



後期母親教室

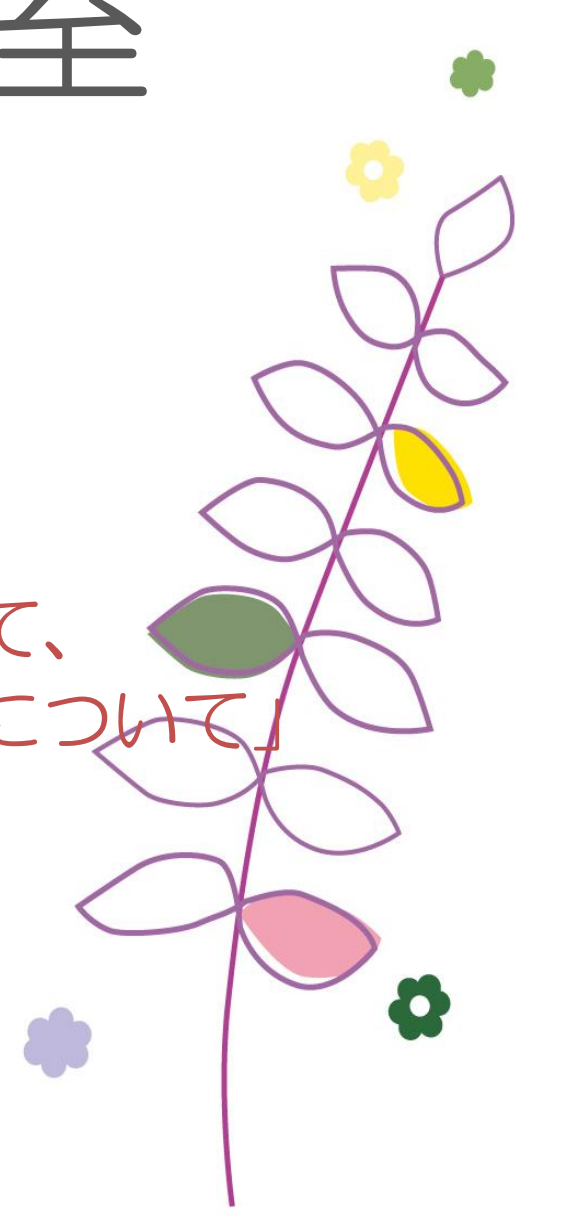
13:00~14:30

助産師より

「入院時期、分娩の経過、育児物品、
入院時必要物品、入院中の生活について、
バースプラン、育児シュミレーションについて」



途中、休憩もはさみます。





本日の内容

- 育児物品
- 入院時物品
- お産の流れ
入院のタイミング、経膣分娩・帝王切開について
- これからの生活、病棟案内 など
- 妊娠、出産によるこころの変化
- バースプランについて
- 育児シミュレーションについて





出産が近づいてきたサイン

- お腹が頻繁に張る
- 胃のあたりがすいたような感じがする
- 尿が近くなる。尿漏れ
- 付根や恥骨が痛くなる
- 胎動が少なくなる
- おりものが増える
- どろっとした出血





