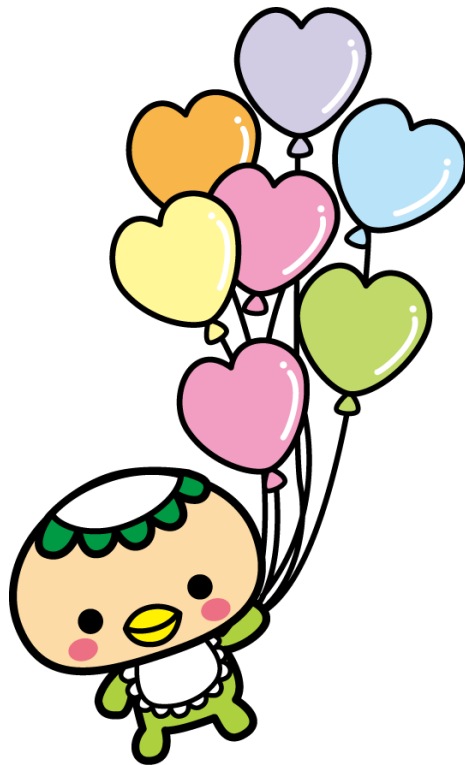


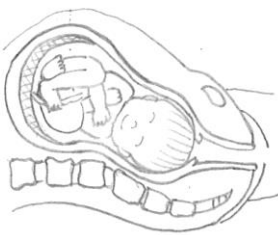

Ⅱ 出産

～ご出産おめでとうございます～

10 か月お母さんのおなかの中で
大きくなった赤ちゃんに会える瞬間です！



分娩の経過

		分娩第1期		
子宮口の大きさ		～3 cm	4～7 cm	8～10 cm
所要 時間	初産婦	10～12 時間		
	経産婦	4～6 時間		
陣痛の間隔		8～10 分おき	5～6 分おき	2～3 分おき
陣痛の長さ		20～30 秒	30～40 秒	60 秒
痛みの強さ		●	●●	●●●
胎児の状態				
過ごし方		<ul style="list-style-type: none"> ・まずはリラックスしましょう。 ・腹部や腰部、肩周りなどのマッサージやストレッチをしましょう。 ・入院のタイミングです。 	<ul style="list-style-type: none"> ・楽な姿勢でいましょう。 ・音楽などで気分転換をしましょう。 ・眠たくなったら眠りましょう。 ・軽い食事と水分をとりましょう。 ・腰を温めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・クッションを利用して楽な姿勢をとりましょう。 ・陣痛のないときは力を抜きます。
立会う 父親の役割		<ul style="list-style-type: none"> ・入院の準備を一緒にしましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・マッサージをしてあげましょう。 ・陣痛がおさまったら食事、水分を勧めましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陣痛がおさまったタイミングで水分などの補給を促しましょう。 ・汗を拭いたり励ましたり声をかけましょう。

分娩第 2 期	分娩第 3 期	分娩第 4 期
10 c m ~		
2 ~ 3 時間	5 ~ 30 分	
1 ~ 1.5 時間	5 ~ 30 分	
1 ~ 2 分おき		
60 ~ 90 秒		
●●●●	● ~ ●●	
		
<ul style="list-style-type: none"> ・助産師がリードします。 ・陣痛がやわらいだときは、力を抜いて次の陣痛にそなえます。 	<ul style="list-style-type: none"> ・胎盤が出るまで弱い陣痛があり、お腹が痛みます。 ・力をいれずにリラックス。 	<ul style="list-style-type: none"> ・産後 2 時間は分娩室などのベッドで安静にします。 ・赤ちゃんの状態が落ち着いていれば授乳してみましよう。 ・助産師が近くにいます。変わったことがあったら声をかけましよう。
<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に呼吸したり、様子を伝えたりして、励ましましよう。 ・赤ちゃん誕生の喜びを分かち合いましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「がんばったね。」と労をねぎらい喜びを伝えましよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・産婦さんが休めるようにしましよう。

