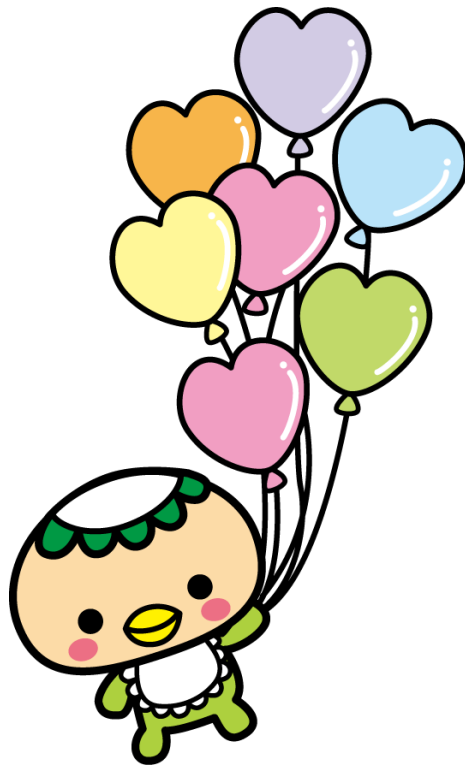


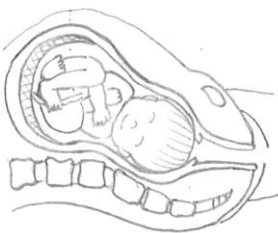

Ⅱ 出産

～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。

出産と産後の生活

◆出産

出産の準備や病院に連絡するタイミングなどについては、出産予定病院で事前に説明がありますので、必ず確認しておきましょう。

出産が近い兆候

◎胎児が骨盤内に入るためお腹が下がった感じや胸の圧迫感がとれたような感じがします。

◎尿が近くなりおりものが増えます。

◎足の付け根がつったり腰の痛みやつっぱりを強く感じます。

◎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ります。(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されています。

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。

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。

◆産褥期の生活

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。

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・出血を悪露おろといいます。

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週間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、産後に貧血を起こすことがあります。症状がひどくなると、ふらつき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りましょう。治療が必要な場合は医師の指示に従ってください。

※貧血予防の食事については  詳細は 24 ページ参照

◆乳腺炎

乳汁が乳腺の中に留まってしまうことで起きることがあります。赤ちゃんに母乳を飲んでもらったり乳房マッサージで解決することが多いですが、もし、発熱したり乳房が赤く腫れあがることがあれば医師や助産師に相談してください。

◆腱鞘炎

産後は授乳や沐浴、あやすなど、抱っこの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。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と産後うつ病

◎マタニティブルーズ ～よく見られる気分の変化～

産後数日から2週間程度のうちに、ふいに涙が止まらない、いらいらする、おちこむ等の症状がでます。人によっては、情緒が不安定になったり、眠れなくなったり、集中力がなくなったり、焦るような気分になったりします。

大抵の症状は一過性であり、産後10日程度で軽快しますのであまり心配することはありません。出産後の女性の30-50%が経験すると言われています。

周囲の協力を得ながら、ゆったり過ごすようにしましょう。

◎産後うつ病

気分の落ち込みや楽しみの喪失、自責感や自己評価の低下などの症状があり、産後3か月以内に発症することが多いと言われています。症状は2週間以上持続します。

出産後の女性の10%が経験すると言われていて、マタニティブルーズがあった女性は産後うつ病発症のリスクが高まると言われています。

発症の要因として、うつ病の既往やパートナーからのサポート不足など育児環境要因による影響も大きいとされています。

産後うつ病は、早めに医療機関に相談することで快復していきます。

また、治療だけでなく家族や地域の支援者（保健師・助産師）のサポートも不可欠です。

【こんなことはありませんか？】

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 母親としての自信喪失 | <input type="checkbox"/> 赤ちゃんに向き合うのがつらい |
| <input type="checkbox"/> 家事ができない | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 物事を自分で決められない | <input type="checkbox"/> だるくて動けない |



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。つらいと思ったら、家族や保健師、助産師に相談してください。

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

マタニティブルーズ・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、指示通り飲める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

