

.....

お産のしおり

.....



北里大学病院 周産母子成育医療センター



もくじ

1	はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3
2	周産母子成育医療センターホームページに掲載している資料・・・	3
3	保健相談室の活用・・・・・・・・・・・・・・・・	4
4	マイナートラブルと妊娠中に起こりやすい合併症・・・・・・・・	4
5	受診相談と受診の流れ・・・・・・・・・・・・・・・・	5
6	お産が始まるサイン・・・・・・・・・・・・・・・・	7
7	分娩方法の決定について・・・・・・・・	8
	1) それぞれのメリット・デメリットを知りましょう	
	2) バースプランとは 3) バースレビューとは	
8	母乳育児について・・・・・・・・	10
9	育児プランについて・・・・・・・・	18
10	多胎妊娠の方へ・・・・・・・・	20
11	入院生活について・・・・・・・・	24
	1) 母子同室 2) 面会について	
	3) 入院中のスケジュール	
	経膈分娩のために入院される方へ 帝王切開術を受けられる方へ	
12	産後（入院中）に気を付けていただきたい症状・・・・・・・・	25
	1) 産科外来を活用してください	
	2) 地域のサービスを活用しましょう	
	3) 新生児育児について 4) 出産後のお母さんの身体について	
13	退院後の生活について・・・・・・・・	26
	1) 産科外来を活用してください	
	2) 地域のサービスを活用しましょう	
	3) 新生児育児について 4) 出産後のお母さんの身体について	
14	家族計画・・・・・・・・	28
15	赤ちゃんの育児について・・・・・・・・	29
16	産後検診のご案内・・・・・・・・	32
17	各種手続き 提出書類・・・・・・・・	33
18	災害に備えて・・・・・・・・	34





1. はじめに

妊娠おめでとうございます。私たち北里大学病院産科スタッフは、妊娠～出産、育児をあなたらしいものにするため、一緒に考え、寄り添っていきたいと考えています。**お産のしおり**では、必ず知っていただきたい事をお伝えしています。ホームページや Baby プラスアプリとともに、お役立て頂ければ幸いです。



2. 周産母子成育医療センターホームページに掲載している資料

以下の資料は、最新版を確認できるように、別途ホームページに添付しています。ご確認ください。

- 妊娠・分娩に際しての説明書（妊娠期間中に必ずご夫婦でお読みください）
- お産のしおり
- お産の費用
- 病棟案内
- 分娩入院時のスケジュール
- 入院に必要な物品
- 分娩に関わる必要な書類 等

（2023年2月 現在）

北里大学病院は、災害拠点病院に指定されています。大規模災害時は、通常診療を中止することがあります。その場合でも、通院中の妊婦さんの腹痛や出血など緊急を要することに対応します。

病院からの連絡は、**Baby プラス**アプリの「病院からのお知らせ」機能を活用する予定です。アプリのダウンロードをお願いします。

医師監修の妊娠・出産アプリ

Babyプラス

妊娠中に役立つ便利な機能が充実！

- 体重管理 ● 食べ物リスト
- 陣痛カウンター ● アルバム etc...

ダウンロードはこちら！



病院からのお知らせが届くよ！







3. 保健相談室の活用

お母さんが、妊娠中から出産後まで健康で安全に過ごせるように保健指導を行います。また、出産・育児にむけた心身の準備や育児環境（サポート体制）が整えられるよう、情報提供をおこない共に考えます。 ※予約方法は、初回の保健相談時にご案内いたします。

■ 例えば、こんな相談をお受けしています。

- 妊娠中の生活はどのように過ごしたらいいの？
- 安産にするにはどんなことに気をつけたらいいの？
- 持病（合併症）が心配。お産や赤ちゃんへの影響はありますか？
- 入院中の生活やお産について詳しく教えてください。
- 退院後、自宅に帰ってからの育児に不安があります・・・。

お母さんの身体の事・赤ちゃんの事・育児の事・・・心配な事や気になる事がある場合は、お気軽に保健相談室の助産師へお声かけください。

4. マイナートラブルと妊娠中に起こりやすい合併症

医師が監修した Baby プラスアプリをご活用ください。

医師監修の妊娠・出産アプリ
Babyプラス

医師と先輩ママからのアドバイスも
毎週配信しています！

妊娠中に役立つ便利な機能が充実！

- 体重管理
- アルバム
- 胎動カウンター
- 陣痛カウンター etc.

妊娠中の不安をガイドで解消できる！

- ママの体ガイド
- 食べものリスト
- 健診検査ガイド
- お金の手続き etc.

ダウンロードしてね！



5. 受診相談と受診の流れ

体調不良や心配な症状（出血・腹痛 等）、または「お産が始まるサイン」がある場合は、24 時間体制で受診を受け付けておりますので、事前に**電話相談をしてください**。心配な症状がある場合は、受診をお勧めします。

■ 電話相談時について

- 症状について詳しくお聞きしますので、ご本人がご相談ください。
- 氏名・診察券番号・妊娠週数をお聞きしますので、電話相談時は診察券と母子健康手帳をご準備ください。

■ 電話番号

- 平日 8：30～17：00
042-778-8111（代表）→ 産科外来
- 夜間 休日
042-778-8212（産科病棟）

■ 受診時の持ち物と留意点

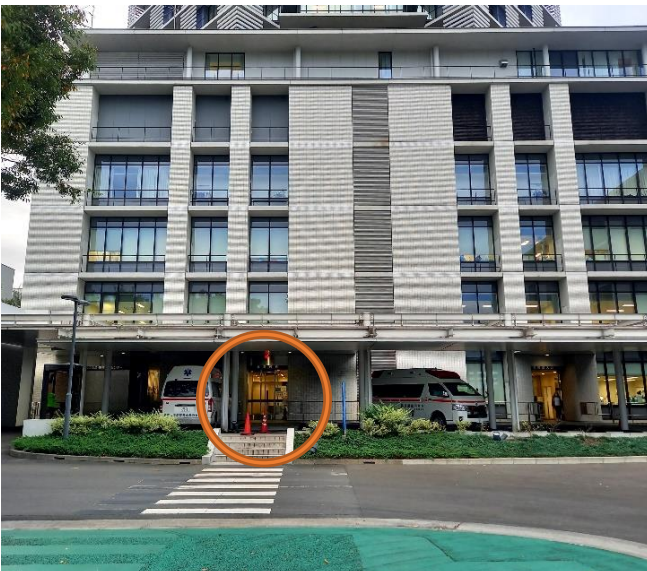
- 診察券
- 母子健康手帳
- 入院の荷物（必要時）
- 化粧はせず、アクセサリーは外しておいてください。
- マニキュア、ジェルネイルは妊娠 20 週をすぎたら控えましょう。
（手術や処置ができないことがあります。）
- コンタクトレンズは外せるよう準備をしておいてください。
- 食事摂取の可否については電話相談時にお尋ねください。





