

妊娠期 ～健やかなマタニティライフのために～

1. 妊婦健診について

1. 血圧測定、体重測定、尿検査を行い、母子手帳に記入します。
2. 週数や必要に応じて、膣からの超音波検査やお腹からの超音波検査、内診などを行います。
3. 医師の診察では、体調の変化をお話してください。マイナートラブルやお薬などについて相談する良い機会です。聞き忘れることがないようメモをして準備しておくといよいでしょう。
4. 医師の診察の後、必要に応じて助産師の保健指導があります。

妊婦さんから助産師に相談したいことがあればお気軽にお声がけください。



妊婦健診では妊婦さんに安心して健やかなマタニティライフを過ごしていただけるようサポートしたいと思っています。不安なことや困ったことがあれば、医師や助産師に何でも相談してくださいね。

5. お会計の際に、助成券をお出してください。埼玉県外の助成券をお持ちの方は、会計時にご相談ください。

○ スタッフ

産婦人科では外来・病棟ともに、同じ医師・助産師・看護師が勤務しています。医師・助産師・看護師以外にも多職種のスタッフが連携して、安心安全な妊娠・出産・育児を応援していきます。

スタッフからのコメントを紹介します！

医療ソーシャルワーカー

妊娠中、出産後のママ・パパ・ベビーが笑顔になれるように地域のサポートを紹介できる場合もあります。お気軽にお声がけください。

栄養士

栄養科では、妊産婦の患者様のサポートの一環として、栄養指導を実施しています。肥満や妊娠糖尿病など、お食事が気になる患者様は、是非担当医師やスタッフにご相談ください。

クラーク・医療事務

私たちクラークは妊婦さんの体重を測りながらお話をお伺いし、助産師・看護師や先生にお伝えしています。またできるだけ待ち時間が少なくなるよう効率を考え、努力しております。

保険の書類や診断書、その他申請書などわからないことがございましたら、産婦人科外来受付（医療事務）にお気軽にご連絡ください。

薬剤師

「妊娠中に薬は飲みたくない」というのが妊婦さんの本音だと思います。それでも薬が必要になった時は、妊婦さんでも使える薬は沢山あります。薬の事でご不安な時は私達薬剤師にどうぞご相談下さいね。

臨床心理士

妊娠により体型、役割、活動など、女性は多くのことに変化を求められ、このことがストレスとなることもあります。気持ちや考えを言葉にすることでストレスが軽減されることもあります。気軽にお役立てくだされませ。



○ DVD

診察の待ち時間には中待合室でDVDを放映していますので、ぜひご覧ください。妊娠中の過ごし方や病棟の案内などを紹介しています。

○ 予約

妊婦健診は予約制で行っております。予約の変更や予約の日に来院できないときは、平日の午後2時～4時に☎ 048-735-1261（代）までご連絡ください。

○ 書類

妊娠中から産後まで書類に関しては産婦人科外来（F外来）の受付で承っております。書類をご希望の方は、F外来の受付にお申し付けください。

2. 出生前検査

母体が高年齢になるにつれて胎児の染色体異常の頻度は増加します。例えば染色体異常のうち最も多いダウン症候群（21 トリソミー）の頻度は、一般集団で出生 1000 例に約 1 例ですが、35 歳で出生 300～400 例に 1 例、40 歳では出生 100 例に 1 例と高頻度となるため、35 歳以上の方はご希望に応じて染色体検査の対象になるとされています。ご希望される方、もしくは胎児に異常が疑われる場合などに、自費診療で行っています。

○ クアトロテスト 血液検査〈妊娠 15 週～18 週〉16 週までを推奨

胎児がダウン症候群、18 トリソミー、開放性神経管奇形に罹患している確率を算出するスクリーニング検査です。母体の血液中の蛋白やホルモンなどを測定することにより推定します。

