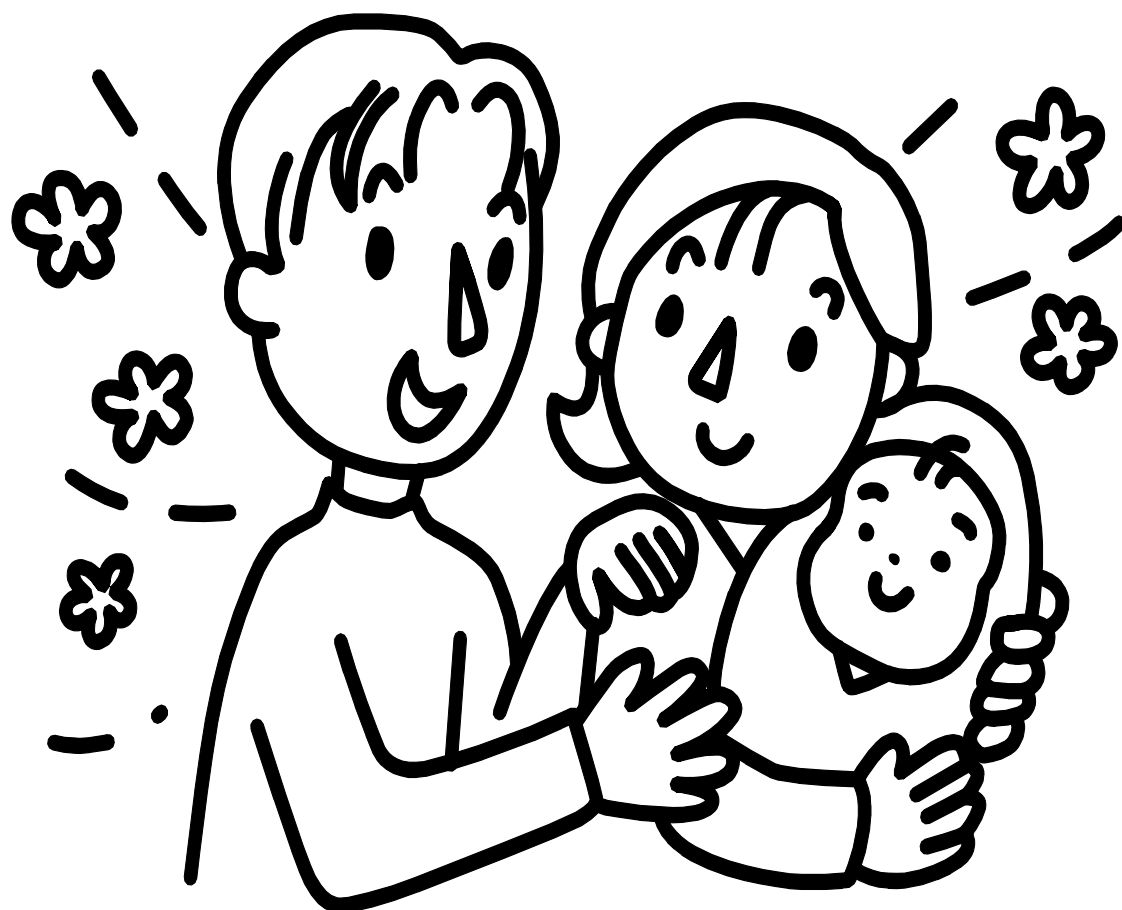


**ご出産おめでとうございます**



**静岡県立こども病院  
周産期センター 産科病棟**

# 目次

## 産後のおっぱいのケア

NNSをはじめましょう	1
搾乳の方法	1～
搾乳器の消毒方法	4
搾乳器の選び方	5
母乳外来	6

## 産後の生活

お母さんの体の変化について	7
産後の過ごし方	8
産後に起こりやすい異常	9～
産後の栄養について	11～
産褥体操	15～
産後健診について	18～

## 家族計画

家族計画とは	19
妊娠の生理	20
産後のお母さんの身体	21
基礎体温法	21
基礎体温の測り方	22
排卵期を知るには	23
避妊法	24～
出産後に関わる書類について	26



## 産後のおっぱいケア

出産後のお母様の体には変化がおこっていて、母乳が出始める仕組みが働きだしています  
出産後まもなくから2～3時間ごとに搾乳を行うことで母乳は出てきます

赤ちゃんにとって母乳は最高の栄養であり、素晴らしい機能をもっています

母乳のなかにはミネラル・プロテイン・ビタミン・酵素などが含まれ、脳と体の成長に必要な栄養が十分含まれています

赤ちゃんに母乳をあげるため、一緒におっぱいのケアを始めていきましょう

### 1. まずはご自分のおっぱいを触ってみましょう

- ・ 自分で乳房に触れることは、自分を知る・癒す方法を知るために重要です
- ・ おっぱいそのものは動かさないで優しくなできるように全体のやわらかさを確認します

### 2. NNS(乳頭の刺激)をはじめましょう

#### ・ NNSとは？

赤ちゃんが母乳を飲むときの動きやリズムにあわせたもので、Non-nutritive Sucking といって母乳を飲む吸い方とは違う吸い方で、母乳が出始めるよう刺激し、射乳反射を誘うものです

1秒間に約2回の短い間隔で乳首を刺激します

#### ・ どうしたらいいの？

- ① 爪は短く、手をきれいに洗いましょう
- ② リラックスできる姿勢をとります
- ③ 赤ちゃんの写真やビデオをみながら、赤ちゃんのことを思います
- ④ 親指・ひとさし指をCの字にして乳輪におきます
- ⑤ 赤ちゃんの口の中の動きをまねるように、1秒に2回ほどの速さで方向を変えながら優しくクチュクチュ・クチュクチュと指を動かします
- ⑥ 乳輪が少しやわらかくなり弾力が出てきたら、赤ちゃんの上あごと舌でくわえるようなつもりで指を置き、乳頭のつけ根を2本の指で優しくつまみます
- ⑦ 指はローラー状に動かし、もまないように注意します
- ⑧ 指は左右の手を使って交換してかまいません
- ⑨ 3～5分おこないます

髪の毛はまとめて、途中でさわらないようにしましょう

#### ・ 1日に何回したらいいの？

3時間おき、1日8回くらいです

はじめは母乳がにじむ位かもしれませんが、はじめは母乳を搾れなくてもかまいません。刺激することがとても大事です

#### ・ 母乳がではじめたらどうしたらいいの？

1滴でも大切な赤ちゃんの栄養です。搾乳していきましょう

### 3. 搾乳

#### ・ 母乳が出てきたら搾乳をします

- ① 乳首を消毒液の入っていないクリーンコットンで軽くふきます
- ② NS様の動きで搾ります
- ③ 栄養ピストンか消毒したビンに母乳をうけます

#### ・ NSとは？

赤ちゃんが母乳を飲むときの動きやリズムにあわせたもので、Nutritive Sucking といって、NNSで母乳がでてきたところで母乳を飲む吸い方です。吸う動きは続き、飲み込みながら、NNSに比べて大きく休みをとります

1秒に約1回のゆっくりした動きです

#### ・ どうしたらいいの？

- ① 指はNNSと同じく親指・ひとさし指をCの字にして乳輪部におきます
- ② 赤ちゃんの口の中の動きをイメージして、1秒に1回ほどの速さで、ローラー状に動かします。指の動きはゆっくりでもかまいません



## ・ 必要なものは？

- ① 消毒液の入っていないクリーンコットン（お産セットに入っています）
- ② 栄養ピストン  
（母乳がにじむまたはたれる位の量の場合、乳頭からにじみ出た母乳をとります）
  - ・ 2.5ml
  - ・ 5ml(ふた付)
  - ・ 20ml(ふた付)
  - ・ ピストンのふた(2.5mlのピストンのみ必要です)ピストンは退院時に必要な方のみ購入していただきます  
\*必要本数はスタッフと相談し売店で購入してください
- ③ 哺乳瓶洗浄用スポンジ
- ④ 清潔なタオル※お産セットに入っている不織布ガーゼ  
（フードボックスに敷き、毎日交換します）
- ⑤ 手洗い用石鹸、手拭きタオル
- ⑥ 母乳パック
- ⑦ 哺乳びん
- ⑧ 搾乳器  
（いくつかの種類があるので入院中に試し、自分にあったものを探していきましょう）
- ⑨ 搾乳器を消毒する薬液と容器（入院中は薬液消毒をします）
- ⑩ 洗剤  
⑦～⑩は入院中は病院のものを使用します