いよいよ出産

◆出産が近い兆候

- ◎胎児が骨盤内に入るためおなかが下がった感じや胸の圧迫感がとれたような感じがする。
- ◎尿が近くなりおりものが増える。
- ◎足の付け根がつったり腰の痛みやつっぱりを強く感じる。
- ◎子宮が収縮しておなかの張りが強くなる。不規則で回数も多くなる。
(前駆陣痛)

これらの兆候は必ず起こるとは限りません。

経産婦より初産婦のほうが強く現れやすいと言われています。

◆出産が始まった兆候

- ◎子宮の収縮が強まり規則的に繰り返して起こる。(陣痛)
- ◎粘液に混ざった少量の出血(おしるし)やぬるい水のような液が急に流れ出す。(破水)
このような兆候が見られたら、時間、身体の状態、胎動があるか確認し、出産する施設に連絡、指示に従います。

◆入院の時期

- ◎初産婦ではおなかの痛みが規則正しく10分おき、経産婦では15分おきになった頃入院します。(前回の出産が早かった方や今いる場所から出産取り扱い施設まで距離がある、移動時間がかかる場合は連絡時に必ず伝えましょう。)
- ◎破水したら即入院。
- ◎真っ赤なさらさらした出血が見られた時。
- ◎強い腹痛、その他異常が考えられた時。

以上、ひとつでも症状があったときには出産予定施設に連絡をしましょう。

連絡時に、いつからその症状が始まったのか、様子も伝えます。メモしておきましょう。

◆痛みを和らげる方法

不安が強く緊張したり、身構えていると、痛みが長く強く感じられ、体力も消耗します。「もうすぐ赤ちゃんに会える!」「これは生み出すための大事な痛み、力だ」と前向きな気持ちになれると、痛みを肯定的に受け止めることができ、余分な力が抜け呼吸が整い心も落ち着きます。

陣痛の痛みはずっとは続きません。痛みと痛みの間に休む時間があります。音楽を聞いたり好きな香りを嗅いだり、ストレッチや姿勢を変えるなど、気分転換や楽な姿勢を見つけましょう。妊娠中から深呼吸を行う、ヨガやストレッチ、元気になれる飲み物、食事など、自分で心を落ち着ける方法を知っておきましょう。

赤ちゃんの聞こえ(聴覚)について ～新生児聴覚検査を受けましょう～

新生児聴覚検査は、耳の聞こえ（聴覚）の障がいを早い時期に発見するために、出生後間もない時期に実施する簡易検査です。生まれてくる赤ちゃんの1000人のうち1～2人は、生まれつき耳の聞こえに障がいを持つと言われていますが、早い時期に異常を発見し、適切な治療や支援を受けることで、ことばの発達などの影響が最小限になることが分かっています。

駒ヶ根市では検査費用の一部を助成する制度を実施しています。すこやかな言葉の発達の第一歩として、新生児聴覚検査を受けましょう。

◆「新生児聴覚検査」とはどんな検査ですか？

検査の方法は自動聴性脳幹反応（自動ABR）と耳音響放射（OAE）の2種類あります。いずれの検査も赤ちゃんが自然に眠っている間に、刺激音を聴かせて脳から出る微弱な反応波をみたり、内耳から小さな音が放射されてきたものを記録するもので、数分間で赤ちゃんは痛みもなく安全に行える検査です。また、薬も使いません。検査結果は「パス(pass)」あるいは「要再検(refer)」のいずれかになります。

検査結果「要再検」であった場合、直ちに聞こえが悪いことを意味するものではありません。検査の時に泣いたり、動きすぎたりしてうまく判定できなかった可能性もありますので、さらに詳しい聴力検査を受けていただくことが必要です。主治医の先生からお話をお聞きください。

検査結果「パス」であった場合、進行性聴覚障害や中耳炎・おたふくなど後になって聞こえが悪くなる場合もあります。次ページの「家庭でできる聞こえと言葉の発達のチェック」を参考にして、お子さんの聴覚の発達に注意してください。