診断を確定するには、羊水検査が必要です。

○ NIPT 血液検査〈妊娠 10 週～18 週〉16 週までを推奨

○ 羊水による染色体検査 羊水穿刺〈妊娠 15 週以降〉

上記のクアトロテスト・NIPT でスクリーニング陽性の場合、入院して羊水穿刺を行います。また、上記以外で医師が羊水検査を必要と診断した場合にも行います。



ポイント

当院には臨床遺伝専門医がいます。

相談をご希望される方は妊娠 10 週～14 週までに担当医師にお話してください。予約が必要です（有料）

出生前検査相談には、ご夫婦揃ってご来院ください。



3. 妊娠中の過ごし方

妊娠 5 ヶ月を過ぎた頃から、お腹が大きくなり身体の重心が変化します。正しい姿勢を保つことで腰痛や疲れの予防につながります。

○ 歩く

あごを引いて首と背筋を伸ばし
お腹を引っこめるようにします。
足のやや前に重心をおくようにして歩きます。

○ 階段昇降

手すりにつかまって、腰を伸ばした姿勢でゆっくりと。
体重のかかる前足は床面にしっかりとつけて昇り降りします。

○ 座る

最初にイスに腰掛け、それから腰を引いて
背中とイスの背が合うように深く腰掛けます。

○ 物を持ち上げる

布団など大きなものは、まずしゃがんで両ひざをついて、その上に乗せます。それから片膝を立ててから立ち上がります。中腰のままで持ち上げると腰を痛めます。重いものを持ち上げるとお腹に負担がかかりますので、無理せず誰かに手伝ってもらいましょう。

○ 掃除する

拭き掃除は四つ這いの姿勢で。
掃除機は背筋をのばしてかけます。

○ 感染予防

買い物、電車やバスなどは混雑時の人混みを避けましょう。
マスク着用、手洗い・うがいなど感染対策をしっかりとこない、赤ちゃんのためにも感染を予防することが大切です。

○ 性生活

お母さんの体調と赤ちゃんを何よりも優先することが大切です。
妊娠中は感染予防のためコンドームを使用しましょう。

1. 妊娠初期 流産の危険性がありますので、無理しないよう回数を減らした方が良いでしょう。
2. 妊娠中期 比較的安定してきますが、腹部の圧迫を避ける工夫が必要です。お腹が張りやすい方は控えましょう。
3. 妊娠後期 刺激により破水や陣痛を起こしやすく早産のリスクがあるので注意しましょう。



4. よくある質問

○ タバコ

タバコに含まれる成分が様々な悪影響の誘因となります。早産や胎盤早期剥離など妊娠・出産への影響、お腹の赤ちゃんに、酸素や栄養の供給が減り低出生体重児に、生まれた赤ちゃんには SIDS（乳児突然死症候群）や肺機能の低下による呼吸障害の原因になるとも言われています。また、妊婦の静脈血栓の発生リスクを助長します。

他の人のタバコの煙を吸い込むことも良くないので、夫婦で禁煙を！

○ お酒

妊娠中の飲酒は妊娠中・産後のうつ状態を悪化させることがあります。また、胎児の先天異常や発育不全を起こすこともあります。飲んでも問題のない量や期間は明らかになっていないため、妊娠中・授乳中の飲酒は避けましょう。



○ 薬



薬については自己判断せず医師に相談しましょう。受診する時は、必ず妊娠中であることを医師に伝えてください。

ビタミン、サプリメントも内服する時は医師に相談してください。本来、栄養は食事からとることが原則です。

○ 歯科治療

妊娠中であることを伝えて受診してください。できれば妊娠 16～30 週頃の安定期に治療するのが望ましいです。また、この時期にかかりつけで歯科検診を受けておきましょう。妊娠中は口内環境が変化するため、トラブルが発生しやすいです。日ごろから歯科衛生を心がけましょう。

○ 車・自転車の運転

妊娠中は注意力が散漫になっていますので、運転はやめた方が良いでしょう。長時間の同じ姿勢は体に負担がかかるので、運転だけでなく長時間のドライブも避けましょう。妊娠後期の運転は、安全面から避けた方が良いでしょう。自転車はバランスがとりにくく転倒の危険が高まります。



○ スポーツ

競争して興奮するようなスポーツは避けましょう。妊娠経過が順調なら妊娠前からやっていたスポーツを続けることも可能ですが、医師に相談しましょう。

○ ペット

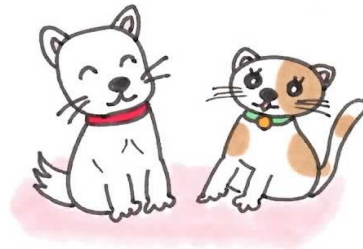
現在ペットを飼っている方は手放す必要はありません。

しかし、新たに飼うことは控えましょう。

動物にキスしたり素手で排泄物に触れることは避けましょう。

こまめに手洗いをしてください。

妊婦が、トキソプラズマ原虫に感染した動物に接触し感染すると、胎児に障害が起こることがあります。



○ パーマ、ヘアカラー

妊娠中は皮膚が敏感になっていますから注意が必要です。また、長時間の同じ姿勢や臭いが辛いこともあります。皮膚の弱い方や腰痛を感じている方はやめておいた方が良いでしょう。

