

## も く じ

|         |                                             |       |
|---------|---------------------------------------------|-------|
| 《 妊娠 》  | I. 妊娠の経過 . . . . .                          | P. 2  |
|         | II. 妊娠中の生活 . . . . .                        | P. 5  |
|         | 1. 妊娠中の食生活 . . . . .                        | P. 6  |
|         | 2. 体重コントロール . . . . .                       | P. 10 |
|         | 3. 妊娠中の運動 ～コメント集～ . . . . .                 | P. 13 |
|         | 4. 冷え予防 . . . . .                           | P. 18 |
|         | 5. 生活リズム（休養・睡眠） . . . . .                   | P. 21 |
|         | 6. 姿勢 . . . . .                             | P. 22 |
|         | 7. その他 . . . . .                            | P. 25 |
|         | III. 妊娠中のからだの気がかり . . . . .                 | P. 28 |
|         | IV. 妊娠中の異常 . . . . .                        | P. 30 |
|         | V. 母乳について . . . . .                         | P. 32 |
|         | 1. 母乳栄養の利点 . . . . .                        | P. 33 |
|         | 2. 母乳が湧いてくるしくみ . . . . .                    | P. 34 |
|         | 3. 乳房の種類と妊娠中のお手入れ . . . . .                 | P. 35 |
|         | 4. 母乳で育てるために . . . . .                      | P. 36 |
|         | 5. 効果的に吸えているサインと授乳スタイル . . . . .            | P. 39 |
|         | 6. 母乳のために良い食生活 . . . . .                    | P. 40 |
|         | VI. ベビー用品の準備 . . . . .                      | P. 41 |
|         | VII. 入院時の持ち物 . . . . .                      | P. 41 |
| 《 出産 》  | I. 出産が近づいたサイン . . . . .                     | P. 42 |
|         | II. 入院時期 . . . . .                          | P. 43 |
|         | 1. 陣痛 . . . . .                             | P. 43 |
|         | 2. 破水 . . . . .                             | P. 44 |
|         | 3. 生理の多い時のような出血 . . . . .                   | P. 44 |
|         | 4. 赤ちゃんが動かないなど“おかしいな”と感じた時 . . . . .        | P. 44 |
|         | III. 分娩経過と過ごし方 ～コメント集～ . . . . .            | P. 45 |
|         | IV. 分娩時の異常と対応 . . . . .                     | P. 53 |
|         | V. 帝王切開について . . . . .                       | P. 54 |
| 《 出産後 》 | I. 出産後のお母さん . . . . .                       | P. 56 |
|         | II. 赤ちゃんの特徴 . . . . .                       | P. 58 |
|         | III. 退院後の健診などについて . . . . .                 | P. 61 |
|         | IV. 神戸市の育児サービス . . . . .                    | P. 62 |
|         | V. 申請・手続きについて . . . . .                     | P. 63 |
| 《 その他 》 | ご家族へのお手紙：お父さんへ、<br>おじいちゃん・おばあちゃんへ . . . . . | P. 64 |
|         | 受付からのお知らせ . . . . .                         | P. 67 |
|         | 入院生活のスケジュール . . . . .                       | P. 68 |
|         | 「重ね煮」で作る一汁一菜ごはん&ほっこりおやつ . . . . .           | P. 70 |
|         | ウォーキングマップ . . . . .                         | P. 74 |



推奨マーク



注意マーク

# I. 妊娠の経過 胎児の発育とからだの変化

↓ 自分で日付を書き込んでみましょう！ 毎週 曜日に週数が変わります！

| 日付 |    | 週    | 健診         | 胎児の様子                                                               | からだの変化                                                            |
|----|----|------|------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| ／  | 初期 | 第2月  | ↑<br>4週に1回 | ・心臓の動きが確認できるようになる<br>・頭と胴の区別ができる<br>・超音波検査では、胎児が動いているのが分かる          | ・基礎体温は高温相が続く<br>・つわりが始まる<br>・乳房が張る<br>・腰や下腹が張る、重い                 |
| ／  |    | 第3月  |            |                                                                     |                                                                   |
| ／  |    | 第4月  |            | ・胎盤が完成する<br>・手指ができあがる<br>・外観は人らしくなる                                 | ・つわりがおさまってくる<br>・足のつけ根につれるような感じがする                                |
| ／  |    | 第5月  |            | ・うぶげや爪が生える<br>・体の器官が発達し、胎児の運動が活発になる<br>・心臓の拍動が聴診器で聞ける               | ・体重が増え始める<br>・早い人は胎動を感じ始める<br>・乳腺が発達し、乳房が大きくなったり乳頭の色が黒ずんできく       |
| ／  |    | 第6月  |            | ・顔かたちがはっきりしてくる<br>・皮膚はクリーム状の胎脂でおおわれる<br>・羊水を飲んでおしっこをする<br>・脳が発達してくる | ・ほとんどの人が胎動を感じる<br>・下腹が目立つようになる<br>・黄色い乳汁がでることもある                  |
| ／  | 中期 | 第7月  | ↓<br>2週に1回 | ・まぶたが上下に分かれ、目鼻立ちがはっきりしてくる<br>・この時期にはまだ約3分の1は逆子                      | ・お腹が前にせり出し、姿勢がそり気味になり、腰痛がよくみられる<br>・便秘や痔、静脈瘤などになりやすい              |
| ／  |    | 第8月  |            | ・骨格がほぼ完成する<br>・筋肉や聴覚が発達し、神経の動きも活発になる<br>・子宮外生活がなんとかできる              | ・妊娠線ができやすい時期<br>・ときどきお腹の張り(子宮の収縮)を感じるようになる                        |
| ／  |    | 第9月  |            | ・皮下脂肪がついてまるみをおびる<br>・内臓、爪が完成する                                      | ・胃・心臓が子宮に圧迫され、胃がつかえた感じや動悸がする<br>・おりものが増え、頻尿になりやすい<br>・お腹の張りを感じやすい |
| ／  |    | 第10月 |            | ・外形上の発育は完了する<br>・子宮外の生活が十分できる(呼吸機能が確立し、当院での分娩が可能となる)                | ・子宮が下がり、下腹のほうが出てくるので、圧迫感がうすれてくる<br>・お腹が張ったり、痛みを感じたりするようになる        |
| ／  |    | ⇒予定日 |            |                                                                     |                                                                   |
| ／  | 後期 | 40   | ↓<br>1週に1回 |                                                                     |                                                                   |
| ／  |    | 41   |            | ・胎盤機能が低下することがある                                                     |                                                                   |
| ／  |    | 42   |            |                                                                     |                                                                   |

あなたの分娩予定日は 年 月 日 ( ) です

| 検査                                                                                                                                                                 | 各種教室・その他                                                                                                                                                      | MEMO                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査: 血液型 (ABO式、Rh式) 貧血、肝機能、腎機能、不規則抗体、梅毒、B・C型肝炎、HIV、風疹、血糖、HTLV-1 (ヒトT細胞白血病ウイルス)</li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>母子健康手帳をもらう</li> </ul>                                                                                                  |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>子宮ガン健診 クラミジア</li> </ul>                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティクラスの受講について (全3回 要予約)</li> </ul>                                                                                   |                                                                            |
| <div> <b>毎回受ける検査</b><br/> <b>初期(7週頃)～後期まで</b><br/>           体重測定／血圧測定／尿検査 (タンパク・糖)／むくみの有無 子宮底の長さ／腹囲／胎児超音波検査 (胎児の大きさや位置、胎盤の付着部位の確認)／胎児心音／内診 (後期は毎回)         </div> | <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティヨガ・ピクスに参加可能</li> <li>歯科検診を受ける (16～20週)</li> <li>助産師外来 (16～20週頃) の受診 (助産師による個別面談。要予約)</li> </ul>                   |                                                                            |
| <div>           妊婦健診時に受ける諸検査の補助券が各市町村から交付されます。妊婦健診の際、使用しますので、交付されたら事前に氏名・住所等を記入し、バーコードシールを貼っておきましょう。<br/>           市町村により補助券の内容が違います。         </div>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティクラス (前期 20週頃まで) (内容; 妊娠経過と過ごし方について、妊娠中の食生活について)</li> </ul>                                                        |                                                                            |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査 ; 貧血、止血機能、肝機能、腎機能、血糖、</li> </ul>                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティクラス (中期 30週頃) (内容; 母児同室とおっぱいについて、赤ちゃんの抱っこ体験、スリングなどの紹介)</li> </ul>                                                 | 助産師外来予約日 ( / )<br><br>マタニティークラス前期受講予約日 ( / )<br><br>マタニティークラス中期受講予約日 ( / ) |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>腔培養検査</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>マタニティークラス (後期 36週頃まで) (内容; お産の経過や過ごし方、入院時の持ち物について、入院室・分娩室などのご案内)</li> </ul>                                            | マタニティークラス後期受講予約日 ( / )                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>血液検査 ; 貧血</li> <li>NST (分娩監視装置: 胎児の循環系の機能検査)</li> </ul> <p>(NSTは36週から隔週で実施、所要時間30分位)</p> <p>予定日すぎたら毎回あります</p>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>助産師外来 (36～38週頃) の受診 (助産師によるバースプランの確認等 要予約)</li> <li>予定日を過ぎても分娩になっていなければ、場合により入院して経過観察もしくは陣痛促進剤を使用することもあります。</li> </ul> | 助産師外来予約日 ( / )                                                             |

## いいお産をするために

- ・ 自分とおなかの赤ちゃんの体を冷やさないために、夏でも24時間、お風呂以外はレッグウォーマーを着用しましょう

- ・ 軽い散歩を始めましょう(P.13参照)
- ・ つわりが治まってきたら、半身浴や足湯(P.20参照)などを行い身体を温めるようにしましょう

- ・ マタニティビクス、ヨガに参加される場合は、医師にご確認ください
- ・ 1日30分から1時間散歩しましょう《ウォーキングマップP.74参照》

- ・ 20週からお灸教室へ積極的に参加しましょう

- ・ 入院の準備を始めましょう(P.41参照)
- ・ 切迫早産症状 及び 逆子 の方は、冷え予防に気をつけ、しっかり休息しましょう(P.18参照)

- ・ 1日1～2時間歩きましょう
- ・ 34週からは医師の許可があれば、マタニティビクス・ヨガ・お灸教室へ積極的に参加しましょう

☆ 陣痛は怖くありません。赤ちゃんに会うために必要なものです  
あなたの産む力と赤ちゃんの産まれる力を信じて、心と身体の準備をしましょう

- ・ 乳管開通法を始めましょう(P.35参照)
- ・ 1日2～3時間頑張って歩きましょう！！
- ・ スクワット1日60～100回、階段の上り下りをしっかり行いましょう
- ・ どんどん動きましょう

- ・ 予定日を過ぎても出産の兆候が来ない場合・・・1日3～4時間のウォーキングやスクワット100回、階段昇降、ヨガ・ビクス・お灸・乳頭マッサージなどできることをすべて行いましょう！
- ・ やる事全て行ったら、入浴してリラックスしてよく休みましょう



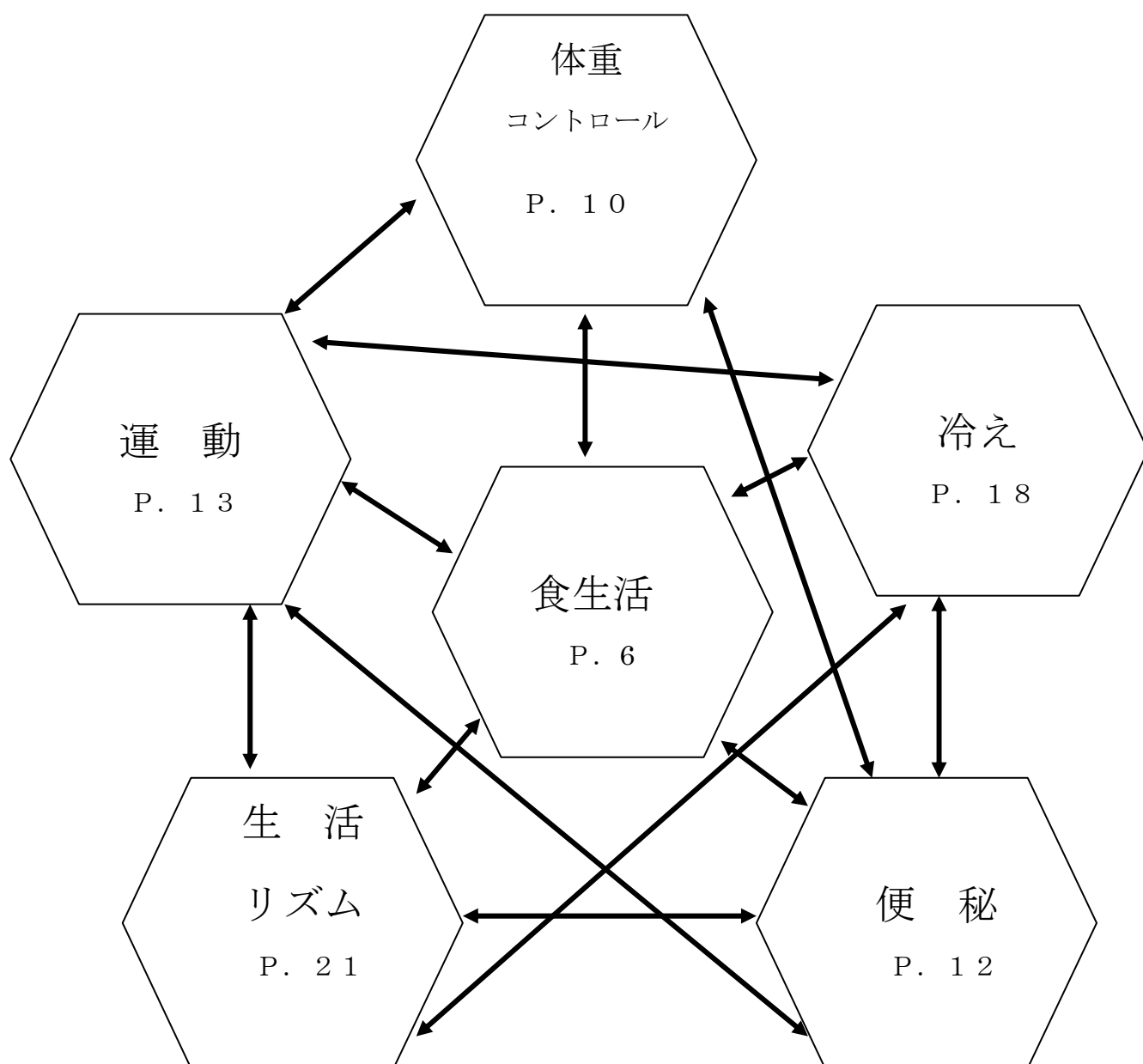
## II. 妊娠中の生活

妊娠に気づいてから心身の変化に喜びや驚きを感じていませんか。  
同時に「赤ちゃんのためにいいことをしたい」と思い始めているのではないのでしょうか。  
妊娠・出産は病気ではありません。女性のからだの自然な営みです。  
しかし、不適切な生活を送ることで時に異常な経過に傾いたり、スムーズに子育てのスタートが切れないこともあります。

