

HAPPY MAMA

妊 娠 か ら お 産 ま で



やさしさと、よろこびで、つつみこむ。

SEKI LADIES CLINIC

はじめに

妊娠おめでとうございます。

新しくこの世に生まれてくる赤ちゃんへの期待と喜びでいっぱいのことでしょう。その反面、不安や心配なこともあることと思います。妊娠、出産は自然の摂理であり、それぞれ個人差はありますが、お産は怖い、難しいと思い込まずにしましょう。

妊娠、出産への正しい知識を身につけ、わが子を迎える日を心待ちにし、心豊かな日々を送ることが“よいお産”につながります。

当院で受診、お産される方々のために少しでもお役に立てばうれしく思います。

目次

1. ママに知っていただきたいこと

P1 ~

- 赤ちゃん和妈妈の10ヶ月
- 妊婦健診について ————— P02
- 妊婦健診中の検査 ————— P03
- 妊婦中におこりやすい不快症状について ——— P04
- つわり ————— P06
- 体重管理 ————— P07
- むくみ ————— P09
- 貧血 ————— P10
- 便秘・痔 ————— P12
- 妊娠中の栄養 ————— P13
- 腹帯をつける妊婦さんへ・腰の痛みがある妊婦さんへ — P19
- 性生活について ————— P20
- 切迫流産・早産 ————— P21
- 妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症） ————— P22

2. 妊娠中のおっぱいのお手入れ

P23 ~

3. お産の徴候と入院の時期

P27 ~

4. 入院のご案内

P32 ~

5. 出産後のアロマセラピー

P35 ~

6. バースプラン

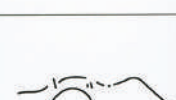
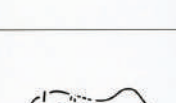
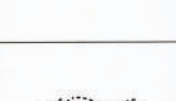
P36 ~

7. 申し込み一式

P37 ~

- 新生児の聴力検査
- お母さん、お父さんへ（電子アルバムのメッセージ）
- 新生児のビタミンK₂シロップ内服
- 先天性代謝異常検査等申込書

赤ちゃんとママの10ヶ月

月数	妊娠1ヶ月 (0～3週)	2ヶ月 (4～7週)	3ヶ月 (8～11週)	4ヶ月 (12～15週)	5ヶ月 (16～19週)	6ヶ月 (20～23週)	7ヶ月 (24～27週)	8ヶ月 (28～31週)	9ヶ月 (32～35週)	10ヶ月 (36～39週)
子宮の大きさ	 みぞおち へそ 恥骨 子宮									
赤ちゃんの機能	●しっぽがあり、さかなの様です。	●心臓が動き始めます。 ●手・足・顔の輪郭などが、はっきりします。	●味が分るようになり、指しゃぶりをしたりします。	●手足を動かすようになります。 ●男・女の区別がついてくるようになります。	●神経が発達し、音楽などに反応し、動くことがあります。	●おっぱいを吸う練習も始まります。 しゃっくりをする事もあります。	●目の発達が完成し、パパ・ママの声が良い聞こえるようになります。	●皮膚の感覚が発達し、温度の変化がわかるようになります。	●舌を上手に使えるようになり哺乳の準備が始まります。 脂肪がつき赤ちゃんらしくなります。	●もうすぐ誕生です。皮膚に、はりやつやが出てきます。 ●おなかの中で明るい・暗いの違いが分ります。
ママの体の変化・アドバイス	●月経がなくなる。 ●基礎体温の高温相が2週間以上続く。 ●自覚症状はほとんどない。 体調の変化は自己判断せずに診察をうけましょう。	●胸のムカムカ・吐き気などつわりが出現する。 ●おっぱいがはり、乳首が敏感になる。	●おしっこの回数が多くなる。 ●便秘がちになる。 ●おりものなどの、分泌物が多くなる。 ●つわりが続く。 つわりが続きイライラしやすいつまらないうちに、おなかを冷やさないように。	●つわりが落ち着くこと、食事のペース、食生活が安定する。 ●赤ちゃんに栄養を送る胎盤が完成。 つわりが落ち着くこと、食事のペース、食生活が安定する。 ●赤ちゃんに栄養を送る胎盤が完成。	●体重の増加。 ●下腹部が目立ち始める。 ●そばかすなど色素沈着がおこる。 ●胎動を感じ始める。 (20週頃から) 安定期に入るため、旅行や家事は普通に出来ます。	●乳房・乳腺の発達。 ●妊娠線の出現。 ●乳房・乳腺の発達。 ●妊娠線の出現。	●おなかが目立ち、足や外陰部に静脈瘤が浮き出したり、痔になることがある。 ●おなかの水分が増えるため、手や足がむくんだり体重が急に増えたりしやすい。 妊婦体操・マッサージなどをして、静脈瘤を予防しましょう。そろそろ出産・産後の準備を始めましょう。	●子宮が大きくなり、胃が圧迫され、動悸・息切れを感じたりする。 ●からだの水分が増えるため、手や足がむくんだり体重が急に増えたりしやすい。 食事には、気をつけましょう。呼吸法・リラックス法などを、練習しましょう。	●胃の圧迫、下腹部・もものつけねに、重さを感じる。 ●食事の量を減らし、回数を多くして摂るようにしましょう。 胃の圧迫、下腹部・もものつけねに、重さを感じる。 ●食事の量を減らし、回数を多くして摂るようにしましょう。	●子宮の位置が下がり、おなかの重さが出る。 ●胃がすっきりし、食欲が出る。 ●不規則なおなかの張りを感じる。 休息・睡眠を十分とって出産の力を蓄えましょう。 日中、散歩なども良いでしょう。
心・パ・バの機能	ママの気分が悪い時です。 食事などママの手伝いをしてください。			赤ちゃんは、パパ・ママの会話から分かる時期です。 ママのおなかに声を掛けてあげてください。			パパも一緒に妊婦体操をしてみてください。	ママと呼吸法などリハーサルしてみましょう。	重いものを持ったり、家事に協力してあげましょう。	休みの日には、ママと散歩などしてみましょう。

妊婦健診について

妊婦健診は、お腹の赤ちゃんの発育やお母さんの状態を確認する大切な健診です。妊婦健診を受けることで、胎児や母体の大切な情報を得ることができます。元気な赤ちゃんの誕生のため、必ず健診を受けましょう。

妊婦健診

妊娠 12～23週頃（6ヶ月頃まで）…4週間に1回
 妊娠 24～35週頃（9ヶ月頃まで）…2週間に1回
 妊娠 36～39週頃（10ヶ月頃まで）…1週間に1回
 妊娠 40週以降 …1週間に2～3回

（妊娠経過により個別に変更することがあります。）

1. 健診内容

- （1）血圧・体重測定、尿検査、浮腫の有無：妊娠高血圧症候群の予防と早期発見のために行います。
- （2）子宮底・腹囲の計測：胎児の大きさと発育を確認します。
- （3）超音波検査（4D超音波診断）：超音波診断装置を使い、赤ちゃんの発育状態、胎盤の状態、羊水の状態などを診断しています。モニターの画面を通して赤ちゃんの様子を実際に見ることができます。4D超音波診断では立体画像で赤ちゃんを見ることができます。ご家族の方も一緒にご覧いただけます。当院では、4D超音波検査の画像をビデオテープに残すことができます。ご希望の方は最初の妊婦健診よりお持ちください。なお、別に超音波検査の画像と出産時～入院中の赤ちゃんのお写真を保存して電子アルバムを作成しています。
- （4）内診（38週以降）：産道の状態、赤ちゃんの頭の位置、子宮口の開き具合について調べます。

2. 緊急時の対応

当院では母児にとって安全で快適な分娩を目指しております。この「分娩の安全性」を高めるために、高次医療の必要性がある場合や正常妊娠・分娩が困難と判断した場合には事前の転院をお勧めしています。また、妊娠中、入院中に万一に緊急事態が起こった場合、連携している高次医療機関への搬送をしています。

連携施設：県総合医療センター、長良医療センター、岐阜大学附属病院、岐阜市民病院

妊婦健診中の検査

●子宮癌の検査

- 血液型** (ABO・Rh 式): まれに出産時に大量出血を起こし、緊急輸血が必要になるため行います。Rh (－) の場合、妊娠中、出産時に検査や治療が必要となります。

※経産婦の場合、血液型を行わないこともあります。

- 貧血の検査**: 貧血があると、胎児の成長に影響をもたらすことがあります。

妊娠によって体内の血液量が増えますが血液の成分がそれに追いつかず貧血になりやすくなります。また、胎児や胎盤などを作っていくために血液中の鉄分が使われ、母体の鉄分が不足するため起こりやすくなります。症状がでるのは悪化してからなので、早く発見するために定期的な検査が必要となります。今回貧血がなくても妊娠中は何回か検査します。ただし貧血がある場合には適宜追加して行います。

- HBs 抗原** (B型肝炎の検査): 母体が (＋) の場合、母体内にいる間や、出産時に感染を起こすことがあります。

- HCV 抗体** (C型肝炎の検査): 母体が (＋) の場合、母体内にいる間や、出産時に感染を起こすことがあります。

- 梅毒** (感染症の一種): 母体が (＋) の場合、母体内にいる間や、出産時に感染を起こすことがあります。

- 風疹抗体**: 風疹は妊娠中にかかると胎児奇形を発症させる確率が高くなります。

- トキソプラズマ**: 母体が (＋) の場合、ごく稀に胎児に感染して水頭症などを引き起こす可能性があります。

- ATLA 抗体** (成人T細胞白血病の検査): 母体が (＋) の場合、母体内にいる間や、出産時、または母乳により感染を起こすことがあります。この抗体があると確率は低いですが、成人になってから白血病を発症することがあります。