○ 海水浴

海水の冷たさは子宮収縮を促し、流・早産を引き起こすことがあります。炎天下の移動も身体の負担になりますので避けた方が良いでしょう。マタニティスイミングや温水プールは医師に相談してください。

○ 温泉、旅行

妊娠初期と後期は、流・早産など急な事態が起こることも考え、避けた方が良いでしょう。

安定期であっても出かける前の健診で医師に相談しましょう。

○ パソコン作業

目が疲れたら休み、長時間同じ姿勢でいることを避けましょう。

5. お父さんへお願い ～妊娠中の夫の役割～

○ 妊娠初期

1. 妊娠初期の妊婦さんは情緒不安定になり、些細なことで泣きだしたり、イライラしてしまうものです。あなたの「優しさ」と「思いやり」でそっと包み込んであげましょう。辛いときの夫の優しさは一生忘れません。
2. 身の回りのことはご自分でやるようにしましょう。
布団の上げ下げ、ふろ掃除、重いものを運ぶなどは妊婦にとって体の負担が大きい作業です。
さりげなく代わってあげましょう。
3. つわりの時は「におい」に敏感になり、食事の支度も辛いと感じます。時には料理の腕をふるってみてはいかがですか？
4. 性生活に思いやりを持ちましょう。お腹の中に赤ちゃんがいることを忘れずに、できれば安定期になるまでそっと待ってあげましょう。
5. 妊婦健診に一緒に行って超音波で赤ちゃんに面会をしてみてもいいかもしれません。成長する赤ちゃんを見てお父さんになる自覚が芽生えるでしょう。
6. タバコの煙の中には、ニコチン・タール・一酸化炭素を中心にたくさんの有害物質が含まれています。しかも、あなたが吸い込む主流煙と周囲の人（あなたの大切な奥さん）が吸い込む副流煙を比べた場合、有害物質は副流煙の方が数倍高い濃度となっています。妊娠中の胎児への影響も、生まれてからのお子さんへの影響も深刻です。お父さんになるのを機会にキッパリと禁煙に踏み切りましょう！



○ 妊娠中期

1. 奥さんのお腹に手や耳を当てて、胎動を確かめ、赤ちゃんとお話をしてみましょう。
赤ちゃんはお腹の中で外の声をちゃんと聴いていますよ。
2. 両親学級に奥さんと一緒に参加しましょう。
出産という女性の大事業を理解できるとそれをサポートする必要性がわかってくるのではないのでしょうか。
どのようなサポートができるのか、バースプランを考えましょう。
立ち会い分娩を希望する方は、陣痛時のサポートなども知っておきましょう。
3. 父親業を学びましょう。最近ではお父さんのための育児書も出ています。
退院後に慌てないよう、まずはシュミレーションしましょう。
上にお子様がいる方は上のお子様の預け先も決めておきましょう。



4. 記録の整理に挑戦しましょう。エコー写真・奥さんのお腹の変化の記録・赤ちゃんの体重増加などいろいろあります。出産後の記録と合わせればお子さんへのかけがえのないプレゼントになりますね！腕の見せ所です。
5. 妊娠中の性生活はタブーではありません。お腹に圧迫がかからないような体位を考えて過剰な動きを避けましょう。細菌感染により破水が誘発されることがあります。感染予防のため必ずコンドームを使用してくださいね。