お産の開始徴候

産徴（おしるし）

陣痛

破水

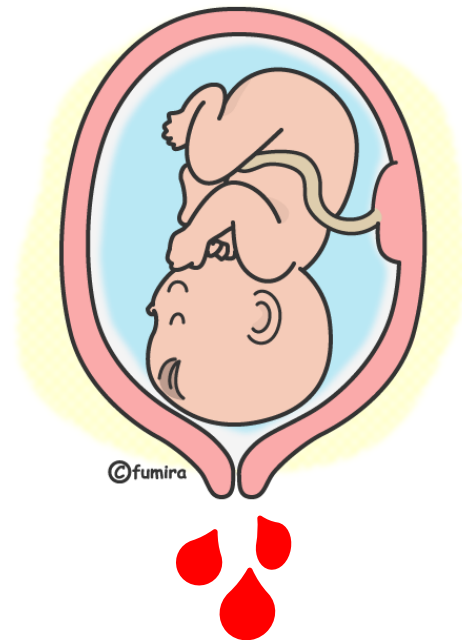


では、お産の始まりは
いつでしょうか？



産徴（おしるし）

- ドロっとした出血
- 量は少ない



※数日以内にお産になることが多い
自宅で様子を見てもらうことが多い



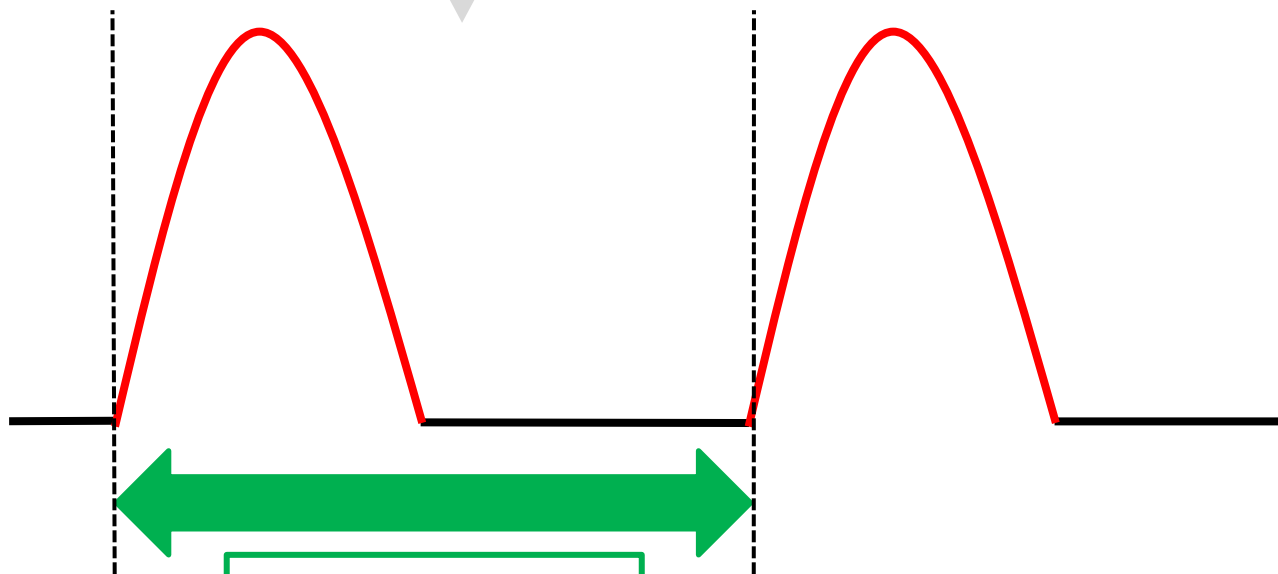
陣痛とは・・・ お腹が硬くなるのが10分おきの間隔で
規則的に起こる（1時間に6回以上）

お腹の硬さ

硬

軟

必ず硬い時間と柔らかい時間がある

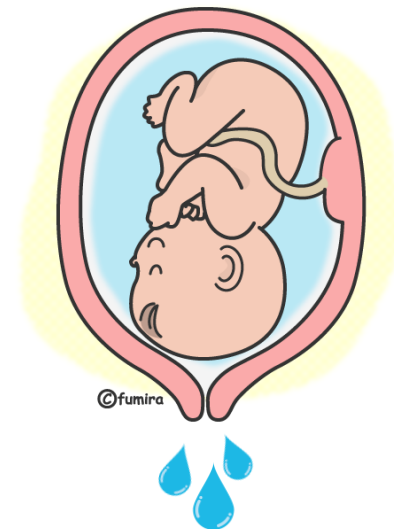


陣痛の間隔



破水

尿でない水っぽいものが
膣から流れ出ること



- ※バシャッと出ることもあれば、
チョロチョロと出ることもある
- ※シャワーは入らず、
きれいなナプキンをあてる



危険！すぐに電話と来院を！

妊娠・出産は正常なことばかりではない
以下のことがあればすぐに連絡！！

さらさらとした出血

ずっとお腹が痛い、硬い

胎動が感じられない



さらさらとした出血

ずっとお腹が硬い・痛い



などの症状がある時は赤ちゃんが生まれる前に胎盤が先に剥がれている可能性がある。

誰にでも起こりうる。いつどんな時に起こるかはわかっていない。

自覚症状に注意！



胎動がない

お産が近づくと少なくなることはある
がなくなることはない。

※胎動が感じられない場合は
赤ちゃんにとって
危険なサインかも！



経膣分娩予定の方

陣痛

破水

があれば病院に連絡をしてください。



ただし、
経産婦の方、前回お産が早かった方は
15分間隔でも規則的にお腹が張るなら連絡。

破水の判断は難しい。疑わしきは連絡。



～連絡方法～

動画をご覧ください

病院代表電話(059-345-2321)

外来時間内
(平日8時半-17時)