下図のように、日常生活にはそれぞれ密接な関連性があります。母子ともに順調な妊娠経過をたどり、出産を終え、楽しく子育てが始められるよう自分の生活を一度見つめ直してみましょう。

この妊娠をきっかけに自分のからだの声に耳を傾け、健康管理できるようになることが、満足いく出産や子育てを楽しく思えることにつながり、そして、ご家族の将来の健康にも結びついていくこととなるでしょう。

妊娠中にご自分の体や生活に目を向けることから既に子育ては始まっているのです。



## 1. 妊娠中の食生活

近年、“食育”という言葉が注目を集めていますが、健康の基本は食生活にあります。妊娠中も同様に食生活を整えることが体重のコントロールや便秘予防、冷え予防に結びつきます。そして、妊娠や出産だけでなく、母乳育児や子どもの離乳食またその将来にまで関わってきます。偏りのある食生活をしている人、料理が苦手な人、食べ物の誘惑に負けてしまう人、ご両親から「二人分食べなさい」と言われる人・・・まずはできることから始めてみましょう。

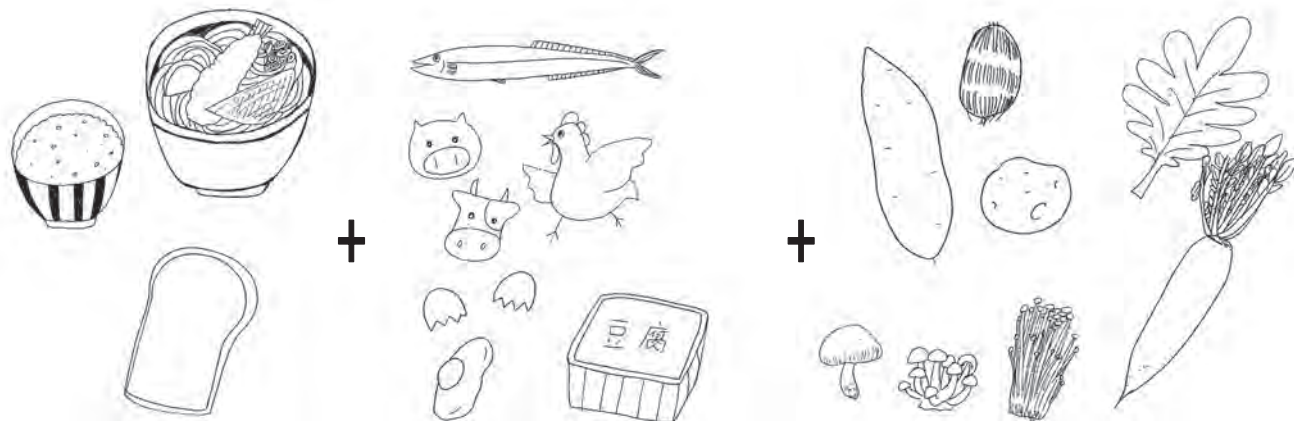
### ① 一日三食とりましょう

妊娠中は特に、鉄分やカルシウム、食物繊維、ビタミン、たんぱく質が必要となります。その反対で塩分は摂り方に注意が必要です。

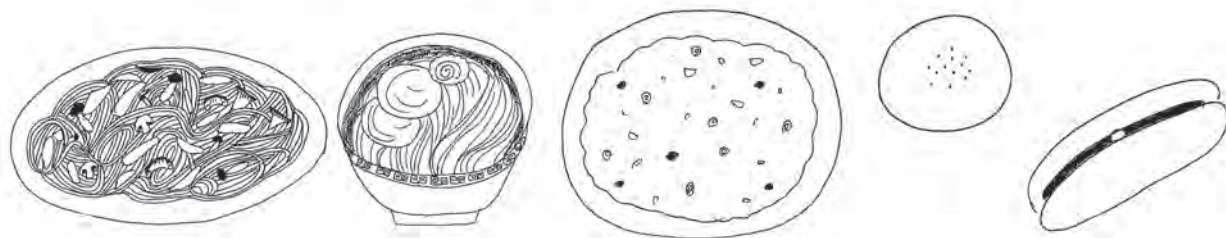


食事の組み合わせは、三食とも主食、主菜、副菜が整っていることが理想です。すべて手作りが難しければ、冷凍食品やお惣菜などを組み合わせるのも良いでしょう。

**主食**（ご飯、パン、めん）    **主菜**（魚、肉、卵、大豆製品）    **副菜**（いも、野菜、海藻、きのこ）



単品料理だけのメニューやインスタント食品では栄養が偏り不十分であり、塩分の摂り過ぎになります。また、炭水化物が多く体重増加につながります。



**つわりの時**：つわりの時期に十分な栄養が摂れなくても赤ちゃんの成長には直接関係ありません。食欲が落ちるタイプの人には水分だけはしっかりと摂り、食事はバランスや量よりも食べたい時に食べられる物を摂りましょう。

食べづわりの人は、体重の増え過ぎに注意しながらカロリーの少ない物を少量ずつ摂りましょう。

どちらのタイプでも、つわりが治ったら規則正しい食生活に切り替えることが必要です。

**胃が圧迫される妊娠後期**：一日量を少量ずつ何回かに分けて食べる“分食”にしましょう。

## ② 鉄分を多くとりましょう

妊娠すると血液中の水分が増えますが、赤血球や白血球などの成分は増えず、血液が薄まった状態＝貧血になります。貧血は妊娠経過が進むとともに進行していきます。

お母さんの血液が胎盤やへその緒を通じて、赤ちゃんへ酸素や栄養を届け日々成長していくのですが、赤血球の中にあるヘモグロビンという酸素を運ぶ要素が不足すると赤ちゃんの発育に悪影響を及ぼすこととなります。そして、出産では多少なりとも出血しますし、産後の母乳も血液から作られるので、妊娠中から貧血は改善しておく必要があります。妊娠中の血液検査ではヘモグロビン 11g/dl 以上が正常です。妊娠初期から後期にかけて 2～3g/dl 減少することがあります。

妊娠による貧血は、鉄分を補うことで改善されます。しかし、一度に多量に摂っても体に全て吸収されることはありません。鉄の吸収を助けるビタミンCとともに毎日の食事からコツコツと摂り続けることが大切です。

また、鉄の吸収を妨げるタンニンを多く含む物とは一緒に摂らないようにしましょう。

巻末 おすすめメニューも参考にどうぞ

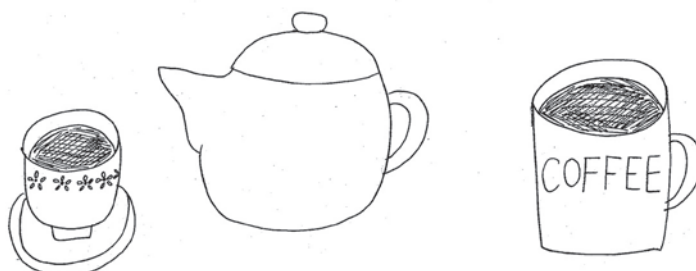


《鉄》 赤身の魚、肉、青菜  
あさり、ひじき、大豆

《ビタミンC》 芋類、ブロッコリー  
赤ピーマン、芽キャベツ



《タンニン》 緑茶



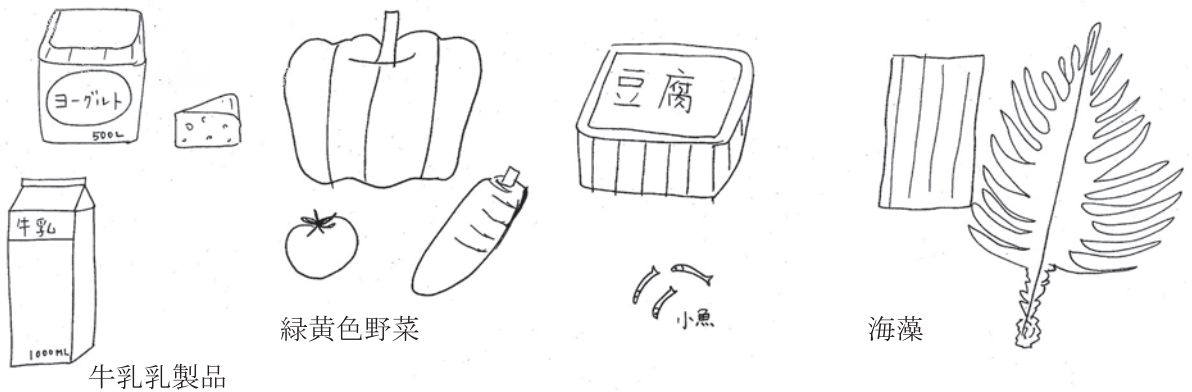
### ③ カルシウムを多くとりましょう

カルシウムは胎児の骨や歯の成長のためにたくさん必要となります。しかし、日本人は、カルシウムを摂りにくい食生活のため積極的に摂るよう心がけなければなりません。そして、吸収を妨げるリンの摂取にも気をつけましょう。

巻末 おすすめメニューも参考にどうぞ



#### 《カルシウム》



#### 《リン》





④ 塩分のとり過ぎに注意しましょう

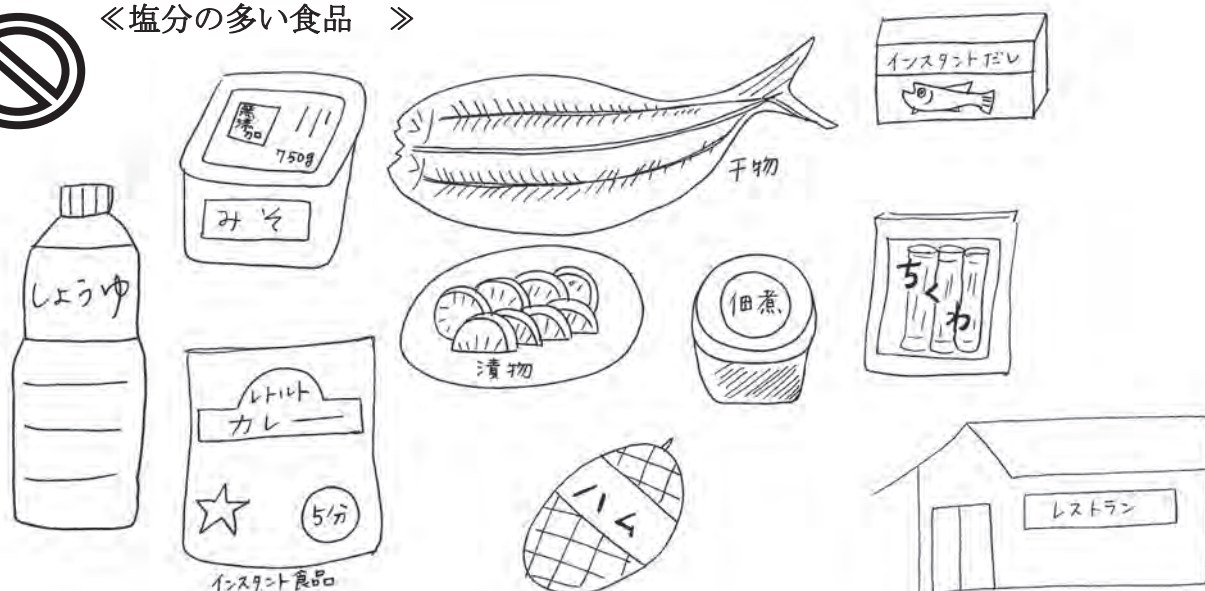
塩分の取り過ぎは高血圧や浮腫を招き、妊娠高血圧症の誘因になります。妊娠経過が順調でも、妊娠後期に急に症状が出現し、短期間に悪化します。

塩分が多い食品を正しく理解し、妊娠前よりも薄味を心がけましょう。

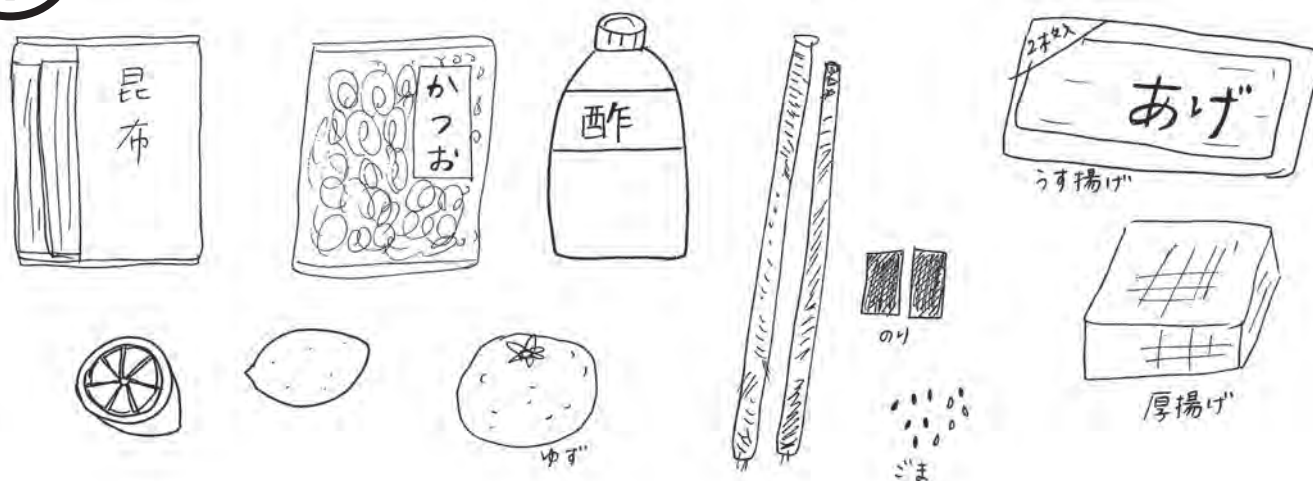
素材の味を生かした調理をすることで、塩分が少なくてもしっかりと風味のあるメニューに仕上がります。



### 《塩分の多い食品》



## 《良い味を出す素材》



## 2. 体重コントロール（自然なお産をするために最も大切なこと）

妊娠中の太りすぎは安産の大敵。太り過ぎると狭い産道にさらに脂肪がつき、赤ちゃんが通りにくくなったり、赤ちゃんが必要以上に大きくなり難産となります。そして、妊娠高血圧症候群や妊娠性糖尿病を発症する可能性が高くなってきます。