○ 妊娠後期

1. 奥さんと一緒に出産準備をしましょう。
育児用品の買い物はお済みですか？
お産間際になると何かと慌ただしくなるので早めに揃えておきましょう。
親戚・友人からのお祝いが重ならないように割り振りを決めてお願いをするのも良いですね。また、レンタル用品なども調べておきましょう。チャイルドシートも忘れずに！退院の時から必要です。
2. 赤ちゃんの部屋の準備をしましょう。デリケートな赤ちゃんをハウスダストから守る対策が重要です。大掃除はお父さんの出番です！日当たり・風通しを考え、エアコンの風が赤ちゃんの寝る場所に直接当たらないように。冬場は夜間の授乳が寒くならないように配慮しましょう。
3. 赤ちゃんの名前の候補を絞りましょう。お父さんとお母さん、それにお二人のご実家の希望等もありなかなか難しいのが命名です。お父さんが上手に調整役にまわってください。タイムリミットは出産の2週間後です。
4. 入院時の打ち合わせを万全に！陣痛が始まった時、破水した時、妊婦さんが運転するのは危険です。正期産の時期になったらいつでも運転できるように飲酒を控えましょう。タクシーを利用する場合は陣痛タクシーに登録しましょう。
5. 夫立ち会い分娩のメリットは、夫婦で分娩までの長い道のりを共有し、わが子誕生の感動を分かち合うことです。また、その後の子育てにおいても夫が参加しやすくなり、親子の絆形成に生かされると言われています。分娩の付き添いには体力を要します。夫婦で両親学級に参加して、分娩に向けての準備とバースプランの確認をしましょう。

6. 気を付けたい疾患

○ 切迫流産

妊娠 22 週未満で出血や下腹部痛などの症状がある場合を切迫流産といいます。下腹部に重い感じや痛みがあったら、まずは安静にするために横になって休んでください。すぐに落ち着くようなら慌てる必要はありませんが、妊婦健診の際に医師に伝えましょう。

大事！

出血がある時や休んでも痛みが落ち着かない・繰り返す等症状が落ち着かない、また増強する時はすぐに病院に連絡をして下さい



○ 切迫早産

妊娠 22 週以降 37 週未満で、早産になりそうな状態を切迫早産といいます。自覚症状は出血や下腹部痛、子宮のあたりがキューッと硬くなる感じなどです。自覚症状が無くても子宮の出口が短くなって開きかけていることもあります。痛みや違和感などを感じたら、症状が悪化しないよう、すぐ横になり安静にしましょう。症状の程度によって内服治療や、入院して点滴での治療が必要となることもあります。症状を医師にお伝えください。

大事！

安静にしても落ち着かない時や、出血(水っぽい・ピンク色・茶色など様々です)、繰り返すお腹の張り、痛みを伴うお腹の張りがある時は、すぐに病院に連絡して下さい。

長時間の立ち仕事や重い物を持つ、自転車に乗るなど、お腹に負担のかかる動作などはなるべく避けましょう。

膣からの感染や過労・睡眠不足も誘因となることがあります。

規則正しい生活・バランスの良い食生活を送ることで、体調を整え感染への抵抗力をつけましょう。

○ 妊娠高血圧症候群

高血圧とは、140（以上）／90（以上）mmhg（両方またはどちらか）の状態を高血圧と言います。血圧の他に、蛋白尿、肝臓障害なども現れます。自覚症状としては、頭痛、動悸、目がチカチカする、手足のむくみなどがあります。

どんな方がなりやすいのでしょうか？

妊娠前から高血圧・糖尿病・腎障害を持っている方、肥満、35 歳以上の高齢妊婦、妊娠高血圧症候群になったことがある方、多胎妊娠、血縁者に高血圧や糖尿病の人がいる方、などがあげられます。

◎**妊婦さんへの影響**：妊娠中から分娩後にかけて子癇発作と呼ばれるけいれん発作がおきやすくなります。早産、HELLP 症候群、常位胎盤早期剥離、肺水腫、脳卒中などの発生率も上がります。

◎**赤ちゃんへの影響**：酸素・栄養の不足から子宮内発育不全、低出生体重児などが起きやすく、悪化すると子宮内胎児死亡につながる可能性もあります。

妊娠高血圧症候群と言われたら、自宅でも血圧を測り血圧の上昇に注意しましょう。バランスの良い食事をする、塩分を控える、急激な体重増加を防ぐ、BMI が高めの方は体重管理を行うなど日常生活・食生活に注意していただく必要があります。妊婦健診をきちんと受けて医師の指示に従いましょう。



自宅での血圧測定で安静にしているにもかかわらず 140 mmhg 以上に上昇した時、手足のむくみや頭痛など急に自覚症状が出てきた時は、病院に連絡をしましょう

診察の結果、入院による管理が必要な時や、状態によっては早産の時期でも、母児の安全のために分娩を選択する場合があります。その時は医師から説明がありますのでいつでもご家族と連絡が取れるようにしておいてください。

○ 妊娠糖尿病

妊娠中に初めて発見された「糖代謝異常」です。

初期・中期の血液検査の時に血糖の値を検査し、その結果で診断させます。妊娠糖尿病と診断された方は、管理入院や継続した血糖値測定やインシュリン注射指導等行われる場合があります。