## ・ 搾乳器の種類と使い方は？

直接授乳ができない間は搾乳で母乳を出し、直接授乳ができるまで母乳の量を保っていきます。その期間は、おっぱいの状態や退院後の環境など、お母様の状況に合わせて、続けていきやすい方法を考えていく必要があります  
搾乳方法には、手搾り、電動搾乳器、手動搾乳器があります。入院中にさまざまな搾乳方法を試してみましょう

### ①手搾り

NNS、NSの動きで行います

### ②電動搾乳器（シンフォニー） イニシエイトモード

シンフォニーは、母乳栄養をサポートするために開発され、随時搾乳するお母様におすすめの搾乳器です。赤ちゃんが母乳を吸うリズムにあわせて作られており、より効果的に搾乳を行うことができます

赤ちゃんは、吸い始めは早いリズムで母乳が出るように刺激して射乳をおこします。その後母乳が出始めるとゆっくりしたリズムで母乳を吸います。その2種類の吸啜リズムを行うことで効果的に搾乳ができる仕組みです

使用方法は・

- 1) 器具を清潔にして組み立てましょう
- 2) カップを乳頭のちょうど真ん中にくるようにぴったりと装着します  
（押し付けないように気をつけます）
- 3) シンフォニーの左のボタンを押します
- 4) 10秒以内に右のボタンを押すとイニシエイトモードが開始されます
- 5) 乳頭と乳輪が行ったりきたりするのが見えます
- 6) 中央のダイヤルをあわせます。最初は3～4にあわせます。痛くなければ、ご自分が一番快適と感じる圧にダイヤルをあわせます。
- 7) 15分で搾乳が自動的に終了します
- 8) 終了後乳房の状態をさわって確認します。張りなどが残っていれば手搾りをします

状態や手技については、スタッフにご相談ください

シンフォニーを使うと・・・

ダブルポンプ（両側同時搾乳）で、母乳の分泌が促されやすくなります  
両方のおっぱいを1度に搾乳できるので、短時間で搾乳が終わります  
片方ずつの搾乳も可能です。電動なので楽に搾乳できます



※シンフォニーをレンタルされる方はダブル  
またはシングルのポンプセットのいずれかを購入して頂きます

ダブルポンプセット

両方のおっぱいを同時に搾乳できます

シングルポンプセット

左右交互に搾乳できます



※シンフォニーを試し、レンタル希望の方は産科スタッフにご相談ください

### ③その他搾乳器：p5参照

- 搾乳したらどうする？ 適切な方法で保管し、赤ちゃんに届けます

#### 母乳バックの作り方

- ① 搾乳できたら、母乳バックを清潔に開きます  
\*バックの中に指を入れたり息を吹き込んだりせず、バックの内側を清潔に扱うように  
注意しましょう
- ② 母乳バックに母乳を注ぎ入れます  
\*この時もバックの内側にビンのふちなどがつかないようにしましょう
- ③ 母乳バックの取り扱い説明書に沿って密封します  
\*バック内の空気を抜きます
- ④ あらかじめお母さんの名前、お子様の名前、搾乳日時、搾乳量を記入したシールを貼ります
- ⑤ すみやかに-20℃位の冷凍庫に入れ冷凍させます  
\*食品のある冷凍庫で冷凍させる場合は、ビニールやジップロックに入れて冷凍させましょう  
\*家庭用の冷凍庫で冷凍する場合は、ドアポケットや自動霜取り装置のそばなど凍結・融解がおこる可能性がある場所は避けましょう

☆搾乳した当日中に赤ちゃんに母乳を与えられる時は冷凍せずに冷蔵庫で保管し、できるだけ早く赤ちゃんに届けましょう

#### 4. 消毒

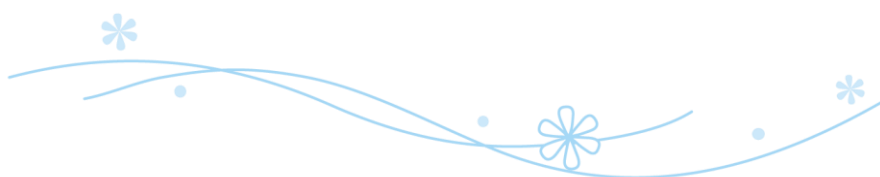
##### ・後片付けはどうする？

- ① 使い終わった哺乳瓶・搾乳器は放置しないで、すぐに哺乳瓶専用ブラシを使って、食器用洗剤でよく洗います
- ② 消毒します

##### ・消毒方法はどれを選んだらいいの？

薬液消毒、煮沸消毒、電子レンジ消毒があります  
最近の消毒方法は、電子レンジ消毒が主流になっています

消毒方法	手順	消毒後の保管	その他
薬液消毒	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 薬液を水で薄めて希釈液を作る (1回/日)</li> <li>② 洗った哺乳瓶・搾乳器を気泡が残らないようにして1時間以上浸す</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用直前まで薬液に浸けたままで保管が可能</li> <li>または薬液から出し、ふたのあるケースにふせて保管する</li> <li>・使う時は薬液をよく振り切るだけで使用できる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・臭いが気になる時は熱湯か流水ですすぐ (消毒効果には影響なし)</li> <li>・肌の弱い方は専用トングかゴム手袋を使用しましょう</li> </ul>
煮沸消毒	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 鍋にたっぷりの水を入れます</li> <li>② その中へ水のうちに消毒するものを入れます</li> <li>③ 沸騰してから5分煮ます</li> <li>④ 消毒バサミなどでつまんで出します</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しずくを軽くきいたらそのままふたのあるケースにふせて保管します</li> <li>*ふきんなどで拭かないようにしましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鍋はふだん料理に使うものとは別のものを用意しましょう</li> <li>・ピンを取り出す時は滑りやすいのでやけどに注意しましょう</li> <li>・煮沸しすぎに注意しましょう</li> </ul>
電子レンジ消毒	各搾乳器の適応を確認して、使用してください		



## 5. **搾乳器の選び方**

搾乳器はいろいろなメーカーから、手動や電動のものが出ています

### • **選ぶポイント**

- ① 自分の乳房や手の大きさに合っているか？
- ② 扱いやすいか？（圧のかけ方が細かく変えられる等）
- ③ 値段
- ④ どの期間使うか？
- ⑤ 持ち運びはするか？（自宅以外で搾乳する場合、簡易か？）
- ⑥ 耐久性・衛生的  
（プラスチック製は傷がつきやすい、お下がりには細かい傷など衛生面で心配）
- ⑦ 組み立てやすいか？（部品が細かいと紛失の原因）

初めての方など、どれを選択していいのかわからないと思います

いろいろありますので、いくつかの搾乳器の見本をお貸ししますので、触ってみてください

使用してみたいものがあれば使用は1～2回であれば可能ですが、採取した母乳は赤ちゃんにあげることはできません。使用感のみお試してください

**\*実際に搾乳を希望する方は看護師に申し出てください**

遅くとも退院前日までにどれを使うか決めていきましょう

ご自分のものが準備できたら練習していきましょう



### 当院にある搾乳器の一覧

	メーカー名	機種名
1	メデラ (スイス)	ハーモニー (手動)
2	メデラ (スイス)	スイング (電動)
3	ピジョン (日本)	手動搾乳器
4	ピジョン (日本)	母乳アシスト 電動プロパーソナルプラス
5	ヌーク (ドイツ)	Jolie (ジョリー) (手動)
6	カネソン (日本)	ママらくらくハンドα (手動)



