



奥平産婦人科医院

Okudaira Obstetrics and Gynecology Clinic

院長よりメッセージ……………	2
1 受診方法……………	3
妊娠中のお話	
2 妊娠中に行う検査……………	4
3 緊急受診について……………	5
4 妊娠の経過と胎児の発達……………	6
5 マイナートラブル……………	7～8
6 妊娠中の生活……………	9～12
(1)体重コントロール…9～10 (2)マリンスポーツ…10～11	
(3)アルコールとたばこ…11 (4)乗り物…12 (5)ワクチン接種…12	
7 妊娠中の合併症……………	13
(1)妊娠高血圧症候群 (2)妊娠糖尿病	
8 歯科受診……………	13
9 育児用品リスト……………	14～15
10 バースプラン……………	16
お産のお話	
11 お産が近づいたしるし……………	17
12 お産が始まったしるし、受診の目安……………	17～18
13 入院時の持ち物とお願い……………	18～19
14 お産の流れ……………	20
産後のお話	
15 母子同室について……………	21
16 産後の過ごし方……………	22
17 産後の合併症……………	23
18 退院後の生活……………	23
19 授乳・調乳……………	24～25
20 家族計画……………	26～27
赤ちゃんのお話	
21 赤ちゃんについて……………	28～30
(1)生理的变化…28 (2)体調……………29	
(3)生活と環境…30 (4)予防接種…31	
22 ビタミン K2 シロップ……………	31
23 沐浴……………	32
24 産後ケア……………	33
その他のお話	
25 産後の手続き・制度について……………	33～34
26 ご主人・パートナーさんへ……………	35～36
27 最後にスタッフからメッセージ……………	37

～院長よりメッセージ～

皆様はじめて！

おそらく日本で最南端の産院である「奥平産婦人科医院」の院長です

私たちは当院で妊婦健診や出産をされる皆様に関わりを持てることを大変嬉しく思います
病院に来ることを「嬉しく思う」っていうのは、少し不思議な感じがしますよね？

これは「妊娠」・「出産」のことを考えると
なにか将来を感じさせるような気持ちになるからかもしれません
ですから、祖父が開業してから 80 年以上
宮古島で「妊娠」・「出産」に関わっていることは、私たちの誇りです

この冊子は、皆様が妊娠期間を「少しでも楽しく過ごせるように」
という気持ちを込めて書きました
私たちは、皆様が妊娠期の不安に対応できるよう
出産やその後の育児が楽しくできるよう、可能な限り協力をしていきたいと思います

また、「妊娠」・「出産」は全てが順調にいくわけではありません
どんなに注意をしても、何らかのトラブルが起こる可能性もあります
よくみられるものでは「出血」「つわり」「腰痛」から
「早産」「妊娠高血圧症」「難産」「産後うつ」など、本当に様々なトラブルが起こりえま
す

この冊子はそれらのトラブルに対し、どのように予防するのか？
私たちの病院で何ができるのか？などについても書いてあります
もちろん私たちの病院で全ての事が解決できるわけではありません
そのため私たちは基幹病院である「沖縄県立宮古病院」や
行政機関である「宮古島市役所」などと協力して対応をしています

そして地域に目を向けると、宮古島においても
「少子化」・「育児支援不足」・「若年者の性教育」など様々な社会的な問題があります
私たちは「テクノロジー」や「次世代教育」などの様々な方法で
これらの問題を解決する活動もしています
ご興味がありましたら、当院ホームページや「Instagram」などをご覧ください

最後にこの冊子を製本するにあたり、すばらしい働きをしてくれた
当院スタッフに心から感謝を申し上げます

2023年11月



奥平産婦人科医院 院長 奥平忠寛

1 受診方法



- 受付→血圧・体重測定→採尿→診察の流れで行います
※39 週以降では診察前に NST モニターも行います
- 予約制ではありませんので受付して頂いた方から順に診察となります
※診察内容により順番が前後する場合があります
- 妊婦健診では、母体の状況、胎児の成長が正常に経過しているか確認します
- 異常の早期発見、早期治療が重要のため必ず定期的に健診を受けましょう

【診療時間案内】

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:00	産科	産科	産後健診	産科 婦人科	産科	産科 婦人科	×
14:00-17:00	婦人科	婦人科	助産師 外来	×	婦人科	×	×

※「×」印は休診です

※産科とは、妊婦健診や1か月健診を表しています

※最新状況は SNS・ホームページをご確認ください

※水曜は院長が宮古病院へ応援のため不在です（お産は対応しております）

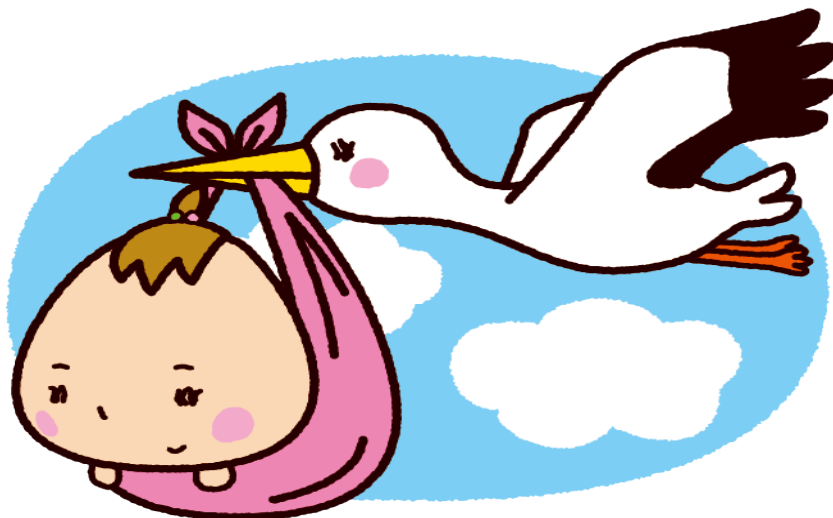
※緊急時は時間外でも対応致します

※外来の混雑状況によっては受付を早く締め切る場合もございますのでご了承ください

（心配な場合は受診前に受付状況をお電話にてご確認くださいことをお勧め致します）

※外来中に病棟で分娩がある場合には、外来を一時中断することがあります

ご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します



2 妊娠中に行う検査

●初回妊婦健診時に行う検査

- ・血液検査（血液型、貧血、感染症、肝酵素、風疹抗体価等）
- ・B型肝炎・C型肝炎・HIV・HTLV-1等のウイルスの検査
- ・子宮頸がん検査
- ・クラミジア・淋菌等の感染症検査