病気と難聴

幼少期に水ぼうそうやおたふくかぜ、はしかや髄膜炎にかかることによって難聴になってしまうことがあります。難聴を防ぐ為にも予防接種を受けることが大切です。

▶▶▶ 予防接種についての詳細は75ページ参照

また、中耳炎にも注意が必要です。痛みを伴わない「滲出性中耳炎」という病気は子どもがかかりやすく、主な症状として難聴が現れます。通常の中耳炎とは異なり、痛みがないため発見が遅れ低い音が聞き取りづらいなどの後遺症が残ってしまうことがあります。耳の病気を繰り返すことで聴力が低下することもあるため、治療は自己判断で中止せず、医師の判断で完治するまで根気よく行いましょう。

◆「家庭でできる聞こえと言葉の発達のチェック」

各月齢でチェックした項目が半分以下の場合、個人差がありますのですぐにおかしいとは言えませんが、念のため、かかりつけの先生に相談してみましよう。

【3か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 大きな音に驚く。 大きな音で目を覚ます。 音がする方を向く。
- 泣いているときに、声をかけると泣きやむ。
- あやすと笑う。 話しかけると「アー」「ウー」などと声を出す。

【6か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 音がする方を向く。 音が出るおもちゃを好む。
- 両親などよく知っている人の声を聞き分ける。
- 声を出して笑う。 「キャッキャツ」と声を出して喜ぶ。
- 人に向かって声を出す。

【9か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 名前を呼ぶと振り向く。
- 叱った声「ダメッ!」「コラ!」などというと、手を引っ込めたり泣き出したりする。
- おもちゃに向かって声を出す。 「マ」「パ」「バ」などの音を出す。
- 「チャ」「ダダ」などの音を出す。 「イナイイナイバー」の遊びを喜ぶ。

【12か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 「ちょうだい」「ねんね」「いらっしゃい」などのことばを理解する。
- 「バイバイ」のことばに反応する。
- 大人の言葉をまねようとする。
- 意味のある言葉ではないが、さかんにおしゃべりをする。
- 意味のある言葉を1つか2つ言える。(食べ物のことを「マンマ」、おかあさんを「ママ」など)
- 単語の一部をまねして言う。

【1歳6か月頃】・・・ /6 チェック (チェックがついた数を記入しましょう)

- 絵本を読んでもらいたがる。
- 絵本を見て知っているものを指す。
- 簡単な言葉がわかる。「その本を取って」「このごみを捨てて」
- 意味がある言葉を1つか2つ言える。
- 意味がある言葉を3つ以上言える。
- 絵本を見て知っているものの名前を言う。



産後の生活

分娩後、母体が妊娠前の状態に戻るまでの期間（特に子宮の回復）を産褥期さんじょくきといいます。おおよそ産後6～8週間くらいです。

◆産褥期の生活

週数	子宮の回復	悪露 <small>おろ</small> の変化	日常生活	入浴
出産 退院	子宮の収縮にともない分娩後2～3日は痛みがある（後陣痛）	赤色	布団は常に敷いておく ・赤ちゃんの世話 ・身の回りのこと	シャワー浴
産後2週 (14日～)	お腹の上から触れなくなる	褐色		
3週 (21日～)			床上げ ・水周り以外の家事 (体を冷やさないように)	
4週 (28日～)	膣や会陰が回復してくる	黄白色	・徐々に平常の生活に慣らしていく	1か月健診で許可が下りたら入浴可能
5週 (35日～)	ほぼ妊娠前の大きくなる		・性生活は1か月健診で許可が下りたら。	
6週 (42日～)			普段の生活に戻る	

※上記は一般的な経過です。異常がある場合は医師に相談しましょう。

◆悪露おろ

分娩後、子宮から分泌されるおりもの・出血を悪露といいます。

産後1～3日目くらいは量が多く赤色ですが、徐々に減り茶褐色～クリーム色になってきます。ただし、退院後急に動いたり力仕事をしたりすると、再び量が増え赤色になるので産後6週くらいまでは動き過ぎないように気をつけましょう。