- HIV** (エイズの検査): 母体が (＋) の場合、母体内にいる間や、出産時に感染を起こすことがあります。

- 血糖の検査**: 妊娠糖尿病の検査です。

- クラミジア検査・淋病検査**: 子宮口の分泌物より検査します。母体が (＋) の場合、早産や破水の原因になる場合もあり、出産時に感染を起こすことがあります。

- 膣分泌物培養**: 子宮口の分泌物より検査します。母体が (＋) の場合、早産や破水の原因になる場合もあり、出産時に感染を起こすことがあります。赤ちゃんが感染するとごく稀に敗血症、髄膜炎を引き起こす可能性があります。(＋) の場合、適切な予防処置が必要になります。

- 経膈超音波検査**: 妊娠初期及び8ヶ月頃に行います。赤ちゃんや子宮頸管の状態を確認します。

- NST**: 36週頃及び分娩予定日を過ぎたときなどに行います。これはお腹の張りの状態と赤ちゃんの元気さ具合を赤ちゃんの心音を聴いて確認します。約40分程かかります。

(甲状腺機能などの血液検査を適宜追加することがあります。)

妊娠中におこりやすい不快症状について

	症 状	原 因	対 策
前 期	頻尿	子宮の増大で、膀胱が圧迫され、膀胱容量が少なくなることによりおこります。	● 排尿を我慢しない。過労をさける。全身や局所の清潔を保つ。 ● 就寝前はできるだけ飲水を少なくする。 ※ 排尿痛、残尿感、尿量の減少、尿の混濁、発熱などが出現した時は、尿路感染症の危険があるので受診をする。
	胃部膨満感	胃液の酸度が低下するためおこります。長時間持続するものではありません。	● 酸味のつよい物や、さっぱりした物を摂取する。 ● 胃酸などの胃薬はかえって酸度を低下させるおそれもあるので、勝手に服用しない。
	つわり	初期のホルモン変化によっておこる生理的なもので、妊婦の約60%にあらわれます。	
	便秘	子宮の増大で腸が圧迫されるためおこります。 また、妊娠を持続させるホルモンによって腸の動きがにぶくなることも原因となります。	● 便意を我慢せず、もよおしたらすぐトイレへ。したくてもしたくなくても毎日同じ時間にトイレへ行く習慣をつける。 ● 毎朝1杯の冷水や牛乳を飲み腸を刺激する。繊維の多い野菜をとる。 ※ 毎日排便がなくても、規則的にあれば心配ないので、勝手に浣腸や下剤を使用しない。
	帯下の増加	ホルモンの影響で子宮や膣がやわらかくなり、粘膜が充血するためおこります。ふつう半透明で白・またはクリーム色です。	● 外陰部の清潔を保つ。 ※ 帯下が黄色だったり、外陰のかゆみのあるときは受診する。
	皮膚のかゆみ・湿疹	ホルモンのアンバランスで皮膚が過敏になるためにおこります。	● 刺激のつよい洗剤、薬剤に直接触れない。 ● 下着は化繊のものより、綿製品がよい。 ※ 症状のつよいときは受診する。
	色素沈着	副腎機能の亢進により乳頭・乳輪・下腹部正中線・外陰部・顔面などが黒ずむもので、異常な兆候ではないので治療の必要はありません。	● 紫外線に直接あたると、しみ・そばかすが増えるので、日傘などで保護する。
	性器以外からの出血	粘膜が充血しているためおこりやすくなります。(鼻・歯ぐきなど)	● ビタミンA・Cを多く含む野菜、果物を十分とると予防効果がある。 ● 歯ぐきの出血は歯槽膿漏の可能性もあるので歯科受診する。
	下腹部の軽い痛みとひきつる感じ(つっぱる)	子宮の急な増大に伴い腹筋が緊張し痛みを感じる場合があります。また、子宮を支える靱帯がひっぱられてひきつる感じになります。妊娠がすすむにしたがって消失します。	※ 下腹部痛が特につよいとき、性器出血を伴うときは、流産の危険があるので受診する。

	症 状	原 因	対 策
中 期	痔	子宮の増大により、直腸や肛門への静脈が圧迫され、肛門付近の静脈のうっ血がおこるためです。	●長時間の立ち仕事はさける。 ●1日1～2回は体を横たえ足を高くして休む。 ●便秘は痔を悪化させるので便秘を整える。 ●入浴により血行をよくし、肛門の清潔を保つ。 ※痛みがつよいときは医師に相談する。
	静脈瘤	増大した子宮に、下半身の静脈が圧迫され、うっ血するためにおこります。下肢、外陰に多くみられます。	●足を高くした姿勢で寝る。 ●少しきつめのストッキングを履いたり、静脈瘤の出た部分にサポーターをはめたり、弾力包帯を巻いてみる。
	足の けいれん・ こむらがり	血液中のカルシウムの減少と筋肉への血管が収縮しやすく、筋肉が酸素不足になりおこります。	●けいれんをおこしている側の足の親指を力一杯手前へ反らせる。
	動悸・ 息切れ	循環血液量の増加で心臓への負担が大きくなり動悸がおこりやすくなります。また、体重増加と、子宮の増大で横隔膜が押し上げられ呼吸が浅くなるためおこります。	●疲れるとおこりやすくなります。休む時間を多くする。 ※たびたびおこしたり、安静時にも感じるときは医師に相談する。
	たちくらみ	胎児への血流が増加するため、母体の脳への血流が減少し一過性の脳虚血状態になるためおこります。一瞬のことなので心配ありません。	●しゃがんだ姿勢から、急に立ちあがったりしない。 ●長時間の立ち仕事はひかえる。
	妊娠線	子宮・乳房の急速な増大に皮膚の伸びが追いつかないためにおこります。手当の必要はありません。	
	むし歯	ホルモンの影響で唾液にねばりが出て食べかすが歯につきやすくなるためにおこりやすくなります。	●食後や就寝前は歯をみがく。 ※できるだけ早く歯科受診する。
後 期	腰痛・ 背部痛	体重増加により、骨や筋肉にかかる負担が大きくなるため、また腹部増大により無理な姿勢になるためにおこります。	●できるだけ背筋をのばし、正しい姿勢を保つ。 ※痛みがひどいときは医師に相談する。
	あおむけに ねると苦しい	あおむけになったとき、増大した子宮で下大静脈が圧迫され、心臓への静脈環流が減少するため心拍出量が低下し、血圧が下降しておこります。	●身体を横に向けた姿勢でねれば血圧が正常にもどる。
	頻尿	骨盤・膣へ下降してきた児頭が膀胱を圧迫するためおこります。	
	むくみ	ナトリウムの排泄の減少により、血中や組織に水分が貯留しやすいためです。多くは生理的で心配ありません。	※妊娠中毒症の危険もあるため、1週に500g以上の体重増加や、むくみがひどくなるようなら、医師の診察を受ける。

つわり

妊娠初期に起こる食欲不振、吐き気、嘔吐、食物の好みの変化などの消化器症状を“つわり”といいます。つわりの始まる時期、治まる時期には、かなりの個人差があります。一般的に妊娠5～6週頃から始まり、妊娠12～16週頃には自然に治まることが多いです。

つわりを乗り切る5つのポイント

①朝、枕元にちょっとした食べ物を

朝起きたときに、吐き気を感じる人は多いようです。枕元に自分の食べられる物（クッキーやおせんべいなど）を用意しておき、床に入ったまま、それらをつまんでから起きると少し楽に起きられます。

②こまめに食事やおやつと水分を

空腹時につわりを感じる人が多いので、お腹がすいたかなと思うときに、こまめに食事やおやつと水分をとりましょう。

③食べたいものを食べたいだけ

この時期、まだ胎児はそれほど栄養を必要としない時期ですので、栄養のバランスにあまり神経質にならず、食べたいものを食べたいだけとるようにしましょう。

④積極的に気分転換を

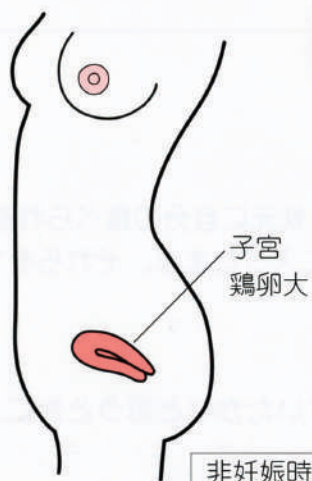
つわりの時期は積極的に気分転換を図りましょう。つわりは精神的な影響が大きいため、自分が楽しいと思うことをしているときには、意外と苦しさを忘れられるものです。

⑤場合によっては治療を

どんな方法をとってもつわりがひどくなる一方で、食べ物も水も受け付けないような場合は、医師に相談してみましょう。点滴治療を受けると楽になることがあります。

体重管理

妊娠中の体重増加は、8～10kg以下が理想的です。



非妊娠時



妊娠するとどの位体重は増えるの？

妊娠10ヶ月までには、

胎児3kg 胎盤0.5kg 羊水0.5kg

その他、子宮・乳房・血液・水分・皮下脂肪が増加します。10ヶ月までの体重増加は、7～8kgを目標にしましょう。

(1週間の増加は、0.5kg以内で)



どうして体重が増えすぎるといけないの？

過度な体重増加は難産や妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)などの原因になってしまうからです。

体重コントロールをして、健やかなマタニティライフを送りましょう。



妊娠10ヶ月

体重コントロールのポイント

①定期的に体重の測定をしましょう。

妊娠中期から後期にかけては、1週間で250～450グラムぐらいの割合で増加します。平均して500グラムを超える増加があるときは、体重をコントロールしてください。

- サラダはマヨネーズよりもノンオイルドレッシングかレモンじょうゆなど



② 1週間で500グラム以上の増加に注意しましょう。

後期に1週間に500グラム以上、体重が増えた場合は、潜在性の水分異常蓄積が考えられます。この場合、妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の早期発見上重要な症状なので、十分警戒しエネルギー、塩分を控えます。