■ 受診方法

- **平日の日中（16:30頃まで）**は、正面出入口より入り、再来受付機に診察券を通してください。
問診票を記入後に医事課総合カウンター7～11番窓口で受付をし、3階のブロック受付へおこしください。
- **夜間、休日**は、救急外来出入口から入り、**救命救急災害医療センター**で受付をしてお待ちください（あらかじめ場所を確認しておきましょう）。
- 発熱や感染を疑う症状がある場合、受診方法が変わることがあります。





6. お産が始まるサイン

下記の症状がありましたら**必ず**病院へ連絡をとり、ご相談ください。また、前回のお産の経過が早かった方、遠方にお住まいの方、判断に迷う方は遠慮なく早めにご相談ください。

1. 規則的な陣痛

お産が近くなると不規則な子宮収縮が起こります。
その後、子宮収縮の間隔が規則的になり 10 分間隔（1 時間に 6 回程度）になってきたら、お産のはじまりです。

2. 破水

赤ちゃんを包んでいる膜が破れることにより起こり、温かい水が流れた感じがします。
お小水と区別がつかない場合もありますが、尿意が無いのに水が流れる感じが持続する場合は破水の可能性があります。

3. おしるし（出血）

血性のおりものです。





7. 分娩方法の決定について

1) それぞれのメリット・デメリットを知りましょう

妊娠 30 週頃までに「帝王切開の麻酔・無痛分娩について」の DVD を視聴していただきます。①～③についての知識をもちましょう。よくある質問は、ホームページに掲載しています。

- ① 自然分娩
- ② 無痛分娩
- ③ 帝王切開術



当院は 1970 年代より全国に先駆けて無痛分娩を導入し、国内の無痛分娩・産科麻酔の中心的施設として多数の無痛分娩を取り扱っています。当施設の無痛分娩管理法・硬膜外無痛分娩看護マニュアルに則り、実施しています。

2) バースプランとは

出産時の計画をいいます。これは妊娠に対する思いや入院中の過ごし方、分娩方法、育児への希望、家事や育児について夫やパートナー、ご家族とどのように協力し合っていくのかなど、妊娠～育児について具体的に考えることをいいます。

バースプランを考えることで、ご自分の出産に実感を持ち、どのように赤ちゃんを迎え育児をしていきたいか向き合う機会となります。バースプランと言われてもイメージがつかない方は、「赤ちゃんへの最初のお手紙」だと思っただくと考えやすいかもしれません。赤ちゃんへの思いやメッセージから始まり、赤ちゃんに会うために私はこう頑張りたい、こうしたいなど、お産や育児に向けたご自身の思いを自由に書き出してみましょう。





■ 具体例

1. お産までにしたいこと

- 自然陣痛を待ちたい
- 無痛分娩を希望したい など

2. 陣痛中にしたいこと

- お気に入りのアロマでリラックスしたい（ご持参ください）
- 進行状況をなるべく説明してほしい
- 陣痛がどれほど痛いのか不安なので、呼吸法をリードしてほしい など

3. 赤ちゃんが生まれた後にしたいこと

- カンガルーケアをしたい
- 赤ちゃんの写真を撮りたい（スマホ・デジカメ可、一眼レフ不可）
- できるだけ早くおっぱいを吸わせたい
- 胎盤が見たい など

4. 赤ちゃんが生まれてからの過ごし方や赤ちゃんの栄養について

- 身体がしんどいときは、赤ちゃんを預かってほしい
- できるだけ母乳で頑張りたい など

※分娩待機室・分娩室に音楽プレイヤーはお持ち込みいただけません。スマートフォンは電源を切っていただき、出産後の写真撮影のときのみ使用可能です。写真・動画撮影は、出産後、母児の安全が確保できてから実施させていただきます。

※手術室に私物はお持ち込みいただけません。（眼鏡・眼鏡ケースは可）

バースプランに関しては保健相談室でご相談に応じております。可能な限り、バースプランが叶えられるよう支援いたしますのでご相談ください。赤ちゃんを安心して迎えられる準備として、ぜひご家族と一緒にこれから産まれてくる赤ちゃんのことを思いながら、お産に向けてのバースプランを立てましょう。





3) パースレビューとは

『分娩（お産）を振り返ること』をいいます。分娩（お産）はひとそれぞれで、産後のお母さんをご自身の出産にさまざまな思いをもたれています。分娩（お産）について、ご自身の思いを言葉にすることで、これから始まる育児への原動力になるとも言われています。入院中に、スタッフがお声をかけさせていただきますので、一緒に振り返ってみましょう。





8. 母乳育児について

WHO/UNICEF は、「生後 6 ヶ月間は母乳やミルク以外のものはいらない。6 ヶ月以降、食事開始しながら、母乳をあげ、2 歳以上まで続けること」をすすめています。また、母乳と人工乳のメリットとデメリットを理解することも大切です。お母さん自身の病気や内服治療のため、母乳育児ができない場合もあります。お母さん自身の体調と赤ちゃんの健やかな成長を考え、赤ちゃんの栄養方針を決めていきましょう。

1) 母乳と人工乳のメリットとデメリット

	母乳	人工乳
メリット	<ul style="list-style-type: none">• 赤ちゃんにとって感染予防効果が高く、心身の成長発達にもよく、認知機能が高まるという調査結果が出ている。• お母さんのがん、糖尿病、脳血管疾患、心疾患、肥満などの予防効果が高い。• 母乳ホルモンの分泌により、育児ストレスの緩和につながる。• 準備の物品が少ない。• 災害時など物資が不足する時でも安全に対応できる。	<ul style="list-style-type: none">• すぐに調乳でき、量の調節が簡単にできる。• 家族などの協力で、誰でも与えられる。• お母さんの負担が少ない。
デメリット	<ul style="list-style-type: none">• お母さんの負担になりやすい。(睡眠不足や体の疲労)• 乳頭のケアが必要。(傷になると痛みを伴う)• 分泌が安定し、母乳育児に慣れるまでに時間がかかることがある。	<ul style="list-style-type: none">• 物品の購入が必要。• 消毒、管理する時間やミルク代などコストがかかる。• 赤ちゃんが便秘になる可能性がある。• 時間が経過してから母乳育児に戻ることが難しい。• 災害時に備えた準備が必要。