産婦人科外来

外来時間外

36週6日まで

救急外来

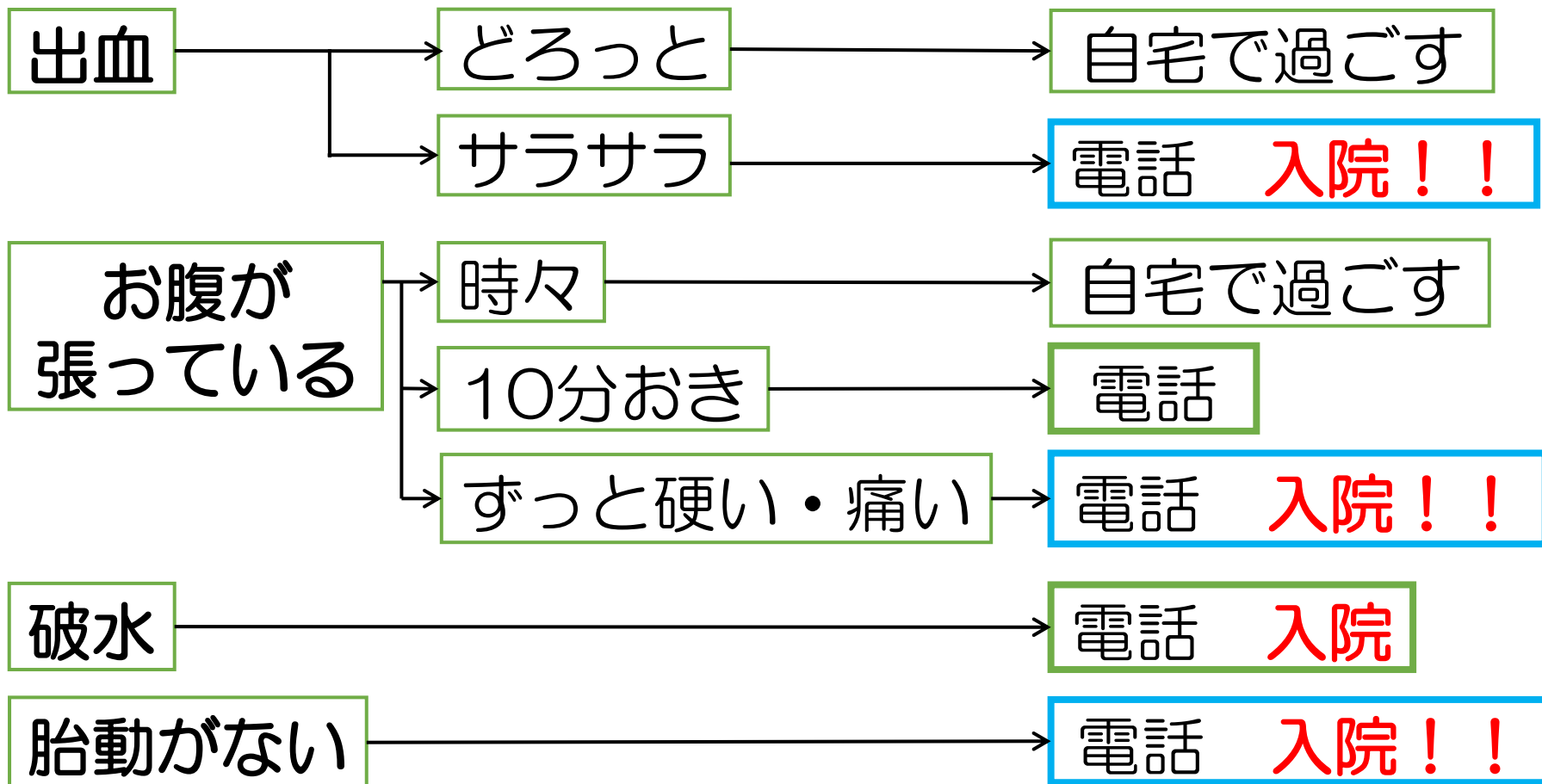
37週0日以降

3東病棟
(産婦人科病棟)

診察券番号、名前

今日で○週○日

症状(陣痛、破水、出血、胎動がないなど)