しかし、痩せていても出産・育児の体力不足や、母乳分泌不足に陥り、元気な赤ちゃんを安産で出産・育児することができません。

おなかの中で赤ちゃんを元気に育て、出産のための体力をつけるには、自分にあった体重管理を毎日行いながら必要な栄養をしっかりとることが大切です。

まずは、妊娠前の身長体重から肥満度＝BMIを計算し、自分にあった体重増加グラフを探し、安産体重を確認しましょう。

$$\frac{\text{妊娠前の体重（ ） K g}}{\text{身長（ ） m} \times \text{身長（ ） m}} = \text{あなたの BMI（ ）}$$

妊娠中の推奨体重増加量の目安（計算したBMIに合うグラフを次のページの3つの中から見つけましょう。）

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| 痩せ型妊婦（非妊時BMI 18.5未満）    | 9～12kg        |
| 標準型妊婦（非妊時BMI 18.5～25未満） | 7～12kg        |
| 肥満型妊婦（非妊時BMI 25以上）      | 5kgを目安として個別対応 |

＊身長150cm前後の人は骨盤が小さいため、BMIに関わらず7～8kg以内の体重増加にしましょう。

＊BMI35以上の人はハイリスク肥満です。

栄養士による栄養指導のもと、食生活の改善が必要です。妊娠中に限らず、生まれてくる赤ちゃんの将来、小児肥満の予防のためにも食生活を見つめ直しましょう。

### 体重管理のポイント

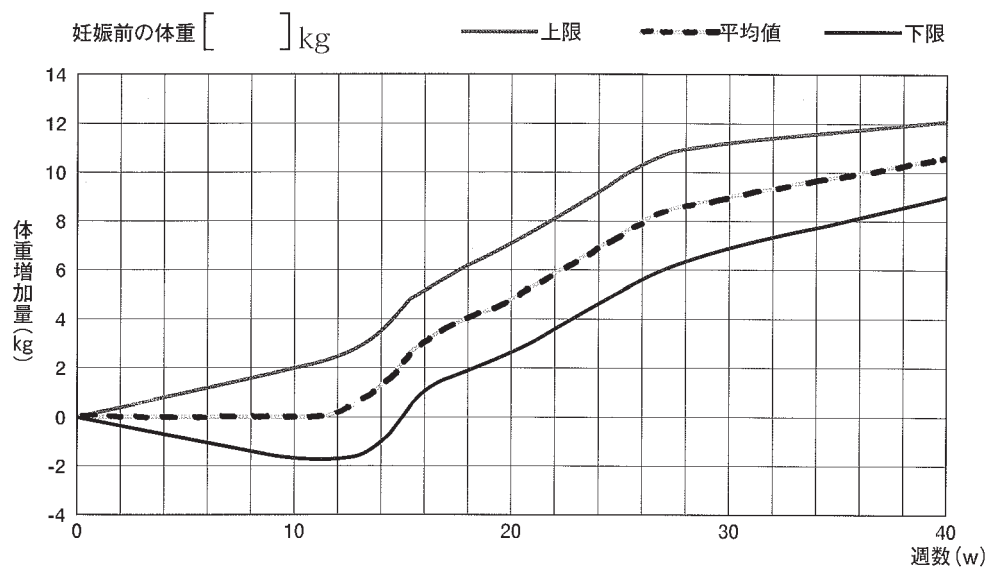
- ・妊婦健診の時だけでなく、毎日体重を測る習慣をつけましょう。  
起床後、排泄を済ませ、着替える時に裸の状態で体重計に乗るようにすると、毎日同条件になり増減が確実にわかります。
- ・妊娠22週までの増加を2kgまでにおさえておきましょう。
- ・妊娠後期は1週間で500g以上は異常、その上、1ヶ月で1kg以内としましょう。
- ・どうしても体重増加が激しい人は、朝晩2回の体重測定を行い、日内変動を600gにおさえるような食生活や運動をしましょう。

☆ 平成27年度当院の統計により、体重増加が13kg以上になると分娩の途中に何らかの原因で緊急の帝王切開になる確率が2倍になる事がわかりました。

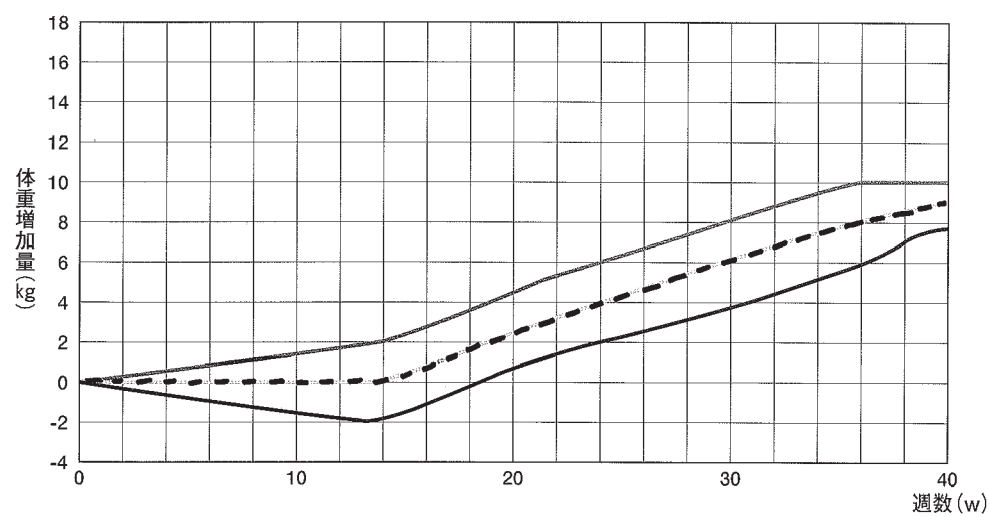
（ほとんどの方が、39週で既に10kg増えていました。）

☆ 40週を超え、体重が13kg以上増えた初妊婦さんが自然分娩になる確率は40%以下でした。

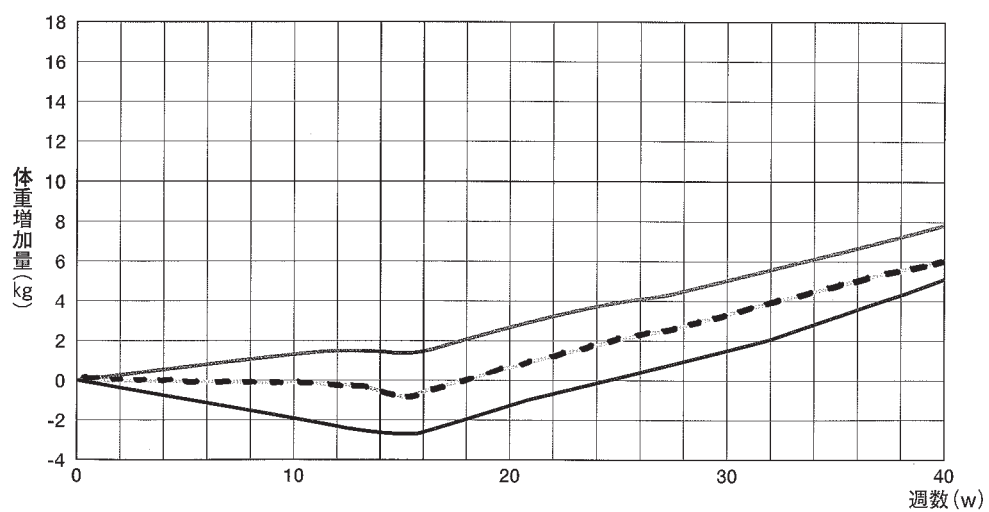
BMI 18 以下



BMI 18 ~ 24



BMI 24 以上





## ① 食生活に関心をもちましょう

妊娠中はホルモンの影響で栄養素の吸収力が非常に高くなります。よって、妊娠前と同じ食生活では、理想の体重管理が難しくなります。

### a. メニューの見直し

単品料理や油物は極力控え、炭水化物（米、麺類）の摂りすぎに気をつけましょう。おかずの一品を海藻やきのこ中心にしてみましょう。

### b. 就寝3時間前は何も食べない

仕事で帰宅が遅い人は、夕食の量とカロリーを控えめにしましょう。

ご主人の帰宅が遅い人は、体重管理について理解協力を得、先に済ませる習慣をつけましょう。

### c. 間食は控えましょう。どうしても食べたい時はカロリーの低いものにしましょう。

### d. ゆっくり時間をかけ、よく噛んで食べましょう。

### e. 家族、特に上の子の食べ残しを食べないようにしましょう。

## ② 運動をしましょう（P.13 参照）

## ③ 便秘予防

妊娠中はホルモンの影響や大腸が子宮で圧迫されることにより、便秘しやすくなります。便秘の不快感だけでなく、痔になったり、体重コントロールにも影響してきます。

### a. トイレに座る習慣をつけましょう

### b. 水分をしっかり摂りましょう

### c. 玄米菜食で動物性蛋白質を少なくしましょう

白米よりも玄米や雑穀米が効果的です

肉・魚類を減らし、根野菜、きのこ、海藻、豆をたくさんとり入れましょう

### d. 発酵食品（ヨーグルト、納豆）を頻回に摂りましょう

### e. 油物、甘い物を控えましょう

### f. 冷えを予防しましょう（P.18 参照）

巻末 おすすめメニューも参考にどうぞ



### 下剤（酸化マグネシウム）の内服について

当院で処方している酸化マグネシウムは妊娠中でも安心して内服できる下剤です。薬の成分が血液中に入ることなく、便に水分を取り込み排便を促します。

赤ちゃんへの影響は全くありませんので、上記の生活改善を試みても便秘が続く場合はお申し出ください。

#### 《 内服方法 》

内服を始める時は1回2錠を1日2回(朝・夕)で開始します

便秘が改善したら1回量を1錠に、回数を1日1回に減らしても構いません

### 3. 妊娠中の運動

今のおじいちゃんおばあちゃんの世代よりも少し前の時代、掃除や洗濯はしゃがんで行い、和式トイレが一般的で、歩いて移動が当たり前でした。普段の生活から足腰が鍛えられとても安産だったと言われています。

しかし現代、電化製品や洋式トイレの普及により日常生活でしゃがんで行う動作がほとんどなくなっています。車の普及により歩くこともずいぶん減り、出産にはとても不向きな体になっていることも事実です。

ですから、出産に向け普段使わない筋肉を鍛えることが必要となってきた時代なのです。

妊娠中に努力した人とそうでない人を見比べると、明らかに運動した人の方が出産にかかる時間が短く、何事もなく安産で自然な流れの中で赤ちゃんを迎えることができます。そして、体作りをする中で出産に対する恐怖よりも“自分で生む”決意が芽生えてくるのです。

反対に運動をしなかった人は、体重が増え過ぎたり予定日を大幅に超えたり、思わしくない症状が出たり、恐怖のあまり出産時にパニックになりやすいのも事実です。

出産や育児に必要な心や体作り、体重コントロールのためにも、つわりが治まり妊娠15週を過ぎたらできる範囲から運動を始めましょう。

特に、おなかが大きくなってから運動を始めたのでは、体への負担が大きく大変です。

＊もし、切迫症状（出血、おなかの張り、子宮口が柔らかい・開き気味）などの症状があり、医師から安静を指示されている人は安静が優先です。36週に入ってから本格的に運動を始めましょう。

#### 妊娠中におすすめの運動

##### ①ウォーキング

スニーカーなどを履き、荷物は持たず、少し大幅で歩きます。

目安は1キロ15分、お買い物ペースはウォーキングではありません。

できる範囲で毎日続け、慣れたら少しずつ時間をのばしましょう。

臨月に入ったら一日2～3時間歩けるように準備していきましょう。平坦な道よりも、階段を上がったり、上り坂を取り入れると効果的です。

もし、予定日を過ぎそうであれば、更にハードなウォーキングが必要です。

P.74 ウォーキングMAPも参考にどうぞ

## ②スクワット

出産に必要な下半身の筋力をつけるとともに、骨盤を開くための運動です。外出できない天候や、上の子がいてウォーキングの時間がとれない場合にも自宅で簡単に取り組みます。

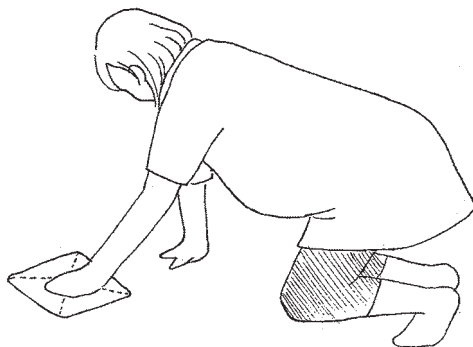
両足を肩幅程度に開き、下までしゃがみます。手はどこかにつかまっても構いません。踵が床についた状態が理想ですが、無理な人は浮かした状態で構いません。しっかり、下まで腰を下ろし、立ち上がります。これを1回とカウントし、できる回数から始めましょう。

朝昼晩に分け、  
臨月入ったら一日60～100回  
できるよう目指しましょう。  
洗濯物を一枚ずつしゃがんで干す、  
窓の拭き掃除で代用するのもいいでしょう。



## ③床の拭き掃除

四つ這いの姿勢で雑巾を使って、床の拭き掃除をします。妊娠中の腰痛緩和、骨盤矯正、赤ちゃんの体勢を整えるなどの効果があります。モップを使用しての拭き掃除では効果がありません。妊娠中は四つ這いをお勧めします。



## ④マタニティヨガ・マタニティピクス

当院4階のスタジオにて実施しています。  
初回参加前の健診で医師に参加可能か否かの確認をしておきましょう。

|          |                                |                                                                                                      |
|----------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| マタニティヨガ  | (火) AM10時～12時<br>(木) AM10時～12時 | 受け付けにて要予約<br>料金（初回は無料 ※当院出産の方）<br>当院分娩予約の方：1000円／回<br>他院で出産予定の方：2000円／回<br>当院で健診を受けていない方<br>：3000円／回 |
| マタニティピクス | (金) AM11時～12時                  |                                                                                                      |

## ⑤マタニティスイミング

体重の重い人、膝や腰を痛めている人には最適です。  
消費カロリーが多く体重コントロールにもなります。  
泳げるか否かは関係なく、また、体が冷える心配ありません。  
妊娠 5 カ月以降で参加ご希望の方は、医師までお申し出下さい。  
ご自分で許可書をご持参いただいても結構です。

**マタニティヨガ**は妊婦さんと赤ちゃんの身体とところをケアするクラスです。  
妊娠期間はヨガをするのに最適な時期。出産に向けて身体の関節が緩むホルモンが出てきます。体の歪みや体調を整え、血行を良くしコリをほぐします。  
そして、瞑想で心のケアをします。ストレスと不安をなくし穏やかな日々を過ごすことで赤ちゃんの健やかな発育を促します。精神の集中をはかることで達成感のある充実した出産を自分から創造していきます。  
このクラスに集まるほとんどの妊婦さんがヨガ初体験。出産に役立つヨガの知恵やお友達作りのためにも是非参加をお待ちしております。