- 砂糖・甘い果物・飲み物は減らしましょう
- 炭水化物は少なめにしましょう
- 動物性脂肪は減らす
- 低エネルギー食材（きのこ・海藻・こんにゃくなど）を活用しましょう
- 3食規則正しく食べる

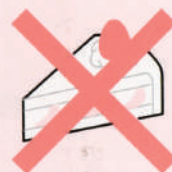
間食、夜食は
太るもと



③ 間食をやめて、三度の食事をきちんととりましょう。

太る原因の第一は**間食・夜食**にあります。特に夕食後の夜食は生理的に体脂肪になりやすいのでさげましょう。夕食がおそくならないようにすることも大事。油をへらし、ジュースをノンカロリーのお茶、水にかえましょう。

- 油を極力減らす
油は1g=9kcal、タンパク質や糖質は1g=4kcal、だから2倍以上も高エネルギー
- 魚は白身を、肉は赤身を
- 炒め物はテフロン加工のフライパンを使うと、ほとんど油なしでOK
- 砂糖・甘い果物・飲み物を減らす。ケーキよりも和菓子やゼリーを



※理想的な食事として、カロリーは**控えめで**たんぱく質をしっかりとるには・・・

納豆や豆腐などの大豆製品、白身の魚や鶏のささ身、赤身の肉などはカロリーは控えめで、しかも良質のたんぱく質を含んでいます。ただ、脂ののった青背の魚にはEPAやDHAが多く含まれているので量を減らすなどしてとるとよいでしょう。

献立例

ご飯（1膳）

252kcal ・ 3.7g

ささ身の野菜巻き蒸し

53kcal ・ 9.9g

納豆の天ぷら

280kcal ・ 10g

きゅうりの白酢和え

84kcal ・ 5.4g

合計

エネルギー 669kcal

たんぱく質 29g

※納豆は揚げることで独特の臭みが消えるので、苦手な人も一度チャレンジしてみてください。

むくみ

人間のからだの半分は、水分でできています。この水分のバランスは腎臓やホルモンの働きによって、常に一定に保たれています。妊娠中むくみやすくなるのは、ホルモンの影響もありますし、後期になれば子宮が大きくなって血管を圧迫し、下半身の循環が悪くなることも影響します。

むくみの手当て

むくみがおきている場合、いちばん大切なのは**安静**につとめることです。

減塩食

食塩に含まれるナトリウムは、体内に水分をためやすくなるので制限しましょう。

体位の工夫

下肢のむくみの場合…足を心臓より高くしましょう。

皮膚の保護

皮膚が弱く傷つきやすいのでクリームをぬり保湿しましょう。

ちょっとした調理の工夫でむくみ知らず！ 塩分はこうしてカットする！！

●レモン汁や薬味などで味にメリハリを

レモンの酸味やスパイスの香辛料をきかせることで味にアクセントが。しょうがやねぎ、わさびなどの薬味野菜も効果的です。

●調味料は控えめにしてだしをきかせる

煮物や汁物を薄味で食べるコツは、だしをきかせること。だしは、かつおや昆布、煮干しなど天然素材からとりましょう。



●インスタントだしは高塩分。できれば避けて

インスタントだしはそれ自体に塩分があるので、減塩には役立ちません。食卓のしょうゆも、天然だしでわっておくと自然と減塩に。

こんなむくみに要注意！！

目がチカチカ、それに頭痛も

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）の可能性大です。

最近やけに疲れやすい

ちょっと動くと動悸や息切れ。安静にしても治らなければ相談を。

足のすねを押してももどらない

手足の甲やひたいなど皮下脂肪のうすいところでチェック。

30週以降で週に500g以上増加

体重が短期間に急激に増えるのは異常なむくみのサイン。

尿が出にくく量もへった

水分が順調にめぐっていない証拠。

※この様な症状などがありましたら、健診の際に相談してください。

貧血

妊娠すると母体、お腹の赤ちゃんともに、多量の鉄分が必要です。妊娠前のような食事のとり方では、鉄分が不足して貧血になりやすくなります。

また、分娩時の出血などにより鉄分が失われ、妊娠・授乳期のいずれの時期も鉄欠乏性貧血がおこりやすくなっています。

妊婦の貧血は妊娠中毒症の発生頻度も高く、胎児の正常な発育にも影響を及ぼします。

さらに、母体の体力の回復、母乳の分泌にも影響を与えます。

主な症状

立ちくらみ、めまい、動悸、息切れ、その他

母体への影響

- 妊娠中毒症になりやすい。
- 陣痛微弱となり分娩が長びくこともある。
- 出血が多くなる。
- 産後の肥立ちが悪い。

胎児への影響

- 胎児の発育が悪くなる。
- 赤ちゃんは生後2～3ヶ月は身体のなかで鉄を作れないので乳児期まで貧血になりやすい。

貧血の予防

① 偏食をさけて鉄分の多い食事をとりましょう。

【鉄分を多く含む食品】



食品名	1回に食べる量 (g)	鉄分 (mg)	食品名	1回に食べる量 (g)	鉄分 (mg)
豚レバー	60	7.8	凍り豆腐	20	1.9
鶏レバー	60	5.4	乾燥大豆	20	1.9
牛レバー	60	2.4	木綿豆腐	100	1.4
わかさぎ	70	3.5	糸引き納豆	50	1.7
かき	100	3.6	ほうれん草	70	2.6
あさり	40	2.8	小松菜	70	2.6
しじみ	30	3.0	切干大根	15	1.5
まぐろ	80	1.4	干しひじき	10	5.5
卵黄	20	0.9	きな粉	10	0.9

②良質なたんぱく質、増血に必要な鉄・ビタミン B₁₂・B₆・葉酸をとみましょう。

たんぱく質	→ 血液を造り出すたべ物 肉類・魚類・豆腐・豆類・卵	VC	→ 小松菜・ブロッコリー・ チーズ・キャベツ・いちご・ キウイ・柑橘類
VB₁₂	→ レバー・牛乳・卵・納豆・ 海草類・カキ・チーズ	葉酸	→ レバー・カキ・卵黄・チーズ・ じゃがいも・緑黄色野菜・ 大豆・らっかせい・鶏肉
VB₆	→ 玄米・大豆・ピーナッツ・ レバー・肉類・魚類		

【ビタミン B₁₂、B₆ を多く含む食品】



レバー



卵



牛乳



魚・肉

【ビタミン C を多く含む食品】



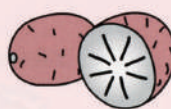
ブロッコリー



柑橘類



いちご



キウイ



だいこんの葉

②鉄分の吸収をさまたげる食品は控えましょう。

- インスタント食品
- コーヒー、紅茶、濃い緑茶は、食前、食後の1時間はやめましょう。
- 血色素が 10.0g/dl 以下のときは、鉄剤を飲むよう説明されます。



※貧血がひどくなり、鉄剤が処方されたら、お茶と一緒に服用しないようにします。

鉄剤服用前後 1 時間は、タンニンの多いお茶（緑茶・紅茶・コーヒーなど）を控えましょう。

鉄剤を服用して、便秘あるいは下痢等、不快な症状が現れたときは、医師に相談してください。

便秘

妊娠すると腸の動きが弱くなることや、子宮が大きくなるにつれて腸を圧迫するため、便秘がおこりやすくなります。他の原因として下記のようなことも便秘の原因となります。

生活環境の変化

- 旅行
- 病気による臥床

食べ物の変化

食物繊維の少ない食事は便秘の原因!!

脱水症状

多量の発汗と給水不足で水分不足になる!!

便秘解消法

便秘を予防するには、毎日規則正しく排便の習慣をつけることが大切です。繊維の多い野菜をたっぷりとり、軽い散歩など適度な運動をするなどして、一定の時間にトイレに行く習慣をつけるとよいでしょう。

食事でしっかり繊維質をとる

根菜・緑黄色野菜・豆・きのこなどまんべんなく毎日の食事にとり入れる工夫を。

朝、トイレにゆっくりする習慣を!!

自然な排便を促すには、排便の習慣をもつことが大切。

運動が大事!!