～救急外来から3東まで～

動画をご覧ください



3東病棟（産婦人科病棟）

～来院をしたら～

- 医師の診察
- 内診
- 分娩のモニター装着



などを行いお産の進行状況を把握し、
入院の判断をします。



陣痛室・分娩室

入院後は出産間近までは
陣痛室で過ごします。



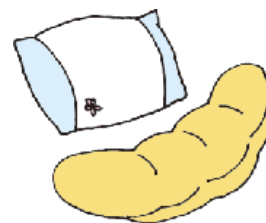
分娩室への付き添いは
感染管理上お一人とさせていただきます。
お子様や体調の優れない方は付き添いを
ご遠慮ください。



～リラックスできるもの～

- 音楽
- アロマ
- 愛用の睡眠グッズ など

ご用意していただいても構いません

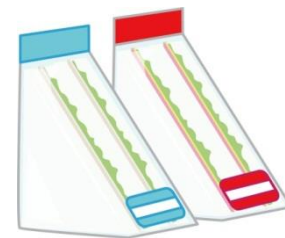


※同室者がいる場合は難しいことがある



お産はマラソンです！

こまめに水分補給・食事を取りましょう



休息もしっかりと

フルマラソン常に全力疾走なんて辛すぎる



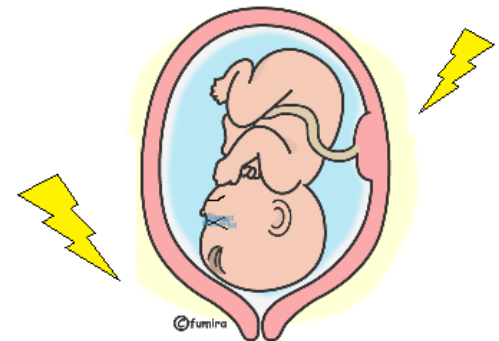
～赤ちゃんの誕生まで～

動画をご覧ください



しかし、お産は順調な事ばかりではありません。

お母さん・赤ちゃんの安全を優先し、
緊急帝王切開術を行うことがあります。





帝王切開術予定の方

帝王切開も立派なお産

帝王切開の傷は頑張って産んだ証

「どこから生まれてきたの？」と聞かれたとき傷跡を見せて話す機会もあるかも、、、

入院までに手術に必要な心電図やレントゲンなどの検査を受ける。



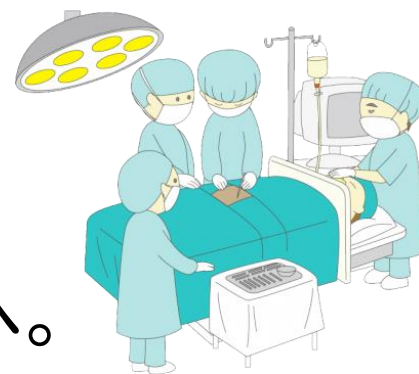
帝王切開前日に入院。

麻酔科医師・手術室看護師より説明がある。

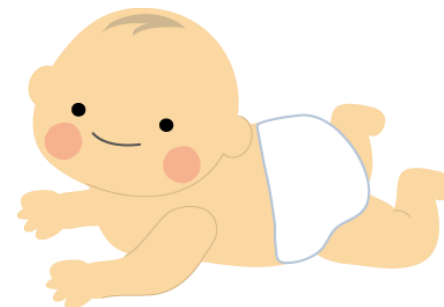


～手術当日～

- 分娩のモニター装着
- 手術着に着替え
- 点滴を病棟で入れる



時間になったら2階の手術室へ。
家族は病棟デイルームで手術終了まで待機。



～手術室入口前～

ご家族の方は、NICUへ入室する前の赤ちゃんに会うことができます。



※カメラ・ビデオ撮影も可能



～手術後当日～

赤ちゃんはNICUに入院。

小児科医師より赤ちゃんの状態の説明、
看護師からNICU入院についての説明を行う。
感染管理上基本的に赤ちゃんにとって父母に
説明。

（説明まで数時間要することもありますのご了承ください）

その後ご家族様の付き添いは基本的に不要。



～帝王切開当日～

動画をご覧ください

①産徴（おしるし）

②陣痛

③破水

④さらさらとした出血

⑤ずっとお腹が硬い・痛い

⑥胎動がない

上記のことがあればすぐに病院に連絡！



妊娠・出産によるこころの変化

妊娠・出産によって変化すること・・・

- ホルモンの変化による体調の変化