妊娠中の体重コントロールと出産に備えた体力作りに**マタニティビクス**をしませんか？  
マタニティビクスは妊婦さんのための有酸素運動（エアロビクス）です。音楽のリズムに合わせて体を動かすことにより、ダンスのような楽しさを感じるため、無理に頑張ることなく自分のペースで大きな運動量をクリアすることができます。出産に必要な筋力を強化し、体重増加の防止や腰痛効果、また、ビクスをしていない妊婦さんよりも分娩時間も短縮されます。お友達も作りながら楽しく安全にエクササイズをして良い出産をしましょう

骨盤を広げたり、子宮の筋肉を柔らかくしたり。腰痛持ちでしたがトラブルなく出産に臨めました  
先生のお話、体験談がすごく参考になり、イメージがわき、勇気を与えてくれた  
お産に対する恐怖がずいぶん和らいだ、友人が大きな励み A.N さん

お産の時はヨガで習った腹式呼吸を思い出し極力力を入れない様に努めました A.R さん

ヨガでご指導いただいた蓮の花のイメージが役立ちました

陣痛が限界の時に、いっぱい蓮の花を頭の中で咲かせたら子宮口が 9cm も開いていました

S.K さん

上の子 2 人を満足いく出産ができず、今回無痛分娩を希望していた W さん

ヨガで「心の落ち着き」を覚え、自分を信じ直すことができました

出産当日も“陣痛かな”と思いつつヨガ受講

その 2 時間後には胸に赤ちゃんを抱いていました

W.F さん

ヨガに参加し、自分の体に向き合う気持ちが強くなりました

S.N さん

ヨガの先生や仲間に自然と癒されて

「お産ってとても自然なことなんだ。おなかの赤ちゃん頑張ろう」と

とてもリラックスした気持ちで妊娠中を過ごすことができました

T.H さん

初めてのお産、わからないことだらけで不安が拭いきれませんでした

人一倍怖がりの私が痛みに耐えられるのか、無事赤ちゃんを産む力があるのか

ヨガに通い体を動かすことでお産に近づく気がして、毎日家でも実施していました

精神的に出産を楽しみにできるような方向へもってってもらえたと思っています K.R さん

週 2 回ヨガとビクスに通い、おなかにいる赤ちゃんと自分のために貴重な時間をもてたことがよかった

ヨガやビクスでお友達ができたことで、自然と不安よりもお産を楽しみにする気持ちが大きくなった

O.M さん

出産なんて「何とかなるだろう」と甘くみていました

臨月に入り、先生に運動不足や体重管理を指摘されてから動いてみたものの、

どんどん不安になり、今まで何もしてこなかった自分を責めてばかりいました

ヨガやビクスに通いだし、予定日の近い人と友達になり励ましあっているうちにだん

だん運動が楽しくなり充実した日々が過ごせました

I.M さん

14 週に入ってビクスに通い始めました

走ったり、跳んだり・・・今まで妊婦はしてはいけないと思っていた動きがたくさんあってび

っくりしたけど、汗をかくほど動いたのが爽快でした

O.M さん

血圧が高めだったため、運動と体重管理を厳しく言われていました

ビクスに毎週通い、走ったり跳んだり・・・こんなに動いても大丈夫なんだと思いました

いい運動で体力がつけました

ビクスの次の日、5 時間歩いたら待ちに待った陣痛が始まり、超安産になりました K.M さん



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the header.



## 4. 冷え予防

妊娠・出産・授乳中の女性と冷えにはとても密接な関係があります。

本来ならば、初めての月経を迎えた時から常に冷え予防をしておくことが一番の理想です。

しかし、現代、食生活をはじめ時代の流れとともに、自覚症状の有無に関わらず、日本人女性の9割が冷えを抱えているのが現実です。

手足が冷たい、おしりが冷たい、汗をかかない、普段から足首やおなかが出る服装をしている、シャワーだけで済ますことがある、体を冷やす食べ物が好き・・・などに当てはまる人は自覚がなくても冷えていると認識しましょう。

冷えは、手足など末端の血行が悪いことから起こります。血液は重力の作用で手足の先まで回っていくのですが、循環が悪くなるとその血液が心臓へ戻りにくくなります。そして、手足をはじめ腰や下腹部までも冷えてしまうのです。

特に妊娠中は、おなかに赤ちゃんがいるため骨盤に負担がかかり、骨盤周辺の筋肉が緊張して硬く血行が悪くなり、冷えやすくなります。

近年、冷えによる切迫流・早産や逆子が増えており、その他、便秘、腰痛、足のつり・むくみなどの原因にもなります。

そして、冷えた体で出産を迎えると赤ちゃんを産み出すだけの有効な陣痛がこず時間がかかり難産となり、母乳の分泌も進みません。

しかし、普段の生活を見直すことで冷えを改善することも可能です。妊娠を機に体の内側外側の両面から冷え予防を心がけ温かい体作りをしていきましょう。

### ①食生活を見直しましょう

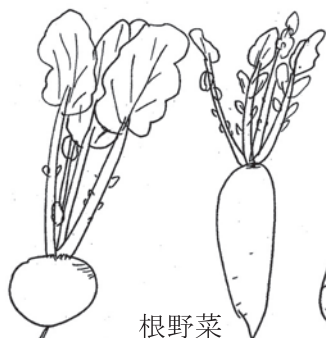
食べ物には体を温める物と冷やす物があります。妊娠していなければ旬の食材を用い、寒い冬には温める物を、暑い夏には冷やす物を摂ることができます。

しかし、妊娠中から授乳中の女性は、季節に関わらず体を温める物を摂る方が適しています。特に一年を通じて様々な野菜が生産されている時代だからこそ、その特徴を知り自分で選択していかなければなりません。

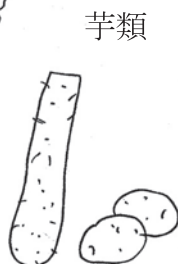
巻末 おすすめメニューも参考にどうぞ



#### 《体を温める食べ物》



根野菜



芋類



生姜



金時豆



ごま



### 《冷やす食べ物》



生野菜・果物

白砂糖

冷たい飲み物

菓子パン

(特にスイカ・きゅうり・メロンなどうり類)

## ②服装に気をつけましょう

体にはたくさんのツボがあります。中でも女性の体で一番大切と言われている“三陰交”というツボは冷えと深い関係があり、絶対冷やしてはいけません。ですから、一年を通じて長い靴下やレッグウォーマー、5本指靴下などで覆うようにしましょう。

**夏でも裸足・サンダル・ミュールは厳禁です。**

次に冷やしてはいけないのが、おなかとおしりです。下着や上の服を合わせて5枚程の重ね着が必要です。日本には古くからさらしの腹帯をおなかに巻く習慣があります。最近では扱いやすい腹巻タイプなどが主流となり、重ね着ができない薄着の状態になりやすく、気をつける必要があります。

汗をかいたままの状態も体を冷やすので、すぐに拭き取る習慣をつけましょう。

### 《三陰交》

内くるぶしの一番高い所から

指4本分上

骨の少し後ろ際



## ③体を温めましょう

一年を通じて入浴の習慣をつけましょう。夏でもシャワーだけで済ますことはやめ、湯船につかりましょう。

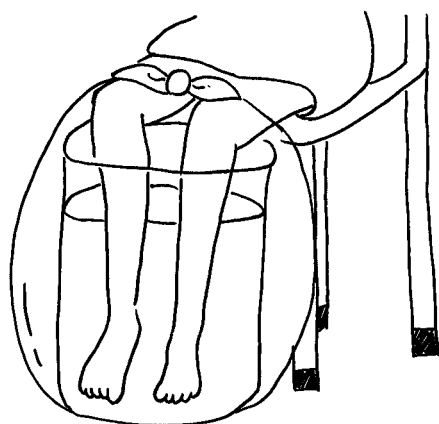
足湯や“三陰交”へのお灸も普段から取り組みましょう。

他にも、湯たんぽやカイロなども用いて積極的に体を温めましょう。

エアコンの温度・湿度やフローリング床にも注意が必要です。

《足湯》昔から足を温めることで、上半身の緊張が緩み、自然治癒力が高まると言われています。足にはたくさんのツボがあり、神経や毛細血管が集中するところでもあります。足裏に適度な刺激を与えたり温めたりすると、足全体に下がった血液をポンプのように心臓へ送り返します。その効果として足だけでなく、全身の血液循環が良くなり、血行促進効果が見られます。

方法：①我慢できる程度の熱いお湯を深みのあるバケツに用意します  
ベビーバスを代用しても構いません  
②“三陰交”よりも上まで30分程度つけます  
③お湯の温度が下がってきたらさし湯をします  
全身が温まってきたら終了の目安です



\*バケツをビニールで覆うとお湯の温度を保つことができます  
\*足湯の後は靴下を履き保温しましょう

《お灸》“三陰交”へのお灸は安産のお灸とも言われています。冷えやむくみの予防・改善や、分娩中には陣痛を有効に、出産後は出血を少なくするなどの効果があります。胎動を感じたらお灸を始めましょう。ただし、産後のお灸はおすすめできません。

方法：火を使うタイプのお灸

- ①あぐらをかいて、右足の“三陰交”から始めます。
  - ②温かく感じるまで一日3～5壮※を目安にできるだけ毎日続けましょう。
- ※ 壮；両足に1個ずつお灸を行うこと

火を使わないシールタイプのお灸  
(上2つ)



(下) 火を使うタイプのお灸

## お灸教室

当院助産師・鍼灸師：三島 直美

日時：毎月 2 回程度 不定期のため日時をご確認ください

場所：当院 4 階スタジオ

料金：3000 円/回(4 階スタジオで清算)

対象：妊娠 20 週以降、特に冷え体質、逆子の人

予約：当院受け付けにて要予約

持ち物：母子手帳

服装：楽な服装で、靴下を履いてお越しください

## 5. 生活リズム（休養・睡眠）

一日 3 食食べることとともに早寝早起きも健康な体作りの基本です。夜更かし、朝食抜き、運動不足の生活をすると思力や体力低下、冷えの体質を招き、妊娠・出産・母乳育児にも望ましくない体質になってしまいます。

特に妊娠 28 週以降では、子宮が大きくなることで夜間のトイレ回数が増え、安眠できない日々が続きますが心配はいりません。出産後の夜間授乳の練習が始まっていると考えましょう。その他、運動でも疲れやすくなるようなら短時間のお昼寝を取り入れながら体内時計を整えておきましょう。

## 6. 姿勢

### ①骨盤矯正

現代、日常生活の動作から約**5割**の人の**骨盤が歪んでいる**と言われています。  
骨盤の左右のバランスが崩れていると妊娠中に恥骨痛や腰痛を生じます。  
出産時には赤ちゃんが骨盤内にきちんと侵入できないため、時間がかかり、陣痛以外の痛みを生じることがあります。  
赤ちゃんが骨盤の中を正しく通れるように、妊娠中には骨盤や靱帯を緩めるホルモンが出ています。歪みを修正する絶好の機会と捉え、日々の生活動作を見直しましょう。

《次のような症状がある人は要注意》

- ・骨盤、背骨の歪みを指摘されたことがある人
- ・靴底の擦り減り方が内側、外側、左右対称でない人
- ・スカート左右同じ方向にずれる人
- ・普段から腰痛を生じやすい人
- ・足の長さが違う人
- ・いつも同じ方向を向いて寝る人

《妊娠中おすすめの姿勢》・・・常に骨盤が左右対称の姿勢を心がけること！



正座

椅子に奥深く座る

あぐら

和式トイレスタイル

出産後は禁

出産後は禁





《避けたい姿勢》・・・片足に重心をかける姿勢

骨盤が前後左右均等の位置にない姿勢



やすめの姿勢

足組み

横座り



仕方なくこれらの姿勢をとる時は普段と逆足（違和感がある方）にしてみましょう

ぺちゃんこ座り

（骨盤を閉じてしまうため）

厚底靴・ヒールの高い靴

（重心が前に傾くため）

ぺちゃんこ靴

（重心が後ろに傾くため）





## ②腰痛予防対策

骨盤の歪みの他、運動不足や筋力の低下、血行不良から腰痛がおこります。正しい姿勢を心がけ、ヨガなどで筋力をつけることでほとんどが改善解消されます。また、当院では骨盤ベルトを販売しています。腰痛恥骨痛でお困りの方はスタッフまでお申し出ください。

### 《腰痛を起こす姿勢》



反り返り



浅座り



前かがみで洗い物



立ったままで

上の子を抱える



## ③腹圧予防対策

妊娠中に腹圧をかけると子宮が収縮しやすく、切迫流早産につながる場合があります。日常動作を見直してみましょう。

### 《避けたい動作》



立ったまま上の子を抱える



布団の上げおろし



多量の荷物を持つ



### 《おすすめの動作》



座って上の子を抱き寄せる



横向きになり手を使って起き上がる



## 7. その他

### ①服装

妊娠すると体型が変わり肌も敏感になります。

乳房が大きくなったり、腰痛、おりものが増えるなどの症状もみられます。

冷え予防(P. 18 参照)や母乳育児を考慮しながら服装を選びましょう。

- ・ワイヤーの入っていないゆったりとしたブラジャー  
家ではブラジャーをつけないようにしましょう
- ・お腹を覆う吸湿性・通気性の良い素材ショーツ  
化繊やナイロン製のショーツ、タイツなどは通気性が良くないため蒸れを生じ、細菌を増殖させ、破水を誘発させることもあります。なるべく控えましょう。
- ・ヒールの低いローファー、スニーカーがおすすめです。  
**裸足・サンダル・ミュールは厳禁です**
- ・腹帯、ガードル、骨盤ベルトは保温や痛みの必要に応じて使い分けてみましょう

### ②薬

内服薬、湿布、塗り薬など薬全般において、使用時期や種類により妊娠中は避けた方がいいものがあります。使用前に医師に相談しましょう。

しかし、すべての薬が害を与えるものではありません。妊娠中の様々な症状によっては、薬が必要な時があります。当院から処方された薬については、自己判断せず、指示通りに使用してください。

### ③歯

妊娠すると唾液の成分が変わり、粘稠性が増します。

その上、つわりや胃部の圧迫から分食の機会が増え、虫歯になりやすい状態です。頻回の歯磨きを心がけましょう。

また、おなかが大きくなると、診察台で仰向けの姿勢をとることが困難になってきますので、つわりが治まればなるべく早期に歯科受診しクリーニングや治療をすませましょう。母子手帳へも記入してもらいましょう。