その他、毎回「血圧」「脈拍」「体重」「尿糖・尿蛋白」の検査を行います

●妊娠24～28週ごろに糖負荷検査を行います

血糖値が正常な方でも、妊娠により血糖が高くなることがあるからです

検査はサイダーを飲んだ後に採血をします

妊婦さんの状況に応じて、「50gGCT検査」と「75gOGTT検査」に分かれますが、どちらを行うかは健診時に医師より説明があります

※サイダーは自費となります

●妊娠36週以降に膣の入り口と肛門付近を綿棒でぬぐい、

細菌を調べる検査（GBS）を行います

陽性と出た場合には、薬剤感受性検査を追加で行い、分娩時に抗生剤の投与が必要となります

●その他に、定期的に採血を行います



妊娠中の相談機関の案内：宮古島市が導入しています

医師・助産師に相談できるオンラインサービスです

産婦人科オンライン：<https://obstetrics.jp>

会員登録の合言葉→まいふか

産婦人科オンラインジャーナルも是非参考にしてください

※小児科バージョンの小児科オンラインもあります

3 緊急受診について



☎0980-72-3026

●電話で伝える内容

名前、診察券の番号、妊娠週数
出血の色、量、性質
お腹の張りの強さ、間隔、いつからか
破水時間
自宅から来院までの所要時間

●受診の目安

1) お産に関して

①腹痛、張り、出血

張りがおさまらず痛みが続く、お腹が板のように硬くなる、どんどん痛みが強くなる
※切迫流産、常位胎盤早期剥離の可能性があります

②破水

尿が漏れた感じ、生温かい水が流れる感じがある
おりものが水っぽい
※感染を起こす可能性があるため、入浴はしないでください

③胎動

いつもより胎動が少ない、胎動が極端に弱くなった

2) その他

①37.5度～38.0度以上の発熱

下痢や嘔吐、風邪症状を伴う
⇒①～③の産科症状がない場合は、
内科を受診してください

②頭痛、吐き気、目がチカチカする

※妊娠高血圧症候群の可能性があります

☆胎動カウント

横になり、リラックスした状態で10回の胎動を感じる
のに何分かかるかを計測します

連続した胎動も1回と数えます

30分以内…元気

30分以上…寝てるかも？

⇒もう一度測りなおしてみましょう

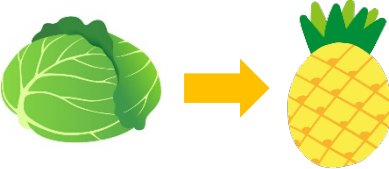
60分前後…病院へ連絡しましょう



迷ったら1人で悩まず、病院に相談しましょう

*来院の際は、ご自身で運転せずに必ず誰かに連れてきてもらいましょう

また、入院の荷物・母子手帳も忘れず持って来てくださいね

月	2ヶ月～3ヶ月	4ヶ月～5ヶ月	6ヶ月～7ヶ月	8ヶ月～9ヶ月	10ヶ月～
週数	4～11週	12～19週	20～27週	28～35週	36～39週
健診	4週間に1回			2週間に1回（24週～）	
大きさ	2.5 cm～9 cm 4g～20g  	18 cm～25 cm 120g～300g 	28～38 cm 650g～1000g 	40 cm～45 cm 1500g～2500g 	50 cm 3000g 
赤ちゃんの成長	・頭と身体が区別できる ・手足の形成 ・目、耳、口の形成 ・内臓の形成がほぼ完成	・手指ができる ・髪、爪、体毛が生える ・動きが活発化する	・顔がはっきりしてくる ・まばたきや指しゃぶりしゃっくりをする ・音に反応する 	・皮膚が鮮やかな赤色になる ・肺が成熟する ・皮下脂肪がついてくる	・全ての器官が成熟する
ママの変化	・つわりが始まる ・便秘、下痢傾向になる ・乳頭の色素沈着、血管が怒張	・胎盤が完成する ・つわりが改善してくる ・胎動を感じる ・お腹やバストの膨らみが目立ち始める	・ほとんどが胎動を感じる ・薄い乳汁が出る事もある ・お腹が前にせり出し、腰痛が起こりやすくなる	・妊娠線ができやすくなる ・胃もたれ、むくみ、痔、頻尿が起こりやすい ・初乳が分泌されることがある ・お腹の張りが増えてくる	・太ももの付け根や恥骨が痛くなってくる ・お産が近づいてくると「おしるし」がある
検査	・貧血検査 ・感染症検査	・血糖検査 ・子宮頸がん検査	・貧血検査 ・血糖検査	・貧血検査 	・貧血検査 ・肝機能検査 ・NST モニター（39週～）

ポイント	・葉酸の摂取を心がける ・タバコ、お酒はやめよう！ ・なるべく水分摂取し、食べられるものをたべましょう ・無理な運動や身体の酷使は控え、出血に注意する	・この時期に歯科受診 ・便秘を予防しましょう	・入院の持ち物や育児用品の準備を始めましょう ・お腹の張り、腹痛、出血に注意	・<u>指輪やネイルを外し、マニキュアやペディキュアは落としましょう</u> ・病院の連絡先を控えておき、移動方法を決めておく ・お産の開始サインを理解する ・呼吸法の練習を始めましょう
------	--	---	---	--

4 妊娠の経過と胎児の発達

5 マイナートラブル

妊娠週数が進むにつれ、ママの身体には様々な症状が起きます

●つわり

妊娠により胎盤が形成されるため、ホルモンバランスに変化が生じます
吐き気や嘔吐、食べ物の好みの変化などが起こります

胎盤が完成する16週頃までに落ち着きます

また、日常生活の過ごし方や気持ちの持ち方も影響します

- ・十分な休息を取り、ゆったり過ごしましょう
- ・吐き気が強く食欲が無い場合でも、脱水を防ぐために水分はしっかり摂りましょう
- ・体重減少が著しいときや水分摂取ができない場合は医師に相談してください
- ・歯磨きができないときはうがいをしましょう



●胸やけ

胃の運動低下や大きくなった子宮に圧迫されて起こります

- ・消化に良い物を少量ずつ食べましょう。（うどん、豆腐、茹でた野菜など）
- ・食事後、30分程度は横にならないことや適度な運動も大切です



●便秘、痔

ホルモンの変化や大きくなった子宮に腸が圧迫されることで起こります

- ・こまめな水分摂取や食物繊維を多く含む食べ物を取りましょう
（豆類、キノコ類、海藻類、大根、トマト、人参、ほうれん草など）
- ・1日3食きちんと食べ、規則正しい生活をしましょう
- ・水やお茶を飲むようにし、市販のジュースは甘味添加が多いので控えましょう



●頻尿

大きくなった子宮と赤ちゃんに膀胱が圧迫されることで起こります

- ・我慢せずにトイレに行くようにしましょう
- ・排尿時痛や尿が濁る場合は膀胱炎の可能性もあるので医師に相談してください
- ・肛門引き締め運動（ケーゲル体操）を行いましょう



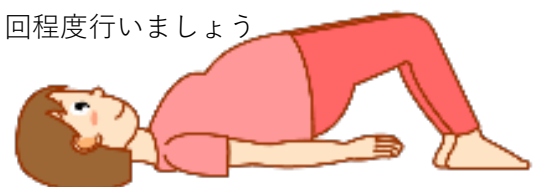
☆ケーゲル体操

トイレに行ったとき、または仰向けになっている状態で行いましょう

尿道・膀胱・膣・肛門を、ゆっくりとしたペースでぎゅっと締め3秒間ほど静止します

その後同じペースでゆっくり緩めます

締める時間を少しずつ延ばしていき、1セット5回を1日2回程度行いましょう



●おりものの増加



ホルモンの影響でおりものが増えやすくなります

- ・通気性の良い下着をこまめに交換しましょう
- ・入浴やシャワーで清潔を保ちましょう
- ・おりものに異臭やかゆみが伴う場合は医師に相談しましょう

●こむら返り

大きくなった子宮を支えるため、太ももの付け根を通る血管が圧迫されることで、足がつりやすくなります。運動不足、カルシウム不足も原因となります

- ・足のマッサージやストレッチを行いましょう
- ・下半身を冷やさないようにしましょう
- ・カルシウムとビタミン B1 とりましょう（牛乳、ヨーグルト、小松菜、バナナなど）
- ・水分をこまめに取りましょう
- ・締め付けのない洋服を選びましょう



●腰痛

お腹が大きくなると、身体のバランスを取ろうと腰を反った姿勢になりやすいです。妊娠後期になるとホルモンの影響で骨盤の関節が緩み、腰痛の原因となります

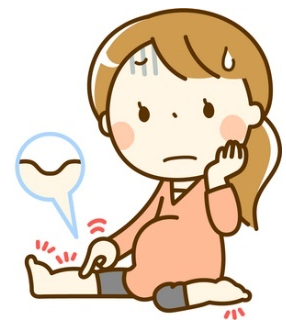
- ・なるべく椅子に座り、休息をとりましょう



●浮腫、静脈瘤

妊娠で血液が増加することや、子宮が大きくなり下半身の血管を圧迫することで起こります

- ・冷えないようにしましょう
- ・入浴やストレッチ運動をして、血行を良くしましょう
- ・横になるときは足を高く上げて過ごしましょう



●貧血、めまい、立ちくらみ、動悸、息切れ

全身にめぐる血液の量が増加し、血液が薄まった状態になります。つわりや食事の好みでも鉄分が不足しやすいです

子宮に大量の血液が流れているため、急に立ち上がると脳に十分な血液が行き渡らず、立ちくらみが起こります

- ・鉄分を多くとるように心がけましょう
- ・急に立ち上がらずゆっくり動きましょう

6 妊娠中の生活

(1) 体重コントロール

●体重増加不良(やせすぎ)のリスク

- ・赤ちゃんの発育不全、低出生体重児
- ・切迫早産
- ・赤ちゃんの将来の生活習慣病(高血圧・糖尿病など)罹患リスク

●過度な体重増加(ふえすぎ)のリスク

- ・赤ちゃんが大きく育ちすぎる、巨大児
- ・お産の時に赤ちゃんが引っかかってしまう事がある
- ・産道が余分な脂肪で狭くなり、分娩時間が長くなりやすい(難産になりやすい)
- ・帝王切開分娩のリスクが高まる
- ・腰痛になりやすい
- ・ママが産後の生活習慣病の原因になりやすい
- ・続発性不妊症になりやすい

●母子手帳の体重変化の記録ページも活用してみましょう

妊娠中の体重増加の内訳は→



赤ちゃん	約 3kg
胎盤・羊水	約 1kg
血液・水分	約 1～1.5kg
乳房・子宮	約 0.7～1.5kg
皮下脂肪	約 2～3kg

厚生労働省「健やか親子 21」より引用

妊娠前の体格	BMI	体重増加指導の目安
低体重 (やせ)	BMI18.5 未満	12～15 kg
ふつう	BMI18.5 以上 25.0 未満	10～13 kg
肥満 (1 度)	BMI25.0 以上 30.0 未満	7～10 kg
肥満 (2 度)	BMI30.0 以上	個別対応 (上限 5 kg までが目安)

BMI 計算方法

$$\text{体重(kg)} \div (\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)})$$

※体重コントロールをしましょう

家事、買い物、散歩を日課に取り入れて規則正しい生活を送りましょう

食事はゆっくり噛んで食べましょう

☆ポイント

- ・野菜や海藻がしっかり摂取できているか
- ・甘いものやお菓子、ジュースなどの摂取量はどうか
- ・脂質、塩分は控えているか
- ・寝る2時間前は食べないようにしているか
- ・食べられなければ分食で少しずつ摂取しましょう

歌は歌えないけど、会話できる程度の運動(ウォーキング等)がおすすめです

☆運動のメリット

- ・母体の体力向上
- ・腰痛の緩和や便秘の予防
- ・体重コントロールがしやすくなる
- ・妊娠糖尿病・妊娠高血圧症候群、帝王切開などのリスクの軽減
- ・ストレス発散
- ・産後の体力回復を早める



(2)妊娠中のマリンスポーツには注意が必要

妊娠中はお腹が大きくなることにより、横隔膜が持ち上がり、胸郭は横に大きくなります。その結果、一回の換気量が増えて赤ちゃんへ多くの酸素を届けることができるようになっていきます。逆にママの酸素量が下がると赤ちゃんへ届く酸素の量も減り、赤ちゃんにとってこれはあまりいいことではありません