- ライフスタイル
- 人間関係

変化によって、誰にで生じるのが**ストレス**です。

でも、初めてのことに不安を感じるのは**自然なこと**。



産後のメンタル

マタニティーブルーズ

30～50%の頻度で自覚する。

時期：産後～10日頃

症状：涙もろさ、不安、
疲労感、頭痛、不眠、
食欲不振、怒りっぽさ

産後うつ

9%で発症、パパも11.2%

時期：3か月以内に最多

特徴：症状が2週間以上
続く。

症状：マタニティーブルーズ
に加え、気分の落ち込み、
楽しみの喪失、自責感、
自己評価の低下



妊娠・出産を経ることで

- 今までと同じようにできなくなることが必ず増えます。

切迫早産で仕事に行けなくなってしまう・・・

泣いている赤ちゃんをあやしていて夕飯がつくれなかったり・・・

いままで夜更かしをしていたのに、寝かしつけがあったり・・・

赤ちゃんが生まれ
てきたらどんな生活
になるだろうか

今の生活をどう変える
と子育てを一緒にでき
るだろうか

困ったときにどんな声
かけがほしい？なにを
してほしい？



おっぱいについて

<母乳栄養の特徴>

- お母さんへの利点●
 - ・産後のお母さんの回復の促進
 - ・愛着形成の促進
 - ・経済的
- 赤ちゃんへの利点●
 - ・感染症にかかりにくい
 - ・消化が良い
 - ・乳児突然死症候群の予防

<人工栄養の特徴>

- ・お母さん以外も授乳ができる
- ・場所を選ばない
- ・赤ちゃんが飲んだ量がわかりやすい

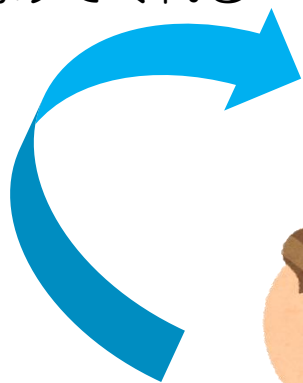




おっぱいの出るしくみ

オキシトシン

- ・母乳を噴出させる
- ・子宮の回復を助けてくれる



赤ちゃんがおっぱ
いを吸う刺激



プロラクチン

- ・母乳をつくる



～乳房ケア～

母乳育児希望の方はケアを行っておくとbetter

※お腹が張りやすい方は37週を過ぎてから。

帝王切開術予定の方は出産後に。

それでも遅くはない。

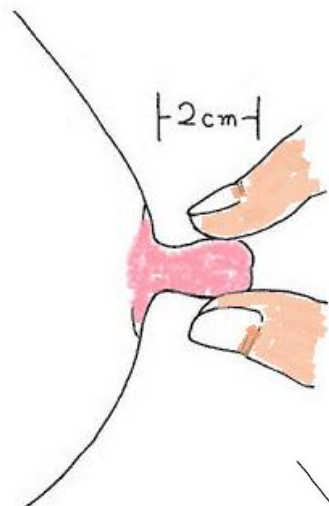
乳頭の大きさ・形・硬さをチェック

マッサージをしていると柔らかくなり

より飲みやすいおっぱいに！



正常乳頭



短小乳頭



扁平乳頭



陷沒乳頭



巨大乳頭





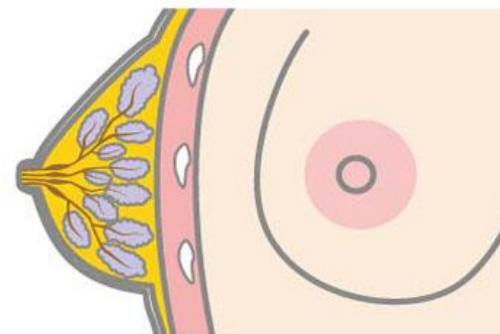
おっぱいマッサージ

• 準備段階

爪を短く切る、石鹸で手を洗う、
リラックスした状態で行う

• マッサージ

- ①乳首全体をマッサージ
- ②乳頭ほぐし
- ③乳頭を伸ばす

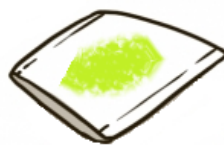
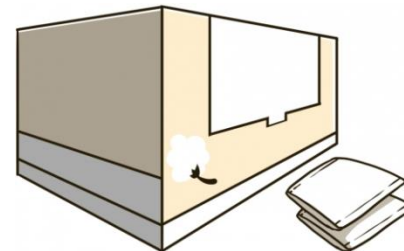