運動をしないと腸の運動も弱くなりがち。無理のない程度に体を動かして。

規則正しい生活を送る

不規則な生活を送ると排便のタイミングをのがしがち。起床と就寝時間は一定に、食事はきちんと3食など、体を健康的なリズムに。

水分をたっぷり取る

水分が足りないと便がかたくなり、よけいに出にくくなります。朝、起きぬけ空腹時に冷たい水や牛乳をとると、腸への刺激にもなり効果的です。

睡眠も十分に

睡眠中は腸が活発に運動するとき。睡眠が少ないと腸も活動できなくなってしまうので、1日8時間以上の睡眠をとるよう心がけましょう。

どうしても便秘になってしまったら、健診の際に下剤を処方してもらい、その量を調節して早めにお通じをつけるようにしましょう。

痔

妊娠中には子宮の重さが増し、直腸周囲の静脈を圧迫しうっ血するためにおこりやすくなります。それだけでなく、それに便秘が加わることで悪循環となります。痔を防ぐためには便秘防止も大切です。

予 防

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

- ① 繊維の多い食品を食べましょう。
※ほうれん草、サラダ菜、キャベツのような緑色野菜。
※果物（特にりんご、プラム、いちじく、干しぶどう）
- ② 肛門を引き締める運動をしましょう。
- ③ 必要に応じてお薬をお出します。（ぬり薬又は坐薬）
- ④ 刺激のつよい食品は控えましょう。

妊娠中の栄養

妊娠すると、赤ちゃんの分まで様々な栄養素が必要となってきます。そして、おなかの赤ちゃんは、ママのカラダから必要な栄養分をもらって成長します。だから、赤ちゃんにとってはママの栄養がすべてなのです。安産に向けて母体を健康に保ち、出産までの10ヶ月間おなかの赤ちゃんを守り、育てるためにはバランスのよい食事をするのが大切です。

栄養バランスのよい献立作りのポイント

エネルギーのもとになる		血や肉をつくる	
	炭水化物 脂質		たんぱく質
	ミネラル		ビタミン
強い骨や歯をつくる		体の調子を整える	

カラダの中に送り込まれた栄養素は、互いの力を補い合っていて働いています。何かひとつでも足りないと、せっかくとった栄養素も本来の力を発揮できません。栄養素を過不足なく、バランス良くとることが大切になってくるのです。

- ① 4つの食品グループの中から多種類の食品を選択しましょう。
できるだけいろいろな食材を組み合わせることが、バランスのよい献立を作るポイントです！
- ② 3つの皿をそろえましょう。

主食・・・ごはん、パン、麺類などの炭水化物

主菜・・・肉、魚、卵、牛乳などのたんぱく質

副菜・・・野菜、海藻、果物などのビタミン・ミネラル

妊娠中は量より質に心掛けましょう！

?ビタミンって…?

数あるビタミンはどれも体にとって大切なものばかりです。その中でも、特に注目したいのが葉酸です。葉酸は赤血球を作る材料となり、たんぱく質を助けるビタミンB群の1つです。また、神経系や、脳の発達に必須の栄養素です。赤ちゃんの成長にとっても大切なので、妊娠中は普段の2倍の葉酸が必要となります。1日の目標は400 μ gです！

葉酸を多く含む食品例

食 品 名	1回平均使用量(g)	葉酸量(μ g)
牛レバー	40	400
ほうれん草	100	210
春菊	80	152
ブロッコリー	60	126
いちご	80	72

※葉酸は水溶性で水に溶けやすく、また熱にも弱いので調理に工夫が必要です。

熱を加えすぎないことや、スープなどにして煮汁ごと食べるなど葉酸を無駄なくとりましょう。

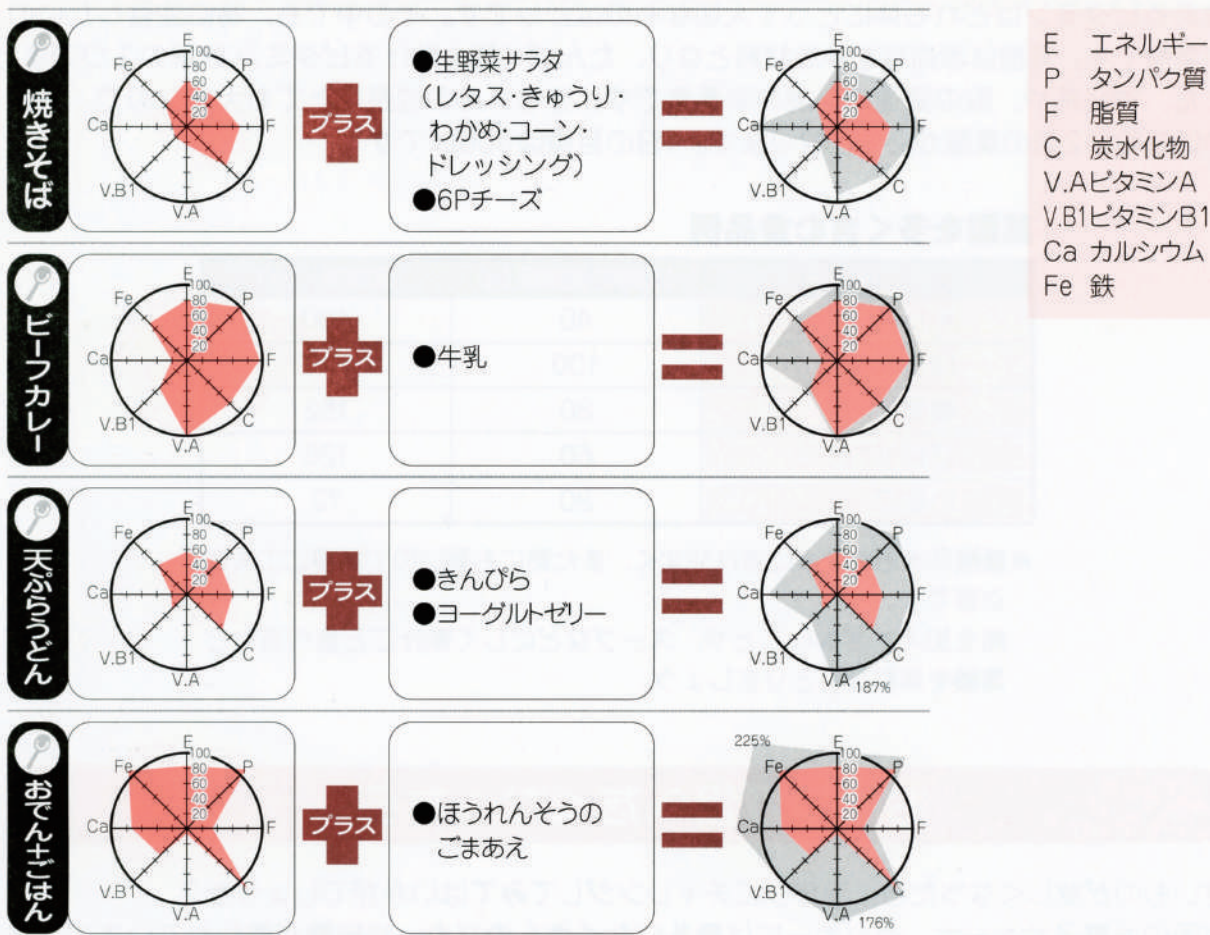
おやつが食べたいと思ったら…

甘いものが欲しくなったら、手作りにチャレンジしてみてもいいでしょうか？市販のお菓子やケーキ、クッキーには意外にたくさんのバターや砂糖が使われています。また、スナック菓子やファーストフードには塩分、油分が多く、それらに含まれる食品添加物は、カルシウムの吸収をも悪くしてしまいます。これでは、せっかく3度の食事に気をつけていても何にもなりません。間食をするのであれば、乳製品や果物などを上手に利用し、不足しがちなミネラルやビタミンを上手に補給しましょう！

例えば・・・

市販のお菓子・ケーキ → フルーツみつ豆、ヨーグルト、アイスクリーム

見覚えありませんか



E エネルギー
 P タンパク質
 F 脂質
 C 炭水化物
 V.A ビタミンA
 V.B1 ビタミンB1
 Ca カルシウム
 Fe 鉄

成人における1日の栄養所要量の1/3に対する充足率

上の例のように何か1品、もしくは2品加えることにより栄養バランスはぐっとよくなります。赤ちゃん、ママにとって栄養バランスの良い食事がいかに大切かお話ししてきましたが、何も今までの食生活、全てを変えろというわけではありません。これまでのご自分の食生活を今一度見直してみてください。バランスが悪いと思いながらつつい・・・ですませていくことはありませんでしたか？これからは、おなかの赤ちゃんのためにもバランスの良くなる1品をプラスしてあげてください。妊娠を機に、ママ自身もより健康になるための食生活を身につけましょう！

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

献立例

- トースト
- ミルクティー
- オムレツ
- 野菜サラダ
- 果物（みかん）

朝の定番、
トーストに卵と野菜で
バランスアップ！

エネルギー：527kcal
 たんぱく質：15.8g
 塩分：1.6g

カルシウムをたくさんとりましょう

赤ちゃんの歯、骨形成に必要なのは言うまでもなく、お母さんの体を維持していくためにもカルシウムは1日1000mgが目標です。

いったん減ってしまった骨のカルシウムは、なかなか元に戻らないので意識してカルシウムをとるようにしましょう。

干ししいたけや魚類、レバー、卵黄などに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を良くするので一緒にとることをおすすめします。

カルシウムを多く含む食品例

食 品 名	1回平均使用量(g)	目 安 量	カルシウム量(mg)
煮干し	10	10 尾	220
牛乳	200	コップ1杯	220
小松菜	80	1/4 束	136
プロセスチーズ	20	1 切	126
木綿豆腐	100	1/3 丁	120
厚揚げ	50	1/3 枚	120
プレーンヨーグルト	100	1/2 カップ	120
ごま	9	大さじ1	108

中でも牛乳中のカルシウムは体への吸収率が高いため、1日コップ2杯は飲むようにしたいものです。牛乳の苦手な人は、カフェオレにしたりミルク寒天、フルーツを加えてミックスジュースなどにすると比較的飲みやすくなります。

ビタミン、ミネラルをしっかり補給しましょう

ビタミンは5大栄養素のひとつでほんの少しの量で体の機能を円滑にしてくれるものです。野菜は多くのビタミンを含み、他にもミネラルや食物繊維も豊富ですから、1日300gはとるようにしたいものです。そのうち色の濃い野菜を100gはとりましょう。

野菜・果物の手計り

両手1杯の緑黄色野菜



両手2杯のその他の野菜



人指し指と親指の輪の中に入る果物類



果物は、ビタミンを多く含んでいる他、不足しがちなミネラルといわれるカリウムを多く含んでいます。カリウムは余分なナトリウムを排出して血圧を下げる効果もあります。生で食べられる果物やドライフルーツなどはカリウムの供給源としておすすめです。海藻類もビタミン、食物繊維が豊富なので意識してとりたいものです。