●スイミング

妊娠中のスイミングは注意すれば安全に行うことができます

しかし、炎天下の中、長時間遊んでいると気が付かないうちに脱水症になることがあります。妊娠中は、常に血が固まりやすい状態となっており、脱水状態が続くと「血栓症」を起こすことがありますので、以下の5つの注意点を守りましょう

- ① こまめな水分補給を心がけましょう
- ② 無理なスイミングは避けましょう。ママの低酸素は赤ちゃんにも影響します
- ③ 呼吸を長く止めるような無理な運動は避けましょう
- ④ 水中生物に注意をしましょう
- ⑤ 一人では絶対に行かないようにしましょう

※妊婦の急変には通常と違った迅速な対応が求められることがあります
何かあったときにすぐに対応できるように複数人で行くようにしましょう



●シュノーケル

もともと、とても死亡事故の多いアクティビティです
その原因の一つには「機材などの準備不足」があります
妊娠中はウェットスーツが着用できないため、
ライフジャケットの着用を心がけてください
また上記スイミングの注意点である「脱水」「無理な運動は避ける」
「一人では行かない」も厳守しましょう

●ダイビング

妊娠中のダイビングは原則禁止です

これはダイビング中の圧力変化の影響、高圧ガスへの暴露と急速な減圧が
ママと赤ちゃんへ悪影響をもたらすためです。ただ、妊娠に気づかずダイビングを
してしまった場合、これを理由に中絶をする必要はないとされています

●サーフィン

妊娠中のサーフィンは禁止です

お腹を強く打つことにより「常位胎盤早期剥離」などの病気を起こすことがありま
す

(3)妊娠中のアルコールとたばこについて

アルコールやたばこ（受動喫煙含む）は、
流産や早産、胎児奇形、未熟児、常位胎盤早期剥離、精神発達遅延、
乳幼児突然死症候群(SIDS)などの悪影響があります
ママと赤ちゃんのためにも、アルコールやたばこは控えましょう



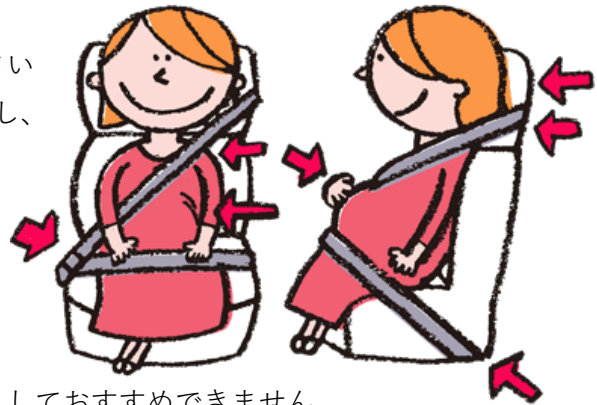
～ご家族の方へ～

たばこの副流煙には有害な成分が多く含まれているため
妊産婦のそばではもちろんのこと、室内やベランダでの喫煙は控えましょう
また、喫煙後は髪や衣服にも臭いや有害成分が付着しているため
そのまま妊産婦や赤ちゃんのそばに行くのも控えるようお願いいたします



(4)乗り物について

妊娠中でもシートベルトは必ず着用して下さい
正しい着け方は、斜めベルトは両胸の間に通し、
腰ベルトは腰骨の低い位置におきます
いずれのベルトも大きくなった子宮を
圧迫しないようにしましょう



●飛行機での旅行

妊娠中の飛行機での移動については、原則としておすすめできません
旅行中に症状が出現した場合、(特に海外は)適切な処置が受けられないことがあります
やむを得ない場合は、24 時間受診できる病院を探しておきましょう

旅行先、出張先で急変し、早産となり未熟児で産まれた場合、
数ヶ月の入院が必要になる可能性があります
その際は、必然的に金銭面や心理的な負担も大きくなります
母子手帳は必ず持参して自己責任で行かれて下さい



(5)妊娠中に受けられるワクチンについて

ワクチンには 2 種類あります
生ワクチン(病原体(感染症を引き起こす微生物)を弱毒化したもの)と、
不活化ワクチン(毒性をなくし必要な成分のみを取り出したもの)があり、
不活化ワクチンは妊娠中でも接種可能といわれています

生ワクチン(妊娠中の接種は 禁忌)	不活化ワクチン(接種可能)
麻疹・風疹	インフルエンザウイルス
水痘	※アブリスボ(RS)
ムンプスウイルス	※成人三種混合(百日咳)
結核(BCG) など	破傷風 など

※授乳中の生ワクチン、不活化ワクチン接種はいずれも母乳の安全性に影響を与えませんので、産後の接種は可能です。特に風疹抗体価が少ない場合は、次回の妊娠までに必ず接種しておきましょう

●**アブリスボ**：RS ウイルス感染症を予防するワクチン 料金：30,000 円

胎盤を通して赤ちゃんに免疫がいくことで、産まれた赤ちゃんを約半年間守ります
2024 年 6 月から接種可能となりました

軽い風邪から重い肺炎まで症状は様々ですが、生後半年未満で赤ちゃんが RS ウイルス感染症にかかると重症化しやすいと言われているため妊娠中の接種を推奨しております

●**成人三種混合**：赤ちゃんの百日咳を予防するワクチン 料金：6,000 円

半年未満で罹患すると、重症化し致死的になる場合があります、諸外国では接種を推奨しております

7 妊娠中の合併症

(1)妊娠高血圧症候群

妊娠 20 週以降の中期から後期になりやすいといわれています
血液や栄養が行き渡らずに赤ちゃんが発育不良になることや、常位胎盤早期剥離、全身性の痙攣など母子ともに命にかかわりますので十分な注意が必要です

☆リスク因子

- ①高血圧、腎臓病、糖尿病がある人、遺伝がある
- ②妊娠前から肥満傾向である
- ③多胎妊娠
- ④前妊娠高血圧症候群の既往がある



(2) 妊娠糖尿病

妊娠により耐糖能が低下し、ホルモンの影響や腎機能の変化で、尿中に糖が出やすくなります

基本的には出産後に治りますが、そのまま糖尿病に移行する人もいます
出産後も定期的に検査を受けることが大切です

☆リスク・可能性

- ①巨大児
- ②胎児の発育不全
- ③胎盤の機能不全

※妊娠中は食事療法など、指導を受ける必要があります



妊婦健診で「妊娠高血圧症」「妊娠糖尿病」等の診断をされた場合は

8 歯科受診

妊娠中は内分泌環境やビタミン代謝が活性化するため、口腔内の環境が変化します。唾液の量や粘稠度が変わり、アルカリ性から酸性に傾きますので、

口腔内の清潔が保ちにくくなります

つわりや不規則な食事などにより、口腔内の清潔が保ちにくくなることで、



虫歯や歯周病になるリスクも増えます

お腹が大きくなると、長時間の仰向けの姿勢により気分が悪くなることがあるため、早めに受診しましょう

*母子手帳も持参しましょう

●歯周病による早産のリスク

歯周病とは、細菌により歯茎が炎症を起こし歯が溶けてしまう病気です

歯周病になると、炎症を抑えるために免疫系が活性化します。その作用で赤ちゃんが小さく生まれたり、子宮の収縮が引き起こされて早産になることがあります。

注意 沖縄県は虫歯全国1位！

9 育児用品リスト

ママの体調に合わせて徐々に揃えていきましょう

緊急入院の可能性もあるため、**28週頃**までには準備しておくといいですね。レンタルやお下がりできるものはどんどん活用していきましょう。買ったばかりの衣類や貰い物の衣類は水通しをおすすめします

哺乳瓶は洗浄し、清潔に保管しておきましょう

●衣類

品名	数	内容
☐ 短肌着	3～5枚	吸湿性の良い綿100%のもの、縫い目やタグが外にあるものを選びましょう
☐ 長肌着	3～4枚	
☐ ガーゼ	3～5枚	授乳や沐浴でも使います
☐ おくるみ	1枚	バスタオルでも代用可



●おむつ

品名	数
☐ 紙おむつ	1パック以上
☐ おしりふき	2パック以上



～トラブルを防ぐために～

- ・毎食後の歯磨き
- ・食事はよく噛んで食べて唾液の分泌促進を！
- ・歯磨き粉はフッ素入りに
- ・キシリトール、リカルデント成分が配合されたガム



●授乳用品

品名	数	内容
☐ 哺乳瓶	1～3 本	哺乳瓶と粉ミルクは母乳の具合を見てから購入しても良いです
☐ 乳首	2～3 個	サイズなど月齢によって変えていきます
☐ 消毒用具	1 個	薬液、電子レンジ、煮沸など様々なタイプがあります
☐ 哺乳瓶用ブラシ	1 個	衛生的に使用できるもの
☐ ビンはさみ	1 個	菜箸でも代用可
☐ 粉ミルク	適量	固形、粉タイプ、缶タイプがあります 外出や災害時など用途別に準備します

●寝具

品名	内容
☐ ベビーベッド	サイズや機能、使用期間などは種類によって異なります
☐ 敷布団	赤ちゃんの顔が沈まない固いものを選びましょう
☐ かけ布団・毛布	軽くて通気性のあるものを選びましょう
☐ シーツ・カバー類	2～3 枚あると良いでしょう