個人使用の搾乳器は、添付してある説明書をご覧ください、必要なものを用意してください



# 助産師（母乳）外来受診を希望されるお母さまへ



## 助産師（母乳）外来の内容

- 乳房の痛み・炎症に対するケア
- 搾乳・授乳など、おっぱいに関する相談・ケア
- \*所要時間は個人差がありますが、30分～1時間程度



## 受診の対象者

- 当院で出産された方（産後3ヶ月まで）
- 当院にお子様が入院された授乳中のお母様
- 上記者で乳房・乳頭にトラブル（傷や痛み、分泌不足）がある場合

## 受診方法（完全予約制）

① 受診予約（一般診療の空き時間を使って行うので問い合わせください）

### ➤ 電話での予約

病院代表電話にお電話して頂き、下記受付時間を参照に、産科病棟へつないでもらい、助産師（母乳）外来受診希望とお伝えください。

予約受付時間：平日 9時～16時

### ➤ 産科外来での予約

西館2階の産科外来へお越し頂き、予約を取っていただきます。

診療の混み合う時間帯（10:30～14:00）は避けてください。

助産師の都合がつくときは、そのまま母乳外来を行う場合もあります。

② 予約日に、西館2階の産科外来受付に来ていただきます

\*初診の場合は、お母様の診察券を作っていただきます

★一般産科診療が優先となります。受診日・受診時間はご希望に添えない場合がございます。ご理解ください。

## 持ち物

★診察券    ★母子手帳    ★保険証    ★お使いの搾乳器があれば持参を

## 料金

基本的に自費診療    初診：5500円    再診：2750円    （2021.9.1.～）

◇ 当院で分娩された方は、初めての母乳外来でも、初診ではなく再診扱いになります

◇ 症状により、保険診療になる場合があります



総合周産期センター産科外来・助産師外来（母乳外来）



# 産後の生活

## 1. [お母さんの体の変化について]

**産褥期**…妊娠や出産によって変化したお母さんの身体がもとの状態に戻るまでの期間

産後約 4～6 週間をさします

妊娠・分娩の影響から身体が完全に元の状態に戻るまでに約 1 年かかります  
ゆっくり休み、赤ちゃん同様に自分の健康も大切にしましょう



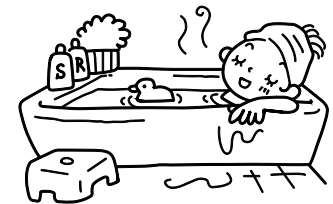
産褥日数	0～3 日	3～7 日	8～10 日	4～6 週間
悪露	<p>赤色 → 褐色 → 黄色 → 白色</p> <p><b>悪露</b>…お産後の傷からの出血と、子宮頸管・膣などからの分泌物が混ざったおりもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2～3 日は赤色で粘り気もあり、量も多いです</li> <li>・ 量は徐々に少なくなり色も薄くなってきて、1 ヶ月でほとんどなくなります（退院後など身体を動かすことが多くなると、一時的に量が多くなる場合もあります）</li> </ul>			
子宮の回復	<p>・ 4～6 週後には妊娠前の大きさに戻ります</p> <p><b>後陣痛</b>…子宮が収縮するために起こるキューツとした陣痛のような痛み</p> <p>→生理現象で、子宮が順調に回復しているサインです</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 産褥 2～3 日で治まります</li> <li>・ 痛みにはかなり個人差があります</li> <li>・ また、赤ちゃんにおっぱいを吸われると子宮収縮を促すホルモンが分泌されるため、後陣痛を感じる場合があります</li> </ul>			
乳房	<p><b>初乳</b> → <b>移行乳</b> → <b>成乳</b></p> <p>半透明や黄色みがかっており、粘り気があります 栄養価が高く、免疫物質を多く含みます</p> <p>乳房の張りを感じ始めます 乳汁の分泌が増えます</p> <p>白色で粘り気が少なく、サラサラしています 糖分が多いです 赤ちゃんの飲み方や成長に合わせて、成分が変化します</p>			

## 産後の過ごし方

	産後1週間	産後2週間	産後2週間健診／電話訪問	産後3週間	産後4週間	産後5～8週間
目安	(入院中)	入院中と同じ生活			少しずつ家事を始める	普通の生活に戻る準備
行動休息	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すぐに休める環境を作っておきましょう</li> <li>・十分な休息をとりましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・徐々に起きている時間を増やしましょう</li> <li>・近所への買い物や外出はよいでしょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・外出は遠方・長時間でなければよいでしょう</li> </ul>	床上げ <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまには赤ちゃんを家族や周りのサポートしてくれる方に預けて、上手に気分転換していきましょう</li> </ul>	産後一ヶ月健診
家事	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんとの生活に慣れましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無理のない程度に始めましょう</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に合わせて行っていきましょう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の家事を疲れない程度におこなっていきましょう</li> <li>・無理はしないようにしましょう</li> </ul>	
育児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の身の回りのことや赤ちゃんの授乳・おむつ交換程度にしましょう</li> <li>・沐浴は体調に合わせておこなっていきます。疲れるようなら家族に頼みましょう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に合わせて、おこなっていきましょう</li> </ul>		
清潔	<ul style="list-style-type: none"> <li>・産後は子宮や膣に目に見えない小さな傷がいくつもできているため、入浴は禁止です</li> <li>・シャワーやかけ湯で身体をいつも清潔にしておきましょう。洗髪も行なっていきましょう</li> </ul>					
夫婦生活	<ul style="list-style-type: none"> <li>・出血や感染予防のため、一ヶ月健診までは禁止です</li> </ul>					

\* 帝王切開の人は、ゆったりとしたペースで一ヶ月をめどに普通の生活に戻していくとよいでしょう




\* 里帰りの人は自宅へ戻る日をめどに、生活が急に変化することのないよう徐々に体を慣らしておきましょう




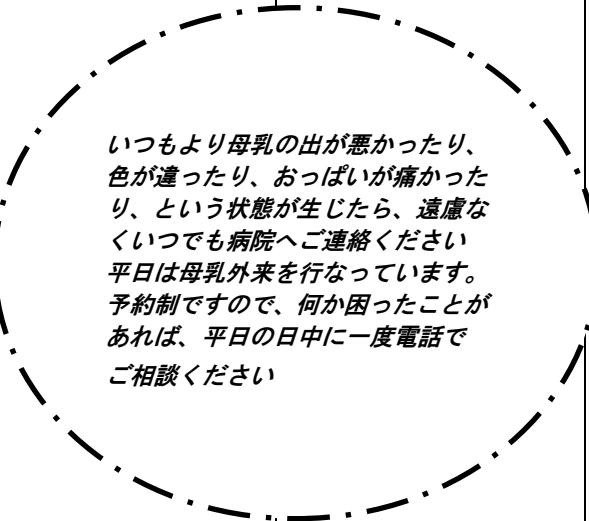


### 3. [産後におこりやすい異常]

#### 産後の異常は早く見つける事が大切になってきます

以下の②にあげた症状が出現した時は、2週間検診・1ヶ月健診を待たずに病院に受診しましょう  
 どうしたらいいか判断に迷ったり、気になることがありましたら、まずは病院へ御連絡下さい

疾患	原因	症状		予防法と①の症状出現時におこなってほしい対応
		①お家で様子をみましよう	②こんなときは病院へ	
子宮復古不全	<ul style="list-style-type: none"> <li>・卵膜や胎盤の一部が子宮内に残っているため</li> <li>・子宮筋腫</li> <li>・子宮内感染</li> </ul> など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動いたあとや授乳(搾乳)後に一時的に悪露の量が増えたり、色が赤くなったりする</li> <li>・悪露に小さな血の塊が混じる</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急に悪露の量が増える(生理の多い日位)</li> <li>・鮮やかな赤色の悪露が1週間以上続く</li> <li>・悪露に悪臭がある、色が普段と異なる</li> <li>・発熱(37.5℃以上)がある</li> <li>・レバーのような大きな血の塊が悪露に混じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体調に合わせて、無理のない程度の活動(産褥体操など)を行なう</li> <li>・尿、便をためない(トイレを我慢しない)</li> <li>・赤ちゃんにおっぱいを吸わせて、子宮の収縮を促す</li> <li>・十分に栄養と睡眠をとる</li> </ul>
膀胱炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・尿道から膀胱に菌が入って炎症が生じたため(原因となる菌の80%が大腸菌)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・排尿時や排尿後にツーンとした不快な痛みがある</li> <li>・残尿感がある</li> <li>・トイレが近い</li> <li>・尿が濁っていたり、血液が混じることがある</li> <li>・恥骨の上あたりから下腹部にかけて、重苦しい違和感やだるさがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・左にあげた症状が改善しない場合</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陰部を清潔に保ち、膀胱内に菌が入らないようにする</li> <li>*ビデ・シャワートイレなどを使用する</li> <li>*排便の後はペーパーで前から後ろに拭く</li> <li>*ナプキンやおりものシートはこまめに3時間をこえないように取り替える</li> <li>・膀胱内に尿を長時間貯めない</li> <li>*尿意がなくても3~4時間に一度はトイレに行く。トイレは我慢しない</li> <li>*水分をたっぷり飲む習慣をつける</li> <li>・身体の抵抗力・免疫力を落とさない</li> <li>*ストレスや過労・過激なダイエットを避ける。風邪は早く治す等、細菌に負けない心身の状態を保つ。</li> <li>*過労に注意して、バランスの摂れた食事をする</li> </ul>
腎盂腎炎	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膀胱炎を起こした菌が腎臓まであがって炎症を起こしたため</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・39度から40度の高熱(膀胱炎の症状が前もって出現しており、夕方に熱が急激に上がるパターンが多い)</li> <li>・悪寒やふるえも伴う</li> <li>・尿は白くにごっていたり、血液が混じることがある</li> <li>・腰痛を自覚する</li> <li>・腎臓のあたりを背から押すと、痛みを感じる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膀胱炎が悪化することで生じるため、腎盂腎炎を予防するためには膀胱炎になった時の対応が重要となってくる</li> <li>・左記の症状があれば、すぐに病院を受診する</li> </ul>	

