの

【正常な胎盤】



【症状】

妊娠して子宮が大きくなってくると、子宮の入り口が開いてきたり、お腹の張りが多くなることがあります。そうすると、胎盤の血管が切れて、無痛の性器出血(警告出血)が起こります。出血の量は付着程度から大量出血へとつながることもあります。

【気をつけること】

- ・少量の出血でもすぐに受診しましょう
- ・安静に過ごしましょう

★妊娠の経過とともに子宮口が開きやすくなり出血が増えるため、注意しましょう

19) 常位胎盤早期剥離

赤ちゃんがお腹の中にいるのに、胎盤が子宮からはがれてしまう状態のことをいいます。妊娠8ヶ月以降に起こる可能性があり、胎盤がはがれたところから出血します。

〔原因〕

交通事故や転倒後など外傷により、お腹の外側から力が加わったり、陣痛が来る前に破水をして急激に子宮内の圧が低くなると、子宮と胎盤の間にずれができ、血管が切れて出血します。

その他のリスク因子として、妊娠高血圧症候群や絨毛膜羊膜炎があげられます。

〔症状〕

下痢のようなお腹の痛み、お腹の張り（板のように硬くなる）に伴い、少量の性器出血があります。それが進行していくと、痛みが激しくなり、出血が増えていきます。

〔気をつけること〕

激しい痛みや出血、胎動を感じないなどがあった場合は、すぐに受診をしましょう





20) 感染症



妊娠中重要となる、クラミジア・梅毒・トキソプラズマ・B型肝炎・C型肝炎・成人T細胞白血病・風疹・麻疹（はしか）・GBS について紹介します。

クラミジア

性感染症の1つです。

妊娠中に判明した時は、夫婦で治療が必要になるので抗生剤の内服をします。

妊婦が感染した場合に問題となるのは、母子感染です。

妊娠末期にクラミジアが子宮頸管などの産道にいと、分娩の際に新生児に感染し、新生児が結膜炎になったり、時には肺炎になります。

梅毒

性感染症の1つです。

梅毒は胎盤を通して赤ちゃんへ感染します。

妊娠14週の胎盤ができてから感染のリスクが高くなります。

治療しない場合は胎児死亡の可能性もありますが、妊娠初期から抗生剤治療を始めることによって赤ちゃんへの感染を完全に防ぐことができます。

トキソプラズマ

犬や猫、鳥などの糞や生肉を介してトキソプラズマという原虫が感染するものです。

妊婦が感染すると、この原虫が胎盤から胎児へ入り込み、脳障害や水頭症などの異常を引き起こしたり、流産を起こします。感染が分かったら抗生剤を使用します。

〔ペットを飼っている方へ〕

- 糞はすぐに処理しましょう。
- 口移しでえさを与えないようにしましょう。
- 手をよく洗いましょう。



B型肝炎

妊婦に最も関係のあるのはB型肝炎ウイルスによる母子感染です。

現在では、B型肝炎の母子感染を防止出来るようになりました。B型肝炎ウイルスに対する免疫グロブリンやワクチンを新生児のうちに注射してキャリア化を防ぎます。

HBs抗体が陽性の場合、HBe抗原があるかどうか検査をして感染力強いかどうか調べます。

C型肝炎

B型肝炎のような明確な予防方法はありません。

HCV抗体が陽性の場合、既往感染なのかキャリアなのかを調べ肝臓の検査も行います。

しかし、抗体の値が高くても赤ちゃんへの感染するリスクは低く直接授乳をすることが可能です。

赤ちゃんが感染していても3歳ころにまで陰性になることがあり、治療によりウイルスを排除することもできます。

成人T細胞白血病(ATL)

HTLV・1というウイルスが原因で、輸血・性行為・母子感染でうつる病気です。

現在、キャリアである方たちの大部分は、自分が赤ちゃんのときに、母乳から感染したものとされます。このウイルスを撲滅するためには母児垂直感染を防止することが大切です。

方法として人工栄養にすることがあげられます。しかし、母乳には人工栄養にない利点があり、母乳栄養の強い希望がある方には、搾乳後の母乳をマイナス20℃、12時間凍結させ、ウイルスを殺した上で哺乳ビンで与える方法をすすめています。

風疹

妊娠初期に感染すると、赤ちゃんが先天性風疹症候群になることがあります。

赤ちゃんが先天性風疹症候群になると、心臓の障害や難聴、白内障などの障害をもつことがあります。

妊娠20週以降ならば赤ちゃんに影響はほとんどないと思われれます。

風疹抗体が16倍以下の場合には特に妊娠20週頃までは注意が必要です。手洗い・マスクなどの感染防御につとめるとともに、風疹が流行する時期(1~8月)はなるべく人ごみは避け、風疹は子どもの間で流行しやすいので乳幼児にはできるだけ近づかないようにしましょう。