●沐浴

品名
☐ ベビーバス
☐ 洗面器
☐ ベビー用石鹸
☐ 沐浴布（ガーゼや来ていた服でも代用可能）
☐ バスタオル
☐ 綿棒
☐ くし
☐ 爪切り



☆お出かけ用品

- ・チャイルドシートは法律により着用が義務付けられています
退院時にも必要です



10 バースプラン

バースプランとは「自分は、どのようなお産にしたいか」という計画のことです

メリット：お産に対して積極的に取り組むことができ、前向きな気持ちに繋がる！！

当院で出産予定の妊婦さんへ、29～33週頃の妊婦健診で用紙をお渡ししています



例えば・・・

- ・陣痛室ではこんな風に過ごしたい
- ・好きな音楽を聴きたい（CDは持参）
- ・好きな香り（アロマ等）でリラックスしたい（アロマは持参）
- ・立ち合い分娩がしたい
- ・立ち合い人に手を握っていてほしい
- ・腰のマッサージ、汗拭き、水分補給の手伝いをしてほしい
- ・お産中の動画が撮りたい（※下記承諾書必須）
- ・生まれてすぐに赤ちゃんに触りたい
- ・赤ちゃんと一緒に写真を撮りたい
- ・最初にパートナーに抱っこしてほしい
- ・母乳だけで育てたい
- ・ミルクで育てたい
- ・和痛分娩がしたい

etc・・・



※当院では下記事項はできません

水中分娩

立ち会う方がへその緒を切ること
（無痛分娩は現在のところ行っておりません）

※分娩時に動画撮影を希望される方は、別紙「承諾書」への記載が必要です
分娩時動画撮影に関する承諾書の説明は、
29～33週頃（受診票：公費4）の妊婦健診時に
バースプラン用紙のお渡しと同時に行います

1 1 お産が近づいたしるし

子宮口が柔らかくなり、赤ちゃんが下がるため様々な症状が現れます
症状が出現し、お産に至るまでの期間には個人差があります

- ・胃のあたりの圧迫感が解除され食事がとりやすくなる
- ・子宮や腸・膀胱が圧迫されて便秘になりやすく、トイレがさらに近くなる
- ・児頭が骨盤内に固定するため、胎動が鈍くなる
- ・腰や恥骨部の痛みや足の付け根が突っ張る

お産が近づいてくると・・・

- ・お腹の張りの回数・強さが増す
- ・おりものが増え、出血が混じることがある(おしるし)



1 2 お産が始まったしるし

(1)陣痛開始

お産の開始は陣痛間隔が 10 分を切るようになったら、
1 時間に 6 回以上の陣痛をもって始まりとなります
※前駆陣痛…10 分を切る陣痛でも体勢を変えることで、陣痛が遠のいてしまうこと
10 分を切ったからすぐに病院に行かなきゃということではありません
初産婦さんの場合すぐに生まれることはないので焦らなくて大丈夫です
受診の目安は、

初産婦さん：規則的に 4～5 分

経産婦さん：規則的に 8～10 分

本陣痛か前駆陣痛か見分けるためにも

お腹が張り始めたら、張りの間隔が短くなっていくか少し様子を見てください
ただ、お腹の張りがお休みなくずっと痛い場合はご連絡ください



(2) 破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、中から羊水がでてきます
下のほうで破水すると、風船がパシャッと割れた感じがしてわかりやすい方もいますが
上の方で破水（高位破水）すると、チョロチョロしかでてこないの
尿漏れと似ていて分かりにくいことも多くあります

破水をすると、卵膜の破れたところから細菌が入って感染する場合があります
もしも、尿漏れなのか破水かわからない場合は病院に連絡しましょう
簡単な検査でわかりますので電話でご相談ください



●生理2日目以上の出血や血の塊があったとき

健診で内診をした日は出血が出ることが多くあります

少量の出血であれば、少し様子を見てください

サラサラとずっと流れ出る、生理2日目以上の量の真っ赤な血が出ている

血の塊がでている場合などは、すぐに病院へ連絡してください

●明らかに胎動が少ない、または全く感じない場合もすぐに

連絡してください



そして、先生が指示した状態になったときにも連絡が必要です

人によって、お産の始まり方は違います

外来で、子宮の入り口がかなり開いている場合もあります

病院までにかかる時間等も関係してくるので、妊婦健診時に連絡の目安を相談しておきましょう

夜間や休日を含む時間外受診は、自動ドアは施錠されています。インターホンを押して隣の出入り口よりお入りください。24時間対応しております

病院に連絡するときは

必ずご本人が電話をしてください！

(声の様子でお産の進み具合を推測したり、痛みの状況などを詳しく聞いたりするため)

13 入院時の持ち物

☐ 母子手帳	☐ 健康保険証	☐ 診察券
☐ お箸	☐ コップ	☐ 内服中の薬(鉄剤等)
☐ 洗面用具 (洗顔・歯ブラシセット)	☐ ハンドソープ (アルコール消毒はあり)	☐ バスタオル フェイスタオル
☐ シャンプー・リンス・ボディシャンプー		☐ リップクリーム
☐ 授乳しやすい着替え	☐ 授乳用ブラ、産褥ショーツ	☐ ナプキン(夜用)
☐ 授乳クッション	☐ 退院時のベビー服	☐ おしりふき

●助産師からのワンポイントアドバイス！あると便利なもの

☐ 前開きのショーツ：内診時にショーツをわざわざ脱がなくて済む
☐ ストロー(キャップ付き)：お産中に横になっていてもこぼさずに飲める
☐ 延長コード：分娩室過ごす際、姿勢や場所によって携帯充電器が届かない場合がある
☐ メガネ(必要な人)：コンタクトは緊急時に対応できないため使用不可
☐ 補食：お産中はお飯が食べられない場合も多くウィダーインゼリー等でエネルギー補給
☐ 円座クッション：産後は座ると痛い場合が多い！円座クッションで緩和させよう

□ 座浴用タライ：痔やデリケートゾーンのかゆみ・痛み・不快感を和らげる 骨盤内の血流促進、傷口を清潔に保ち、痛みや治りを早める効果！ 当院はシャワー室のため、リラックスにも◎
□ 母乳パッド：母乳量に個人差があるため、分泌してきてからの購入も◎

●お産後バッグの内容(産後に渡されるもの)

お産直後用 紙ショーツ	産褥ショーツ 1 枚	おしりふき(1 パック)
ナプキン S:23.5cm(10 枚)	ナプキン M:33cm(20 枚)	ナプキン L:45cm(5 枚)
ティッシュペーパー		

❖ドライヤーはナースステーションで貸し出ししております

❖おしりふきは産後バッグに 1 つと、おむつも当院で準備しておりますが、
入院中に足りなくなる場合もございますので、予備を持参されることをお勧めします

●立会いと面会

❖立会いは 1 人のみ可、お子様不可

❖面会時間は 14 時～20 時です。感染症流行に伴い、面会制限が設けられることもございます

(面会人数などの詳細に関しましては、当院ポスターをご覧ください)

❖面会者や立ち合い人が飲酒・敷地内での喫煙をされた場合は、面会をお断りいたします

～お願い～

■アクセサリ・ネイルに関して

指輪・ネックレス・ピアスなどの貴金属類やネイルは全て外してから来院をお願いします

これは、お産の際、緊急時に対応するために必要な準備のひとつです。紛失や破損に関しまして、当院では一切の責任を負いかねますので、自宅で外してからご来院ください。
ご理解とご協力をお願いいたします

■飲酒・喫煙に関して

敷地内での飲酒・喫煙は固くお断りしております。他の患者さんのため、ママの健康のため、そして赤ちゃんの健やかな成長のため、守っていただきますようお願い致します



■物の破損・紛失

居室・設備・器具を故意または過失により、破損、紛失した場合は弁償していただきます

■写真撮影

院内での写真撮影は個人情報保護の観点より、お控えいただいております(病室内では可能)

■STOP 暴力！

暴言・暴力・迷惑行為が発生した場合、患者様やご家族の皆様、職員の安全確保のため、警

察に通報するなど迅速に対応いたします

■駐車場内でのトラブル(盗難・事故など)は一切責任を負いません



1 4 お産の流れ

	第1期 10分間隔の陣痛が始まってから子宮口が全開大するまで 初産婦：平均10～20時間 経産婦：平均6～7時間			第2期 赤ちゃんが誕生するまで 初産婦：平均1～3時間 経産婦：平均30分～1.5時間		第3期 胎盤が出るまで	第4期 産後2時間まで
子宮口	0～3cm	4～7cm	8～9cm	10cm（全開大）		胎盤娩出	
呼吸法	痛みがきたらまず深呼吸 スー（吸う）、フー（吐く）で痛みを逃しましょう 陣痛の波が去ったら普段の呼吸にもどし休みましょう 吸うよりもゆっくり長く吐くことを意識しましょう		陣痛の波がきたら大きく ゆっくり深呼吸をします いきみを逃せなくなった時 は「フーウン」と息を抜く ような感じでいきみを 逃しましょう	〈頭が出るまで〉 陣痛が来たら 大きく息を吸い込んで 細く長く息を吐きます 陣痛が収まったら 普段の呼吸に切り替えます	〈頭が出たら〉 ママがいきまなくても 赤ちゃんは自分の力で 出てきます 合図があったら力を抜き 「ハッハッ」と浅く短い 呼吸に切り替えましょう	少しお腹が痛いかもしれませんが 深呼吸をしてリラックスし 身体の力を抜きましょう	
体の変化	・おしるし ・生理痛のような痛み ・不規則にお腹が張る	・お腹の張りが規則的に ・どろりとした出血 ・吐き気・嘔吐 ・腰痛	・汗をかく ・便意を感じる ・陣痛の間欠時に眠くなる	・時々声が出る ・いきみたくなる 		・軽い収縮がくる	
過ごし方	・陣痛間隔を記録しましょう ・食事、水分を取りましょう ・家族、病院へ連絡	・尿は我慢せずトイレへ ・体を動かす ・自分が「楽だな」と思う姿勢 を探して過ごしましょう ※便が出そうな時は助産師に 知らせてください。 <立会人にできること> 「さする」「押す」などの マッサージをしましょう	・水分補給 ・腰部マッサージ ・子宮口が10cmになる まではいきみを逃す <立会人にできること> 汗拭き、飲水を勧める マッサージをしてママを 支えましょう	・助産師から「もういきんでも良いですよ」と 言われたら、自然にかかるいきみに合わせて 力を入れる ・間欠時には全身の力を抜いて休む ・ストップがかかったらいきみをやめて力を抜く ※リードする医師、助産師の声をよく聞いてください		・自然な呼吸をします	