疾患	原因	症状		予防法と①の症状出現時におこなってほしい対応
		①.お家で様子をみましょう	②.こんなときは病院へ	
痔	<ul style="list-style-type: none"> <li>便秘</li> <li>肛門や直腸の周りの血液循環が悪くなり、血液の流れが停滞したため</li> <li>寝不足</li> <li>過労</li> <li>冷え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肛門が痛い</li> <li>排便時、出血がある</li> <li>肛門部に脱出がある</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>症状が改善せず、日常生活に支障が生じた時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肛門を清潔に保ち、軟膏を塗る</li> <li>自分で痔を戻す</li> <li>便秘の改善に努める</li> <li>*産後は母乳の分泌などで身体の水分が不足しやすいため、水分を多く摂るよう特に意識する</li> <li>*繊維の多い野菜を食べる</li> <li>*適度に運動をする</li> <li>*朝一杯の冷水を飲む</li> <li>*緩下剤を使用する</li> </ul>
マタニティー・ブルーズ	<ul style="list-style-type: none"> <li>出産によるホルモンの急激な変化</li> <li>慣れない育児の疲れ、不安や緊張</li> </ul> <p>産後約1～2週間で消失する一過性の情動障害で、日本では約30%の人に発症するといわれている</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>漠然とした不安</li> <li>イライラする</li> <li>涙もろくなる</li> <li>気分が落ち込む</li> <li>些細なことが気になる</li> <li>何事にもやる気がおきない</li> <li>集中力が低下する</li> <li>不眠、食欲がない</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>産後2週間経っても症状が改善しない時</li> <li>症状が悪化している時</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>パートナー、家族、友人などに悩みを相談する</li> <li>気分転換を図る</li> <li>育児を周囲の人に協力してもらう</li> <li>疲れたら、赤ちゃんを家人に預け、ゆっくり睡眠をとり休息する</li> </ul>
乳腺炎	<p>①うっ滞性乳腺炎 産褥 3～4 日以降の比較的早期におこる 乳口（乳汁の出口）が十分に開いていないことで乳汁分泌に見合った乳汁の排出が得られず、乳管や乳腺内に乳汁が残った状態。感染は起こっていない</p> <p>②化膿性乳腺炎 産褥 2～3 週後に起こることが多い。乳汁がうっ滞している部分に傷口からの細菌感染がおきたため起こる ・ストレスや疲れ、栄養不良によって抵抗力が落ちたため起こることもある</p>	<p>いつもより母乳の出が悪かったり、色が違ったり、おっぱいが痛かったり、という状態が生じたら、遠慮なくいつでも病院へご連絡ください 平日は母乳外来を行なっています。予約制ですので、何か困ったことがあれば、平日の日中に一度電話でご相談ください</p> 	<p>①うっ滞性乳腺炎 ・乳房に硬いしこりができ、触ると痛みがある ・しこりの部分が赤くなり熱を持つ ・いつもより母乳の出が悪くなる</p> <p>②化膿性乳腺炎 ・①に加えて、悪寒戦慄を伴う 39 度以上の発熱、全身倦怠感、乳汁に膿が混じるなどの症状が出現したとき</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>しこりができたときには、しこりのある方の乳房から授乳を行なう</li> <li>赤ちゃんの抱き方を変えたり、授乳前にマッサージを行い、赤ちゃんが吸いやすい状況をつくる 乳頭亀裂を起こさないように、深くまで乳頭をくわえさせる</li> <li>授乳時間は3時間以上あけないで、赤ちゃんに吸ってもらい、排乳を促す</li> <li>亀裂があり、痛みが強く直接吸わせることが難しい場合は搾乳をしましょう</li> <li>乳腺炎を起こす菌は、もともと児自身が持っていることが多いため授乳を中止する必要はない</li> <li>搾乳時は、硬いしこりのある部分を圧迫しながら搾乳する</li> <li>疼痛がある場合は、授乳（搾乳）後その部分のクーリングを行なう。（冷やしすぎないように気をつける）</li> <li>授乳前の手洗いをしっかり行い、清潔に留意する</li> <li>高脂肪食や高カロリー・甘いものを食べ過ぎないようにする</li> <li>疲労によって起こることもあるため、ゆっくりと休む</li> </ul>

#### 4. [産後の栄養について]



産後は、育児や母乳分泌をさせるために、妊娠中よりも多くのエネルギーや栄養素が必要です。産後は赤ちゃんのお世話や搾乳で睡眠不足になったり、生活のリズムが乱れたりすることもあるでしょう。食事がおろそかになってしまいがちですが、あなた自身と赤ちゃんのためにも、ぜひバランスのとれた食事を続けましょう

また、育児には体力が必要です。早く体重を減らそうとして極端な食事制限をするのではなく、体重の変化を確認しながら、食事量を見直していきましょう

##### 食事の基本

- 生活リズムを取り入れ1日3回、主食・主菜・副菜を基本に栄養バランスの取れた食事をしましょう
- 一汁三菜を基本にしましょう
- 十分なエネルギーとたんぱく質、ミネラル、ビタミン類を摂りましょう

##### 食事のポイント

- ☆ カルシウム・鉄・ビタミンKが多く取れるような食品を選びましょう
- ☆ 薄味の汁物などを献立に入れ、水分を十分にとりましょう
- ☆ 間食は、塩分、脂質、甘いものは控えめにしましょう
- ☆ 素材の味を上手に利用して薄味に慣れましょう
- ☆ インスタント食品、加工食品に偏らないようにしましょう



##### 一汁三菜のポイント

- ・「一汁」は味噌汁などの汁物。「三菜」のうち1品が主菜で副菜は2品にする
- ・副菜は1品を野菜の煮物や炒め物などにして、もう1品は野菜の浅漬けやゆで野菜や生野菜のスライスなどにすると用意がしやすい
- ・汁ものを具たくさんにして副菜ひとつ分にもできる
- ・同じ材料ばかりではなく、使用する食品の種類も増やしましょう

～お産後に不足しやすい栄養素～

カルシウム

お母さんの骨は、妊娠と授乳で相当減ってしまいます。でも、出産後、生理が再開してから半年～1年間の間に骨の材料となるカルシウムとなるカルシウムとビタミンDをたくさん供給してあげると、丈夫な骨が作られます。お母さんの骨が増えるチャンスです！

＜カルシウムを多く含む食品＞

牛乳・ヨーグルトなどの乳製品、大豆製品、小魚

ヨーグルト（無糖）100g・・・120mg

普通牛乳 200cc・・・220mg

豆腐（木綿） 100g・・・120mg

厚揚げ 100g・・・240mg

カルシウムの目安

女性 18～29歳 700mg

女性 30～49歳 600mg

カルシウムと一緒に摂るといい栄養素は？

→ビタミンDです。きのこ類、鮭、さんまなどに多く含まれます。

また、ビタミンDは脂溶性ビタミンなので炒め物にすると吸収がよくなります

鉄

妊娠中から貧血になりやすく、お産の時の出血や母乳からも鉄分が消失されています。たんぱく質やビタミンが不足していれば貧血は改善されないため、偏食は要注意です

＜鉄を多く含む食品＞

動物性食品

レバー（豚＞鶏＞牛）腸管からの吸収率も高い

貝類（ほっき貝＞ばか貝＞かき＞あさり）

うなぎなど

植物性食品

大豆、黒豆、ライ麦パン、いちご、ほうれん草、ひじき、など



※鉄の吸収を阻害する食品に注意しましょう

インスタント食品に添加されているトリポリリン酸塩、緑茶に含まれるタンニン酸、

コーヒー、植物繊維などは鉄吸収を阻害するといわれています

食事と一緒に飲用しないようにしましょう

○豆知識○

植物鉄はヘム鉄（レバー、肉類）と非ヘム鉄（大豆、大豆製品、卵、魚介類、海藻類）があります。ヘム鉄は腸管の吸収がよいのですが、非ヘム鉄はとくにビタミンC（新鮮な野菜や果物など）と同時に摂取すると、鉄の吸収が促されます

## ビタミンK

ビタミンKには血液を固める作用があります 不足すると赤ちゃんが出血しやすくなります  
母乳中にはビタミンKの含有量が少ないので、積極的にビタミンKを摂取したいですね