2) 母乳のでるしくみ

母乳の原料はお母さんの血液です。妊娠すると、卵巣や胎盤から分泌されるホルモン（エストロゲン、プロゲステロン）の影響で、乳腺が発達してきます。出産を迎える頃の乳房は、授乳に備えて準備万端です。出産が終わり、胎盤がでると母乳の分泌が始まります。

しかし、出産したら自然に十分な母乳が出るという訳ではありません。母乳育児をスムーズに行うには、「赤ちゃんが乳首を吸う」刺激を出来るだけ早く（できれば出産直後から）、頻繁に行うことが重要です。

安定して母乳がでるまでには、ある程度の期間（一般的には1カ月～4カ月程度）がかかりますし、個人差（体質や授乳経験など）もあります。最初の頃の分泌は、ほんの数滴です。分泌していなくても吸わせることで、分泌してくるようになるので、頻繁に吸わせることが必要です。母乳の出にかかわらず、**1日8回以上3時間おきにおっぱいを吸わせるように**しましょう。直接授乳できないときは、**3時間おきに搾乳やマッサージなどをして乳房、乳頭を刺激**するようにしましょう。

■母乳の分泌に関するホルモン

- **オキシトシン**

赤ちゃんがおっぱいを吸うことで分泌されます。母乳の出を良くし、産後の子宮の回復も促します。

- **プロラクチン**

分泌直後に分泌が最も盛んになります。乳腺を発育させるために働くホルモンです。赤ちゃんがおっぱいを吸うことや搾乳、乳房、乳頭マッサージの刺激で濃度が高まり、その刺激が多い方が濃度を高く維持できます。

- **エストロゲン**

胎盤から出ているホルモンです。胎盤が体内にある間は、乳腺が発育して乳汁が出るのを抑える働きをしています。



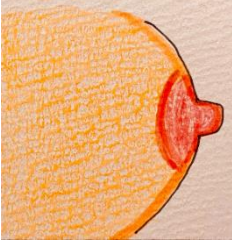
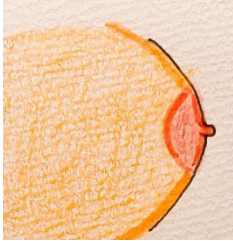
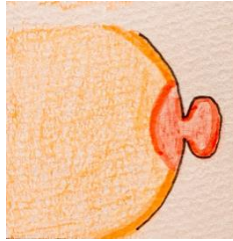
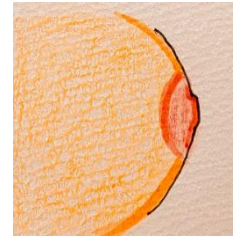
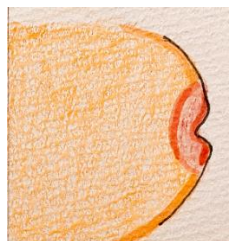


3) 乳頭・乳輪について

■ やわらかく伸びのよい乳頭・乳輪部にしましょう

生まれてすぐの赤ちゃんには『吸啜反射』^{きゅうてつはんしゃ}といって、お母さんの乳首に自然に吸い付く能力があります。しかし、乳頭が硬かったり、乳頭の形によっては赤ちゃんがうまく吸い付くことが出来ないことがあります。そのため、自身の乳頭の形を知って、妊娠中から手入れを行い、弾力のある乳頭にしておくことがとても大切です。

■ あなたの乳頭はどの形に似ていますか？

普通	小さめ	大きめ	扁平	陥没
				
<p>乳頭の長さ と直径が 1cm 程度。</p> <p>赤ちゃんにとって 飲みやすいサイ ズ。</p> <p>乳頭、乳輪部の軟 らかさがあれば比 較的スムーズに直 接受乳がスタート できます。</p>	<p>乳頭の長さ と直径が 5~7mm 程度。</p> <p>赤ちゃんが舌をか らめにくいことが ありますが、乳輪 部を軟らかくすれ ば上手に吸いつく ことができます。</p>	<p>乳頭の長さ と直径 が 1.2cm 以上。</p> <p>赤ちゃんが乳輪部 まで口に含められ ないことがありま す 。乳頭、乳輪部を軟 らかくなるよう手 入れしましょう。</p>	<p>ほとんど平らな乳 頭。</p> <p>乳頭、乳輪部の軟 らかさがカギで す。</p> <p>乳頭、乳輪をでき るだけ潰して授乳 をするため、軟ら かくなるよう手入 れしましょう。</p>	<p>乳輪部の中に乳頭 が入り込んでいる タイプ。</p> <p>外からの刺激を受 けていないため、 皮膚が弱く切れや すい。</p> <p>乳頭吸引器などを 使用し、乳頭を突 出させましょう。</p>





4) 自分でできる乳首のお手入れ

■ マッサージを始めて良いか迷う場合は、医師や助産師に相談しましょう！

乳房・乳頭マッサージは 35 週頃から少しずつ始めていきます。
お腹の張りを促すことがありますので、不安がある方、体調が悪い方、マッ
サージ自体にストレスを感じる方は無理に行う必要はありません。
医師や助産師にご相談ください。



■ 妊娠中のケアの実際

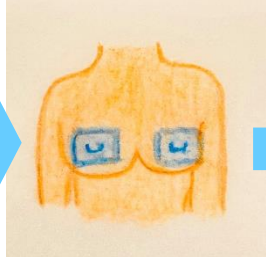
① 乳頭の保湿 オイル塗布

妊娠中は新陳代謝が活発なため、乳頭の先端にアカが溜まりやすくなります。
保湿するとともに、アカも取りましょう。

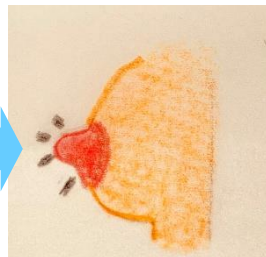
①コットンが浸るくら
いたっぷりオイルを含
ませます。



②コットンを乳頭にあ
てラップでふたをしま
す。
(入浴の前にします)