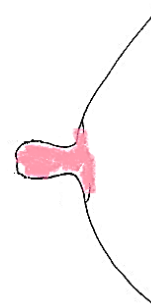
マッサージができない人も

• オイルパック

コットンにオイルを浸し、5-10分乳頭パック



ラップ



• 下着の選択

ワイヤーの入っていない、ゆったりとしたもの



たんぽぽ外来

おっぱいのこと、妊娠中の悩み、食事のこと、
育児のことなど私たち助産師とお話ししながら、
あなたらしい妊娠・出産・育児について考えて
みませんか？

対象：当院通院されているみなさん

日時：月曜日・木曜日

時間：9:00～11:30/13:00～16:30

(1人30分予約制)

費用：無料(マッサージなど処置が必要な場合は有料)





入院生活について

- 経膣分娩

出産日を0日目とし、5日目に退院予定。

※出産時は女性医師希望であっても男性医師の場合もあります。
ご理解ご協力をお願いいたします。

- 帝王切開による出産

出産日を0日目とし、7日目に退院予定。

生まれた赤ちゃんは必ずNICUに入院。

詳細は病院ホームページにて



・面会

時間：原則11：00～19：00（土日祝含む）

30分以程度(分娩時の面会は適宜)

場所：個室またはデイルーム

※小学生未満のお子様・知人の方のご面会はご遠慮ください

赤ちゃんへの面会は感染管理上窓越しのみ。

NICU入院中の赤ちゃんについては父母のみ可。

※駐車券の無料処理は、

入院日、出産日、退院日、医師の説明時のみ



～病棟の案内～

動画をご覧ください



休憩



たとえば...

- ・分娩の進行状況をその都度伝えてほしい
- ・夫に立ち会い分娩をしてほしい
- ・胎盤がみたい

など、..



◇出産後の準備していること しようと思っていること ←

◇入院生活に対するご質問・ご要望←



～育児シュミレーションを考えよう～

このような不安ありませんか？

赤ちゃんの1日の生活が
わからない

自分の生活はどう変化
するのかな？

家族には何を手伝って
もらえるかな？



妊娠中に育児シュミレーションをして
産後の自分や家族を助けましょう！



～育児シュミレーションを書いてみよう～

赤ちゃんの生活

授乳 8回

おむつ 8回

ねんね

沐浴

ママの生活

食事 3回

シャワー

睡眠

育児シュミレーション ～ママ1人のとき～

赤ちゃんの一日		ママ	
5:00			
6:00		睡眠	
7:00	授乳・おむつ交換		
8:00		朝食	
9:00		そうじ・洗濯	
10:00	授乳・おむつ交換		
11:00			
12:00		昼食の準備・昼食	
13:00	授乳・おむつ交換		
14:00		お昼寝	
15:00			
16:00	授乳・おむつ交換		
17:00		夕食の支度	
18:00	沐浴		
19:00	授乳・おむつ交換		
20:00		夕食	
21:00		(ご家族帰宅) ママお風呂	
22:00	授乳・おむつ交換	ご家族に洗濯ものや皿洗いお願いする	
23:00			
0:00		睡眠	
1:00	授乳・おむつ交換		

育児シュミレーション ～ご家族がいるとき～

赤ちゃんの一日		ママ	
5:00		睡眠	睡眠
6:00		(ママ)	(パパ)
7:00	授乳・おむつ交換 (ママ) ←	↓	↑
8:00		←	←
9:00		朝食 (ママ・パパ) ←	
10:00	授乳・おむつ交換 (パパ)	掃除や洗濯 (ママ) ←	
11:00		←	
12:00		昼食の準備・昼食 ←	
13:00	授乳・おむつ交換 (パパ) ←	ママ お昼寝 ↑	
14:00			
15:00			
16:00	授乳・おむつ交換 (パパ) ←		
17:00		夕食の支度 (ママ) ←	
18:00	沐浴 (パパ) ←		
19:00	授乳・おむつ交換 (ママ)	夕食 (交代で) ←	
20:00		お風呂 (交代で) ←	
21:00			
22:00	授乳・おむつ交換 (パパ)	夕食の片づけ (ママ) ←	
23:00		睡眠	
0:00			
1:00	授乳・おむつ交換 (ママ) ←		



前期母親教室のご案内

前期母親教室では・・・

- ◇医師より 「妊娠中の異常について」
- ◇栄養士より 「妊娠中の食生活について」
- ◇助産師より 「妊娠経過と過ごし方について」

まだ受講されていない方は是非受講してください！

当院は学生の研修機関病院です。
みなさまのお産・育児に関わりを持たせてもらうことがあります。
ご理解ご協力をお願いします。



3東スタッフ一同お待ちしております

残りのマタニティライフを
楽しんでください！