＜ビタミンKを多く含む食品＞

納豆・ブロッコリー・かぼちゃ・小松菜などの緑黄色野菜・鶏肉・卵黄にも多いです

### ～搾乳・授乳中の食事のポイント～

#### 極端に食事を制限しないようにしましょう

出産後は、母乳分泌や適度な運動により消費エネルギーを増大させ、産後6ヶ月を目安に標準体重に近づけるようにしていきましょう

お産による身体の消耗を補い、母乳分泌を継続できる状態を保つために、極端に食事制限するのではなく、体重の変化を確認しながら食事量を見直していくことが基本です

#### 水分を充分とるようにしましょう

なぜ水分を多く摂る必要があるの？

→母乳中の成分の約88%は水分です。おっぱいの出が悪く感じられるときには水分をたくさん摂りましょう。おっぱいの出が良くなってきます。また、膀胱炎予防にもなります

どんなものを摂ったらいいの？

→具たくさんのお味噌汁や野菜スープ・お吸いものなどの汁物、麦茶・番茶

・うす味にしましょう

・ジュースや栄養ドリンクは飲みすぎると糖分のとりすぎになるので注意しましょう

・コーヒーや紅茶などカフェインを多く含む飲料は飲みすぎると、おっぱいを通して赤ちゃんにも移行します。ほどほど（1日1～2杯程度）にしましょう

#### 身体を冷やさないようにしましょう

夏と冬を比べてみると、母乳育児率は夏の方が多そうです。これは体温があがることにより、血液の流れが良くなっておっぱいがよくでるからだそうです。つまり、冬は身体を冷やさないで、血液の流れをよくすることが大事になります。そのためにも、身体を冷やさない食べ物が大事になるのです

どんなものを摂ったらいいの？

→土の中の食べ物（じゃがいも、大根、ごぼう、にんじん、里芋、ピーナッツなどの根菜類）  
冬野菜（大根、にんじん、白菜、ねぎ、ほうれん草など）

#### 授乳中のおすすめ食品

必須脂肪酸のEPAやDHAは赤ちゃんの脳や神経組織の発育、機能維持に役立ちます。母乳中の脂肪の成分はお母さんの食事に影響されますから、授乳中は、この必須脂肪酸が多く含まれている魚を食べることをおすすめします

いわし、さば、にしん、ぶり、かつお、まぐろ、鮭など、おなじみの魚に多く含まれています

## 授乳中に控えたいもの

### 乳腺がつまりやすい食事ってあるの？

- 餅や油っぽいものはカロリーが高いため、おっぱいはよくでてくれるのですが、つまる原因になることがあります 食べてはいけないというのではなく、大事なものは「バランス」です
- 甘いものを摂りすぎると、乳質が変わってきます そうなると赤ちゃんは母乳の飲みが悪くなるようです 洋菓子よりみたらし団子、三色団子、わらびもちなど少しの和菓子の方がよいといわれています

### 授乳中にタバコは吸ってもいいの？

- タバコを吸うお母さんの母乳分泌量は、吸わないお母さんに比べて少なくなっています。また、母乳から移行するニコチンの直接の影響として、赤ちゃんが嘔吐や下痢を起こす、脈拍が増加する、落ち着きのなさが指摘されています。なるべく吸わないようにしましょう
- ※たばこの害は、たとえ自分で吸わなくても周りの喫煙による受動喫煙からももたらされます。周りに協力を求め、たばこの害から赤ちゃんを守りましょう

### 授乳している時期に、お酒は飲んでもいいの？

- アルコールは飲酒後 30～60 分後に血中濃度が最大になるといわれています  
飲酒量の約 2 %が乳児に移行します
- 少しくらいなら飲んでもかまわないのではないかと思っても、乳児のアルコール処理能力は未熟です。禁酒しましょう

## 便秘対策のために

- ✓ 規則正しい食事と、リズムのある生活を心がけましょう
- ✓ 食物繊維を積極的に摂りましょう  
食物繊維を多く含むものは？→大根・ごぼうなどの根菜類、緑黄色野菜、豆類、果物、海藻類
- ✓ 乳酸菌で整腸効果を促していきましょう

## 塩分の摂取を控えるために

### 素材選びの工夫

- ・新鮮な材料を選び、素材の持ち味を生かしましょう
- ・塩分の多い食品は避けましょう
- ・加工品・既製品は控えめにしましょう

### 調理の工夫

- ・蒸し物<揚げ物<焼き物<煮物<汁物の順に食塩を多く使用します
- ・麺の汁物は飲まないようにしましょう
- ・料理全部を薄味にしないで、1品くらいは好きな味で食べてもいいですよ

### 味付けの工夫

- ・酢や果物酢（ゆず・レモン）などを利用しましょう
- ・旨味のあるだし汁（昆布・かつおぶし・椎茸）を利用しましょう
- ・調味料（ネギ・あさつき・かつおぶし・生姜・にんにく・しそ）を上手に利用し、風味をつけましょう。味は重点的につけましょう（全部うす味にしない）





## 5. [産褥体操]



妊娠・出産でゆるんだ  
筋肉をひきしめるとともに、  
子宮収縮をよくし、体の健康と  
美容のために役立ちます  
体調に合わせて、行って  
いきましょう

### ☆産褥体操の利点

- ・ 子宮の回復を早め、悪露の排出をよくする
- ・ 出産の疲れをとり、身体の回復を早める
- ・ 母乳が出やすくなる
- ・ 妊婦のあいだに行っていた反り姿勢を正す
- ・ 骨盤底筋群を鍛える

### ☆産褥体操を行う際の注意点

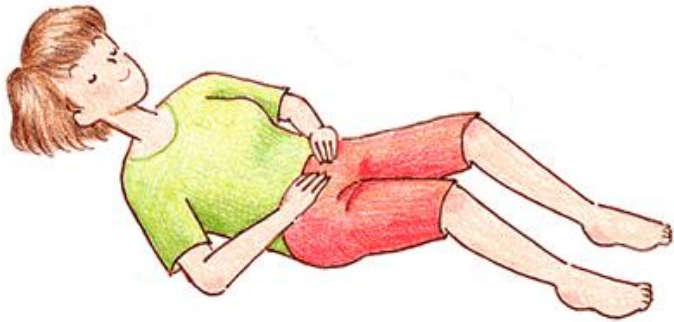
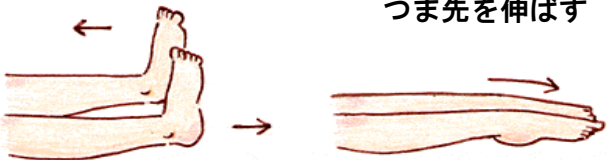
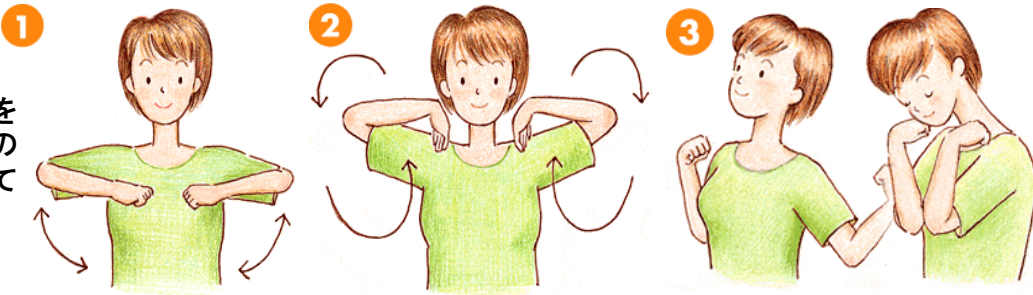
- ・ 体調が悪い時には行わず、体の回復を先決に考えましょう
- ・ 産後1日目から始められるといっても、身体の状態によって判断し、出産の疲れが取れないようであれば、無理せずまずは身体を休め、回復を待ってから始めましょう
- ・ 回復力が個々違うため、マイペースで行いましょう
- ・ 食後や眠くなった時などには行わないでください