塩分のとりすぎに注意しましょう

とにかく薄味が基本です。浮腫（むくみ）、高血圧の予防のため塩分は1日10g以下に抑えましょう。

塩分を多く含む食品

食品名	分量 (g)	目安量	含塩量 (g)
しょうゆ	5	小さじ1杯	1.0
辛みそ	15	大さじ1杯	1.6
甘みそ	15	大さじ1杯	0.8
ソース	15	大さじ1杯	1.0
トマトケチャップ	18	大さじ1杯	0.5
マヨネーズ	15	大さじ1杯	0.4
パン	45	8枚切1枚	0.6
うどん	250	1玉	0.8
たらこ	40	中1/2腹	1.4
塩鮭	30	1/2切	2.1
かまぼこ	50	1cm厚み2切	1.8
はんぺん	70	中1切	1.4
プレスハム	15	うす切り1枚	0.3
たくあん	20	うす切り2枚	2.0
梅干	10	中1ケ	2.4
ぬか漬	40	(きゅうり)中1/2ケ	1.6
白菜塩漬	40	1枚分	2.5
のりつくだ煮	10	大さじ1杯	1.1

調味料の他にも漬物や佃煮、加工食品（缶詰、ちくわ、はんぺん、ハム等）には見かけより
はるかに多くの塩分が含まれています。食事に取り入れる際には注意が必要です。

～ 塩分を減らしながらおいしく食べるコツ ～

旨味を きかせましょう

食 品 名	目 安 量	含塩量 (g)
かつおだしの素(顆粒)	小さじ1	1.7g
かつおだしの素(液体)	小さじ1	0.7g
スープの素(固形)	1個(4g)	2.2g
スープの素(顆粒)	小さじ1	1.7g
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1	1.6g

市販のだしの素やスープの素は手軽で便利ですが、どれも塩分を含みます。また、独特の香りや風味は天然のものにははるかに及びません。昆布やかつお節自体は塩分を含みますが、旨味だけを抽出するだしには塩分はほとんどありません。だしは、天然の材料を使ってとり、味を引き立てましょう。さらに、干しエビ、干し貝柱、干し椎茸などは旨味が凝縮されているので、薄味でもコクのある味付けになります。

酸味を 利用しましょう

酢、レモン、ゆず、すだち、グレープフルーツなど、酸味は薄味料理の引き立て役となり食欲増進に役立ちます。例えば、刺身の醤油をポン酢に変えるだけで塩分は1/3量ですみ、また青魚の生臭さもなくなり、さっぱりと食べられます。さらに、くせの強い魚は酢づけ、マリネにするとよいでしょう。

香味野菜を 活用しましょう

三つ葉、パセリ、あさつき、青じそ、ゆず、木の芽など独特な香りの野菜は、薄味料理を引き立てます。

表面に味を集中 させましょう

醤油やソースは、直接かけるより小鉢にとり、つけて食べるようにすると塩分は少なくてすみます。また煮物は、だし汁が少なくなったところに醤油を入れて煮ると、表面に濃い味付けができ、中までしみ込んでいなくても満足感が得られます。

コクをプラス しましょう

みそ汁に牛乳を加えたり、オレンジジュースで煮ると塩分を減らし、でもコクのある味付けになります。

毎日のことですから、おいしく食べることが大切です。どんなに栄養のある食事でも、いやいや食べていては何にもなりません。まずいと思って食べると、消化液の分泌が悪くなり、消化吸収も悪くなってしまいます。おいしくて、しかも体に優しい味付けのポイントを覚えましょう！

腹帯を着ける妊婦さんへ

1. 着帯の時期

5ヶ月以降の戌の日に、腹帯をします。

2. 着帯の効果

- 外からの刺激を避け、赤ちゃんを衝撃から守ります。
- 腹部を支えることで、動きやすくなり、腰痛が和らぎます。
- 逆子の予防になります。
- お腹の保温をします。
- お母さんとなる自覚が深まります。
- 腹帯をすることによって周囲の人に妊娠が安全に経過するように援助を喚起します。

3. 腹帯の種類

骨盤ベルトタイプ：骨盤の下半分をしっかり支えることで、腰痛予防にも効果あり。

種類によっては妊娠中～産後に使用できます。

さらしタイプ：通気性が良い腹帯です。神社で用意している腹帯もこのタイプです。

コルセットタイプ：腹巻のような腹帯で、つけ外しが簡単でトイレに行くのが楽です。

ガードルタイプ：サポート力がしっかりしていて、よく動く人に向いています。

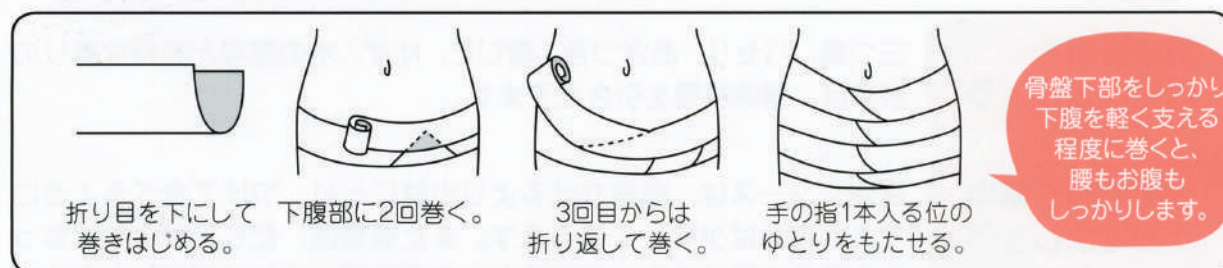
夏は蒸れやすいです。

※腹帯にもいろんなタイプがありますので自分にあったものを選びましょう。

4. 腹帯の巻き方

① 一反(10m)の場合は2等分し、2本つくります。

② 2等分したさらしを、更に1/2に折っておきます。



○原則として朝起きてから腹帯をしてください。寝るとき、妊婦体操するときには外しましょう。

○洗濯のときには、ネットを使用してください。

腰の痛みがある妊婦さんへ

腰だけに限らず妊娠中は恥骨や股関節、おしりの痛みといった骨盤周辺の痛みがでます。これは、妊娠中に分泌されるホルモンの影響で、骨盤だけに限らず関節が緩むために、ズレが生じやすくなり、結果として痛みがおこると考えられます。産後もすぐに骨盤は元に戻らず腰痛が続く場合があります。これは「骨盤輪不安定症」といい、妊娠中から骨盤を正しい位置で固定すると症状が軽快し、産後も早くから骨盤固定を行うと産後の腰痛を予防でき、体型を元に戻すのに役立ちます。骨盤の固定には、専用のベルトを着用する方法があります。産後も使用できます。興味のある方はスタッフに声をかけてください。

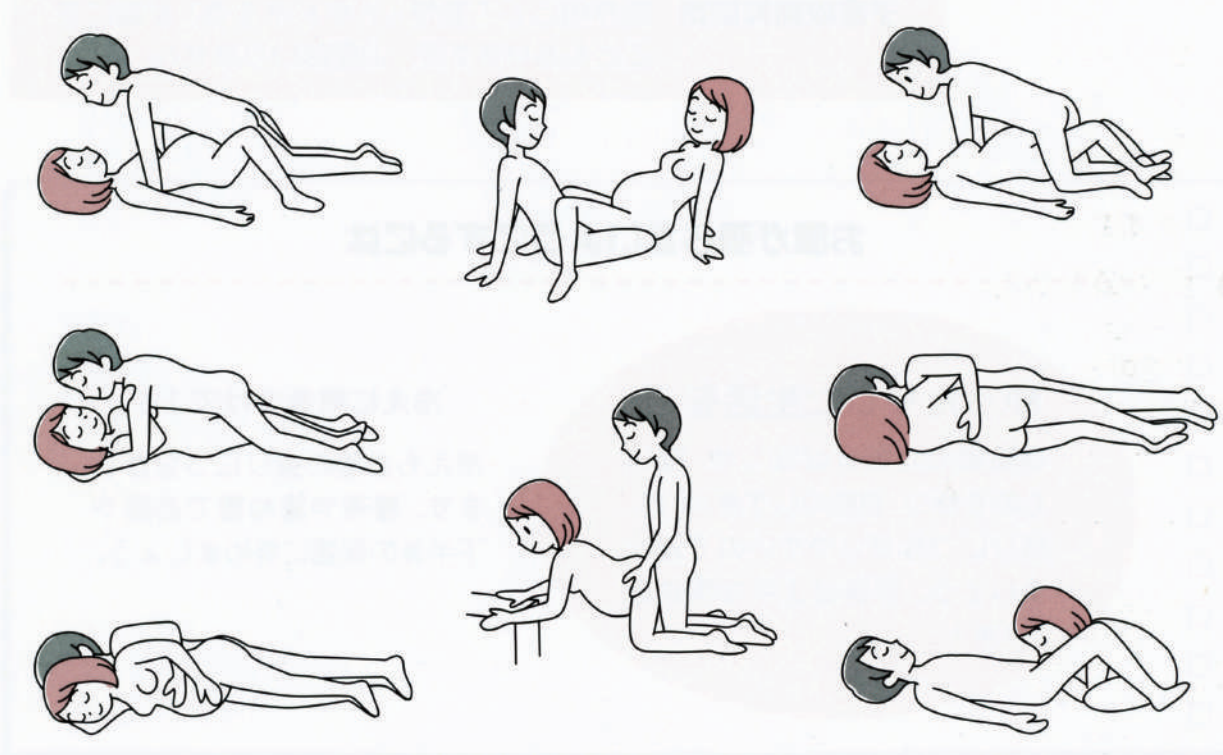
性生活について

- 妊娠中も夫婦のコミュニケーションを大切にしましょう。
- 妊娠中のSEXは妻の気持ちを最優先し、SEXはしなくてもスキンシップはほしいという気持ちをわかってあげましょう。
- SEXは女性の身体を気遣ったものならば心配ないでしょう。

三大原則

- ① 深く挿入しない
- ② お腹を圧迫しない
- ③ 夫婦とも清潔にする

妊婦に負担のかからない体位



避けたい体位



切迫流産・早産

切迫流産とは

妊娠22週未満に流産しそうになるのが切迫流産です。症状は下腹部痛と性器出血です。症状があれば、第一に安静を心掛けましょう。ご心配なら入院による安静及び点滴治療を行いますのでご連絡ください。

切迫早産とは

妊娠22週～37週未満に出産に至りそうな状態が切迫早産です。自覚症状として腰のだるさ、歩きにくさ、下腹部の張り、性器出血などがあります。症状があれば、第一に安静を心掛けましょう。症状が改善されない場合は**子宮収縮抑制剤**の内服や、入院による点滴治療（妊娠週数によっては連携先の医療機関へ転院の上）を行いますのでご連絡ください。

子宮収縮抑制剤 副作用として動悸（ドキドキする）が起こることもあります。心配はいりません。

お腹が張らないようにするには

ゆったりした生活を!!