③15~30分ほどパ
ックしたら洗い流しま
す。



※おすすめのオイル
・オリーブオイル
・ベビーオイル
・馬油
・セサミオイル
・スイートアーモンドオ
イル
・バージンオリーブオイ
ル



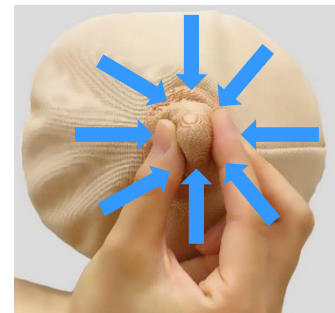
② 乳頭・乳輪部のマッサージ

1日に1~2回程度、入浴中に行うと皮膚も柔らかくなりやすいです。清潔な手で、皮膚に傷をつけないようにやさしく行ってください。

① マッサージする側の手で乳房を支え、乳頭部が正面を向くようにします。反対側の手の親指、人差し指、中指を乳輪の外側に当てます。

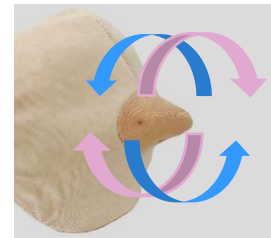
② 親指と人差し指、中指でCの字をつくり、乳頭の中心に向かって優しく搾り出すような感じで圧をかけていきます。360度色々な方向から圧をかけましょう。

③ 乳頭も乳輪と同様に、360度色々な方向から圧をかけもみほぐします。指の腹を使ってゆっくり行うのがポイントです。



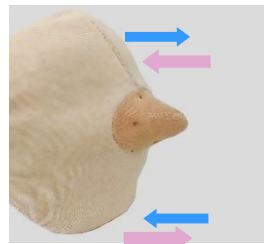
● 横方向のマッサージ

- ① 十分に圧迫した状態で、左右にこよりを作るような感じで、ゆっくりもみほぐします。次の縦方向も同じです。
- ② 位置を変えながらまんべんなく行いましょう。



● 縦方向のマッサージ

- ① 横方向と同様、十分に圧迫した状態で、前後にこよりをやるような感じでもみほぐします。
- ② 位置を変えてまんべんなく行いましょう。



おっぱいマッサージはお風呂に入ったとき、寝る前などのリラックスしたひとときに行うのがよいでしょう。目安は1日1回2~3分です。

③ 陥没乳頭、扁平乳頭ケア

～ぜひ助産師にご相談ください～

- 乳頭吸引器を使用する（妊娠中・産後）

<乳頭吸引機の使用法>

妊娠経過に問題がなければ『乳頭を出す（突出させる）』ためのケアを行います。

①乳頭が痛くない程度で吸引してみましょう。左右1分ずつ毎日行いましょう。

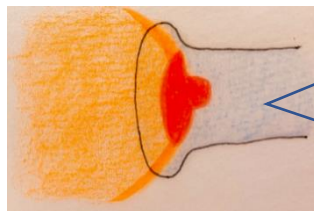
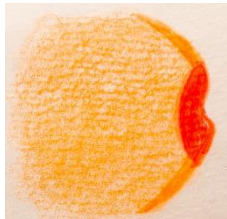
②あまり抵抗なく乳頭が吸引できるようになったら、吸引した状態で数秒そのままにしてみましょう。その後、圧を抜き、また吸引することを繰り返し左右1分ずつ行いましょう。

※①②を繰り返し実施すると、だんだんと乳頭が突出しやすくなります。個人差はありますが、乳頭が突出するまで2～3ヵ月かかることもあります。

③乳輪部を指でつまんで出るようになったら、今度は乳頭を強化していきます。

普段は中に入り込んでいる部分は皮膚がとても弱く、直接吸われる刺激でトラブルを起こすことが考えられます。

乳頭、乳輪部のマッサージを行い、より軟らかく強い皮膚になるようケアを継続しましょう。



乳頭吸引器

※1000円前後で
購入できます！！

- 乳頭保護器（ニップルシールド）を使用する（産後）

陥没乳頭や扁平乳頭のように授乳しにくい乳首の形のときや、乳首にキズや痛みがある時でも授乳できる乳頭保護カバーです。赤ちゃんの口が直接キズにあたらないよう、乳首を保護する目的のものですが、陥没・扁平乳頭や乳首が小さいなど、赤ちゃんが吸いつきにくい時に手助けをする効果もあります。

- 搾乳器を使用する（産後）

赤ちゃんが直接吸えるようになるまでは、搾乳器を使用する方法もあります。母乳を飲ませる希望のある方は、搾乳器を使用する事で母乳を哺乳瓶に入れて授乳できるので、赤ちゃんがおっぱいを直接吸えなくても母乳育児が可能となります。また、継続して搾乳器を使っていると、乳首のマッサージにもなり、自然と乳首が突出する効果もあります。



5) 母乳育児チェックリスト

母乳育児は事前準備や意思決定、環境調整が重要といわれています。以下を活用してください。

1. 妊娠中の準備

- 母乳分泌の仕組みについて理解する。
- 母乳育児のメリットとデメリットについて理解する。
- 必要時は、医師や薬剤師、助産師・看護師に相談する。(既往歴、児の疾患、薬剤、前回の経験等)
- 赤ちゃんへの栄養方法を考える。
- 自分の乳頭の形について知る。
- 医師や助産師へ時期を確認したうえで乳頭ケアを実施する。
- 支援がほしい時の相談場所(保健センター、助産院など)を確保しておく。

2. 分娩前の準備

- パートナーや家族と母乳育児の希望について話し合う。
(継続期間や育児・家事サポート体制も含め、「育児プランについて」を参照)

3. 入院中

- 授乳支援を受け、手技を獲得する。
- 退院までに栄養方法を検討する。
- **必要時**、搾乳機のメリット・デメリットを理解し、自分に適したものを選択する。
- 必要時、母乳外来を予約する。

4. 仕事復帰前

- 母乳育児継続のため、搾乳に必要な時間や場所の相談をする。
- 復職に備えた母乳ケアについて助産師に相談する。





6) 搾乳について

搾乳が必要な場合

- 母児分離となる場合（NICU入院となる 等）
- 哺乳が難しい場合（早産や病気のため 等）
- 直接授乳が困難な場合（乳頭の傷や痛み、乳頭が大きい うまく吸えない）

搾乳を必要とする場合は、スタッフが説明をします。搾乳方法によりメリット・デメリットがありますので、ご自身に適した方法をスタッフとともに考えましょう。

また、出産前から赤ちゃんがNICUへ入院することが分かっている場合は、搾乳器と消毒物品をご持参ください。

■ 搾乳方法による比較

	手搾り	手動搾乳機	電動搾乳機
コスト	無し	電動に比べると安価 洗浄・消毒物品が必要	手動より高価 洗浄・消毒物品が必要
負担	手の疲労があり、長期だと負担になりやすい（腱鞘炎等リスクあり）	手の疲労が軽度あり、長期だと負担になりやすい	手の疲労なし
乳頭痛	なりやすい	少なめ	痛み無し
操作	慣れが必要	慣れが必要	簡単
搾乳量	調節しやすい	相性により変化する	効果的な搾乳で徐々に多くなりやすい