### ④パーマ・毛染め

妊娠中は肌が敏感になっており、パーマ液やカラー剤でトラブルをおこすこともあります。長時間同じ体勢をとることもおススメはできません。出産後、育児で美容院に行く時間が思うようにとれないことも考え、育児を見据えた髪型を探しましょう。

### ⑤車の運転

妊娠中はホルモンの影響で集中力や判断力が鈍り、眠気に襲われやすい状態です。

安全運転を心がけましょう。

産後はさらに睡眠不足も加わります。出産後早期の運転は控えましょう。

## ⑥旅行

安定期で特に切迫症状がなければ、自己責任のもとで可能です。

ただし、長時間同じ体勢での移動は切迫症状やむくみにつながります。休憩を十分とり、時間にゆとりあるスケジュールで計画しましょう。

飛行機への搭乗は、妊娠週数など航空会社により条件があります。

**母子手帳の持参も忘れずに！**

## ⑦仕事

法律では産前6～8週間、産後8週間の休暇が認められています。

産前は体調に問題がなければ出産まで働くことはできますが、出産に向けて心や体の準備も大切です。

産休前でも、つわりや切迫症状などで突然休職をせまられることもあります。

その他、仕事内容でまわりの協力が必要になることもありますので、妊娠がわかっただけでなるべく早く職場に報告しておきましょう。

それぞれ職場での出産・育児に関する制度を詳しく聞いておきましょう。

## ⑧たばこ

妊娠中の喫煙は流産・早産や低出生体重児の原因になります。

出産後も乳児突然死症候群の原因の一つとして喫煙の要素が大きく関わっています。

ご主人やご家族が家の中で喫煙することも、お母さんが喫煙しているのと同じです。

喫煙習慣のある人は、今後の子育てを考え見直す機会にしましょう。

**入院中は病院内禁煙です！**



## ⑨アルコール

アルコールを摂取すると、赤ちゃんはアルコール代謝能力が少ないため、妊娠中は胎盤を通して、出産後は母乳を通して移行してしまいます。小頭症、精神発育遅滞、発育障害の予防のためにもアルコールは控えましょう。

## ⑩妊娠中の性生活

切迫症状がなければ短時間で腹部に負担をかけない体勢であれば可能です。

ただし、陣痛を誘発させる精子や細菌の侵入による破水を防ぐためコンドームを使用しましょう。

安産のために32週頃からのセックスは良いと言われています。

切迫早産・帝王切開予定や逆子の人は医師と相談してください。

## ⑪妊娠中におすすめの本

当院スタッフがおすすめする出産や育児に関する本をご紹介します。

これらの本と出会う中でご自身が望まれる出産や育児の考え方、方法の道しるべになればと思います。また、この中の一部は当院1階待合室にも閲覧しています。診察の待ち時間に一度ご覧になられてはいかがでしょうか。

離乳食って難しく考えなくていいのね♥

●お産って自然でなくっちゃね 吉村 正 農文協 1300円

●卒乳 おっぱいはいつまで 日本母乳の会 700円

●離乳食 おっぱい、混合、人工乳 日本母乳の会 700円

●産むブック 戸田りつ子 農文協 1143円

●うちにあかちゃんがうまれるの  
いとう えみこ ポプラ社 1200円

●みんなのお産 39人が語る「お産といのち」  
きくち さかえ 現代書館 1600円

優しい気持ちと  
強い心になる文と写真です。  
みんなのお産はDVD付き

●大丈夫やで 坂本 フジエ 産業編集センター 1400円

●大丈夫やで2 坂本 フジエ 産業編集センター 1400円

●こころの子育て 坂本 フジエ 産業編集センター 1400円

母として、父として、人として…。大切な事が詰まっています。妊娠したら、是非読みたい本です。



### Ⅲ. 妊娠中のからだの気がかり

#### ★立ちくらみ

急に立ち上がった時など、クラッとめまいがすることがあります。  
これは妊娠中の自律神経の動きが不安定なこと、血液が子宮に集まり脳に行く量が少なくなることが原因です。

##### <対応策>

- ① その場にしゃがみこんだり、何かにつかまりましょう。  
横になって休めば数分でおさまります。
- ② 睡眠や食事は十分に摂りましょう。
- ③ 動作はゆっくり行うようにしましょう。

#### ★動悸 ・ 息切れ

妊娠中は胎盤へ血液を送るために、妊娠前よりも血液の量が増えます。  
すると、心臓への負担が大きくなり、軽い運動でも動悸を感じるようになります。  
つまり、動悸・息切れは妊娠にともなう生理現象ですので、それほど心配する必要はありません。日常生活に差しつかえがあるようなら受診しましょう。

また妊娠6ヶ月以降では、あおむけに寝ると大きくなった子宮が腹部の大きな静脈を圧迫するため、血圧が下がり動悸を感じる場合があります。妊娠後半期に横になる場合は、あおむけを避けて左側を下にして寝るようにしましょう。

#### ★便秘 ・ 下痢 ・ 痔

妊娠すると、便秘になりがちです。妊娠中に多く分泌される黄体ホルモンの働きで、腸の動きが鈍くなったり、子宮が大きくなることにより、腸が圧迫されて動きが悪くなったりすることが原因です。

##### <予防策>

- ① 基本は食事です！朝昼晩3食きちんと食べましょう。  
食物繊維の豊富な食品を積極的に食べ、十分な水分を摂りましょう。
- ② 適切な運動をすることが大切！
- ③ 1日1回トイレタイムをつくる事も効果的！
- ④ 体が冷えているといくら理想的な食事や運動をしても、その効果は半減してしまいます。

普段から温かいものを摂るようにしたり、からだを冷やさない服装に気をつけましょう。  
一方、妊娠によって自律神経のバランスが崩れ、消化機能や抵抗力も弱くなるため、下痢する人もいます。精神的なストレスや不安も関係します。

妊娠中、痔になる人も少なくありません。これは骨盤内の血液循環が悪くなり、肛門がうっ血するからで、便秘も痔を悪化させる原因にもなります。

##### <対応策>

- ① 肛門を清潔に保ちましょう。
- ② 刺激物や香辛料は控えるようにしましょう。痛みが激しいときは医師に相談しましょう。



### ★こむら返り

妊娠後期、特に夜間足のつま先を伸ばした時や寝返りをうった時に起こりやすいです。

一般的には疲労、運動不足、冷え、下半身の血行不良、カルシウム・クエン酸の不足などが主な原因として考えられています。

＜対応策＞

- ①足の親指をそらせるように引っ張るとよいでしょう。
- ②寝る前にふくらはぎを伸ばすようなストレッチを数分行くと予防にもなります。

### ★ 肌のかゆみ ・ かぶれ

妊娠中、少なからずの人が肌のかゆみを訴えます。特に心配な症状ではありませんが、寝不足やストレスのもとになるのが問題です。

＜対応策＞

- ①肌を清潔にする
  - ②肌への刺激を減らす(化粧品、紫外線、冷たい風、体を締め付ける下着などに注意)
  - ③保湿剤を用いるなどです。
- おりものシート等のナプキンかぶれでかゆくなることもあります、症状がなかなか良くならない時は、医師に相談しましょう。

### ★おりもの

妊娠するとホルモンの分泌が亢進するためおりものが増加します。

膣内にはもともと母体には害のない細菌が多く存在しています。

この細菌が膣内を強い酸性に保ち、外からの細菌の侵入・繁殖を予防しているのです。妊娠すると、これらの細菌のバランスが崩れ、侵入してきた細菌が優勢になることで炎症症状が現れることがあります。

妊娠中期におりものの検査は行っていますが、細菌感染は膣内のみでなく、外陰部にも広がり、膀胱炎を起こす原因にもなりますので、気になるおりもの(色が濃い黄色や黄緑色、強い臭いがするなど)や外陰部のかゆみ等の症状があれば、早めに医師に相談しましょう。

### ★浮腫(むくみ)

子宮が大きくなるとともに、母体の血液量は増加していきます。立ち仕事などで体を起こしている時間が長くなると、上半身に比べて下半身により多くの血液が集まった状態になります。

この足の方に集まった血液から水分が皮下にしみ出した状態を浮腫(むくみ)と言います。

夕方軽くむくんで朝になれば治るような場合や、むくみ以外に気になる症状がなく、健診時の血圧や尿検査などに異常がない場合は生理的な範囲と言えます。寝る時に足を高くして休んだり、適度な安静と減塩に心がけましょう。しかし、何日も治らない場合や、むくみそのものが足だけでなく手や顔面にも明らかに見られる場合、ほかにも症状をとまなう場合には妊娠高血圧症候群を起こしている可能性がありますので、医師に相談して下さい。

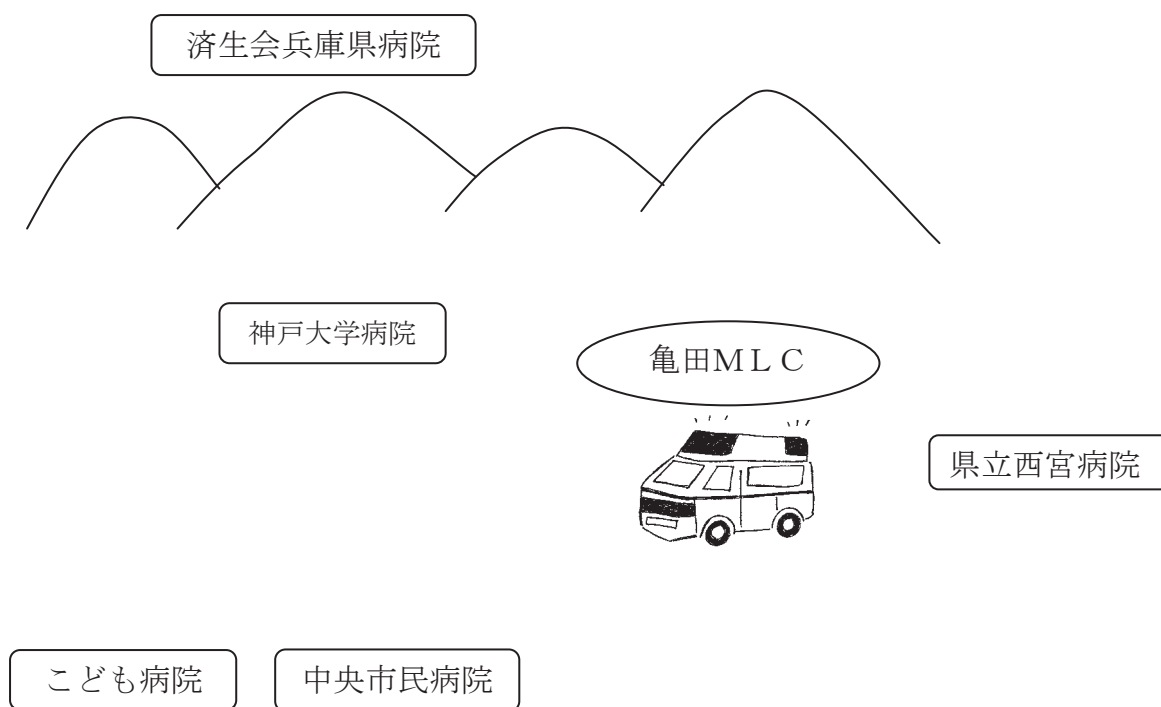


## IV. 妊娠中の異常

|          | 病 態                                                                                          | 症 状                                                                            | 予 防、対 策                                                                                                            |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 流産       | 妊娠 22 週未満での出産<br>流産しかけている状態を切迫<br>流産と言い症状が落ち着けば妊<br>娠を継続可能                                   | ①出血<br>②下腹痛、おなかの張り<br>③腰痛                                                      | ①安静（家事は家族の協力を）<br>②受診<br>③内服（P.31 参照）<br>④冷え予防（P.18 参照）                                                            |
| 早産       | 妊娠 22～37 週未満で出産に<br>なること<br>早産しかけている状態を切迫<br>早産と言う<br>原因として細菌感染による卵<br>膜の炎症が多い               | ①下腹痛、張り<br>②規則的な子宮収縮<br>③出血<br>④腰痛、足の付け根の痛み<br>⑤破水<br>⑥帯下の量、色、臭いの変化            | ①安静<br>②受診<br>③内服（P.31 参照）<br>④冷え予防（P.18 参照）<br>⑤入院して点滴<br>＊症状により転院                                                |
| 妊娠貧血     | 妊娠週数とともに血液中の水<br>分量が増え血液が薄まる<br>分娩時に出血が多い<br>胎児発育不良や貧血                                       | ①めまい、立ちくらみ<br>②息切れ<br>③疲労                                                      | ①妊娠初・中・後期でチェック<br>②食事療法（P.7 参照）<br>③内服、注射                                                                          |
| 妊娠高血圧症候群 | 主に高血圧があり、蛋白尿が<br>現れることもある<br>胎児発育不良<br>重症化では出産前後のけいれ<br>ん発作（子癇）や産後高血圧、<br>腎機能障害を生じることもあ<br>る | ①頭痛<br>②吐き気<br>③眼の前をチカチカ星が飛ぶ<br>④胃痛<br>⑤むくみ（手足、臉、顔）<br>⑥胎動の減少<br>＊妊娠後期は数日で悪化する | ①腹部を締め付けない<br>②安静、仰向けを避ける<br>③体重、カロリーのコントロール<br>④蛋白尿、血圧高値の人は減塩食<br>⑤胎動のチェック<br>＊運動と安静は医師の指示を守<br>りましょう<br>＊症状により転院 |
| 胎盤早期剥離   | 出産前に胎盤の一部がはがれ<br>ること<br>発症すれば緊急対応しなければ母子ともに予後不良                                              | ①胎動の減少<br>②腹部の張り、痛み<br>③出血（少量）                                                 | ①すぐに受診<br>＊注意が必要な人<br>高齢妊婦、肥満、高血圧、切迫<br>早産、前回経験者                                                                   |
| 骨盤位逆子    | 妊娠 28 週以降、胎児が頭を<br>上にした体勢でいること<br>冷えや骨盤の歪みも原因の一<br>つ                                         | ①胎動の位置の変化<br>へそよりも下で蹴る<br>膀胱を直接蹴られる<br>②腹部の張り、胃の圧迫感<br>③突然の尿意                  | ①逆子体操<br>②冷え予防(P.18 参照)<br>③姿勢の見直し(P.22 参照)<br>＊35 週を過ぎても変化なければ<br>帝王切開での出産を検討                                     |

妊娠中分娩中あるいは生まれた赤ちゃんに特別な医療が必要と判断された場合、緊急に転院する場合があります。兵庫県では兵庫県周産期医療システムという緊急時の受け入れシステムがありますので、責任を持って紹介や転送をさせていただきます。