長時間の立ちっぱなしや、重いものを持つ、運動のしすぎetcは、張りにつながりやすいので避けましょう。家事は上手な手抜きでOK!

冷えに気をつけて!!

冷えもお腹の張りにつながります。腹帯や重ね着でお腹や下半身の保温に努めましょう。

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）

症 状

●三大症状→妊婦健診で調べています

- ①高血圧 ②むくみ ③蛋白尿

●自覚症状→病気の早期発見に努めましょう

- ①手や足の甲やすね、顔や手にむくみがある。
②体重が急に増えた。
③尿の量や回数が少ない。
④頭痛や動悸がある。
⑤目がかすむ、視界がぼける。

- ☐ この疾患は、ある程度の症状が進行するまでは、痛い・苦しいなどの自覚症状がなく、はたから見てもどうして病気なのかわかりにくいところがあります。
☐ そのままにしておくと、急に重症になって母子共に生命を奪われることもあります。このような事態を防ぐため、症状が出はじめた時、早期に「安静」と「食事療法」を守り、ひどくなるのを防ぐことが大切です。

妊娠高血圧症候群（妊娠中毒症）が引き金となる怖い症状 !!

- 微弱陣痛・・・陣痛が弱くなる。
- 弛緩出血・・・産後の出血が多くなる。
- 常位胎盤早期剥離・・・赤ちゃんが生まれる前に、胎盤が剥がれる。（稀に）
- 子癇発作・・・意識が遠のき、けいれんをおこす。（稀に）

食事療法の実際

- 低カロリー（過食、間食は避ける）
- 高タンパク質食（植物性タンパク質を多くとる）
- 塩分制限（非妊娠時の1/2未満の量にする）

豆類・野菜・白身魚・
鶏肉（ささみなど）

※安静と食事療法で治らないときは、連携先の病院へ転院の上、入院治療や帝王切開術が必要となる場合があります。

妊娠中の おっぱいのお手入れ

妊娠中のおっぱいのお手入れ

	12週頃～	16週頃～	22週頃～	32週頃～
乳房の変化	●乳頭・乳輪の周りが黒ずみ始める	●乳腺が発達して、乳房が大きくなり始める ●乳頭が敏感になることもある（チクチク感）	●乳輪部の黒ずみがまし、マッサージをするとおっぱいがにじんででてる人もいる	●触らなくても、自然におっぱいがにじんでくることもある
お手入れ	●バランスのとれた食事を心がける ●母乳育児について知ろう	●ゆったりめの柔らかいブラジャーをつける（1カップ大きいもの）、乳頭はいつも清潔にする ●乳頭・乳輪部の清潔	●乳頭・乳輪部のマッサージを始める	●36週になったら、乳管開通を始める

おっぱいのがたち

自分のおっぱいを知ろう。



正常乳頭



扁平乳頭



陥没乳頭



大きな乳頭



小さな乳頭

扁平乳頭・陥没乳頭の方は、妊娠中からのお手入れが大切になってきます。

乳頭のお手入れで乳頭を突出させる方法があります。扁平・陥没乳頭かな？という方はご相談ください。

妊娠中期（妊娠16週頃～）のお手入れ

お手入れをする前に

- ブラジャーでおっぱいをしめつけないようにしましょう。
→ブラジャーは圧迫感のない乳房を支えるような大きめのものを使用しましょう。
- マッサージは、22週頃から始めましょう。

次のような時は中止してください

- ①おなかの張り止めの薬を飲んでいるとき（おなか張ったとき）
- ②診察で子宮頸管（子宮口）が開いていると言われているとき
- ③合併症などがあり、母乳はあげられないと言われているとき
- ④お手入れ前、お手入れ中におなか硬くなったり、子宮が収縮する感じがあるとき（この場合は、中止してしばらく横になって休み、翌日から再開）

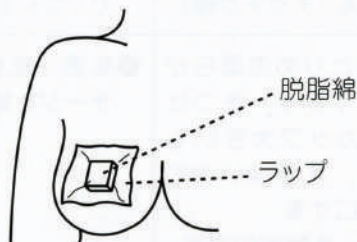
乳頭・乳輪部の清潔(16週頃～)

- 入浴時、シャワーできれいに洗いましょう。
- 乳垢(乳頭周辺にお乳のかすや垢が乾燥してついている場合)は、乾燥している場合、無理をしてとらずに、ベビーオイルやオリーブ油で10分程度ふやかしてからとりましょう。

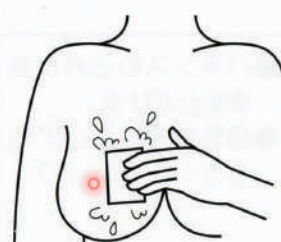
方法



ガーゼ、もしくは脱脂綿にオリーブ油をひたす



脱脂綿を乳頭・乳輪部にあて、その上にラップをあてる



10分おいて十分に石けんで洗う

乳頭・乳輪部のマッサージ

- 妊娠中の乳頭・乳輪部のマッサージは、赤ちゃんが生まれたあと、おっぱいをすいやすいように柔らかく、よくおっぱいが伸びるために行います。
- また、乳頭・乳輪部の皮膚を丈夫にするために行います。

お風呂に入る前や寝る前のリラックスした時間に行いましょう。

1日1回、3分程度行いましょう。(毎日続けることが大切)

方法

- ①片方の手でおっぱいを支えて、もう片方の手(マッサージする手)の親指と人差し指・中指で乳頭・乳輪部をつまみます。
- ②3秒、少しずつ圧を加えながら圧迫します。
- ③縦・横・斜めと方向を変えながら1～3分位十分に行います。
- ④左右横方向に、こよりをよるように揉みずらしします。
- ⑤縦方向にこよりをよるように揉みずらしします。

●縦方向(方法⑤)



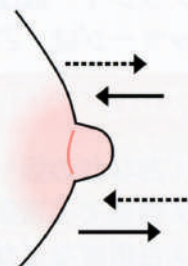
ゆっくりと位置を変えながら圧迫しましょう

●横方向(方法④)



つまみながら縦方向にもみずらしましょう

●圧迫(方法①②③)



つまみながら横方向にもみずらしましょう

妊娠末期（妊娠36週頃～）のお手入れ

お手入れをする前に

- 妊娠中期のお手入れに加えて、36週になったら乳管開通を始めましょう。
- 37週になったら、正期産の時期に入ります。37週になったら積極的に行いましょう。この時期になったらおなかが張っても大丈夫です。

次のような時は中止してください

- ① 合併症などがあり、母乳はあげられないと言われているとき
- ② 36週以前で乳頭の刺激でおなかが張ったり、不快な感じがあるとき
（この場合は、中止してしばらく横になって休み、翌日から再開）

乳頭・乳輪部の清潔

- 妊娠中期に引き続いて、入浴時、シャワーできれいに洗いましょう。
- この時期、触らなくてもおっぱいがにじみでてくる人もいます。ブラジャーの下にガーゼや母乳パットをあて、清潔を心がけましょう。

乳頭・乳輪部のマッサージ

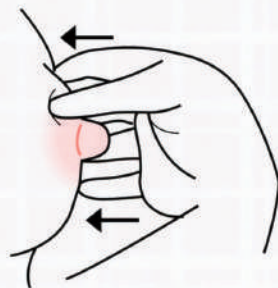
- 妊娠中期と同様に行います。1日3回以上、十分柔らかく伸びをよくするために行いましょう。