1 5 母子同室について

●母子同室のメリット

①赤ちゃんのお世話の予行練習になります

赤ちゃんと一緒に過ごし赤ちゃんを何度も抱き母乳をあげていると、抱っこにも慣れ、離れていると見えない赤ちゃんの生活リズムや様子を実感でき、退院後の心配も減ります

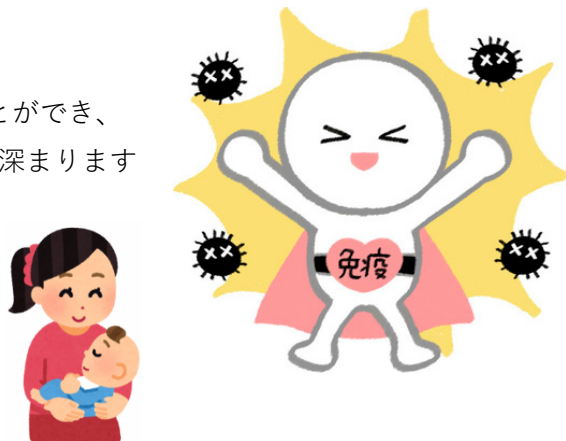
②赤ちゃんが常に隣にいるので安心感を得られます

ママは赤ちゃんが泣いたらすぐに抱っこしてあげることができ、赤ちゃんの温もりを感じることでママと赤ちゃんの絆が深まります

また、たくさんママと赤ちゃんが触れ合うことで赤ちゃんの免疫力がアップすると言われています

③赤ちゃんのタイミングで母乳をあげられます

自然に授乳回数が増えて母乳の分泌が良くなります



●母子同室の注意点

①ママが寝るときや短時間部屋から離れる時はコットに移しましょう

ママのベッドで赤ちゃんと一緒に寝ないようにしましょう(添い寝は禁止しております)

②赤ちゃんをコットで寝かすときは上向きで寝かせましょう

横向き、うつ伏せでは寝かせないようにしましょう

③赤ちゃんが寝るコットはママのベッドの近くに置きましょう

④ママがシャワー等で長時間赤ちゃんから目を離すときは、

必ず赤ちゃんをナースステーションに預け、赤ちゃんを1人にしないようにしましょう

⑤困ったときは必要な時は、ナースコールを押しましょう

⑥赤ちゃんは体温調節が難しいため、体温に気をつけましょう

時々赤ちゃんの手と足を触ってあげて、冷たくないか、熱くないか確認しましょう

⑦赤ちゃんをコットに寝かせる時は必ずアプニアセンサーのスイッチを

「ON」にし、

抱っこする時はスイッチを「OFF」にし

「ON」のまま抱っこするとアラームが鳴りま



よう
す

⑧赤ちゃんの寝具にママの枕や布団を使用しないようにしましょう

⑨コットの中にぬいぐるみなどは置かず、

頭の周りにもできるだけ物を置かないようにしましょう。赤ちゃんが窒息する恐れがあります



当院ではできる限り出産後、早期から母子が同じ部屋で過ごすことを推奨しています

赤ちゃん和妈妈の状況を見ながら実施していきます

（ママと赤ちゃんの状況で、開始できない場合や中止となる場合もあります）

※上記、母子同室の際の注意点に同意いただける方のみ同室が実施できます
同室を希望された場合でも、いつでもナースステーションに預けることができます

16 産後の過ごし方

	お産当日	1 日目	2～3 日目	4 日目	1～2 週間	3 週目	4 週目	4 週目以降
ママの 過ごし方	産後 2 時間は 分娩室で過ごします	赤ちゃんのお世話が 始まります	沐浴見学 沐浴実施	退院診察 午前中に退院です	10 日目健診 入院中と同じよう なペースで過ごし ましょう	軽い家事から 始めていきましょう ※長時間の立ち仕事や 腹圧のかかる動作は 避けましょう	1 ヶ月健診 日常の家事	普通の生活へ
子宮の回復	おへそ～おへそより 2～3 cm 下の高さ			産後 4 日目～ おへそと恥骨の間	産後 10～14 日目 お腹の上から わずかに触れます	お腹の上から 触れないようになります		元の大きさに 戻ります
悪露の変化	赤色（徐々に量は減っていきます） 血の塊が混ざっていた場合はスタッフにお伝えください				茶褐色	黄色～クリーム色		白色
清潔	定期的に排尿し こまめにナプキン 交換しましょう	シャワーに入れます ☆温座浴→傷口を清潔に保ち、痛みの軽減や傷の治りを早くする効果があります 悪露がある間はこまめにナプキン交換しましょう 退院後、きれいな一番風呂なら入浴可です						
赤ちゃんの 過ごし方	新生児室で体温や呼吸の様子を観察します 生後 6 時間で初回哺乳(ミルク)を開始 ビタミン K2 シロップ内服 母子ともに状態が落ち着いていれば 母子同室を始めます		聴覚検査 (生後 24 時間 以降)	先天性代謝異常検査 ビタミン K2 シロップ内服 退院診察	2～3 時間ごとに授乳を繰り返します			少しずつ授乳間 隔が延び、眠る 時間が増えてい きます
	*入院期間中は朝・夕に黄疸の検査を行います							

※面会時間は14時～20時となります。20時にはお部屋から退室していただくようお願い致します

※火曜日または金曜日にzoomにて栄養・調乳指導が受講できます

17 産後の合併症

	症状	原因	対処法
子宮復古不全	- 赤い悪露が2週間以上続く - 生理二日目の悪露が続く 500円玉以上の大きさの血の塊が排出される - 我慢できない下腹部痛	- 体動が制限されている - 膀胱に尿がたまる	- 乳頭刺激 - 適切な排尿 - 状況に合わせた活動 - 産褥体操
乳腺炎	- おっぱいにしこり - 授乳後も消失しない 38度以上の発熱 - 寒気、震え、痛み、発赤 - 上記が授乳後改善されない	- 乳汁うっ滞 - 乳頭に傷がある	- 適度な授乳 - 適度な搾乳 - おっぱいを清潔に保つ
膀胱炎	- 残尿感 - 頻尿 - 排尿時痛 - 発熱	- 尿道から菌に感染すること - トイレを我慢してしまう	- トイレを我慢しない - 外陰部の清潔 - 水分摂取
マタニティーブルー	- 憂鬱な気分 - 涙もろくなる - 育児に対し不安が増強する - いらいら - 気分の不安定	- 産後のホルモンの変化 - 育児不安 - 睡眠不足 - 疲労	- 話を聞いてもらう - 家事、育児を手伝ってもらう - 睡眠休息を十分にとる - SOSが出せる情報を知っておく - アプリの活用

18 退院後の生活

産後1ヶ月間は、疲れたらすぐに横になれる環境で過ごしましょう

この時期に無理をしてしまうことで、産後の身体の回復に異常を起こす可能性があります
ホルモンバランスの変化でイライラしたり、涙もろくなったり、精神的に不安定になることもあります

通常は3週間ほどで自然に治っていくものです

◎1ヶ月健診が終わったら、徐々に元の生活に戻していきましょう

☆当院で出産された方には、産後3ヶ月以内にご利用いただける

エムセラ（骨盤低筋群を鍛える機械）の無料チケットを3回分プレゼントしていますので、ぜひご利用ください♪（予約制）



19 授乳・調乳

●母乳とミルクについて

	メリット	デメリット
母乳	免疫物質がたっぷり 成長に必要なものが過不足なく揃っている いつでもあげることができる コストがかからない 災害時、緊急時でも困らない	母親しかあげられない 貧血傾向になることがある 頻回な授乳による疲労
ミルク	誰でも飲ませることができる 母乳に不足しがちな栄養がとれる 仕事復帰がしやすい	コストがかかる 作成や哺乳瓶の消毒の手間がかかる

妊娠すると母乳の産生工場である乳腺と、母乳を運ぶトンネルの乳管が発達します

産後に、赤ちゃんのおっぱいを吸う刺激がママの脳に伝わると、

プロラクチンとオキシトシンというホルモンが産生されます

プロラクチンは、母乳を作るように働きかけ

オキシトシンは、母乳が乳管に向かって送り出すのを助けます

ママが赤ちゃんのことを思うだけでもオキシトシンは産生されます

乳汁分泌を促すためには、早期に母乳をあげることが大切です

母乳であれば赤ちゃんが欲しがる時に欲しがるだけあげてみましょう



☆欲しがるサイン

- ・吸うように口を動かす
- ・吸うときのように音を立てる
- ・手を口に持っていく
- ・クー、ハーのような柔らかい声を出す
- ・身体をむずがる

☆満足なサイン

- ・赤ちゃんの全身の力が抜けてリラックスしている様子
- ・弱く乳房を吸い続ける

費用がかかりますが
お渡しすることができます。

●保湿剤（ピュアレーンクリーム）について

授乳により乳首に傷ができてしまうことや、傷が悪化してしまうのを防いでくれます

～ママに対して～

- ・乳頭・乳首の亀裂
- ・口角炎
- ・乾燥

～赤ちゃんに対して～

- ・軽いおむつかぶれ
- ・リップや乾燥したお肌
- ・かかとのひび割れ

●抱き方

ママが楽な姿勢でいることが大切です

赤ちゃんの身体がぴったりとママの身体に巻き付くように、
赤ちゃんのお腹とママのお腹を合わせて、腕全体で抱きます

(赤ちゃんの耳・肩・腰を結ぶ線がまっすぐになるように)