搾乳が必要となった場合、手順や方法については入院中にスタッフをご案内します。





9. 育児プランについて

産後は赤ちゃんとの新しい生活が始まります。昼夜を問わずおっぱいやおむつ替えなど赤ちゃんのお世話が必要です。ひとりで何もかもしようとせず、周囲の方々や社会資源サービスを活用し、一緒に育児をしていきましょう。

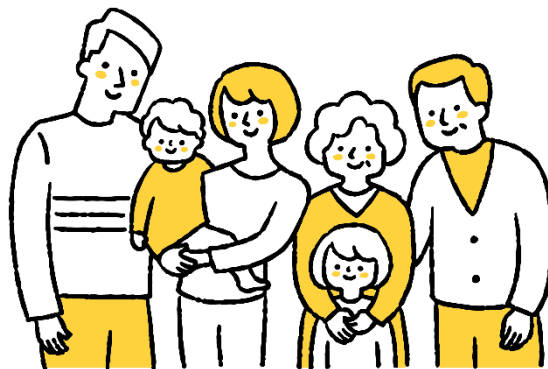
そのためには、育児や家事の役割分担、お母さんの休息、ご家族の休息など、妊娠中から具体的に育児プランを考えておきましょう。周りの友人やご家族など、育児経験者からの情報も参考にしてみましょう。

- 沐浴はいつ、誰がしますか？
- 栄養方法（ミルク・母乳）はどうしたいですか？
- 買い物、家事は誰とどのように分担しますか？
- 急な外出時は？ 赤ちゃんを預けられる人は？
- 夜間の育児のサポートは？
- 社会資源（市町村で提供しているサービス）は？
- 入院中、上の子のお世話は誰がしますか？

など

できるだけ**具体的**にサポート体制を考えておけるかが重要です！

特に、多胎妊娠（双子・三つ子など）の場合は、突然の入院・出産になる可能性が高くなります。いつ出産になっても大丈夫なように**育児の準備・家庭内の調整**は早めにおきましょう！





育児プランを考えてみましょう！			
退院先	自宅・実家・義実家・ その他（ ）	里帰りの期間	産後 （ ） まで
育児を行う人	自分・パートナー・母・父・ 義母・義父・その他（ ）		
	※できれば2人以上の支援があると良いでしょう。		
育児の分担	担当する人		
	沐浴		
		※できれば毎日決まった時間に入れてあげましょう！	
	日中の育児		
		曜日や時間など具体的に考えてみましょう！	
夜間の育児			
	曜日や時間など具体的に考えてみましょう！		
家事の分担	担当する人		担当する人
	買い物		掃除
	料理		上の子のお世話
	洗濯		ペットのお世話
	その他 （ ）		その他 （ ）
職場復帰時期	年 月 日		
	保育園の申し込み方法や時期は地域によって異なります。早めに調べましょう。		

※育児サポート者が少ない場合や育児に不安があるときは、保健相談室の助産師や地域の保健師へ気軽にご相談ください！





10. 多胎妊娠の方へ

多胎妊娠とは、子宮内に複数の胎児が存在する状態です。双子は双胎、三つ子は品胎といいます。妊娠中の経過や生活、多胎育児のこと等で分からないことや不安なことがあれば、医師や助産師、地域の保健師に積極的に聞いてみましょう。

1) 特に起こりやすい合併症

- **切迫早産**
胎児数が多いため子宮は過度に増大し、子宮頸管長の短縮や子宮収縮が起こりやすく、流産や早産になりやすいです。運動は控え、ゆっくり過ごしましょう。
- **妊娠高血圧症候群**
循環血液量が非妊娠時の約 1.5 倍（単胎の場合は 1.3～1.4 倍）に増加するため、母体の循環・腎機能へ負担がかかり、血圧の上昇や浮腫、尿蛋白が出現しやすいです。塩分の摂りすぎに注意し、水分はしっかり摂りましょう。
- **貧血**
循環血漿量の増大、胎児発育に伴う鉄の需要増大により、貧血になりやすいです。鉄分の多い食材をとり入れ、栄養バランスの整った食事を心がけましょう。

2) 妊娠中気をつけること

お腹の張りが定期的にかかる時はすぐに横になり休みましょう。それでもおさまらないときは受診相談をしてください。

3) 分娩方法

胎位（赤ちゃんの向き）や妊娠週数によって、医師と相談の上で決定します。経膣分娩が可能な条件は、**妊娠・分娩に際しての説明書**をご参照ください。





■ 多胎のお母さんの声

ちょっと体重が増えたから…と思い、体重維持の目的でウォーキングしていたら入院。もっと自覚するべきでした。

長時間、車に乗らないようにしました。

胃が押し上げられて食べられないので、小さなおにぎりを作っておいて、食べられる時に食べられるだけ数個食べました。

サークルなどで悩みの共有をしました。双子の親にしか分からない気持ちを分かってもらえて、心が癒されました。



■ 多胎のお父さんの声

急な出産や呼び出しで休暇をとる可能性があることをあらかじめ職場に伝えておきました。

急な入院だったので、上の子の預け先に困りました。

仕事中、いつでも電話に出られるように職場に話をしておきました。

仕事と家事をしながら多児育児は正直大変ですが、お互い思いやりをもって助け合うことを大切に。

未熟児だったので、出産後 NICU に入院することになり訳も分からず沢山の書類を書きましたが、動揺していて頭に入りませんでした。





多胎妊娠の場合、合併症の予防に努めていても突然の入院・出産となることが少なくありません。

妊娠中期ごろからお腹は急に大きくなり、妊娠後期になると日常生活を送るだけで精一杯です。早いうちから入院・出産・育児物品の準備をして備えておきましょう。

また、育児サポート体制は妊娠中から調整しておくことが大切です。まずは育児のイメージを夫婦で話し合ってみて、どんなサポートが必要かご家族を含め考えてみましょう。

■ 多胎育児ネットワーク

ご家族以外にも多胎育児について相談できる人がいると心強いです。妊娠中から多胎のお母さんやお父さんとつながっておくと様々な情報交換ができます。

町田市多胎児の会ひよこまめ

Instagram : <https://instagram.com/machidahiyokomame?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

Facebook : <https://www.facebook.com/machidahiyokomame>

問い合わせメール : machida.hiyokomame@gmail.com

相模大野ツインズクラブ

ホームページ : <https://onotwins.jimdofree.com/>

ツイッター : @sagamiono_twins (https://twitter.com/sagamiono_twins)