乳管開通

- おっぱいのでる道を開きます。1日3回程度行いましょう。

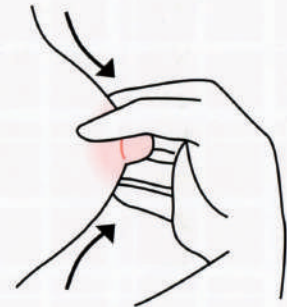
1

乳輪（乳頭の周りの茶色の部分）に5本の指をあてて、乳房のおくの方に押し込みます。



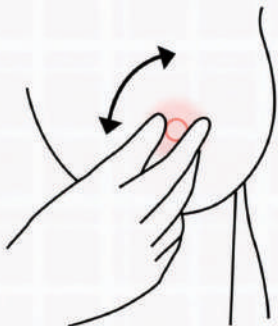
2

そのまま、乳輪部を包み込むようにしてつかみ、前に引っ張ります。



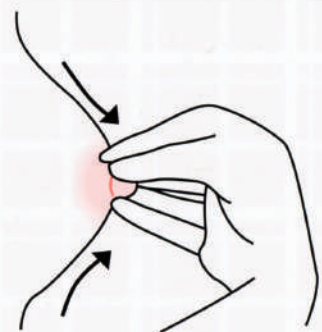
3

次に乳輪のつけねを持ったまま左右交互にひねります。



4

前方に引き出したら、5本の指で乳首を軽くしごきます。



お産の徴候と 入院の時期

お産の徴候と入院の時期

体の変化を知ろう

お産が近づくと、体が少しずつ変化してきます。

個人差が大きいので、変化を感じずお産になる人もいますが、これらの徴候を感じたら、リラックスした気持ちでお産を待ちましょう。

胃

すっきりし、食が進む（赤ちゃんが骨盤の中に下りてくるので、胃がすっきりした感じになる）

子宮

- ・ 不規則にお腹が張る
- ・ 全体がさがった様に感じる
- ・ 胎動が減ったように感じることがありますが、全く動かなくなることはありません

腰

腰痛を感じることもある

膀胱

尿が頻回になる
（赤ちゃんの頭に膀胱が押される）

膣

- ・ おりものが多くなる
- ・ おしるしがあることも（暗褐色のドロツとした出血）

ももの付け根

つつばるように感じることもある

お産がはじまったしるし

おしるし（産徴）

子宮口が開いてきて赤ちゃんを包んでいる卵膜が子宮の壁からはがれる為におこる出血です。量は多くありません。粘り気があります。

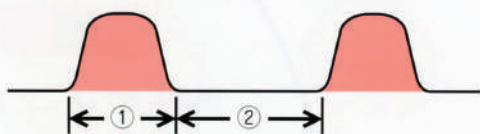
☆おしるしがあってもあわてないで！

- 陣痛がなければ清潔なパットをあて様子をみましょう。
- 特に生活を変える必要はありません。
- 月経時以上の出血があるときには、診察を受けましょう。

陣 痛

規則的な子宮の収縮をいいます。10分ごとに規則的な陣痛がくるようになったときを【陣痛開始】とみなします。

☆陣痛の間隔を計りましょう。



- ①子宮の収縮が始まり～終るまで
……………陣痛発作
- ②子宮の収縮がない時 ……陣痛間歇

間歇が、初産婦5～10分
経産婦10～15分 発作が30～40秒以上であれば、病院に連絡をください。

入院前の陣痛の軽いうちに、軽く食事を取り、シャワーを浴びてすっきりと！
長い髪はまとめて、化粧は落とし、指輪・ネックレス・ピアスなどは外しておきましょう。

破 水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、中にあった羊水が流れ出ることです。普通は分娩が進んで子宮口が開ききった頃におこるものですが、陣痛がなくて破水することもあります。場合によっては尿とまちがうこともあります。

羊水と尿の違い

	羊 水	尿
色	無色透明色	淡黄色
におい	●生臭い ●動くとダラダラ出る。 ●止めようと思っても止められない。	●アンモニア臭 ●意識的に止めることができる。

破水したときは…

- 入浴はしないでください。
- 清潔なパットをあててください。
- 入院になります。



入院の時期

次のような場合には、症状を電話でご連絡の上、ご来院ください。

陣痛発来

破水

その他

異常な出血

おしるしなら心配ありませんが、生理のときよりも出血が多い場合や出血の量がどんどん増えているときは、すぐに連絡してください。

強いおなかの痛み

どこか1ヵ所が激しく痛んだり、おなか全体が休みなしに痛かったり、板のようにおなかの硬くなったりするときはすぐに連絡してください。

胎動の消失、いつもと違う激しい胎動を感じたとき

まったく胎動が感じられなくなったとき、または、いつもと違う激しい胎動を感じたときはすぐに連絡してください。

次の方は早めに連絡してください！

- ① 外来で、胎盤が低い位置にある、子宮口が開いているから早めに連絡してくださいと言われていた方
- ② 前回の分娩がとても速かった方
- ③ 当院まで来るのに1時間以上かかる方

お産セットは入院時にお渡ししています

お産セット … クリーンコットンモナリー、お産パッド、滅菌直後パッド特製、臍帯処置セット、赤ちゃん用おしりふき、ラクパン、臍帯箱ハート、キュッとベルトD、ファーストカード

電話のかけ方

電話をかけるときは、あせらず落ち着いて、**ご自分で**かけてください。
次のことを電話でお伝えください。

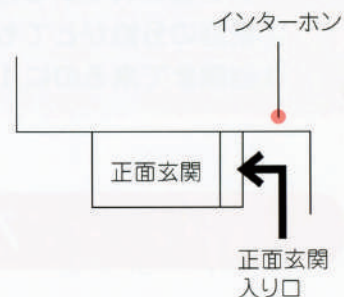
- 名前、診察券番号
- 出産予定日、妊娠週数
- 初産か経産なのか
(何回目のお産か、前回のお産にかかった時間)
- いつごろから、どういう状態なのか
(陣痛、破水、出血など)
- 特に先生から注意されていること
(妊娠中の異常など)
- 来院に要する時間



連絡先

☎ 0575-22-5553

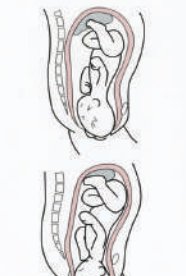
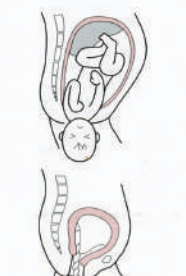
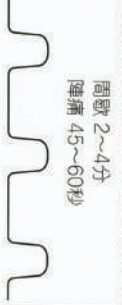
- 入院は24時間いつでも受け付けております。
- 日中、夜間共に、正面玄関からの入院になります。
- 日中は、受付にて名前を伝えてください。病棟に案内します。
- 夜間 20 時～朝 7 時までは防犯の関係上、施錠してあります。
夜間、早朝の入院の場合正面玄関入り口の右側にインターホン
がありますので、こちらを押して名前を伝えてください。
なお、夜間の入院は、赤ちゃんの連れ去り等防犯上、また他
の入院患者様の安眠の為、立ち会われる方のみ少人数の来院、
入院となっております。



出産にあたってのお願い

装飾品(指輪、ピアス等)は出産に備えて早めに外してください。
また、マニキュア、ペディキュアも早めに落としてください。
入院時には、産褥ショーツにナプキンをあてて、来てください。
また口紅を落として、コンタクトレンズ使用の場合は、外して
来てください。

分娩の経過と過ごし方

陣痛開始				全開大		分娩第2期（娩出期）		分娩第3期（後産期）			
初産 所要時間 経産				10～12時間 4～5時間		2～3時間 1～1.5時間		胎児娩出 5～20分			
子宮口				0～3cm		4～7cm		8～10cm			
お産の進み方				 間歇 5～10分 陣痛 30～60秒	 間歇 2～4分 陣痛 45～60秒	 間歇 30～90秒 陣痛 60～90秒	 間歇 30～90秒 陣痛 60～90秒	 間歇 30～90秒 陣痛 60～90秒	 間歇 30～90秒 陣痛 60～90秒		
陣痛											
●いつもと同じように過ごしてください！ ●しっかり食べて、日中は散歩などをして動きましょう。 ●脱水してなければシャワー、入浴もOKです。 ※脱水したらお風呂は禁止。清潔なナプキンをあてて入院します。				●楽な体位で焦らず気持ちを落ち着けて。 《入院してから》 ●楽な姿勢で過ごしましょう。 ●食事に制限はありません。 ●こまめにトイレに行きましょう。 ●必要に応じて適宜分娩監視装置を装着し、陣痛と赤ちゃんの様子をみます。				●陣痛のない時は、体の力をぬいて、リラクゼスするようにします。いきみをできるだけ逃します。			
●飲み物をあげる ●励ます 「それでいいよ！落ちついて！」				●呼吸に合わせて圧迫の手伝い。 ○印…圧迫するところ 分娩が進むにつれ、腰痛の部位は下がってきます。それに合わせ、圧迫部位も変わります。息をはくときに押さえてあげましょう。				●肛門のあたりを押さええます。			
●「おめでとう!!」ねぎらいの言葉を。 ●パートナーには赤ちゃんの体の計測を一緒に見ていただきます。				●陣痛と陣痛の間はリラクゼス。 ●赤ちゃんの頭が会陰を通過するときは、助産師と一緒に呼吸法をしましょう。				●ハッハッハッハと全身の力を抜きましょう。			
分婉期の過ごし方 ・ パートナーのすること				もう一息!!				おめでとう ございます!!			