赤ちゃんの鼻または上唇と、乳頭が向き合うように抱きます

縦抱き



横抱き



わき抱き



●調乳について

沸騰後、冷ましたお湯(**70 度以上**)で粉ミルクを溶かします ※殺菌のため

ミルクをあげる前に自分の腕の内側に少し垂らし、温度が適切か確認しましょう

調乳後は2時間以内に使用し、飲み残したミルクは飲ませないでください

購入したミルク缶の説明をよく読んで作りましょう

●退院後の哺乳量の目安

生後6日まで 60ml/回 1日8回前後

生後14日まで 60-80ml/回 1日8回前後

生後1ヶ月まで 80-120ml/回 1日8回前後

●十分飲んでいる信頼できるサイン

授乳回数8回/日以上

薄い尿が6回/日以上 便が3~8回/日以上 (個人差あり。入院中の排泄回数を参考に!)

赤ちゃんの肌ツヤが良く、元気でしっかり起きている、緊張がよい

飲んだのにすぐに泣くのは必ずしも
足りてないサインではありません
眠れなくてグズることもよくあります

20 家族計画

夫婦が、自分たちの人生観、経済状態、健康、住宅事情等を考えて最も適当な時期に、望むだけの子どもを生み育てることを言います



一般的に、第1回目の排卵は産後3～6ヵ月後とされていますが、2ヵ月以前ということもあり、個人差があります。授乳している期間でも妊娠する可能性があります

産後1ヵ月の健診で、医師から許可が出れば性生活が始められます
お産後、ママの身体が完全に妊娠前の状態に戻るには、1年かかると言われています
そのため、半年～1年間は妊娠を避けることが望ましいでしょう

持病で治療を受けている場合、今回のお産の状況や年齢によって、次の妊娠をいつにするかは

それぞれ異なると思いますので、医師へ相談しましょう

●避妊方法について

1) コンドーム

最も利用しやすい方法で男性主体の避妊方法

避妊効果：86～97%

メリット：性感染症予防

注意点：射精時のみではなく最初の挿入前に装着する必要がある



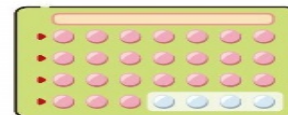
2) (低用量・超低用量)ピル

女性ホルモンが入った薬で、女性主体の避妊方法

避妊効果：99.7%程度

メリット：生理痛を和らげたり生理の出血量を減らしたりする効果がある

注意点：授乳中は使用不可(女性ホルモン剤がはいっているため)



3) 子宮内避妊システム(ミレーナ)

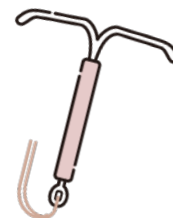
妊娠を防ぐホルモン(レボノルゲステロール)を染み込ませた子宮内避妊具のこと
もともとの避妊リングの効果に加え、ホルモン剤が毎日少しずつ溶け出すことで子宮内膜の増殖と受精卵の着床を防ぐことができる

避妊効果：99.8%程度 保険で12,000円程度です

メリット：低用量ピルと同様、生理痛の緩和や生理の出血量を減らす効果がある

授乳中も使用が可能。授乳中の避妊には最もよく使用される。女性ホルモンが使用されておらず、また血中にほとんどホルモンが移行しないため、定期検診以外に何もすることがなく、ピルのように毎日内服する手間がない。

注意点：産後1ヶ月健診を過ぎた頃



副作用：ミレーナの自然脱出、痛み、不正出血など

4) パートナーの精管結紮術（当院では行えません）

両側の精管を切断することによって、精液の中に精子が送り出されないようにする方法

所要時間：20～30分　避妊効果：99.9%

注意点：今後、挙児希望がない男性が受ける手術

副作用：処置後に精子を作る機能がなくなってしまう可能性がある

※性欲減退などの症状はない

5) 女性の卵管結紮術（当院では行えません）

卵管を切断することにより卵子の通り道を塞ぎ、受精卵が作られないようにする

たとえ受精卵ができたとしても、子宮まで到達することはできない。女性ホルモンの量などは

全く変わらず、更年期症状などが起こることはない

所要時間：60分程度(おなかを小さく切る手術)　避妊効果：99.5%程度

注意点：基本的には今後挙児希望がない女性が受ける手術

※挙児希望の際には、体外受精などの不妊治療が必要となる



2.1 赤ちゃんについて

(1) 生理的变化

● 生理的体重減少

生後2～5日におしっこやうんち、汗など、体から出ていく水分が多いのに比べ、哺乳量がまだ少ないために起こります。生後7日目程度で出生体重に戻ります



● 黄疸

肝臓が未熟なために、ビリルビンという物質が皮膚に沈着するために起こります。生後3～4日後から白目や皮膚が黄色っぽくなり、約1週間程度で消えていきます。

● おしっこ

腎臓が未熟なために、無色または薄い黄色です。一時的に薄ピンクのようなレンガ色のおしっこが見られることもありますが、心配いりません。

● うんち

お腹の中では胎便でしたが、哺乳していくと、うんちの性状が変化します。
生後2～3日：海苔の佃煮のような黒緑色のネバネバしたうんち(胎便)
生後4～5日：ツブツブの混じった黄色っぽいうんち(移行便)
生後1週間：黄色っぽいうんちへと変わります

※うんちが白っぽくなってきている場合は
消化管に異常がある可能性あり！

● 便秘

コロコロした便が出てくる場合、便秘傾向といえます。飲む量が少ない、腸にガスがたまっているなどが原因で便秘をします。日中よく動いて、食欲があれば様子を見て大丈夫です。オリーブ油またはベビーオイルをつけた綿棒で、肛門を刺激してガス抜きをしたり、お腹を「の」の字にマッサージしてあげましょう。

● 皮膚落屑（らくせつ）

乾燥や刺激により生じます。生後2～3日頃から全身の皮膚がポロポロと剥けてくることがあります。乾燥がひどいと出血することがあるので、無理に剥がさないようにしましょう。

● 新生児月経

女の子では、おなかにいたときのママのホルモンの影響で、生理のような出血やおりもののような白い分泌物がみられることがあります。

生後数日間続きますが、自然に消失します

(2)体調

●発熱

皮膚温で38.0℃以上で、元気がなく、ぐったりしている、顔色が悪い、おっぱいやミルクを飲まない場合はすぐに医師の診察を受けましょう
赤ちゃんが発熱した場合は宮古病院を受診してください



●嘔吐

胃の入り口の筋肉が十分に発達しておらず、縦型の胃の形をしているため、嘔吐しやすい状態にあります。赤ちゃんが母乳やミルクを飲むときには空気も一緒に飲み込んでしまうので、ゲップと一緒に母乳を吐いてしまうことや、タラタラと流れるように吐く(溢乳)こともあります
授乳後、噴水のように吐くことが数日続く、吐物の色が血色・緑色である場合は小児科を受診してください



●発疹

皮膚のバリア機能が未熟なために肌トラブルを起こしやすいです

①乳児湿疹

赤い湿疹で、お腹にいたときのママのホルモンの影響で現れます
石鹸でやさしく洗い、清潔に保つと、自然に消えていきます

②オムツかぶれ

おしりに赤いプツプツができたり、皮膚が赤くなりただれてしまいます
オムツはこまめに交換し、皮膚をこすらず抑え拭きして乾燥させましょう
汗腺を塞いでしまうため、ベビーパウダーの使用は避けましょう



③脂漏性湿疹

皮脂分泌が盛んなため、まゆ毛や額に黄色いかさぶたのようなものができます
無理に剥がそうとせず、入浴30分前にワセリンやベビーオイルなどをつけ、ふやかしてから石鹸で洗います。何度か洗えばきれいになることが多いです

●眼脂（目やに）

きれいなガーゼを湿らせて拭いてあげましょう

黄色い目やにが多くみられる場合や、目やにが多くて目が開かない場合は、小児科もしくは眼科を受診しましょう

●おへそがジュクジュクする

少しにおいがきつい、膿が出ている場合は、1日2回消毒用エタノールやマキロンを綿棒につけて消毒しましょう黄色い膿が出たり、出血する場合は、簡単な処置で治りますので1ヶ月健診までは当院、その後はかかりつけ医で診察を受けましょう



●鼻がつまって苦しそう

鼻の穴が狭く、鼻の粘膜が敏感なため、ウイルス・細菌やアレルギー物質により鼻水がでやすく、鼻詰まりも起こしやすいです
軽い場合はスポイトで吸い取ったり、水でぬらした綿棒で入口だけ掃除してあげると楽になります