実際の搬送先として、神戸市立医療センター中央市民病院（ポートアイランド）、神戸大学病院（中央区）、兵庫県立こども病院（須磨区）、済生会兵庫県病院（北区）、県立西宮病院などがあります。



### 切迫流早産時の内服について

#### ・子宮収縮抑制剤(リトドリン)

正期産(36週～)以前に、自覚症状の有無に関わらず、おなかのはり(子宮の収縮)や子宮口の熟化が見られた場合に処方されます。

内服開始時は、動悸や指先の震え、嘔気などの副作用が見られます。

特に空腹時にはその症状が強く出やすく、中でもおなかのはり(子宮の収縮)は、夕方以降に強く現れるので夕食後1時間頃の内服がよいでしょう。

次第に慣れて副作用の症状が軽減することもあります。

**流早産を起こさないよう、自己中断することなく医師から決められた通りの内服をお願いします。**

#### ・漢方薬(当帰芍薬散)

リトドリンとセットで処方される漢方です。

リトドリンの副作用(動悸)を軽減します。また、体内の血行を良くし、女性特有の冷え改善に効果があります。

漢方は速効性よりも長期服用により効果が表れますので、こちらも指示通りの内服を続けましょう。

## V. 母乳について

お母さんが自分の赤ちゃんを母乳で育てることは、とても自然なことです。そしてそれは、そんなに難しいことではなく、当然の権利なのです。哺乳動物として当たり前、赤ちゃんが欲しがるときに欲しいだけ、欲求にまかせて吸ってもらっていれば、おっぱいは自然と湧き上がってくるようになっているのです。

国連の「子どもの権利条約」には、「母乳で育てること」「子どもは親の意に反して、親から離してはいけない」ということがちゃんと条文で謳われています。

現在では、おっぱいに関する様々な情報が溢れていて、どうしたら良いのか戸惑ってしまうことも多くなりました。おっぱいに対する考え方、育児観も時代と共に変わり、世代間でのズレを感じることもあるでしょう。また、ミルクメーカーの宣伝などに惑わされ、何が正しいのか判断に悩むこともあります。

どうしたら良いのか悩んだり迷った時は、気軽に専門家に相談してみましょう。専門家としての視点からの情報も得られ、判断の助けになることがあります。

「自分はどんな子育てをしたいのか」

「赤ちゃんのために何を大切にしたいのか」

それを考えた上で、どうしていくのかを自分で判断・決定できるようになっていただきたいと思います。

自分のおっぱいで子供を育てることは、自然のつくりだした素晴らしい仕組みです。それをうまく引き出し、いかせるように、妊娠中から準備をすすめていきましょう。妊娠中から手当てをはじめることによって、母乳での育児のとりかかりがスムーズになり、トラブルなく楽しく育児をはじめることができるようになります。

## 1. 母乳栄養の利点

当院では、赤ちゃんの健やかな成長のために、母乳育児をおすすめしています。

### パーフェクトな栄養

消化しやすい蛋白質  
吸収の良い乳脂肪  
成分が適正  
腎臓、肝臓に負担をかけない

### 免疫物質が感染やアレルギーから守る

初乳の免疫物質が、胃・腸粘膜にバリアーをつくる  
抗菌力を持つ蛋白を含む  
同種(人)の蛋白なのでアレルギーになりにくい  
無菌で、哺乳瓶の消毒が不要

### 脳の機能を高める

脳の発育に重要なアミノ酸、酵素を含む  
DHA(長鎖不飽和脂肪酸)を含む  
口、舌、顎、頬の筋肉を使い、脳細胞を活性化

### 母体の回復を促す

子宮収縮が助けられる  
体重が元に戻りやすい  
授乳すると乳癌になりにくい

### 適正に自然調節

始めと終わりで成分と味が違う  
満足感  
顎を使うので飲みすぎにならない  
動脈硬化、糖尿病が少ない  
その子にあわせた成分（早期産児には専用の組成）  
日が経つと成分が変化（初乳→成乳）  
母の食事で味が変化（離乳食がスムーズ 食の楽しみ）

### 経済的

ミルク代がかからない  
消毒の費用がかからない

### コミュニケーションを高め、子育てが楽しくなる

胸に抱かれる、優しい声、母の匂いなど、母の存在を確認  
人間を育てるためのやさしさの原点である、基本的な信頼関係を学ぶ  
おっぱいを吸うことで出るホルモンは、子育てホルモン

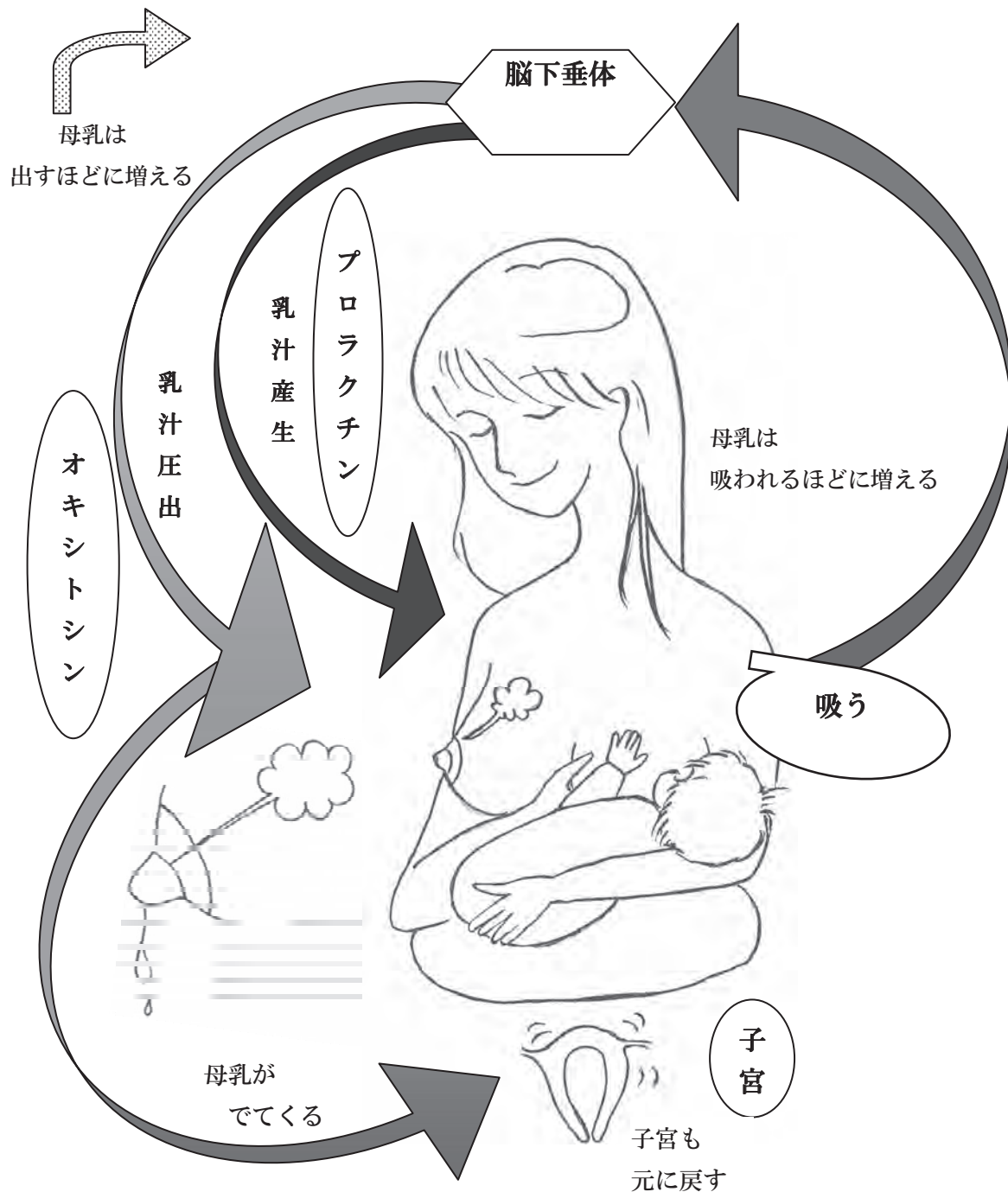


### 母子のストレスが少ない

欲しがった時、どこでもすぐにあげられる  
哺乳瓶の消毒の手間がいらない  
出かける時、身軽で手軽

## 2. 母乳が湧いてくるしくみ

母乳は、お産が終わると、ホルモンの働きで自然と湧いてくるようになっています。赤ちゃんが吸うことによって、また頻繁に吸えば吸うほどに、更にホルモンは増えていきます。最初、母乳が出ていなくても、吸ってもらうことによって、母乳は増えていくというしくみがあります。夜はそのホルモンの分泌が増えるため、上手に休みながら、夜も授乳をしていくことが、母乳を増やしていくためには大切なのです。





### 3. 乳房の種類と妊娠中のお手入れ

乳房・乳頭の形、大きさ、硬さ、伸びやすさ、皮膚の強弱は、ひとりひとり違います。扁平、陥没乳頭の場合は、妊娠中からの早めのお手入れで、産後のトラブルを予防できます。そして、母乳育児のスタートをスムーズに行うことができるようになります。妊娠中は、できるだけノーブラで過ごし、血流が良くなるようにしましょう。母乳の分泌量は乳房の大きさと関係はありません。

正常乳頭



扁平乳頭



陥没乳頭



#### <乳管開通法>

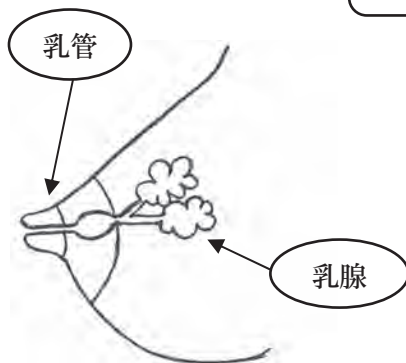
36 週になったら、乳管開通法を行いましょう。

母乳を通り易くして、初乳がすぐ飲めるようにしたり、子宮口を成熟させる効果もあります。

お手入れの方法については、外来診察時、中期マタニティクラスにてご相談ください。

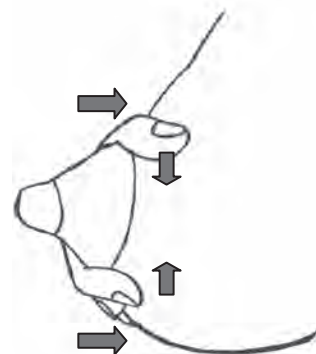
① 乳輪の外に

親指と人差し指の腹をあてます



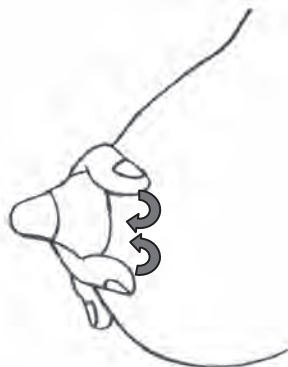
② 奥に 1 cm 位指を押し込みます

そして、指の腹同士を合わせます



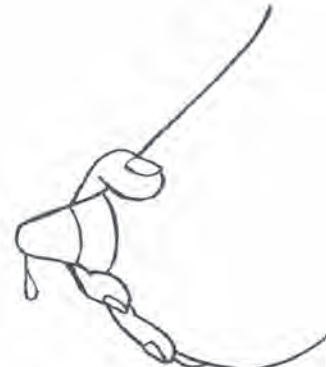
③ 軽くすくいあげるようにして

乳輪の奥を圧迫します



④ おっぱいがにじんできます

(にじまなくても大丈夫です)



#### 4. 母乳で育てるために

おっぱいは、どんな人でも湧いてくるしくみがあります。  
そして、その能力を上手く引き出すことが大切なのです。

生まれる前に  
できること

##### 妊娠中のお手入れ

ノーブラ → 血流を良くする  
皮膚の鍛練 乳腺を発育させる  
カサカサするとき → オイルでしっとり  
扁平・陥没乳首の場合早めの手入れ  
36週～ 乳管開通法

##### 自然なお産に向けての身体づくり

楽なお産をして育児に余力を！  
運動 ウォーキング（2～3時間）  
ヨガ マタニティピクス・マタニティヨガ  
スクワット 水泳

生まれてすぐに  
できること

##### 出生当日

吸われてスイッチオン  
母乳はあまり出ないが大丈夫

##### 早期母子接触

生まれたての赤ちゃんを、裸の胸の上に抱いて、母子が肌と肌とで触れ合います。  
出生後2時間位までの感受性が高い時期に、母の温もり、におい、声、心臓の音を確認すると、赤ちゃんはとても安心します。母の体温で温められ、負担が少ないため体の状態も安定します。カンガルーケア中の赤ちゃんは、心身共に落ち着いているため、そんなに激しく泣きません。  
そして、よい状態で、母子がそれぞれの動きに反応しあう母子関係が始まります。  
生まれて少し落ち着いた赤ちゃんは、自分でおっぱいを探してよじ登っていきます。  
そして、自分の力で上手におっぱいを吸い始めます。生まれた直後からおっぱいを吸うことで母乳の製造にスイッチが入り、母乳育児をスムーズに始めることができます。  
また、早くから初乳が入るので、感染やアレルギーから赤ちゃんを守ることができます。

##### 吸われる→分泌スイッチオン

生後30分以内に 吸ってもらう  
24時間以内に7回以上 吸ってもらう  
赤ちゃんと一緒に過ごす

入院中に  
できること

生後1～2日目くらい  
初乳がにじみ始める  
頻繁の授乳が始まる  
赤ちゃんは夜行性

##### 母子同室・同床

母子のリズムが合う  
赤ちゃんの欲求にすぐ応えられる  
退院後の育児がスムーズ  
感染から守られる

##### 頻回授乳

ホルモンが働いて、母乳がつくられる  
吸われただけ母乳は増える  
胃が小さい赤ちゃんに最適  
赤ちゃんの欲求にまかせて  
いつでも欲しいときに好きなだけ  
時間の間隔にこだわらない  
母乳の消化ははやい（1～2時間）

## じっくり待つ

母乳は分泌するまで3日はかかるが、赤ちゃんは3日分のお弁当と水筒を持って生まれてくると言われており、母乳以外のものは不要。  
自然と赤ちゃんの力を信じよう

## 上手に休む

添い寝授乳を取り入れて楽に  
添い寝で赤ちゃんはよく寝る  
授乳の合間に横になり細切れ睡眠  
母の睡眠は短時間集中型に変化  
入院中の面会は最小限に

生後2～3日目くらい  
おっぱいが張り始める  
乳汁は少ないが  
頻回の授乳で増えるのを待つ

## 痛くない授乳

痛みを我慢しない  
効果的に含めていると授乳は痛くない  
ホルモンが働きやすく母乳も増えやすい  
乳輪まで深く含ませる  
乳首が変形しないように抱き方を工夫