麻疹（はしか）

妊娠中の感染により、肺炎をおこすことがあります。
妊娠初期の感染では流産率が増加すると言われていますが、
奇形のおそれはありません。

B 群連鎖球菌（GBS）

妊婦の膣内や外陰部、肛門に10～30%という高い頻度で検出される常在菌です。
母体の産道に感染しているGBSが上行して胎内感染するか、分娩時に産道で感染します。感染を
していても無症状です。
GBSと分からないまま、あるいはきちんと治療しないしていると、前期破水や早産の原因になります。
赤ちゃんに感染すると肺炎、髄膜炎、敗血症のような重症感染症を引き起こす可能性があります。
保菌者には陣痛発来時もしくは破水時に抗生剤を投与して赤ちゃんへの感染を予防します。

当院で出産し、赤ちゃんが別の病棟に入院した場合は、面会者の方（両親・祖父母）の
感染チェック（麻疹、水痘）を行います。麻疹又は水痘に罹患したことがなく、1回目のワクチン
接種から1年以上たっている場合は、2回目のワクチン接種をお願いしています。
お互いにご自分の母子手帳で確認しましょう。
妊娠中は基本的にワクチン接種ができませんが、インフルエンザワクチンは接種できます。わからな
い時にはお声かけください。一緒に確認させていただきます。

21)メンタルヘルス

★妊娠中と産後のこころの不調

妊娠中は、喜びの感情と不安な感情が同時に存在します。つわりやマイナートラブルによる体の不調や、お腹が大きくなる・思うように動けないといった自身のボディ・イメージの変化などでストレスを感じ、気分が落ち込んだり眠れなくなったりという状態になる方もいます。

産後は、ホルモンバランスの急激な変化や頻回な授乳や搾乳・赤ちゃんに合わせた生活リズムの変化などにより、気持ちが不安定になることが多くあります。出産直後から1週間頃までに見られる一時的な気分と体調の変化（涙もろくなったり、気持ちが落ち込んだりする）のことを「マタニティ・ブルーズ」といいます。多くは1～2日で自然によくなります。一方、産後数週間から数ヶ月以内に、抑うつ気分（物事に対する興味や楽しみを感じなくなる状態）を主とする症状が2週間以上続き、家事や育児ができなくなったり、著しい心理的苦痛を来したものを「産後うつ病」といいます。不安、緊張、集中困難、不眠、食欲不振や疲労、頭痛などの体調不良として症状が出ることもあります。

妊娠中と産後のこころの不調は、誰にでも起こる可能性があります。一人で何でも抱え込んでしまわず、周りに相談しましょう。家族や友人に話をきいてもらったり、相談先は、市役所・保健センター、病院・クリニックなどがあります。体の調子をととのえることと同様に、こころの調子が悪い場合も気軽に専門家に相談していくことが大切です。

22) 産前産後の休暇や公費負担について

静岡県立こども病院には、福祉に関する専門の相談員や保健師が配置されています
お問い合わせの場合は、スタッフまでお声をかけてください

★出産に関する助成制度

出産育児一時金（直接支払い制度）

原則 42 万円の出産一時金の範囲内で、出産に要した費用の自己負担分が、医療保険から直接支払われる制度です

直接支払い制度合意書による合意の確認をもって申請とみなし、自己負担分を医療保険に請求します
（分娩後に医事課より説明があります）

妊娠後 85 日以降の分娩であれば受給でき、多胎の場合は胎児の人数分支払われます

※直接支払い制度に同意せず、個人で出産育児一時金を請求する場合には、加入している医療保険に確認してください※

出産手当金

被保険者が出産のため会社を休み、その間に給与の支払いを受けなかった場合、出産の日以前 42 日（多胎妊娠の場合 98 日）～出産の翌日以後 56 日までの範囲で、出産手当金が支払われます

傷病手当金

出産手当金支給対象期間より、医師から安静や入院等の指示により、休職しなければならなかった場合は、傷病手当金の対象となります 加入している健康保険に申請が必要です

★休みに関する制度

《育児休業について》*産後休暇終了後に会社を退職する方は対象になりません。

育児休業

育児休業とは、子供を育てる従業員が法律上取得できる休業です

原則として、1歳未満の子を養育する従業員が雇用主に申し出ることによって育休が取得できます

育児休業給付金

育児休業中は、基本的には無給となりますが、育児休業給付金を受け取ることが可能です

《産前産後休暇について》

産前休暇

出産予定日 42 日前（多胎の場合は 98 日前）は、会社に請求し休業することができます

産後休暇

出産後翌日から 56 日間、会社は就業させることが出来ません。ただし、42 日間を越えた方で医師の許可が下りれば就業することができます

★赤ちゃんに関する手続き

出生届

出産後、出生届をお渡しします

生後 2 週間以内に母子手帳と一緒に市役所に提出してください

新生児訪問指導連絡票

生後 28 日未満（低出生体重児の場合は退院後）に、保健所からの訪問が受けられます

生後 14 日以内に投函するか、市役所に出生届と一緒に提出してください

養育医療

指定養育医療機関の医師が入院を必要と認めた場合、その医療費の一部を給付する制度です

赤ちゃんの入院病棟で、ご確認ください