●体調が悪いかどうかの判断について
次の3つのサインを観察しましょう

- ①機嫌がいいか
- ②母乳、ミルクは飲むか
- ③寝ているか

※小児救急電話相談

夜間・休日の子供の急な病気に困ったら…

#8000

●小児科救急電話相談

保護者が休日・夜間にどう対処したらよいのか相談ができます
全国統一の短縮番号#8000をプッシュすることにより、お住まい、もしくは、旅行などで滞在中の都道府県の相談窓口へ自動転送され、小児科医師、もしくは小児科医師の支援体制のもとに、看護師、保健師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方のアドバイスを受けることができます。相談料は無料、ただし通話料は利用者負担です

●オンライン相談

小児科オンライン：小児科医・助産師にオンラインで無料相談出来ます

(宮古島市が導入しています)

小児科オンライン：<https://syounika.jp> ←おすすめ

すめ

会員登録に必要な合言葉→ まいふか

小児科オンラインジャーナルも是非参考にしてください

よくある質問やこんな時どうするを小児医師：助産師等の専門家が投稿しています

(3) 生活環境と安全

生まれたばかりの赤ちゃんは、環境に順応するのに時間がかかります

赤ちゃんを迎える場所はできる限り環境の良い部屋を準備してあげましょう

- ・明るくて風通しがよく、直射日光や冷暖房の風の直接当たらない場所
- ・高い家具の下や照明器具の真下など、物が落ちてくるようなところは避けましょう

●事故防止のために

- ・窓息予防のために、寝具は硬めのものを選びましょう
- ・授乳の後にゲップがうまく出せなかった場合は、横に向けて寝かせましょう
- ・頭もとには、おもちゃやタオルなど顔をふさぐ様なものを置かないようにしましょう

(4)予防接種

赤ちゃんはお腹にいるときに、胎盤を通してママから沢山の抗体をもらい、病気に対する免疫力をもっていますが、生後5ヶ月頃より様々な感染症にかかりやすくなります

予防接種の対象となる病気は、赤ちゃんがかかると重症化してしまう可能性や、重い後遺症が残る可能性、最悪の場合は死に至ることもある怖い病気です
予防接種で免疫を作れば、病気の発症を抑えることができる可能性があることや、発症しても軽度で済ませることができます。生後2か月から予防接種が始まります
アプリを活用したり、母子健康手帳のスケジュールを参考にしましょう
※里帰り出産などで宮古島市に住所がない方で、
生後2か月以降も宮古島市で生活をする場合には、
住んでいる地域の役所へ確認することを忘れずに行いましょう



22 ビタミンK2シロップ

2021年に「日本小児科学会」「産婦人科学会」より、ビタミンK(以下ケイツー)の赤ちゃんへの飲ませ方に対し、ある報告がありました

ケイツーは赤ちゃんの脳出血の予防のために投与が始まり、今までは出生後・退院前、そして一か月健診の3回を赤ちゃんに投与していました。しかし、学会の調べによると、この3回投与では赤ちゃんの脳出血を100%防げないことがわかりました。このため当院では出生後3ヶ月まで、毎週ケイツーを投与する方法を採用します。具体的には退院時ママにケイツーをお渡しし、ママから毎週赤ちゃんに飲ませていただきたいと思います

●内服時期

病院では、出生後・退院時・1ヶ月健診の3回内服させます

退院日の曜日の翌週～飲み切るまで、1週間に1包

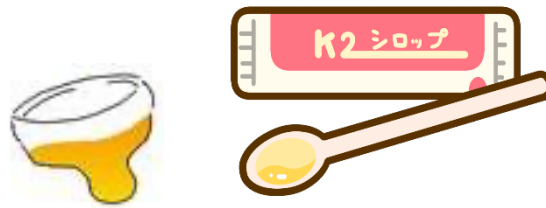
(例：木曜日退院⇒次回より毎週木曜日に内服)

1ヶ月健診の週はご自宅で内服しなくてもよいです

●飲ませ方

哺乳びんの乳首を赤ちゃんにくわえさせてシロップを少しずつ流し込みましょう
スティックのまま飲ませると、口を傷つけたり、まちがって気道に入るおそれがあります
飲み忘れた場合気づいた時点で服用させてください。





23 沐浴

●お湯の準備

清潔できれいなお湯を張る(温度：38～40℃)

●体を洗う(沐浴時間 5～10 分)

お湯に入れる

- ・着ていた服やガーゼを肩からお腹にかけてあげる
(保湿と赤ちゃんの不安感をぬぐうため)
- ・首とお尻を支え、お尻や足からお湯に入れる

浸かったらお尻を支えてい
る
手は離して OK！
不安かもしれませんが、
体はプカプカ浮いている
状態で大丈夫です！
足を沐浴槽の壁につければ



洗う順番

- ① 顔(目→おでこ→頬：3の字を描くように)
- ② 頭
- ③ 首
- ④ 胸とお腹
- ⑤ 脇・腕・手
- ⑥ 鼠径部・太もも・足
- ⑦ 背中
- ⑧ おまたからお尻

湿疹があれば、顔も
泡をつけて洗いましょう

●洗い終わったら

- ・きれいなお湯で体を洗い流す
(大きめの洗面器にじゃぶんと浸かっても OK！)
- ・赤ちゃんを振らずにバスタオルへ
- ・バスタオルで全身をくるみ、そっとおさえるように水分をふき取る
- ・洋服を着せる

優しく洗う
&
しっかり保湿

●沐浴後のケア

・保湿

入浴後 5 分以内に塗ると効果的。

保湿剤、ワセリン剤、尿素製剤など、季節や肌状態によってクリームタイプやローションタイプを使い分けましょう

- ・おへその消毒は、おへその根本を一周消毒しましょう
- ・鼻、耳が汚れていれば、綿棒でとってあげましょう

●ポイントや注意点

- ・石鹸の選び方
無着色、無香料、泡立ちの良いもの、食べ物の成分が入っていないものを選びましょう
- ・授乳後 30 分～1 時間は吐いてしまう可能性があるのを避けましょう
- ・生活リズムを整えるために、できる限り毎日同じ時間帯にいてあげましょう
- ・ベビーパウダー・入浴剤は、汗腺を塞ぎ、湿疹ができやすくなる可能性があるのを控えましょう
- ・沐浴でなくシャワーのみでも OK です

2 4 産後ケア ～宮古島市産後ケア事業～

宮古島市では、出産後のママが安心して子育てができるよう、心身のケアや育児サポートを行い、産後の生活を支援する『産後ケア事業』を行っています

サービス内容

市と契約をした施設での宿泊や通所において、
ママの休息、助産師などによる授乳や育児に関する相談などを行います



利用できる方

宮古島市に住所がある産後 1 年未満のママ

当院では、赤ちゃんは生後 2 か月以内であれば一緒に宿泊利用可能

6 か月未満は 6 時間の通所のみ（利用日制限あり）

感染症の症状や医療行為の必要がない方。産後ケア中は原則、面会・外出はできません

持ち物

☐ 母子手帳、利用券・クーポン	☐ 部屋着	☐ 室内用履き
☐ 赤ちゃんの洋服 3 枚/日	☐ おむつ 15 枚/1 泊 2 日	☐ おしりふき
☐ 粉ミルク	☐ 哺乳瓶 2 本	☐ ガーゼ 2～3 枚/日
☐ 洗面用具	☐ シャンプー・リンス	☐ ボディシャンプー、
☐ タオル類	☐ お箸	☐ おしゃぶり、保湿剤等

※持ち物（特に哺乳瓶（パーツごとに）などの小物）にはお名前の記入をお願いします

産後ケア事業に関する詳しいお問い合わせは、

家庭保健課 母子保健係 産後ケア担当まで（電話 0980-73-4572）



25 お産後の手続き・制度（不明点は健診時に事務に確認をしましょう）

●出生届

届出期間：生まれた日から14日以内に提出

届出先：本籍地、居住地または出生地の役所

必要なもの：出生証明書、親子健康手帳（母子手帳）、届出人の印鑑、保険証



●出生通知票（新生児訪問指導票）

母子健康手帳の中に入っている「出生通知票」のはがきに必要事項を記入して送ると、市区町村の保健センターや保健所から助産師、保健師が、ご自宅へ訪問し、困りごとや悩み等を聞き、アドバイスをします。里帰り先で受けることも可能なので、最寄りの保健センターへ問い合わせてみましょう。出生後から退院までに、何かしら継続的に観察が必要な場合は、保健所から専門の保健師が来ることになっています。出生通知票をもとに今後の保健サービスの連絡が行われますので、早めに送りましょう

●出産育児一時金 当院では直接支払制度のご利用をお勧めしております(公費4で説明あり)

正常の妊娠、出産に対しては健康保険や国民健康保険は適応されませんが、出生後に所属の健康保険組合に申請すると、50万円の出産費用の助成が受けられます

・国民健康保険（自営業など）：市町村役場で出生届を出すと同時に手続きをして下さい

必要なもの：健康保険証、母子健康手帳、印鑑

・社会保険（会社勤めなど）：会社で申請用紙をもらってください

☆医師の証明が必要な場合は早めに書類を提出しましょう

●児童手当金

中学生までの子どもを養育している世帯に育児にかかるお金を支援する制度です
申請は市役所の児童課等の担当窓口、公務員の方は共済窓口(職場)で行います

必要なもの：申請者(世帯主)の預金口座番号、印鑑、申請者の健康保険証

●健康保険の加入

1ヶ月健診時より必要ですので、早めに手続きをしましょう

手続きは、居住地の役所または勤め先の健康保険組合へ問い合わせて下さい

●働くママのための休業や労働制限などが労働基準法、男女雇用機会均等法、健康保険法で守られています。これらの法律は、自分から申請したときに適応されるので、職場環境や労働条件を改善してもらいたい場合は、体調に合わせて制度を取り入れていきましょう
体調が優れない場合は、医師に相談して仕事を調整することも必要です