どんな方がなりやすいのでしょうか？

35 歳以上の高齢妊婦、肥満、妊娠中に体重が急増した方、妊娠糖尿病と診断されたことがある、血縁者に糖尿病の人がいる、巨大児（4000g 以上）を出産したことがある方、などがあげられます。

◎**妊婦さんへの影響**：流産・早産、妊娠高血圧症候群、羊水過多症、尿路感染症など。重症になると目・腎臓・神経に障害が起こる。

◎**胎児への影響**：先天奇形、巨大児、発育遅延、胎児仮死、子宮内胎児死亡。

◎**分娩後の赤ちゃんへの影響**：低血糖症、高ビリルビン血症、呼吸障害、低カルシウム血症、頭血腫、肥厚性心筋症などを生じやすい、将来の生活習慣病のリスクの増加。



妊娠糖尿病と言われたら、食生活・日常生活を整えて血糖値を正常範囲に保つことが重要です。

野菜→肉・魚などのたんぱく質→ご飯などの炭水化物という順に食べると、血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。栄養バランスなどに配慮し、食べ過ぎや間食をやめ、過度の体重増加を防ぎましょう。また、医師の許可があればウォーキングやヨガなど、体調に合わせて適度な運動もお勧めです。

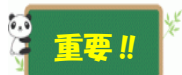
妊娠高血圧症候群と妊娠糖尿病、どちらも発症のリスクを高める主な原因は**体重増加**です。体重管理をしっかりと行いましょう。

栄養士の栄養指導がお勧めです！ご希望の方はスタッフに声をかけて下さい。

○ 肥満（BMI が 25 以上）

BMI が 25 以上の妊婦さんは注意が必要です。

◎**妊婦さんへの影響**：妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病になるリスクが高い。
血栓を生じやすい。



妊娠高血圧症候群・妊娠糖尿病はともに
母体・児に対し大変危険な影響があります。

◎**出産時の影響**：陣痛が弱い、児が大きいなどにより、産道を通るときに時間がかかり難産になりやすい。児が低酸素状態になると帝王切開の確率が上がる。
産後の子宮の収縮が弱いと出血が多くなる。

妊娠中のダイエットは胎児の発育のためによくありません。バランスの良い食事を心がけ、必要以上に食べないようにしましょう。

栄養士による個別の栄養指導では、カロリーコントロールや塩分についてなど、個人に合わせた内容を聞いたり、質問をすることができるので、食生活の改善に役立つのではないのでしょうか。

自宅でも定期的に体重を測りグラフに記入してみると、努力の成果が目に見えて継続する力になりますよ。

○ 高齢妊婦

高齢とは、35 歳以上を言います。

女性は妊娠し身体に負担がかかっても健康に保つ力が備わっていますが、年齢が上がるにつれてその力は弱くなっていきます。また、子宮筋腫や内膜症などの女性疾患や生活習慣病の発症リスクが上がります。無理をせず、日常生活を整えてゆったりと過ごしましょう。

◎**妊婦さんへの影響**：流産・早産、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、前置胎盤、常位胎盤早期剥離などの発生頻度が上がる。分娩の際、陣痛が弱い、子宮口・産道が硬いなどから難産になりやすい。産後の回復も遅れやすい。

◎**胎児への影響**：ダウン症などの先天異常の発生率が上がる。低栄養になり発育が遅れる。低出生体重児の場合、将来糖尿病や心臓病などの生活習慣病になりやすい。

異常を早期に発見し対応するため妊婦健診をきちんと受けることが大切です。

7. 体重コントロール

○ 体重のコントロールはなぜ必要なの？

妊娠中は体重に注意する必要があります。低体重（やせ）の場合、赤ちゃんが低出生体重児となる可能性が高くなります。肥満の場合は、妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、腰痛、膝関節痛、微弱陣痛、分娩時の出血多量などのリスクを招きます。

妊娠中の体重増加はおよそ 8～12 kgで、その内訳は、胎児・胎盤・羊水等が約 4.5 kg、子宮・乳房が約 1.0 kg、循環血液量が約 1.5 kg、他に皮下脂肪と水分などです。