NPO 法人つなげる～「ふたごのまち」多胎育児オンラインコミュニティ～

ホームページ : <https://tsunagerunpo.com/lp/online-community/>

一般社団法人日本多胎支援協会～ふたご（多胎児）を授かったご家族の方へ～

ホームページ : https://jamba.or.jp/to_family/





■ 多胎育児に関する冊子

ふたご手帖プロジェクト：「ふたご手帖」

ふたごの子育てをした両親と専門職と研究者が共同し、妊娠から産後一年までの必要な情報やアドバイスが詰め込まれています。多胎妊娠の経過や注意点など、医学的なことや育児の工夫を、わかりやすく説明しています。ぜひ検索してみてください。

<http://futagotechoblog.jp/archives/11564027.html>

ツインズエイド～多胎支援プロジェクト～：「わたしたちの多胎育児」

妊娠中から生後1年までの多胎家庭を対象に、先輩多胎家庭の経験談も盛り込みながら、多胎育児の役に立つ情報をまとめた冊子です。ホームページには、プレファミリー教室（オンライン）開催等の案内もあります。ぜひ検索してみてください。

<https://twinsaid.wixsite.com/home/blank-10>

※「ふたご手帖」・「わたしたちの多胎育児」については、自治体から配布される場合もありますので購入前にご確認ください。





11. 入院生活について

1) 母子同室

当院は**母子同室制**としています。同室することのメリットとして、次の点があげられます。

- 早期より母子の接触を図ることで、母子相互作用を促進します。
- 母乳栄養の推進を図ります。
- 入院中から育児に慣れることで、退院後の育児不安軽減を図ります。

2) 面会について ※病院ホームページも合わせてご参照ください。

入院のご案内を参照してください。

平日 午後 2時～午後8時

休日 午前 10時～午後8時

■ 面会について、特にご家族様にご協力いただきたいこと

- 感染症（水疱瘡、風疹、流行性耳下腺炎、麻疹、結膜炎・インフルエンザなど）が疑われる方、また、このような感染症に周囲の人がかかっている方は面会をご遠慮ください。
- カメラやビデオ撮影は、撮影可能エリアでご自身の赤ちゃんに限らせていただきます。
- 小学生以下のお子様の病室への出入りや、赤ちゃんとの直接のご面会をご遠慮いただいています。窓越し面会をご活用ください。

3) 入院中のスケジュール

経膣分娩・帝王切開術のクリニカルパス（入院中のスケジュール）はホームページでご案内しています。入院生活のイメージをしてみましょう。

経膣分娩：https://www.khp.kitasato-u.ac.jp/ska/syusan/flow/pdf/keichitu_flow.pdf

帝王切開：https://www.khp.kitasato-u.ac.jp/ska/syusan/flow/pdf/teio_flow230201.pdf





12. 産後（入院中）に気を付けていただきたい症状

1) 下肢の痺れ 感覚違和感

- 無痛分娩後は、お産後約6時間程度で下肢がしっかり動くようになります。感覚異常がないかチェックしましょう。

2) 血栓症：下肢の腫れ・むくみ



- 妊娠により、下肢の血栓症を合併するリスクがあります。予防処置として、入院中は「弾性ストッキング」の着用をお願いしています。
- 入院後は足首の曲げ伸ばし運動（ふくらはぎの筋肉を伸び縮みさせる）を意識的に行いましょう。
- 産後のむくみなどで、ストッキングのサイズがあわなくなると、神経障害を合併することがあります。ストッキングがきつく感じる時はお知らせください。

3) 残尿感・排尿違和感

- 経膈分娩の方は一時的に尿意が緩慢となることがあります。尿意がない場合は3時間毎にトイレに行きましょう。
- 尿が出にくい感じや、残尿感がある場合はお知らせください。

4) 採血・点滴後しびれ

- 採血や点滴後のしびれは、早期に対応することが大切です。

5) 頭痛

- 麻酔をされた方で、体位（座っていると頭痛がするなど）により頭痛症状があるときは、すぐにお知らせください。

その他、気になる症状がある場合は、看護師・助産師にお伝えください。





13. 退院後の生活について

■ 子宮の戻り

産後は6～8週かけて妊娠前の身体に戻っていきます。妊娠によって最も大きく変化した子宮も徐々に収縮することにより、悪露が減少し色調も変化します。退院後は一時的に悪露の量が増加することもあります。ただし、凝血塊や膜様のものが排出されたり、悪露に悪臭を伴う場合や強い腹痛がある場合は電話相談をしてください。

■ 清潔

創部や子宮内の感染を防ぐため1ヶ月健診までは湯船につからず、シャワー浴を行いましょう。

経膣分娩後は一時的に尿意が緩慢となることがありますので、尿意を待たずに定期的に排尿するようにしましょう。また、子宮内感染予防のため排泄後はウォシュレットを使用し、長時間（6時間以上）同じナプキンを当てるのは避けましょう。

帝王切開の方は、創部の観察を行い発赤や腫れがないか確認しましょう。

■ 食事

油分や糖分の多いものを摂取しすぎると乳房トラブルの原因となります。授乳中は飲酒・喫煙は避け、栄養バランスの良い食事（主食、主菜、副菜）を心がけましょう。

貧血・高血圧・糖尿病を合併されている方は、特に食事療法が重要です。食事療法のポイントについては医師・助産師にお尋ねください。

■ 活動

日常生活上の動作で身体の回復も促進されます。日常生活程度の活動は問題ありませんので、1ヶ月ほどかけて徐々に普段の生活に戻りましょう。

本格的なスポーツの再開は、1ヶ月健診で身体的に問題がないことを確認してからにしましょう。

■ 性生活

会陰、膣、子宮に傷がある状態での性交渉は感染のリスクがあるので、1ヶ月健診で問題ないことを確認してからにしましょう。

産後、月経が再開する前に妊娠する方もいますので、家族計画に沿って必要時は避妊具を使用しましょう。





■ マタニティ・ブルー

産後のホルモンバランスの変動や生活スタイルの変化によってストレスが生じやすく、普段より感情のコントロールがしづらい状態です。睡眠・食事をとり、何事も1人で頑張りすぎないで、周囲に協力を求めましょう。身近な人に話を聞いてもらったり、話にくいときは病院や市の相談窓口に連絡してみましょう。