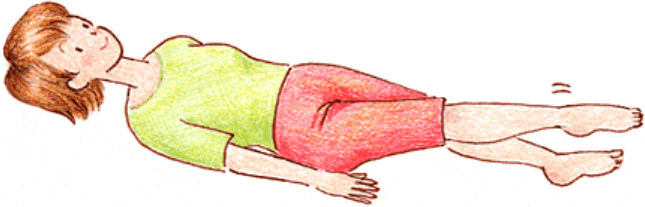

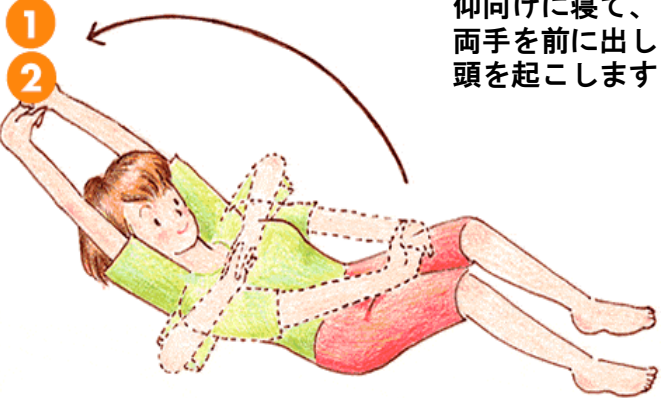

以上の注意点をよみ、体の調子がよかったら、体操を始めてみましょう

### 1. 体操の準備

- ① 排尿をすませる
- ② 腹帯・コルセットをはずし、ゆったりとした服装になる

## 2. 体操をしましょう

		ポイント	目的	
産褥1日目	殿部・吸 肛門部・膀胱の引き締め運動	 <p>仰向けで膝を立てる</p> <p>＜両手の置く場所＞ 胸式呼吸：胸の上</p>	<p>＜胸式呼吸＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手が持ち上がるくらい大きく鼻から息を吸い、少し息を止めてから、しっかりと息をはきます 各4～5回ずつ</li> </ul> <p>＜腹式呼吸＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・息を吸うときお腹を膨らませ、息を吐くときへこませます 各4～5回ずつ</li> </ul> <p>＜殿部・肛門部・膀胱のひきしめ＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・お尻の筋肉、肛門、膣、尿道口の順に引き締めていき、3秒間で力を抜きます(慣れてきたら徐々に時間を延ばして10秒間行ってみましょう)</li> <li>→座っているときにも出来ますので、気がついたときに行ってください 10～20回</li> <li>→排尿時、勢いよく尿がでたところで、一度中断してみることで、骨盤底筋群を鍛えることが出来ます 1日1回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身の血行をよくして、お産で疲れた体をリラックスすることが出来ます</li> <li>・お産後に起こりやすい、尿もれの予防に効果的です</li> </ul>
		 <p>つま先を伸ばす</p> <p>足首を手前へ強めに曲げる</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足首を曲げるときは、ももの筋肉を引き締めて膝が曲がらないようにし、1・2でゆっくり元に戻します</li> <li>・次に、片足ずつ行なっていきます</li> </ul> <p>各10回ずつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足の血行を良くして、足の疲労をやわらげます</li> </ul>
産褥2日目	肩をまわす	 <p>① 軽く手を握り肩の先に当てる</p> <p>②</p> <p>③</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肘を乳房前で合せ、円を描くように肘をあげます</li> <li>・さらに肘を回して、もとの姿勢に戻します(手は肩からは離れないようにします) 10回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩こりをほぐし、血行を良くします</li> <li>→授乳のための準備運動にもなります</li> </ul>

		ポイント		目的
産褥3、4日目	足の運動	<p>足を組み、上の足で下の足を2～3回たたく</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・腰の筋肉を引き締める感じで太ももを緊張させ、両足を内側に寄せるようにつま先を伸ばします</li> <li>・一呼吸して力を抜いてもとに戻し、上下の足を入れ替えて交互に行います 10回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨盤下部の筋肉を引き締めます</li> </ul>
	殿部・肛門部・足腰を強く・膀胱の引き締め、	<p>図のように赤ちゃんを乗せて行なうのは、産後、体が十分回復して</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝て、両膝を立てて開きます</li> <li>・息を吸い、肛門を引き締めながら、腰を上げます</li> <li>・5秒数え、息を吐きながら腰を下ろします 10回</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹の筋肉を引き締めます</li> <li>・産後に起こりやすい、尿もれの予防に効果的です</li> </ul>
産褥5日目を以降	お腹を引き締める運動	<p>1 仰向けに寝て、両手を前に出し頭を起こします</p> 	<p>3 手を出したままゆっくりと後ろに倒れます</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹の筋肉を引き締めます</li> </ul>

## 6. [2週間健診・1ヶ月健診について]



お母さんの退院後、初めての健診です  
何か異常のある場合には、それ以前に受診して  
頂くこともあります

### \* 1ヶ月健診を受けましょう！

お母さんの産後の回復状況を確認します

### <場所・時間>

- ・ 場所: 周産期センター外来(西館2F)
- ・ 時間: 退院診察で医師からいわれた日付と時間にきてください

退院前に産後健診の予約をとります(予約券をお渡しします)  
退院時に予約券の確認をしましょう



### <持ち物>

- ・ 母子健康手帳、こころの健康チェック表(自宅で記入してきて下さい)、公費券、ご本人の診察券、予約券

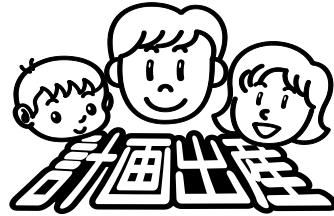
### <お母さんの健診の手順>

1. 西館2F産科外来に直接お越し下さい
2. 受付で診察券・予約券・母子手帳・公費券を提出し、番号札を受け取ります
3. 外来トイレで尿を採ったら、外来スタッフ通路にある、検尿置き場に提出してください
4. 採血室にある自動測定器で、血圧・体重を自己測定します。そこで計測用紙がでてきますので、用紙に受付ナンバーと氏名をフルネームで記入し、外来受付に提出してください
5. 診察室で医師の診察(問診、内診)があります
6. 助産師の保健指導、母乳診察・相談があります
7. 会計を済ませて終了です

**\* 診察は完全予約制です**

**\* 都合や具合が悪いときは、早めに電話連絡をください**

# 家族計画



## 1. [家族計画とは]

夫婦を中心とした家族の状況と、経済状態、住宅事情、子供の教育・将来について考え、夫婦にとってふさわしい人数の子供を望んだ時期に計画的に出産し、育てることです  
それによって家族の幸福や健康を守る事にも繋がります

お産後、お母さんの身体が完全に妊娠前と同じ状態に戻るには約1年程かかります

お産後1年以内の妊娠は、今回、産まれたお子さんの育児に負担がかかり、お母さんの身体が妊娠前の状態に戻りきっていないため大変です

身体の健康、授乳、育児、兄弟姉妹間の年齢差、将来などを考え、上のお子さんにも下のお子さんにも十分な愛情を注ぐためにも2~3年の間隔が望ましいとされています

それぞれご夫婦の持つ事情によっても変わってきます

**今回の出産を機会に再度、パートナーとの話し合いを持ち、家族計画を立てられる事をお勧めします。**

## 2. [妊娠の生理]

膣とは…

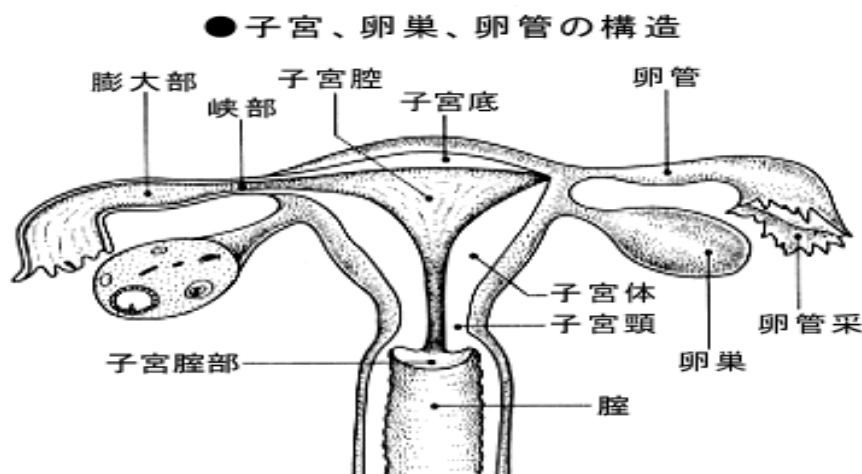
膣は内性器の入口です。ここから月経血やおりもの、分娩後は悪露が出てきます。お産の時は赤ちゃんの通る産道になります