健やかな妊娠・出産のために体重コントロールをお願いします。



○ BMI による体重管理

BMI とは、身長と体重から肥満度を測定する体格指数です。非妊時の体重を基に計算します。

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) = BMI
あなたの BMI は () です。

体格区分	体重増加量の目安	1 週間当たりの推奨体重増加量
18.5 未満（やせ）	12 - 15 kg	0.5 kg
18.5 以上 25.0 未満（普通）	10 - 13 kg	0.3 - 0.5 kg
25.0 以上 30.0 未満 （肥満 1 度）	7 - 10 kg	0.3 - 0.5 kg
30.0 以上 （肥満 2 度以上）	上限 5 kg 個別対応	個別対応

○ 太りやすい時期を知っておきましょう

1. つわりが落ち着く頃（15 週前後）
2. 子宮がどんどん大きくなる 25 週頃
3. 赤ちゃんが出産に向けて下がってくる 36 週頃、胃の圧迫がとれて食欲が増します

○ 日常生活のポイント

1. 買い物は計画的に、買いだめをしないようにしましょう
2. 医師から安静の指示が無ければ、20 週頃からストレッチやウォーキングなどの運動を 1 日 30－40 分くらい、出産まで継続しましょう。ストレス解消にもなるかも！
3. 便秘を予防しましょう。



○ 食生活のポイント

1. 時間を決めて 1 日 3 回、バランスよく食品を選んで食べましょう。
2. 食事内容を確認するために、食事メモを取っておくと体重コントロールに役立ちます。
3. ゆっくりよく噛んで味わって食べると満腹感が出て食べ過ぎの予防になります。
4. 夕食は腹八分目にし、睡眠前の 3 時間は食べることを控えましょう。
5. 間食は控えるか適量の果物を。ナッツ類やフィッシュアーモンドなどもお勧めです。
6. 菓子類は脂肪・糖が多いので肥満の原因になります。
7. ジュース類を水・お茶に変えましょう。

8. 胎動

胎動は赤ちゃんからの「元気だよ」というメッセージです。妊娠中期になったら1日1回は胎動を確認しましょう。『胎動カウント』を紹介します。

- ① 座る、横になるなどリラックスできる姿勢になります。
- ② 1回目の胎動を感じたら時間を測り始めます。
- ③ 10回目の胎動を感じるまでにどのくらい時間がかかったのかを測ります。
- ④ しゃっくりのような動きはカウントしません。一連の動きは1回とします。



もし1時間以上かかったら要注意です。また胎動カウントに関係なく胎動が少ない・弱いと感じたときも、受診をして赤ちゃんが元気かどうか確認することをお勧めします。
病院に連絡してください。



妊娠後期になると胎動も活発に感じるようになります。
「ここを蹴って。」という呼びかけに応えてくれるなんてことがあるかもしれませんよ。大きくなったお腹をみてもこもこ動く様子を見ると、わが子に会える日が待ち遠しくなりますね！

9. お産に向けて身体づくり♪

皆さんは出産にどんなイメージをお持ちですか？“赤ちゃんに会える”“幸せ”などプラスのイメージや“痛い”“怖い”などマイナスなイメージもあるでしょう。マイナスなイメージが強い妊婦さん、不安に思っているだけでは何も変わりません。安産のイメージを膨らませながら身体づくりをしましょう。簡単にできる身体づくりの方法を紹介します。

○ 体力づくり

- ・ウォーキング、妊婦体操、マタニティヨガなど毎日少しずつでも継続しよう。
- ・テレビを観ながら膝の裏を伸ばす、家事をしながら肩や首をグルンと回すなど、「～ながらストレッチ」で血行アップ



○ 体を整えよう

- ・よく噛んで食べる。目安は1口30回。まずは意識することから！
- ・塩分を控えて薄味にする。醤油よりポン酢やレモンでアクセントをつける。
- ・雑穀米やあずきを食べよう。便秘の解消、利尿作用があり浮腫みの予防、鉄分も豊富など、妊婦にとって良いことがいっぱい。
- ・腕の力を入れる&抜く練習をしよう。
脱力の感覚を覚えよう。陣痛がきたら全身の脱力が効果的！

○ 体を冷やさない

- ・冷たい飲み物や食べ物は避けよう。
- ・ショウガ、根菜類、など体を温める食材をとり入れる。
- ・手首、腹部、下半身を冷やさないで。腹帯やレギンスがお勧め！
- ・夏の暑さには頭寒足熱！レッグウォーマーがお勧め！