◆腹帯について

腹帯を巻くことで、子宮の回復を助けてくれます。

分娩直後から4～6週間まで、きつめに巻くようにしましょう。



産後の気になるトラブル

◆貧血

分娩の出血や妊娠中からの貧血にともない、産後に貧血を起すことがあります。貧血が起きた場合、治療が必要であれば医師の指示に従って治療を行なってください。症状がひどくなると、ふらつくことや転倒することがあります。退院後は安静を保ち、食事と休養をしっかりととりましょう。

※貧血予防の食事については  詳細は 23 ページ参照

◆けんしょうえん 腱鞘炎

産後は授乳や沐浴、あやすなど、なにかと抱っこ時間が長く腱鞘炎になることがあります。

抱き方を変えたり家族に任せられるところは手伝ってもらったりすることで予防できます。もし、腱鞘炎になってしまった場合は、なるべく安静を保ちましょう。

◆便秘

授乳による水分不足や胃腸の動きが鈍くなることで便秘になりやすくなります。こまめに水分を摂取し、毎日同じ時間に排便を試みるようにして排便習慣をつけていきましょう。便秘が続く場合は医師に相談してください。

◆マタニティブルーズ・産後うつ病

うれしいはずなのに…

涙が出てくる、おっぱいをあげるのもつらい、抱っこする元気も出てこない、眠れない…

これは、産後の急激なホルモン変化などにより引き起こされることが多いものです。決して珍しいことではなく、適切な対応を知ることで回復することができます。



◎マタニティブルーズ ～よく見られる気分の変化～

Q. いつ頃起きやすいの？

出産後すぐ～1か月頃までにみられますが、多くは2～3日で自然によくなります。

Q. どのくらいの人がかかるの？

20～40%といわれています。

Q. どんな状態になるの？

わけもなく泣いてしまう、気分が沈みやすくなる、不安感やイライラなど感情の起伏が激しくなる、食欲が低下するなど。

マタニティブルーズは病気ではなく、治療の必要もありません。

◎産後うつ病

Q. どんな病気？

マタニティブルーのような不安定な状態が強かったり、1 か月以上続いたりするときは、産後うつ病というこころの病気の心配があります。

Q. こんなことはありませんか？

- 母親としての役割が果たせないと悩む
- 育児に自信がもてない
- 赤ちゃんがかわいく思えない
- 赤ちゃんのお世話がまったくできない
- 表情がなくなってきた
- ささいなことにイライラする
- この先の楽しいことが考えられない

つらい状態が続くときは、家族に話して精神科のお医者さんや助産師、保健師に相談しましょう。







産後うつ病は治療法があり、早い時期から対処すれば早く改善しやすくなります。

自分では判断が難しいこともあるので、お父さんやまわりの家族から見てどうかも聞いてみてください。

真面目ながんばりやさんがなりやすい傾向に。

今の自分の頑張りに○をつけてあげることも大切です。

こころを軽くするヒント

-  家事の手抜きをする
-  ストレッチでからだをほぐす
-  とにかくゆっくりからだを休ませる
-  ひとりで何もかも抱え込まず、まわりの人の手をたくさん借りる
-  育児支援のサービスを利用する
-  早めに医療機関に相談する



ご家族・身近な人へ

マタニティブルー・産後うつ病の回復には、ご家族の支えが必要不可欠です。

- お母さんを温かく見守っててください
- 心身ともにゆっくり休ませてあげてください
- 家事などの日常生活の負担を減らしてください
- 通院がある場合は、できるだけ付き添い同席をしてください
- お母さんにお薬が出ている場合には、指示通り飲むよう気配りをお願いします。

いつでもご相談ください…

駒ヶ根市役所 子ども課 母子保健係 直通電話 0265-96-7725