子宮とは…

子宮は、妊娠して赤ちゃんの育つお部屋の役割をします。洋ナンの様な形をしていて骨盤の中に大切に守られています

卵巣とは…

左右に2つあり、思春期から女性ホルモンを分泌しています。卵子のもと(原始卵胞)がたくさんあり、卵子が成長すると左右交代で1個ずつ排卵します

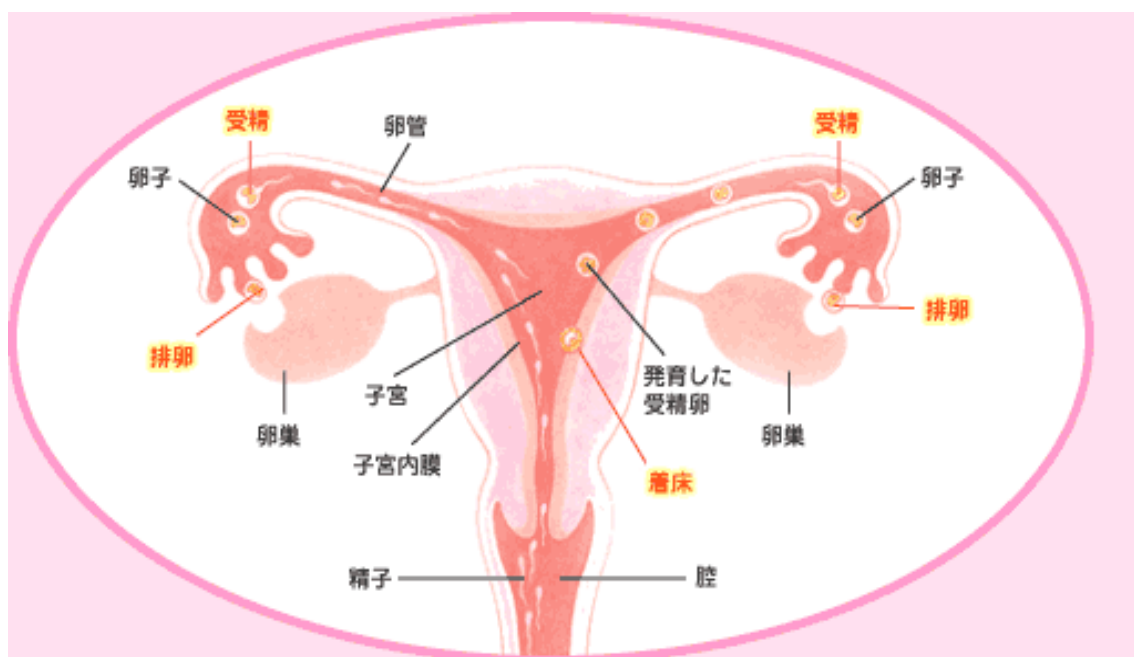


### 3. [卵子と精子の出会い]

☆ 妊娠は1つの精子と1つの卵子が会う事からスタートします

- ① **排卵**→毎月、どちらかの卵巣から卵子が1つずつ排出されます。  
卵子の受精能力は24時間です
- ② **射精**→精子が入り進む→1回の射精で精子総数3~4億が排出されます  
精子の受精能力は3日間です。(1週間ほど生命力のある精子もいます)
- ③ **受精**→精子が卵子と出会い1個の精子が卵子と卵管で結合します
- ④ **着床**→受精から1週間くらいかけて受精卵は子宮へ向かい、子宮の壁に着床できれば妊娠が成立します

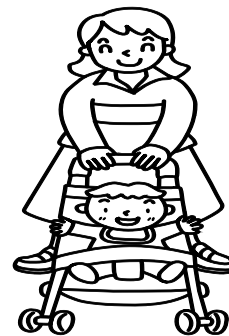
※ 排卵後、妊娠が成立しないと受精卵の着床のために準備されていた子宮内膜が自然に壊れ、血液や粘膜と一緒に体外へ排出されるのが月経(生理)です



#### 4. [産後のお母さんの身体]

##### お産後の子宮

分娩が終わると、妊娠・分娩で生じた全身状態の変化は徐々に元の状態に戻っていきます。しかし、産後すぐでは子宮や膣はお産の時に付いた小さな傷や、会陰切開の傷があったり膣内の粘膜が弱くなっていて傷つきやすい状態になっています。また、胎盤がはがれた所から少しずつ出血(悪露)があります。医師からの許可がある前に夫婦生活を行うと、出血したり細菌に感染したりする可能性があり、危険です



##### 夫婦生活開始の時期

産後1ヶ月健診時、子宮の戻りや、膣内の傷の具合を診て、医師より許可が出たら開始して大丈夫です。また、悪露が出ていたり、局所の痛みがある場合は少し様子を見て下さい

##### 産後の月経の開始

産後の月経の開始は個人差があります。早い人では1~2ヶ月後、遅い人では1年以上も月経が見られない場合があります

##### 妊娠の可能性

排卵があればいつでも妊娠する可能性があります

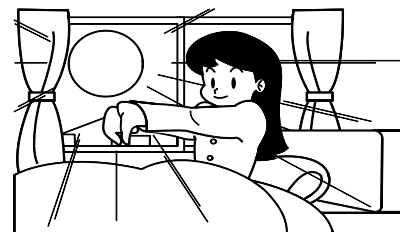
産後の排卵は授乳を行っていない場合では最短1ヶ月以内、2~3ヶ月で6割が妊娠し得る状態にあるとされています。授乳中であっても2~3ヶ月以内に排卵が再開してくることもあります。産後はいつ排卵があるかわからない状態ですので、「月経がこないから大丈夫」ではなく、産後初めての夫婦生活から避妊が必要です。月経が来ないうちは妊娠しないと思われがちですが、排卵は月経前に起こるものなのでタイミング次第では月経が開始する前に妊娠する事も考えられます

#### 5. [基礎体温法]

健康な女性の体温は、月経・排卵などの周期に一致して変動がみられ、ほぼ1ヶ月に高温期と低温期を繰り返します。この変化を測って基礎体温表をつけると排卵や月経、妊娠しやすい日かどうか、妊娠の可能性を知る事ができます

〈基礎体温からわかる事〉

- ① 排卵日・・・基礎体温が低温相から高温相に移るあたりです
- ② 次の月経・・・次回の月経は排卵から12~16日後に起こります  
自分のサイクルを把握しておくことと急に始まって焦る事はありません
- ③ 妊娠・・・高温相が20日以上続いたら妊娠の可能性がありますが
- ④ 無排卵・・・低温相しかない場合は、卵巣の機能が悪くて排卵をしていない事が考えられます
- ⑤ 分娩後はホルモンバランスの関係で一定しません

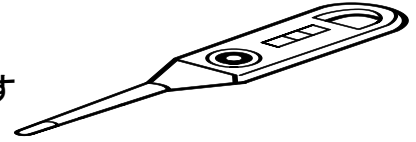


### ＜基礎体温の測り方＞

婦人用体温計を用意します

朝、目覚めたら寝たままの状態体温計をくわえて舌の裏で測ります

測定した体温をグラフに記入します



★起床時に寝たまま測定するのが原則ですが、朝の時間に余裕がない場合は、毎日同じ条件で測定し、二相性の体温変化がみられれば利用できます

○低温期 月経中と排卵が起こるまでの約 2 週間は低温期が続きます

低温期は体調などにより期間が変化します。月経周期に個人差があるのは、低温期の期間が違うためです。低温期の期間はいつ排卵が起こるがわかりません

○高温期 排卵後、次の月経が始まる頃まで約 2 週間(12～16 日間)続きます。排卵日より数えて 21 日過ぎても体温が高く、月経がない時は妊娠が考えられます

○排卵日 基礎体温が低温期から高温期に移行するあたりです

○受胎可能期 低温期から高温期に移る時に排卵があります

排卵が起こると予想される低温期から高温期への移行時期前後の 3 日間をいいます。

最も妊娠しやすい時期です

妊娠を希望しない場合は、排卵が起こった事を確認するまで←すなわち高温期に入って 3 日間は避妊が必要です

妊娠を希望する場合には、この期間に夫婦生活をするとう妊娠の可能性が高まります



## 6. [排卵期を知るには・・・]

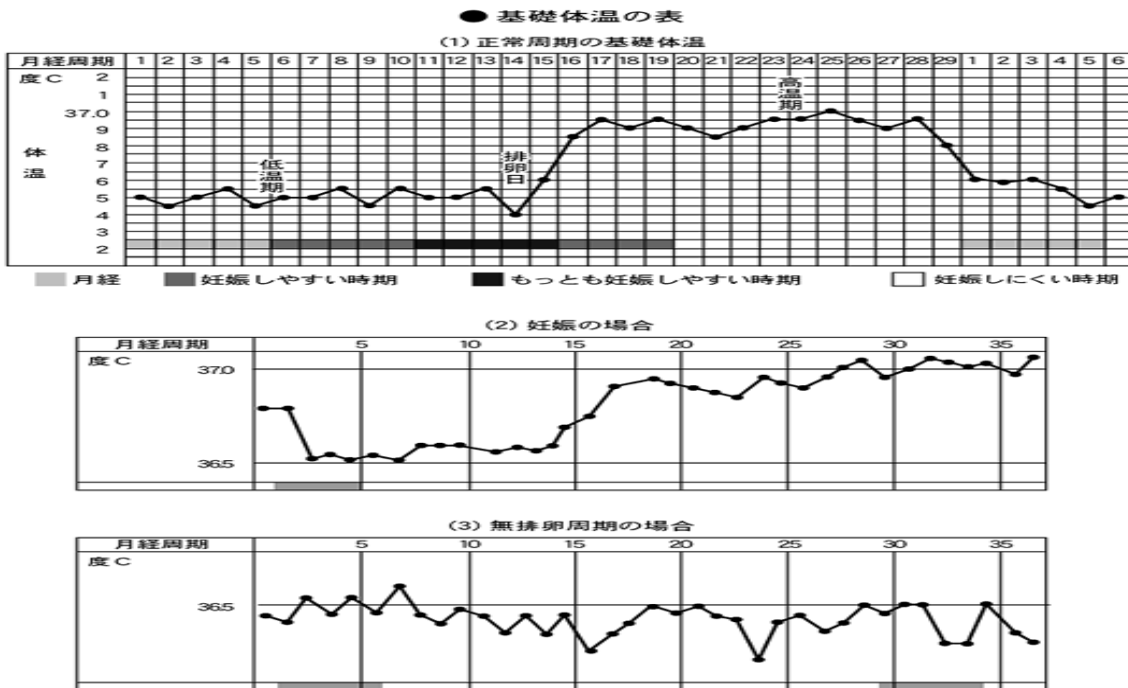
女性は月経がある期間はおよそ1ヶ月に1度排卵をしています。排泄された卵子は、卵管に吸い込まれて子宮へと送られていきます。卵子は数時間から24時間程度しか生存できません。一方、精子は3日間生存しています