## 夜の授乳が大切

夜はホルモンが日中の1.5～2倍  
おっぱいは夜つくられる  
赤ちゃんは2ヵ月くらいまで夜行性

## 飲めているサインの確認

『効果的に吸えているサイン』の項参照



生後4～5日目くらい  
母乳の分泌が増えてくる  
授乳に慣れてくる

## 頑張りすぎない

気軽に医師、助産師、看護師に相談を  
優先順位を考えて楽しい子育てを  
家族の協力も得る

## 補足が必要な場合

医学的な必要がある場合（脱水、低血糖、低体重など）  
白湯、ブドウ糖、ミルクを足すことがあります。  
母乳とゴムの乳首とは、吸い方が違うため  
赤ちゃんが混乱しないように、ゴムの乳首は使用せず、  
カップ、スプーンを使います。

## 入院中のトラブルの予防と対策

大抵のトラブルは、効果的な授乳で予防できます。上手に吸えていれば量も自然と増えていきます

### 授乳中の乳首痛

乳輪まで深く含ませる  
痛い時は、外して再度トライ  
抱き方を変えてみる  
痛みが強い時は、短時間授乳

### 乳首の傷

乳輪まで深く含ませる  
授乳後、赤ちゃんの口に空気を入れ  
陰圧を抜いてから乳首を外す  
オイルで保護（ラシソー）  
ラップで保護

### 乳管が開かない

牛蒡子（漢方）を食べる  
頻回に授乳をする

### 乳房全体が張る

＜うっ血状態の時＞  
乳房をよく振って動かす  
ブラジャーで圧迫しない  
  
＜分泌が多すぎる時＞  
軽く冷やす  
触らない 刺激しない  
搾らない

### おっぱいの湧きが遅い

食事をしっかりとる（ご飯などの糖質）  
水分をとる  
ハーブティー タンポポコーヒー  
シャワーで乳房、背中を温める  
休息をとる 搾乳をする

### 乳房に 部分的にしこりが残る

深く含ませる しこりの外から圧迫授乳  
乳輪が硬い時は、軽く搾り柔らかくしてから授乳

## 母乳外来の利用

母乳が湧いてくるまでに、時間がかかるタイプの方がいます。そういう方は、退院後、そのまま時期を待つだけで、母乳の量が増えてくることも多いものです。

入院中、粉ミルクを使っている場合でも、経過をみながらその量を減らしていくことも可能です。また、慣れない育児で不安を感じることも、乳腺炎などのトラブルが起こることもあります。そのような時、当クリニックの母乳外来をどうぞお気軽にご利用ください。

授乳の確認や練習、赤ちゃんの体重チェック、乳房マッサージ、育児相談などを助産師が行っております。

### 退院後

乳房が張らなくても分泌は増える  
張りが続く場合はトラブルの危険

### ＜母乳外来＞ 完全予約制

平日 午前中（不定期）

予約： お電話にて  
（外来診療時間内をお願いします）

料金： 2000 円～ 6000 円/回  
（内容により前後します）

発熱のある乳腺炎など、緊急の場合は  
まずはお電話にてご相談ください

(078) 822-4188

## 5. 効果的に吸えているサインと授乳スタイル

おっぱいが効果的に吸えている時、ホルモンがうまく働いておっぱいが増えていきます。効果的に吸えている時は、乳首が痛くなったり傷ができることはありません。授乳の始まりに大切なことは、母乳の量を出すことよりも、正しく吸ってもらうことなのです。うまく吸えていれば、母乳は日経てばちゃんと増えるようになっていきます。上手く吸えているかどうか、授乳の度に自己確認していきましょう。

### <効果的な吸い方>



### <いろんな授乳スタイル>

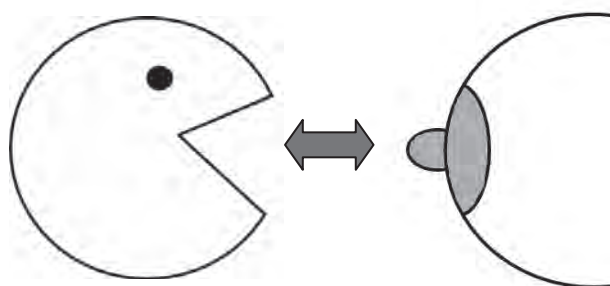
効果的に授乳をするために、いろんな含ませ方があります。

楽に授乳のできる自分に合ったスタイルをみつけて、楽しく、無理のない授乳をしていきましょう。

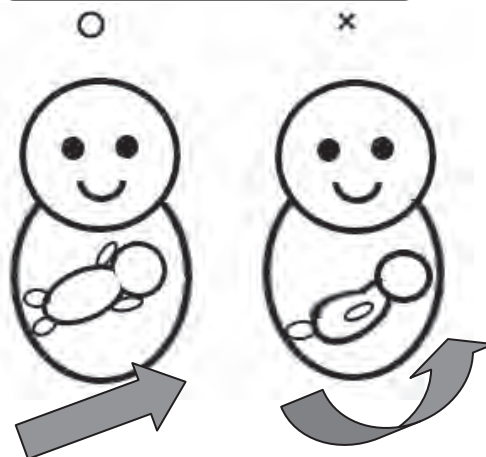
クッションや他の道具を使って楽に授乳ができるように工夫しましょう。

#### 基本のスタイル

赤ちゃんの顔（口）が乳首に真っすぐ向く



母子が正面から向かい合う (赤ちゃんの体がよじれない)





## いろんな抱き方

横抱き



交差横抱き



縦抱き



脇抱き（フットボール抱き）



添い寝授乳



## 6. 母乳のために良い食生活

母乳は、お母さんの血液からつくられ、食事によって質や味が変わります。授乳期は、赤ちゃんの健やかな発育に役立ち、乳房のトラブルにもなりにくい食生活が大切です。母乳育児を続けるために、赤ちゃんが喜ぶおいしいおっぱいが出る食事をしましょう。

乳房の過剰な張りを抑え  
吸いやすい乳房にする

加工食品や  
添加物を避ける

乳汁をさらっと  
流れやすい状態に保つ

おっぱいの出を  
よくする

乳製品は体内で固まるので  
摂りすぎないように  
生クリーム ヨーグルト  
バター 牛乳 チーズ は控える  
カルシウムは海藻、野菜、小魚でとる

砂糖をとりすぎない  
おやつ ジュースに注意

香味野菜に注意  
にんにく にら など

水分をしっかりとり  
バランスの良い食事  
穀類・芋類をしっかりと  
具だくさんの汁物  
果汁、ジュースは控える  
温かい飲み物

カフェインは  
赤ちゃんをイライラさせる  
アルコールも母乳に移行

旬のもの 土地のもの  
(国産) を食べる

赤ちゃんの皮膚や  
他のトラブル予防

高脂肪・高カロリーに  
ならないように  
動物性蛋白をとりすぎない  
脂をとりすぎない  
揚げるより 蒸す 焼く

おっぱいの味を  
よくする

身体を温める食事  
パンよりもご飯  
洋食よりも和食  
生ものより加熱したもの  
根菜類をとる  
甘い物を食べすぎない

## VI. ベビー用品の準備

短肌着 50～60サイズ（4～5枚）  
 長肌着 50～60サイズ（季節に応じて4～5枚）  
 ロンパース、おくるみ、ガーゼハンカチ  
 おむつ（紙おむつ、または布おむつ20～30枚とおむつカバー4～5枚）  
 ベビーバス、新しい洗面器1コ、ベビー石鹸、綿棒、体温計（大人用で可）、  
 爪切り、保湿剤

## VII. 入院時の持ち物

| 入院時の持ち物                          | チェック欄 |
|----------------------------------|-------|
| 母子手帳                             |       |
| ショーツ2～3枚（前開きでなくてもOK）             |       |
| レッグウォーマーまたは長めの靴下                 |       |
| ドリンク類（スポーツドリンク、ゼリー飲料など糖分を含む物）、軽食 |       |
| ペットボトルに付けられる、シリコン性のストロー          |       |
| フェイスタオル（2～3枚）（汗拭き用）              |       |
| マタニティークラステキスト：めぐみ                |       |
| 骨盤ベルト                            |       |
| ブラジャー（ワイヤーの入っていないもの）             |       |
| 退院時のベビー服・オムツ（3～4枚）               |       |
| 新生児聴覚検査助成券（バーコードを貼ってお持ち下さい）      |       |

| 病院で用意している物                                              |
|---------------------------------------------------------|
| お産セット（ナプキン大中小サイズ、産褥ショーツ1枚、<br>スリッパ、歯ブラシ、コップ、ブラシ、ヘアーバンド） |
| ※ 入院中不足した場合は院内でご購入できます                                  |
| 寝衣                                                      |
| フェイスタオル、バスタオル（シャワー時使用分のみ貸出し致します）                        |
| シャンプー・リンス、ボディーソープ、洗顔フォーム                                |
| 水、お茶、コーヒーセット                                            |
| 入院中のベビー寝衣一式、おしり拭き綿花（余った綿花はお持ち帰り下さい）                     |
| 臍箱、おへそ消毒セット                                             |

## I. 出産が近づいたサイン

正期産（臨月、37 週以降）に入ると、お母さんの体は出産にむけて少しずつ変化していきます。

1. 今までとは違うおなかの張りをを感じる

- ① 動いた時に張る
- ② 動かなくても夕方や夜になると張る
- ③ 張りとともに痛みも伴うが不規則な間隔で本格的な陣痛まではいかない、あるいは、張りが 1 分以上長く続く（前駆陣痛という）

2. 赤ちゃんが骨盤内に下がり産まれる体勢を整える

- ① 胃の圧迫感がなくなる
- ② 食事が食べやすくなる
- ③ 子宮底が下がる
- ④ 赤ちゃんの激しい動きが減る

\* 元気な赤ちゃんは「出産が近づくと動かなくなる」ことはありません。  
あくまでも、激しい動きが減るだけです。

3. おりものが増える

4. 頻尿

5. おしるし・・・おりものに少量の出血が混じること

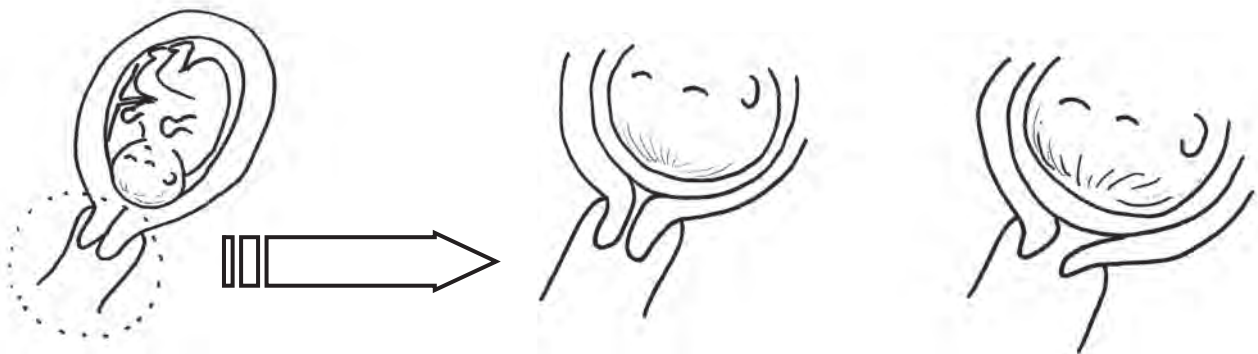
6. 足のつけ根がつる

7. 子宮口が熟化する

硬く閉じた子宮口よりも軟らかく開いた子宮口で陣痛を迎える方が断然安産です。妊婦健診で「開いてきた」と言われても油断せず、どんどん熟化するように運動などを続けましょう。

下記に子宮口の熟化の目安を示していますが、実際の週数よりも 2 週間ほど早く開いても構いません。出産の目安は、予定日（40 週）ではなく 38 週頃と考え心身ともに準備することをおすすめします。

- |                      |                  |                      |                    |                       |
|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|
| ①少し柔らかくなる<br>(36 週頃) | ②少し開く<br>(37 週頃) | ③0.5cm 開く<br>(38 週頃) | ④1cm 開く<br>(39 週頃) | ⑤1.5cm 開く<br>(予定日までに) |
|----------------------|------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|



\* 予定日が過ぎてても陣痛が始まらない、強くならない時は・・・

テキストの妊娠中の運動(P.13)、冷え予防(P.18)を参考に積極的に取り組みましょう

## Ⅱ．入院時期

予定日が近づくといつ産まれてくるのかと緊張や不安、楽しみなど様々な気持ちでいっぱいの日だと思います。

しかし、出産が始まる時期を現代の医学で予測することはできません。

赤ちゃんがお母さんの脳へサインを送ることで、そのサインを受け止めたお母さんの脳が子宮に陣痛を起こすホルモンを出していると考えられています。

昔から“月の満ち欠け”が生命と深い関係があると言われますが、神秘的な生命の誕生にはまだ理屈で解明できないことも多く、宇宙や自然の流れに導かれ、一人の命がこの世に誕生するのも出産の魅力の一つです。

当院では、自然分娩を推奨しています。理由がない限り計画分娩や促進剤の使用、吸引分娩や帝王切開は行いません。同時に出産前の浣腸や点滴、長時間のNSTや会陰切開も行いません。自然分娩にむけて妊娠中から心と体づくりをし、その努力を自信につなげ、出産でその成果を多いに発揮し、何事にも代えがたい感動とともに素晴らしい子育てのスタートをきってください。私達スタッフはあなたの“産む力”を引き出せるよう、そばでお手伝いさせていただきます。

### 《出産に大切なこと》

1. “自分で生むんだ”と出産に立ち向かう気力
2. 最後まで頑張れる体力
3. “食べる・動く・休む” めりはりのある過ごし方

### 1. 陣痛

規則的な間隔で子宮が収縮することを陣痛といいます。

陣痛は、生理痛や腰がだるく重たいと感ずることが多く、時には下痢の腹痛と錯覚する人もいます。

自然の流れからすると、陣痛の始まりは夕方から夜中にかけてが圧倒的に多く、満月新月の他、低気圧や週末とも少なからず関係しているようです。

出産の始まりは10分毎の間隔で陣痛が始まった時と考えますが、数時間後には消失してしまうこともあります。ですから、本当に陣痛なのか前駆陣痛（P.42 参照）なのか見極めることも必要です。10分毎の間隔が7分、5分というように徐々に狭まるかどうか、また、一回の陣痛の強さが長く強くなっているかということも意識してみましょう。