ご家族の皆様、産後のお母さんの心情に寄り添って、サポートをお願いします。サポートに困ったり悩みがある場合、ご家族から電話相談をいただいても構いません。

■ 産後うつ

産後 1 ヶ月を過ぎても身の回りのことが出来なくなるような気分の落ち込みがある場合、産後うつの可能性があります。早めに医療機関を受診したり、地域の保健センターに相談しましょう。

■ 就労

出産後は労働基準法により8週間は就業ができません。（ただし、産後6週間を経過後に本人が請求し、医師が認めた場合は就業することができます。）職場復帰時期は事前に事業者と相談しましょう。

■ 1 ヶ月健診までにこんな症状があったら受診相談をしてください

- 38度以上の熱がある。（肘で測定してください。）
- 悪露おろにこぶし大の塊が混ざる。
- 性器出血が普通の日用のナプキンを超える。
- 性器出血に悪臭がある。
- 強い腹痛がある。
- 創部そうぶが離開しているように感じる。
- おっぱいが硬くしこりがあり、発熱を伴う。





14. 家族計画

家族計画とは、次子の妊娠に関して家族内で話し合い計画を立てることをいいます。

1) 産後の家族計画

- 産後の性交は、1ヶ月健診で順調な回復が確認されてからにしましょう。子宮内感染や会陰縫合部の離開を予防するためです。
- 産後の排卵は早い人で1ヶ月から始まる人もいます。最初の月経より先に排卵しますので、初めから避妊を怠らないようにしましょう。
- 授乳中の方はホルモンのバランスにより排卵が遅れる傾向がありますが、授乳期間も妊娠する可能性はあるので注意しましょう。
- 生殖補助医療を受けられる方は、1ヶ月健診後かかりつけの医師に相談してください。治療開始のタイミングを相談してください。
- 風疹の抗体価が低い方は、次の妊娠前に必ず予防接種を受けましょう。

2) 産後の具体的な避妊方法

種類	使用方法	利点	注意点
コンドーム	挿入前に装着	産後の性交に適しています	必ずしも確実ではない
IUD (リング)	子宮内に留置	性交時にわずらわしさがありません 約5年連続装着ができます	産後2ヶ月以降から 受診・処置が必要
経口避妊 (ピル)	日にちや時間を決めて 定期的に服薬する	避妊率が高い避妊法です	授乳期間は禁止 受診・検査・処方・通院 が必要
基礎体温	起床前の熱を毎日記録し 排卵日を予測する	自分のからだのリズム を知ることができます	排卵リズム・ホルモンバ ランスが変調している 出産直後は適さない
不妊手術卵管・ 精管(せいがん)結紮 術(けっさつじゆつ)	手術が必要	永久的に避妊できます	不可逆的





15. 赤ちゃんの育児について

■ 体温

赤ちゃんの正常な体温は 36.5 度～37.5 度です。赤ちゃんは体温調節の機能が未熟なため、環境の影響を受けやすいです。直射日光や冷暖房器具の風が直接当たらない環境でお世話をしましょう。

体温が高い、もしくは低いときは部屋の温度や衣類の調整を試みてください。そして 30 分後に体温測定しましょう。それでも体温が正常範囲でない場合は電話相談をしてください。

■ 体重と栄養

生後 1～4 日目の赤ちゃんは一時的に体重が減ります。（生理的体重減少）

生後 1 週間～10 日でようやく生まれた時の体重に戻り、その後も増加していきます。順調に経過すると、1 ヶ月健診の頃には生まれた時より 1 kg 程度増加します。

退院時に赤ちゃんの栄養方法（母乳回数やミルク量）について相談しますが、ミルクを飲まない場合や母乳不足が心配な場合は、電話相談もしくは母乳外来にご相談ください。

■ 黄疸

胎児期の赤血球が壊されることにより血液中の黄疸の成分（ビリルビン）が増加し、身体の組織に沈着して肌や白目が黄色く染まって見える状態を言い、生後 3～5 日がピークです（生理的黄疸）。自然に消退しますが、退院後に増強したり赤ちゃんの活気が低下する場合は電話相談をしてください。

■ 排便

1 日に 3～10 回ほど排便があります。排便の回数は栄養方法（ミルク・母乳）の影響を受け、一般的に母乳栄養の方が排便回数が多いです。

なかなか排便がない時は、お腹を優しくマッサージしたり、お尻拭きを使って肛門をくすぐってみましょう。それでも 1 日に 1 回も排便がない場合は、綿棒で肛門を刺激してみましょう。

肛門刺激の方法は、綿棒の先端にワセリンなどの油脂をつけ、肛門から 1 cm 程度綿棒を挿入し、刺激をします。3 日以上排便がない時は電話相談をしてください。

また、母子手帳に添付されている便色カードを参考に、生後 4 カ月までは注意して便を観察し、白色～うぐいす色を呈する場合は、小児科外来へご相談ください。





■ 保清

1ヶ月健診までは、1日1回赤ちゃん専用の沐浴槽で沐浴をしましょう。脂漏性湿疹はおでこや頭皮、小鼻・耳周囲など皮脂分泌の多い部分にできる湿疹です。

沐浴の際に石けんで皮脂をしっかりと落とし、沐浴後はローションやクリームなどで保湿をしましょう。また、おへそはしっかりと水分をふき取り乾燥させてください。へそが発赤していたり悪臭がする等、異常があれば小児科外来へご相談ください。

■ 姿勢

赤ちゃんにとっての自然な姿勢は、手足を曲げ、適度に力が入った姿勢です。

股関節は大人のように伸ばすと脱臼する危険がありますので、引っ張ったり伸ばしたりしないでください。向き癖や赤ちゃんの頭の形を心配される場合は、俵状に丸めたタオルを背部に沿わして赤ちゃんの向き調整してみてください。

また、新生児突然死症候群の原因とされる「うつぶせ寝」は避けましょう。

■ ビタミンK₂ シロップ

新生児はビタミンK不足による出血傾向があります。そのため、ビタミン K₂シロップを内服し補います。

入院中に2回内服し、退院後は1週間毎に3ヶ月まで内服します。内服スケジュール表は退院時にお渡しします。飲み忘れや吐き戻したときの対応が不明な場合は、小児科外来へご相談ください。

■ 外出

1ヶ月健診までは、病院受診など必要な場合を除いて、外出は控えお家で過ごしましょう。近所へお散歩など外気浴は、1ヶ月健診を終えてから始めましょう。

■ 乳幼児揺さぶられ症候群

激しく揺さぶられることでおこる身体的虐待の一種です。脳実質に損傷を受けることによって重い障害を残したり死にいたる場合もあります。

赤ちゃんが泣きやまなくてイライラした時や焦った時、揺さぶってしまうことは、赤ちゃんの一生に関わる事態になってしまいます。絶対に赤ちゃんを激しく揺さぶらないでください。