排卵日が分かれば、排卵前後1週間、性行為を避けるか、避妊をすれば妊娠は避けられます

排卵は基礎体温をつける事で予測する事ができます

しかし、産後はホルモンバランスの関係から排卵の予測は難しいです

### 28日周期の基礎体温表



※ 産後はホルモンバランスが崩れているため基礎体温を測っていても二相性にならない時期がしばらく続きます

※ 体調が戻ってきて月経周期がはっきりしてきたら自分の体調把握のためにも基礎体温の測定をお勧めします

## 7. [避妊法]

産後は疲労がたまって心身に不調を感じ、慣れない育児や授乳に対する戸惑いがあり、次の妊娠について考える余裕がないかもしれません。しかし、性生活が再開すれば、妊娠の可能性はゼロではありません。

ご自分の心身の健康やパートナーとの関係を良好に維持するためにも、パートナーときちんと話をする機会を持ち、お互いの思いを理解することで共通意識を持てるようにしましょう

望まない妊娠を避けるためには、有効な避妊方法を適切に行う必要があります。しかし現在、残念ながら100%確実で、安全な避妊方法はありません。どの方法にも少なからず欠点がありますので、おふたりのライフスタイルを考慮して選択する必要があります。

### 産後に可能な避妊方法

#### ① 男性用コンドーム

適応:すべての女性

開始可能時期:性生活再開時

利点:手軽に入手できる。性感染症の予防もできる。侵襲性がなく、他の避妊法との併用が可能。

欠点:パートナーの協力が不可欠。失敗率が他の方法に比べて高い

授乳状況:授乳中でも可能

#### ② 子宮内避妊用具(IUD)

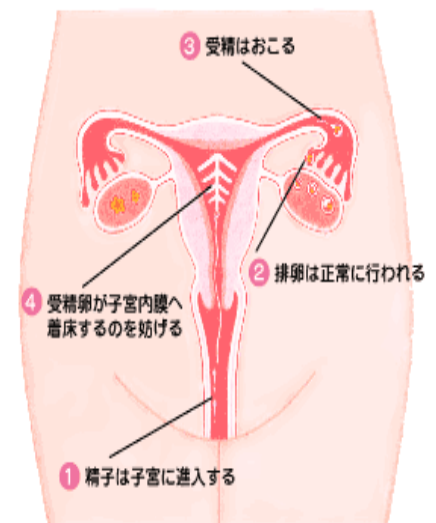
適応:約2~5年の避妊を望む場合

開始可能時期:産後4週間以降で、月経が再開していれば随時可能

利点:女性主体で避妊できる。他の方法に比べて失敗率は低い。抜去すれば妊娠可能。挿入してしまえば一定期間気にしなくてよい。

欠点:保険適応外。挿入時に痛みや不正出血が起こる可能性がある。定期的な交換や挿入中の検診が必要。自然に脱落する可能性がある。

授乳状況:授乳中でも可能。ただし、IUS(子宮内黄体ホルモン放出システム)の場合は黄体ホルモンが母乳中へ移行するため医師に相談が必要



#### ③ ピル:低用量経口避妊薬(OC)

適応/開始可能時期:授乳していない場合は産後4週間以降から可能

授乳中の場合、産後6週間以内は禁忌。産後6ヶ月以降は授乳の継続意欲と避妊の必要性を比較して、避妊のため内服を選択することも可能

利点:女性主体で避妊できる。医師の処方が必要とするが、比較的手軽。飲み忘れなければ失敗率は低い。

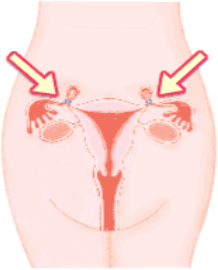
欠点:保険適応外。毎日定期的に服用する必要がある。血栓症のリスクがあるため喫煙者や高血圧の場合は使用できないことがある

## 8. [不妊法]

永久的な避妊を目指す方法で、母体保護法という法律に従い、医師が本人及び、配偶者(パートナー)の同意を得てから行うものです

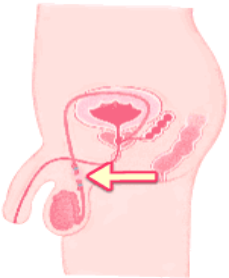
手術後、再び妊娠を希望しても復元の可能性は低いため、配偶者(パートナー)と話し合い、自分達に適した方法なのかをよく考えましょう

### ① 女性が行う不妊法:卵管結紮/卵管切除



矢印の部分(卵管)を縛ります。処置するために入院が必要です。稀に妊娠することもあり、切除する方法もあります。

### ② 男性が行う不妊法:精管切除



矢印の部分(精管)を切断して縛ります。処置は外来で可能です

手術費用は病院によって異なります。保険適応外のため自費となります

## 9. [まとめ]

新しい命をつくり、育むためにお互いがよく話し合い、理解しあって希望する時に子供が授かれるように、それ以外の時は避妊を心掛けていきましょう

家族計画はお互いの気持ちのやりとりが不可欠です。自分達の人生設計を立てていきましょう

出産に関わる書類関係について

	理由	書類をもらうところ	届け出先	届出期間	持ち物	備考
出生届	戸籍法に基づき、赤ちゃんが家族の一員になります	病院でお渡しします 再発行はできません	①現住所 ②本籍地 ③赤ちゃんの出生地のいずれかの市町村役場	生まれた日から14日以内	①出生届出書 ②印鑑 ③母子健康手帳 ④国民健康保険証	出生届出が遅れると罰金あり
出生証明書	お勤めされている方で、産後休暇や育児休暇を申請する際に必要となることがあります	看護師に申し出てください	本人の勤務先等			
出産育児一時金請求書	<国民健康保険> 分娩費として42万円が返還されます	現住所のある市町村役場にありますが 出生届と一緒に手続きします			①健康保険証 ②母子健康手帳 ③印鑑 ④世帯主の口座番号	*国民健康保険加入者は分娩手当金が自動的に銀行振り込みとなります
	<社会健康保険> 分娩費の一部(最低30万円)が返還されます	ご本人またはご主人の勤務先にあります	ご本人またはご主人の勤務先			*病院の記入欄がありますので、分娩費・出産手当金・育児手当金などが交付される所定の用紙に、名前を記入後、なるべく退院前日までに看護室にお申し出ください *退院後の場合は、母子健康手帳・診察券を持参の上、周産期センター外来へお越しください
乳幼児医療費申請書	乳幼児にかかる医療費の一部を自治体が負担してくれる制度です	出生届を提出すると、往復ハガキが送られてきます。	ハガキに保険の内容を記入して投函する	病院にかかる際は受給者証必ず窓口へ提出		
	*静岡市に住所のある乳幼児は ・入院→0～6歳(小学校就学前まで) ・通院→0～3歳(4歳の誕生月の末日まで)の年齢の方が対象になります *静岡市以外に住所のある方は管轄の保健所で確認してください					
指新導生連児絡訪表問	生後28日未満(低出生体重児の場合は退後)に保健所からの訪問指導が受けられます。地域の保健師か助産師が訪問します	母子健康手帳の中にハガキがついています	必要事項を記入してポストへ投函してください	生まれた日から14日以内		*遅れても提出してください 里帰り分娩の方は「〇月〇日頃帰ります」とはがきに書いて投函してください

\*書類の手続きは早めに、なるべく入院中に申請してください

\*手続きに関してはわからないことがありましたら、スタッフまでお申し出ください

\*NICUに入院する赤ちゃんに対しては、医療給付制度(養育医療)があります

養育医療は、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