産後のお父さん・家族の役割

◆必要な手続きをしましょう

出生届や児童手当、医療保険の加入などの手続きは、提出期限が決まっている物もあります。市役所や職場で行う手続きは早めに行いましょう。

➡ 詳細は 101 ページ参照

◆産後 3 か月頃までの過ごし方

	お母さんに対して	家事	子どもに対して
退院後～ 産後 1 か月	体をしっかり休める時期。すぐに横になって休める環境を整える。 疲労感や寝不足、マタニティブルーがみられる。 お母さんの様子を丁寧に見ながらお母さんの話をゆっくり聞く。	家事全般を行う。 特に水回りの家事はお父さんや家族が行う。 買い物や生活で必要な手続きなどを行う。	赤ちゃんに対しては、母乳以外のお世話やスキンシップを行う。 上の子に対しては、お世話や保育園等の送迎を行う。
産後 1 か月～3 か月	体は徐々に回復してきますが、疲労感や増したり育児不安や強くなることもあります。 コミュニケーションを積極的に行う。	お母さんの回復状況に合わせて、家事を分担しながら、出来ることは積極的に行いましょう。	赤ちゃんや上の子と遊ぶ。

➡ 育児についての詳細は、58 ページへ

家族計画

家族全体の健康と幸福のために、現在と将来を考え計画をたて出産・育児をすることを家族計画といいます。

◎家族計画を立てるときに考慮すること

母の健康 子どもの数と間隔 家庭の経済力 父母の年齢



〈妊娠力（妊孕性）〉

妊孕性とは、妊娠できる力のことを言い、男女共に年齢が上がる毎に低下していきます。男性、女性ともに、妊娠には適した時期があります。

女性の場合、卵子は自然消滅や排卵により減少し続けます。排卵する卵子の年齢は、実年齢とほぼ同じであり、女性の年齢の増加に伴う妊孕力の低下は加齢による卵子の質の低下が主な原因となります。男性の場合、精子は毎日新しく作られています。個人差はありますが、体が年齢を重ねることで精子を育てるホルモンの分泌や受精能力の低下、精子の数の減少等リスクが発生しやすくなります。

◎産後の性生活

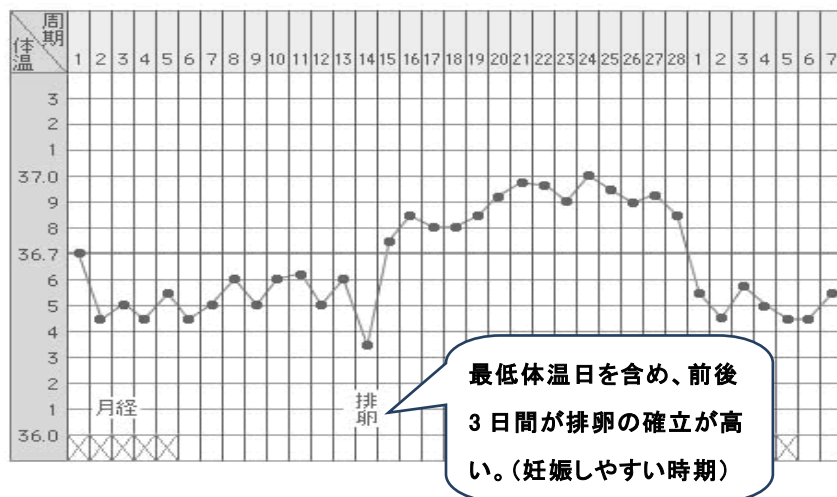
産後の1か月健診で異常がなく医師の許可が下りればはじめてよいです。ただし、お母さんの体の回復には個人差があるので夫婦で話し合いながら始めましょう。

産後、月経がなかったり授乳をしたりしていても、妊娠する可能性は十分あります。事前に家族計画をたて、妊娠を望まない期間は避妊しましょう。

◎避妊方法

- ①コンドーム：精子の侵入を防ぐもので、避妊の有効な手段の一つ。夫（パートナー）の協力が必要不可欠です。
- ②ペッサリー、IUD（子宮内避妊器具）：産婦人科で子宮内に挿入し妊娠を防ぐ器具。
- ③ピル（経口避妊薬）：1日1錠同じ時間に毎日忘れずに飲みます。喫煙中や授乳中の方など内服できない方もいます。
- ④基礎体温法：体温を測定することで、排卵日を予測します。産後1～2回月経をみてから開始するとよいでしょう。

基礎体温の測り方…朝目覚めたら、すぐに寝たまま口（舌の下）で測る



精子の受精能力が2～3日以上あるのに対し、卵子は排卵から24時間以内が受精可能期間と考えられています。そのため、最も妊娠の可能性が高いのは排卵の2日前、次が排卵の前日、その次が排卵当日です。排卵は低温相の最終日から基礎体温上昇の3日間に起こる確率が高いです。