赤ちゃんは感情の発達過程で、特に理由もなく泣き続ける時期があります。

色々試してみても泣きやまず困ってしまったら、まずは大人が気分を落ち着かせましょう。

リーフレット「赤ちゃんが泣いて困ったら…」をぜひ参考にしてください。

https://www.pref.kanagawa.jp/documents/53752/sbs_leflet.pdf





■ こんな症状があったら小児科外来を受診相談してください

- ミルクを噴水のように吐く
- 緑色や血液の混じる嘔吐がある
- 真っ白な便が出る（母子手帳の便色カードを参照）
- 38.0℃以上の熱がある(体温調整しても変わらない場合)
- 泣き声がおかしい、元気がない、ミルクの飲みが悪い

※当院、小児科外来での予約外受診は 11 時までとなります。また、1ヶ月健診受診後はかかりつけ医で予防接種や健診が必要となりますので、早めに近隣の小児科を探しておきましょう。

※母子健康手帳や別冊に、地域の相談窓口（子育て支援センター等）の電話番号が記載されていますので、育児相談窓口としてご利用ください。





16. 産後健診のご案内

■ 産後1ヶ月健診 等

産後1ヶ月健診は、お母さんの産後の回復を診察する目的で、産科外来で受診します。退院時に診察予約日をご案内します。

健診ではお母さんの採血や採尿、計測や内診がありますので、赤ちゃんを連れて健診に来られる際は、お世話をする付き添いの方と一緒にお願いします。ベビーカーの準備が必要です。

また、妊婦健診と同様に母子健康手帳や補助券をご持参ください。



■ 母乳外来

助産師が退院後の育児の様子や乳房の変化、赤ちゃんの体重増加の確認を行います。完全予約制（30分）で、ご希望のある方やスタッフが必要と判断した場合は、退院時にご予約をおとりします。料金や診察曜日はスタッフにお尋ねください。

■ 新生児1ヶ月健診

新生児1ヶ月健診は、赤ちゃんの成長・発達が順調であるかを診察する目的で、小児科外来で受診します。診察曜日は火曜日・金曜日で、退院時に診察予約日をご案内します。

お母さんの1ヶ月健診と同日の場合は、赤ちゃんの1ヶ月健診を受診してからお母さんの1ヶ月健診をお受けください。

※主治医の外来診療曜日の都合により、必ずしも同日の健診ではありません。





17. 各種手続き 提出書類

■ 出産育児一時金の申請書

加入する健康保険から出産費用の一部を受け取るための手続きです。当院は直接支払制度を導入しており、健康保険から病院へ直接支払ってもらうことができます。

医事課総合カウンターで、直接支払制度を利用するか否かの合意書を記載して頂きます。妊娠 22 週以降、**出産前までに医事課総合カウンター（20・21 番窓口）**へお越しください。また、入院費用等についてご不明点がございましたら、あわせてご確認ください。

■ 出生証明書（出生届）

退院時にお渡しいたします。必要事項を記載し、生後 **14 日以内**に提出してください。

- ・ 提出先：①～③いずれかの市町村の役所戸籍課
 - ①出生場所の所在地
 - ②届出人の所在地 または 本籍がある市町村
 - ③実家の住所の所在地

■ 出生連絡表

母子健康手帳交付時にお渡しされている「出生連絡票」を記載し、出産後に提出・郵送してください。

これは乳児家庭全戸訪問（こんにちは赤ちゃん事業）の対象家庭や住所を把握するために必要です。提出後、市町村の保健師から連絡があり、新生児訪問の日程調整を行います。

■ 出産手当金支給申請書

申請書が必要な方は、氏名を記入の上、入院時（または入院中）**病棟受付**へご提出ください。休日（土曜日・日曜日・祝日）はお預かりできませんので、ご了承ください。

退院後にご提出の場合は、医事課総合カウンター（文書取扱窓口）にお申し出ください。

■ 入院証明書・診断書

医師の診断書が必要な方は、医事課総合カウンター（文書取扱窓口）にお申し出ください。





18. 災害に備えて

台風や地震など、自然災害はいつ発生するかわからないため、日頃から災害に備えておく必要があります。ここでは、これから皆様が安心して過ごせるよう、特に育児期に必要な情報をまとめました。ぜひ、参考にしてください。

■ 災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しよう～（首相官邸ホームページ）

<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

ハザードマップ・避難場所、ご家庭での減災対策、一般的な非常用バッグの中身などについて記載されています。

■ 妊娠中・育児中の方へ 非常用バッグに必要な物品は以下の通りです

- 母子健康手帳
- 健康保険証
- 生理用品
- 着替え・靴・防寒具
- 授乳用ケープ
- 抱っこひも
- スプーン・紙コップ
- 市販の非常食・離乳食
- キッチン用ラップ
- ミルクセット（液体ミルク・ミルクキューブ・お湯・哺乳瓶など）
- ゴミ袋
- 保存水

■ 母子健康手帳の必要性について

災害時において、母子健康手帳はお母さんや赤ちゃんの健康状態や妊娠経過を把握できる大切な情報源です。

母子健康手帳を持ち歩く、スマホで記載内容の写真を撮っておく、停電に備えてコピーしたものを持ち歩くのもよいでしょう。普段からいずれかを携帯しましょう。



■ 液体ミルクについて

液体ミルクとは調乳の必要がなく殺菌されており、賞味期限までは常温（5～35℃）で保存可能なミルクです。（開封後の保存はできません。）



使用時の留意点

- 濃度が均一になるようによく振ります。
- 飲む時は哺乳瓶や紙コップなど清潔な容器に移します。
- 温めずに飲ませてかまいませんが、温める場合は人肌程度に温めてください。
- 製品パッケージのままの湯せんはできません。一度温めたものは破棄しましょう。

災害時につかえる！コップ授乳の方法

- コップが下唇に軽くふれ、コップの縁が上唇の外側にふれるように。
- コップを唇につけたまま、赤ちゃんが自分で飲むようにする。
- 赤ちゃんの口の中が空になっていることを確認し、注ぎすぎないようにしましょう。



■ 保存水（非常用水、備蓄水）」とは？

保存水とは、中身は通常の水と変わりませんが、通常の水より殺菌処理回数が多く、保存容器が厚いことから長期保存が可能なものを言います。

保存可能期間は 3～15 年です。（通常の水の保存可能期間は半年～1年）



.....

お産のしおり

.....



北里大学病院 周産母子成育医療センター

2023年2月