26 ご主人・パートナーさんへ

近年では核家族が増え、妊婦や赤ちゃんと接する機会も少なく、不安を抱える方も多いです

共働きの家庭も多くなっており、妊娠・出産・育児は「夫婦で一緒にするもの」と認識されています。突然「父親だから」と言われても何をすればいいのかわからないことだらけだと思います

そんな時は奥様とお話しをしましょう。お互いに何をしてほしいのか、自分には何ができるのか、

一緒に赤ちゃんを育てていくという気持ちを育むことが大切です

妊娠による変化を知っておきましょう

●妊娠初期（1～4 ヶ月）

外見的にはまだ変化はありませんが「つわり」が始まります

食べ物のにおいが気になったり、だるい様子が見られたりとつらいものです

例えると、ずっと船酔いしているような気分です

ちょっとした出来事が、赤ちゃんに影響するのではないかと

精神的にも不安定になりやすくなります

●妊娠中期(5～7 ヶ月)

個人差はありますが体調は安定してきます

胎動を感じ始める方が多いです

赤ちゃんのことを考えてうれしく感じる一方で、

変化していく自分のからだに不安も感じます

安定期と呼ばれることもありますが、

ずっと体調がいいというわけではありません



●妊娠後期（8～10 ヶ月）

お腹がますます大きくなり胃や肺などの内臓を圧迫します

食事が満腹に食べられなかったり、息が吸いにくく、腰も痛くなることがあります

血流が悪くなり、足がしびれたりつったりします

予定日近くになると、いつ陣痛が来るのか、破水するかも、などと不安も大きくなります

「無理しなくていいよ」「家のことは気にしなくていいよ」と、
何気ないちょっとした一言が鍵となります。

「がんばれ」と励ますのではなく、

「気長にやろう」「一緒にやろう」などと言言葉をかけてあげましょう



☆ご主人・パートナーさんにできること

出産はフルマラソンと似ていると言われることもあります
が、

500ml ペットボトル 1～2 本分も出血をする事もあり、
からだへのダメージがとても大きいものです

自身の身体の回復と同時に、赤ちゃんの育児が始まり、
身体的にも精神的にも大きな負担がかかります

そのため、食料品の買い出しやゴミ出しなど、小さなことから、

いつも以上にサポートできるといいですね

哺乳瓶であげる機会があれば、あなたも授乳をしてみましょ
う

夜間 1～2 回の哺乳を代わりに行うことで、

ママは 6 時間以上休息ができます

ミルクを作ったり、あやしたり、

オムツ交換なども積極的行いましょう



●タバコはやめましょう

タバコは低出生体重児や早産になる確率、

また出生後は乳幼児突然死症候群(SIDS)の確率が高くなります

本人が吸わなくても、あなたがお家の中で吸っていれば同じことです
きっぱりと辞めるのが一番ですが、どうしても吸いたい時は
奥様・赤ちゃんの前で吸うことは絶対にやめましょう



●お兄ちゃん、お姉ちゃんに対しても気持ちの変化を観察してみましょう
小さい子供がいると抱っこやおんぶは欠かせません

大好きなママの変化に勘づいて、いつも以上に甘えん坊になることも・・・
その子の気持ちも理解しながら上の子の相手をしましょう

●一緒に学びましょう

妊娠期間は男女ともに「母親」・「父親」としての自覚を育てていくための大切な準備期間です
積極的に「妊娠」にかかわり、両親学級の参加や妊婦健診の付き添い等、
二人で赤ちゃんを迎える準備をしましょう

●慌てないために

妊娠中はいつ何が起こるかわかりません
上の子どもは誰が面倒を見るのか、保育所など利用できる施設はあるのかなど、
早めに調べておきましょう。陣痛が来たときのことや立会い分娩について、
入院中の生活などについても話し合っておきましょう

バースプランを一緒に計画することは、
パートナーとのコミュニケーションに繋がります



27 最後にスタッフからメッセージ

“誕生”というものは、とてもかけがえのない素晴らしいものです

生命が宿り、その命が育まれること、
妊娠期間が何事もなく無事に過ごせることは誰もが当たり前のことではありません

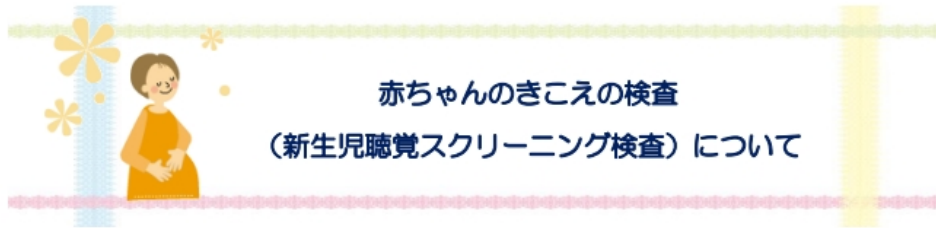
“産まれる“ということは様々な奇跡の連続から成り立っています

そんな奇跡の連続が重なって、あなたの今日という日があります

大切な方と色々な軌跡を辿り、幸せ溢れる日々となりますよう、
また、大切なお子様が、たくさんの愛を受けて
健やかにご成長されますことを心からお祈りしております



スタッフ一同、みなさんにお会いできることを楽しみにしております
妊娠中から出産後まで共に歩んでいきましょう



当院では、赤ちゃんのきこえの障害を早期に発見するために、新生児聴覚スクリーニング検査を行っています。検査を受けられることはお勧めしていますが、希望されるかは保護者の自由な判断となります。

Q. なぜ検査が必要なの？

生まれてくる赤ちゃんのうち、1,000 人に 1～2 人が生まれつき耳のきこえに障がいを持つといわれていて、他の生まれつきの疾患に比べ多くなっています。また、きこえの障がいは「見えない」ため、2～3 歳になって「ことばの遅れ」などで、初めて気づくこともあります。

しかし、きこえに障がいがある場合には、早く発見し、適切な治療や支援がなされることで、ことばの発達を促し、情緒や社会性を育てることができます。

Q. どんな検査なの？

当院では、自動聴性脳幹反応による検査（AABR）を行っています。

この検査は、赤ちゃんがぐっすり眠っている状態で小さい音を聞かせて、その時の脳から出る反応波形を測定し、耳のきこえが正常な波形と比較することにより、自動的に判定する検査です。眠っている間に検査は数分間で終わり、痛みや副作用もありませんし、お薬を使用することはありません。

Q. 検査の結果は？

検査結果は、「パス（pass）」または「リファー（refer）」のいずれかで、入院中に分かります。

「パス」の場合は、今のところ耳のきこえに問題ないといえます。ただし、進行性の難聴や中耳炎などにより一時的に難聴になることもあり、成長・発達の中で、きこえに不安がある時には医療機関に相談することが必要です。

「リファー」の場合は、今回の検査ではうまく判定ができないという意味で、詳しい検査を受けていただきます。新生児の場合、きこえが正常であっても、耳の中に体液が残っていたり、検査時の体動や啼泣のために「パス」しないことがあり、「リファー」は必ずしもきこえに障がいがあることを意味していません。

Q. 検査の費用は？

市町村によって公費負担があります。お住まいの市町村へお問い合わせください。



ご不明な点がございましたら、担当医や看護師・助産師又は地域の保健師にお尋ねください。



新生児聴覚スクリーニング検査結果の 関連機関および市町村などへの連絡について



1. 関連機関への連絡について

今回 行う新生児聴覚スクリーニング検査が「リファー」の場合は、下記の関連機関（琉球大学病院 きこえの支援センター）へ報告します。

きこえの支援センターでは、新生児聴覚スクリーニング検査を実施した機関より報告を受けると、二次・精密検査機関へ連絡をとり、診察日・検査日程を調整します。検査日程を調整することで、精密検査までスムーズに行う事ができます。

また、きこえの支援センターでは、年に1度 年間の検査件数と精密検査結果を報告し、沖縄県における新生児聴覚スクリーニング検査の実態を確認しています。そのため、今回の検査結果、精密検査の検査結果などの情報を収集しています。

【連絡先】 琉球大学病院 きこえの支援センター（琉球大学病院 内）
医師：鈴木幹男 言語聴覚士：兼本怜子・新垣月乃・与座要
住所：宜野湾市字喜友名 1076 番地 TEL / FAX：098-894-1559
ホームページ：<https://kikoe.skr.u-ryukyu.ac.jp>

2. 市町村への連絡について

今回 行う新生児聴覚スクリーニング検査が「リファー」の場合は、きこえの支援センターを通して、お住いの市町村の母子保健担当課へ報告します。

お住いの市町村では保健師が、赤ちゃんの健康や子育ての悩み全般について相談をお受けしていますので、結果を市町村の母子保健担当課に連絡することにより、お住いの地域における育児支援サービスや医療費などの公費負担制度について、スムーズに情報を得られるようになります。

3. 個人情報について

検査結果などの個人情報は、精密検査日の調整やお子さんご家族への支援以外の目的には使用されません。お子さまのプライバシーを守ることについても、十分に注意を払いますので、検査結果などについて、関連機関およびお住いの市町村の母子保健担当課に連絡することに同意をお願いします。

ご不明な点がありましたら、担当医や看護師・助産師又は地域の保健師にお尋ねください。