入院のご案内

入院お申し込み方法

受け付けへお出しいただくもの

- 入院分娩予約申込書
- 診察券
- 健康保険証
- お産セット購入代金

分娩のお申し込みはお早めに！

予約分娩数が多数のときはお断りする場合もございますので、ご了承ください。

入院のときに準備するもの

母子健康手帳、診察券、印鑑、タオル2枚、バスタオル2枚、夜用ナプキン、授乳用ブラジャー、産褥ショーツ、(母乳パット・必要に応じて使用します)、パジャマ2～3枚、ガーゼハンカチ(数枚)、骨盤をしめるタイプのもの(骨盤ベルト、腹帯)など(赤ちゃんの服一式は、退院時までにご用意ください。)

- 日用品は、ほとんどお部屋にご用意しております。
- 持ち物には、名前を記入してください。
- 現在、内服しているお薬はお持ちください。

入院料金

2023年4月より

○正常分娩 約4～5万円の窓口負担

※産後の入院日数は、分娩当日を含めて6日間です。

○無痛分娩 約10-15万円の窓口負担

○帝王切開 約15-20万円の窓口負担

※高額医療費制度により、世帯収入に対応した上限額が決まっています。

緊急手術の場合は一時的に窓口負担が発生しますのでご了承下さい。

※術後の入院日数は、手術当日を含めて8日間です。

寝具・病衣について

- 寝具は、当院で準備したものをご使用いただきます。また、付き添いの方にも貸し出し(実費を申し受けます)いたしますので、看護師にお申し付けください。
- 分娩前後の病衣1着ずつご用意してあります。

お食事

- プロの専属シェフが調理し、パティシエによるデザートをお楽しみいただけます。(退院プレゼントのケーキもございます)
- お食事の時間は、朝食 8:00 昼食 12:00 夕食 18:00 デザート 15:00 です。
- ご希望により、付き添いの方にも有料でお出しいたします。
ご希望の方は、**前日の午後6:00まで**に看護師にお申し出ください。
- 献立内容は、2階のエレベーター前に掲示してあります。

面 会

面会時間 **午後1:00～午後8:00** (午後8:00～午前7:00までの出入りはできません)
感染対策により随時変更しています。詳しくはホームページ「お知らせ」ご参照下さい)

帝王切開を予定される方へ

入院時から手術後1～2日は、手術ご専用室をご利用いただきます。
それ以降は、一般個室または特別室へお部屋を移動いたします。

診 察

産後は、毎日医師による回診があります。
不安なこと、気になることなど、どんなことでもお尋ねください。

検 温

朝夕2回行います(状況に応じて、それ以外にも検温させていただきます)。

新 生 児

新生児は翌日より母児同室となります。
(不眠、疲労などご希望があれば、新生児室にてお預かりすることも可能です。スタッフにお申し出てください。
入院中の新生児の衣類・オムツは当院で準備したものを使用しますが、退院時の衣類のみ、退院前日までにご用意願います。

入院中のお願い

- 入院は、基本的に分娩当日を含めて6日間(帝王切開手術を受けられた方は分娩当日を含めて8日間)の入院となっております。
- 当院では、午後8:00から翌日午前7:00までは緊急時以外の出入りはできません。乳児の連れ去り事件等の危険から回避するため、患者様の安眠のためにご了承ください。
- 入院中の外出・外泊は許可が必要となっております(無断外出・外泊の禁止)。
- 当院では、建物内・敷地内での飲酒はご遠慮いただいております。
- 貴重品の持ち込みは最小限にさせていただくようお願いしております(なお盗難・紛失につきましては、責任を負いかねます)。
- 院内の備品および物品の破損に関しては弁償していただく場合がございますのでご了承ください。
大声での談話(TV・携帯・などの大音量)は他の患者様のご迷惑になりますのでご遠慮ください。
- お子様連れの場合、他の患者様のご迷惑にならないよう、室内でのご面倒をよろしくお願いいたします(なお、クレヨン・マジック等の持ち込みは固くお断りしております)。1階待合ホールにキッズコーナーがございますのでご利用ください。
- 入院中、他の患者様のご迷惑や当院運営に支障をきたす行為がある場合、退院していただくこともありますのでご考慮ください。
- 入院費用は、原則的に退院前日までに一階受付にてご精算いただいております。
- 出産に伴う医師の記入の必要な書類は、退院2日前までにナースステーションにご提出ください。
- 入院中の携帯電話は無料Wi-Fiも完備してございますのでご自由にお使いください。
- 患者様および病室に出入りされる方は非常時の避難のために必ず非常口の確認をお願いいたします。
- 当院では、交通事故防止のためにあらかじめ自動車の出入り口の区分をしておりますので、ご来院の際はご確認ください。
- 当院駐車場での事故および盗難等に関するトラブルは、一切責任を負いかねますので、十分にご注意ください。
- 令和元年7月1日、厚生省の受動喫煙防止対策の強化を定めた改正健康増進法の運用に関する政令により、医療機関を特定施設と定められ「敷地内禁煙」となりました。当院では「特定屋外喫煙場所」を設け、正面入り口向かって左側の建物の柱前に場所の掲示がございますので、そちらでのみ喫煙可能です。その他での喫煙は法令違反となりますのでご注意ください。

出産後のアロマセラピー

当院ではオイル成分が1滴も入っていないノンオイルのマッサージリキッドで通常オイルでは配合できない美容成分を贅沢に配合しています。

まるで美容液のようなマッサージリキッドで

アロマセラピストによるマッサージを行っております。

香りはグレープフルーツとラベンダー2種類のどちらかをお選びいただけます。

アロママッサージにより出産後のマイナートラブルを改善し、

心身の疲労を癒していきます。

【内容】

フットバス + 背中と両足（足裏～大腿まで）～両手（手の平～肩まで）ご希望の2箇所

足のむくみを散ることに努めて、心身を深いリラックスできる状態へと導きます。

出産後3～5日の間に、エステルームにて40分間施術させていただきます。

特別室ご利用の方は60分間のゆったりプランとなっております。

疲労感が強いときや、体調がすぐれないときにはお知らせください。

体調に合わせて、お時間の調整をさせていただきます。

出産という大役を果たされた皆様に、身も心もくつろいでいただけるよう心を込めて施術いたします(^^)

問 診 票

年 月 日

受付時間 : 番号

フリガナ		生年月日 T・S・H	身長	体重(妊娠前)
氏名		年 月 日 (オ)	cm	kg
住所	〒			
電話番号	自宅		結婚していますか?	既婚 ・ 未婚 ・ 結婚予定
	携帯			
	緊急連絡先			
メールアドレス				

[1] 本日来院された理由を○で囲んで下さい。(当てはまるもの全て)

妊娠(市販の検査薬にて 陽性 月 日 ・ 陰性 ・ 使用未)
妊娠中(当院分娩希望 ・ 他院分娩希望[病院名:] ・ 中絶希望 ・ 未定)
妊娠の可能性 ・ 月経異常 ・ 下腹部痛 ・ おりもの異常 ・ 外陰部の異常 ・ 不妊の相談 ・ 避妊の相談
更年期障害 ・ 子宮癌検診 ・ 卵巣癌検診・乳癌検診 ・ メタボ検診
月経をずらしたい(月 日 ～ 月 日の間を避けたい)
性感染症検査 ・ その他()

具体的な症状や、ご質問などある方は、ご記入下さい。

--

[2] 普段の生理についてお聞かせ下さい。

- 一番最近の月経はいつでしたか?(年 月 日より 日間)
- 何日ごとにきますか?(生理周期)()日～()日
- 生理痛はありますか?(はい [強い・中等・弱い] ・ いいえ)
- 出血量は?(多い・普通・少ない)
- 初潮はいつでしたか?(歳頃)
- 閉経はいつでしたか?(歳頃)

[3] 性交渉(セックス)の経験はありますか? はい ・ いいえ

[4] 過去の妊娠についてお聞かせ下さい。

- 分娩 ()回
- 流産 ()回 (妊娠 週)
- 中絶 ()回

分娩内容

分娩年月	出生体重	性別		分娩方法	帝王切開の理由	週数	病院名
年 月	g	男・女	健・否	正常・吸引・鉗子・帝王切開(予定・緊急)		週	
年 月	g	男・女	健・否	正常・吸引・鉗子・帝王切開(予定・緊急)		週	
年 月	g	男・女	健・否	正常・吸引・鉗子・帝王切開(予定・緊急)		週	
年 月	g	男・女	健・否	正常・吸引・鉗子・帝王切開(予定・緊急)		週	

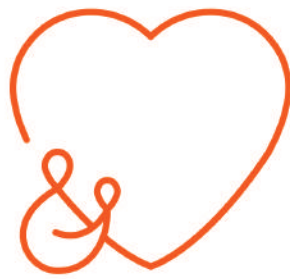
*裏面もご記入をお願いします。

1. 最近子宮癌検診を受けましたか？	いいえ ・ はい	年 月 頃
2. 現在、他院にて診察を受けていますか？	いいえ ・ はい	病院名 診断名
3. 現在服用中の薬はありますか？	いいえ ・ はい	薬剤名
4. 内服薬や、注射薬が合わなかったことはありましたか？	いいえ ・ はい	薬剤名
5. 今までに婦人科系の病気を指摘された事がありますか？	いいえ ・ はい	診断名
6. 今までに大きな病気や、手術をした事がありますか？	いいえ ・ はい	診断名 手術名
7. 蕁麻疹、アレルギー、喘息はありますか？	いいえ ・ はい	蕁麻疹 ・ アレルギー ・ 喘息 原因
8. 血縁者で病気の方はみえますか？ ※糖尿病、高血圧症、心臓病など	いいえ ・ はい	診断名
9. 現在の喫煙についてお聞かせ下さい。	・ 吸っている (本 / 日) ・ 禁煙した (年 月 頃から) ・ 吸っていない	
10. 現在の飲酒についてお聞かせ下さい。	・ 飲まない ・ 飲む 週に (回)、量 (本・杯) 種類 ()	
11. 働いておられますか？	いいえ ・ はい	職業
12. ご主人(パートナー)についてお聞かせ下さい。	・ お名前 () ・ 年齢 (歳) ・ 連絡先 ()	

＊ ご記入ありがとうございました。受付までお持ち下さいますようお願い致します。

＊ 診察の内容によって順番が前後することがございますが、ご了承下さいませ。

＊ 診察の順番になりましたら、アナウンスにて呼び致します。しばらくお待ち下さいませ。



やさしさと、よろこびで、つつみこむ。

SEKI LADIES CLINIC

せきレディースクリニック

〒501-3255 岐阜県関市段下28-2 TEL.0575・22・5553

<https://seki-ladies.jp/>

お名前