○ 気持ちの準備

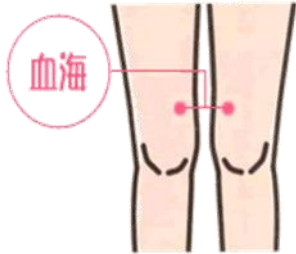
- ・お産の前向きなイメージを持ってみよう
→陣痛は子宮の収縮の痛みです。収縮が始まると痛くなり、収縮が終わると痛みが和らぎます。波のように繰り返しくる陣痛を、1つ1つ乗り越えるようなイメージをしましょう。
陣痛がきたら呼吸に集中して、ゆっくり息を吐いてみよう。
赤ちゃんを抱っこして笑顔になった自分の姿を思い浮かべてみよう。



○ 会陰マッサージ

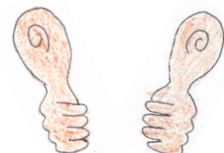
・オイルを塗って自分でマッサージする方法です。お産の時に会陰が伸びるようにマッサージを行う方法です。興味のある方は助産師に声をかけてくださいね。

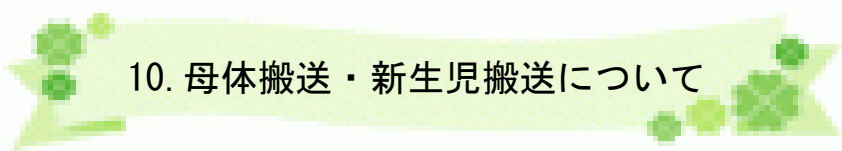
○ 妊娠中に役立つ つぼ

効果	場所	② 効果	③ 場所
便秘	 合谷(ごうこく) 手のひら側親指の付け根の部分	足の疲れ、むくみ	 血海(けっかい) 足の内側で膝のお皿から上に指4本分の所
腰痛	 腎俞(じんゆ) 腰痛と心身の調子を整え全身に活力を与える効果もあります。最下部の肋骨(第12肋骨)の先端と同じ高さ、背骨をはさむ両側の所	安産、むくみ、冷え	 三陰交(さんいんこう) 足のくるぶしの一番高い所から上に指4本分の所
疲れの解消 血のめぐり 吐き気を抑える	 湧泉(ゆうせん)	湧泉(ゆうせん) 足の裏の中指からまっすぐ下がりふっくらと盛り上がった部分	

つぼを刺激する方法

呼吸に合わせてゆっくり押しゆっくり離す。1か所3～5回が目安です





10. 母体搬送・新生児搬送について

妊娠の経過中に、お母さんやお腹の赤ちゃんの状態によって、妊娠の継続が困難で赤ちゃんが早く生まれてしまうような緊急事態も考えられます。また、予定より早く赤ちゃんをお腹から出してあげる必要が出てくることもあります。

また、お母さん、赤ちゃんの状態によってはもっと専門的な対応が必要となる場合があります。当院での管理が難しい場合は、赤ちゃんがお腹にいるうちにお母さんを専門病院へ搬送（母体搬送）したり、生まれてきた赤ちゃんを専門病院へ搬送（新生児搬送）することになります。搬送を受け入れていただける専門病院は埼玉県内にもありますが、その数は不足しています。そのため埼玉県外の病院へお願いしなければならない場合もあります。

日頃からお腹の張り、出血、血圧等に注意して頂き、何か症状がありましたら早めに受診・治療して頂く事で、搬送を回避できる場合もあります。

このすくすくファイルをぜひお読みいただき、お母さんも赤ちゃんも健やかに過ごしていけるよう願っています。



バースプラン



	お産回数	回目
出産予定日	月	日
名前		様

①どのようなお産にしたいと思いますか？

お産中どのように過ごしたいか、自由に書いてみましょう

お二人で考えてみてもいいかもしれません



②ご出産後、授乳はどのように行いたいとお考えですか？

☐ 完全に母乳のみがよい

☐ 体調や母乳の量に合わせて無理のない範囲内で母乳をあげたい

☐ 母乳とミルクの混合がよい

☐ ミルクがよい

☐ その他：

③退院後はどちらに帰られますか？

☐ 実家にいる（ ）カ月まで

☐ 自宅に戻る

☐ 産後ケアを希望する

④ご主人またはパートナー様は育児休暇を取りますか？

☐ はい（どのくらいの期間ですか： ） ☐ いいえ

⑤入院中はどの病室をご希望されますか？（大部屋以外は有料です）

☐ 特別室

☐ 個室

☐ 準個室

☐ 大部屋