陣痛による入院のタイミングは出産の経験があるかどうかで多少異なりますが、以下のような状態になれば電話連絡をして下さい。

**初産婦：**5～10分毎の陣痛がしばらく続き、徐々に痛みの強さが増してきた時

**経産婦：**10～15分毎で規則的な陣痛が始まった時

\*ただし、前回までの分娩経過を参考に、今回急速に出産に至る可能性がある方は個人的にご相談させていただきます。

## 2. 破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、羊水がお母さんの体の外に出ることを破水といいます。陣痛の有無に関係なくおこります。

赤ちゃんの頭上（子宮口付近）の膜が大きく破れることを完全破水（下図①）といい、“プチッ”と音がしたり、勢いよく“ジャー”と流れ出ることが多く、気づきやすい破水です。反対に高位破水（下図②）といい、卵膜のどこか一部が小さく破れ少しずつ羊水が出る場合は、尿もれやおりものなどと区別がつきにくい破水です。

①完全破水



②高位破水



今までかいたことがない生臭いにおいや、胎動とともに羊水が流れる感じ、止めようと膣や肛門周囲に力を入れても止まらない場合、破水の可能性が高いと考えます。迷った時も含めて昼夜時間に関係なく、電話連絡をして下さい。最終判断は、内診や試験紙を用いて行います。

破水すれば、赤ちゃんと外界が通じている感染しやすい状態になるため、入浴は禁止です。そして、陣痛がなくても入院し抗生剤を内服しながら、陣痛が始まる、あるいは、強まるのを待つこととなります。

## 3. 生理の多い時のような出血

## 4. 赤ちゃんが動かないなど“おかしいな”と感じた時

《電話でお伝えいただきたいこと》

\*電話はご本人がお話ください

亀田マタニティレディースクリニック

TEL 078-822-4188

名前、予定日、診察券番号、何回目の出産か  
陣痛、破水、出血などの状況  
クリニックまでの所要時間



### Ⅲ. 分娩経過と過ごし方

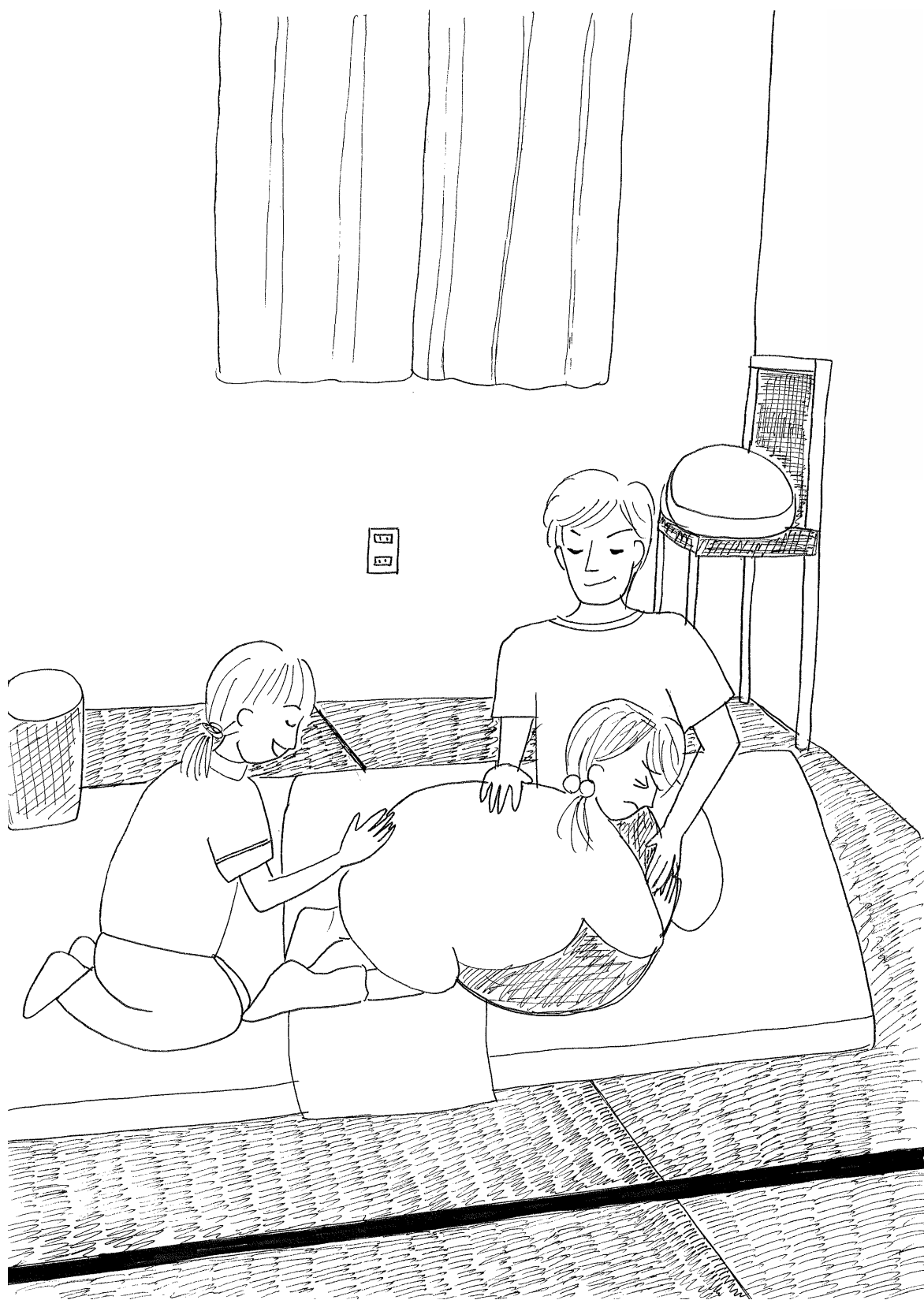
|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                              |                              |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| 分娩時期               | 分娩第 1 期                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                              |                              |
| 分娩時間               | 初産婦 1 0 ～ 1 2 時間（経産婦 4 ～ 6 時間）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                              |                              |
| 陣痛                 | 間隔 5 ～ 1 0 分<br>発作 3 0 秒                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 間隔 3 ～ 5 分<br>発作 3 0 ～ 6 0 秒 | 間隔 1 ～ 2 分<br>発作 6 0 ～ 9 0 秒 |
| 子宮口の開き方<br>赤ちゃんの様子 | 子宮口が開き始め、胎胞がはる <div>   </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                              |                              |
| 過ごし方               | <div> <p>★前半期（病室にすることが多い）面会は控えめに！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 眠る</li> <li>・ 食べられる物、飲める物をこまめに摂る</li> <li>・ 好きな音楽、アロマなどでのんびりリラックス</li> <li>・ 破水していなければ入浴する</li> <li>・ 足浴やお灸で体を温める</li> <li>・ ウォーキング、階段昇降、スクワットをする</li> </ul> </div> <div>  <p>パパ腰さすり</p> </div> <div> <p>アクティブチェア</p>  </div> <div> <p>これではお産が進まないよ！</p> <div>  <ul style="list-style-type: none"> <li>食べない</li> <li>寝ない</li> <li>動かない</li> <li>緊張が強い</li> <li>体が冷えている</li> </ul> </div> </div> |                              |                              |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                     |                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | 分娩第2期（娩出期）                                                                                                                                          |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                      | 初産婦 2～3時間（経産婦 1～1.5時間）                                                                                                                              |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                      | 間隔 1～2分<br>発作 60～90秒                                                                                                                                |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                      | <div>子宮口が全部(10cm)開く</div> <div>頭が見え隠れする</div> <div>オギャーッ！！</div>  |                                                                                                     |
| ★後半期（分娩室へ移動）                                                                                                                                         | 《フリースタイル出産》                                                                                                                                         |                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・粘りのあるおしるしが増える</li> <li>・たくさん汗をかくほど体を温める</li> <li>・糖分の補給を続ける</li> <li>・楽な体勢でリラックス</li> </ul> （骨盤を左右対称の姿勢がベスト） | その時々状況に応じて一番楽な体勢で過ごします<br>様々なスタイルをイメージしておきましょう                                                                                                      |                                                                                                     |
|                                                                                                                                                      | 側臥位                                                                                                                                                 |                 |
|                                                                                                                                                      |  <div>四つん這い<br/>(バランスボール)</div>                                   |  <div>仰臥位</div> |

| 分娩第 3 期（後産期）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 分娩第 4 期                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 初経産婦とも 10～20 分                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 分娩後 2 時間                                              |
| <p>胎盤が出て、へその緒を切る</p>  <p>《早期母子接触とメリット》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・体温が安定する</li> <li>・熱の喪失が少ない</li> <li>・呼吸・循環系が安定する</li> <li>・余分なエネルギー消費が減る</li> <li>・起きているときも穏やかになる</li> <li>・いつでも母乳が飲める</li> <li>・感染の機会が少ない</li> </ul> <p>早期母子接触でおっぱい授乳</p>  <p>経過がよければ、お母さんは清拭と更衣、赤ちゃんは身体計測を済ませ、<br/>赤ちゃんと一緒に分娩室から病室に戻ります</p> | <p>分娩室で 2 時間、子宮の戻りや出血などの経過を見ながら、早期母子接触でおっぱいを飲ませます</p> |

当院には、和室と洋室それぞれ1部屋ずつの分娩室があります。  
どちらも立ち会い出産ができ、間接照明、CDやアロマなどで緊張を和らげ、リラックスすることでスムーズに出産が進みます。ご自分の好きな雰囲気のお部屋をお選び下さい。  
お好きなCDやアロマをご持参いただいてもかまいません。

### 和室分娩室







## 立ち会い出産（パパ・上の子）コメント集



怖いと立ち会いを拒否していたはずが、成り行きで立ち会うこととなり・・・

でも、車へ荷物を取りに行った一瞬の間に赤ちゃんが生まれました

拒否していたはずなのにとても残念

へその緒を切ることを促されましたが「意外と平気だった」

Mさんパパ

陣痛中頑張って耐えている姿や、初めて赤ちゃんを見た時は泣きそうなのを必死でこらえた Tさんパパ

当初グロテスクだから立ち会いはしたくないと言っていましたが、

LDRで腰をさすっているうちに自然と立ち会うことになってしまいました

でも、生まれてきたときに大感激！ 「かわいい」を連発していました

Yさんパパ

あれだけ立ち会いはイヤと言っていた旦那が成り行きで立ち会うこととなり、

とても頼りになり安心できました。旦那が流す涙を見て逆に私も感動し涙が出ました

S.Rさん

主人は何より破水した時の「ピシャッ」という音が今でも耳に残り感動したそうです  
生まれてすぐ抱いた何とも言えない良いにおい、温かさ、一生懸命呼吸する赤ちゃん、  
立ち会ってよかったとしきりに言っています

○△さん

「さあ、赤ちゃんが出てきますよ」との助産師さんの声

カメラを構えつつ、レンズでなく肉眼でその瞬間を見逃すまいとしていました

初めて見るへその緒の長さ、その造形の不可思議さ、その透明感・・・

本当に神秘を感じました。忘れることができない瞬間です

Kくんのパパ

お産の時、今まで自分が知らない自分がいました。聞いたことがないうめき声とバカ力

出産後、私への印象が変わっていないかと、100年の恋も冷めたのではないかと恐る恐る立ち会った

主人に聞いてみたところ、「何回もかわいい、愛おしいと思った。産んでくれてありがとう」と

その言葉が出産のご褒美となりました

○.○さん

子どもが苦手だった主人が立ち会ったことで「大事に育てていかなくては」という思いに突き動かされているらしく、母子同室で初めてわかった必要な物を探し歩き購入し、退院後の部屋作りを何よりも楽しそうにしています

Jさんパパ

一人目の出産の時は立ち会いながら寝ていた信じられないダンナが、今回は感動で目に涙を浮かべていました。これはかなりの出来事です。今後の育児参加にも大いに期待したいです

Y.Tさん

歯をむき出しにして踏ん張っている姿を見て、“男も出産してみたい”“痛みに耐え得る喜びや感動をしてみたい”と思った。男はただ見ているだけで虚しく、女性はスゴイと感じた

S.Y さん

立ち会いを断固拒否していた主人

成り行きで立ち会うことになりそうでしたが、誕生の瞬間だけ退室

あれ程嫌がっていた人がギリギリまで側にいてくれたことに優しさを感じました

H.K さん

上の子ども「早く会いたい」と楽しみにしていたので、立ち会えたらいいなと思っていましたが、実際横にいられると気になって、陣痛の辛さをぶつけてしまいそうで、結局外で待ってもらいましたが、生まれた赤ちゃんを見て「かわいい、良かったね」と喜んでくれました  
男の子なので血を見ると怖がるかと思っていましたが、意外と平気で胎盤や処置などに興味を示し質問責めでした

パパと二人で臍の緒を切ってくれました

H.Y さん

早朝の親子入院で早起きしていた娘。パパと一緒にずっと応援してくれていたのですが赤ちゃんの頭が出た時にはパパのひざの上で睡眠真っ只中

「赤ちゃん生まれるよ」の一声ですくっと起きて一部始終しっかり見てくれました

「いずれあなたもこうして赤ちゃんを産む時がくるのよ」と願いを込めて立ち会いにして良かったです。パパもへその緒を切らせてもらい、家族で出産したという思いがしました

U.M さん

当日は上の娘が立ち会いをしてくれてビックリ！

陣痛の苦しさでパニック寸前のところを救われました

娘が立ち会っていることに途中で気づき、ショックを起こさないか心配でしたが、それで、勇気も力も倍増し最後まで頑張れました

S.E さん

1歳3ヶ月の娘の立ち会い

始めは不思議そうに見ていたものの触ったりなでなでしてくれたり・・・  
一緒に連れてきて良かったです

N.N さん



## その他コメント集

今回 4 人目の出産

臨月に入る頃から健診の度先生や助産師さんからの「動きましょう」「歩きましょう」の声  
日々精進すること 3 時間。休日は主人や上の子 3 人を連れ歩き回ること 5 時間なんてざら  
それにスクワット、階段昇降、ツボ刺激。もう限界！！

そして予定日を過ぎ、まわりからは「まだ？」の微妙な笑い

入院してから階段昇降に廊下をウロウロ・・・

その甲斐あってか破水したと同時にスルッと生まれてきました

K.Y さん

「お産はさせられるより、進んでするもの」

U.M さん

陣痛の痛さで充満しているはずなのに、私の中でとてもあたたかくて心地良い感覚

「お産って痛いだけじゃないんだ。この痛みの度にこの子が一步步私の元へ近づいている  
すごくすごく幸せ・・・」と確かに思いました

F.U さん

お産について痛みより怖かったことは取り乱してしまうこと

その思いに囚われてなかなか積極的な気持ちになれませんでした

でも、ふと辛いとかいきまなきゃとは思わず、体が自然とその時を迎えたいという気持ちがした時、  
赤ちゃんが近づいてくるのを実感しました

S.N さん

初めてのカンガルーケア

「えっ、このままの赤ちゃんとは何分いるの？」と思ったけど、産まれたままの裸の赤ちゃん  
とひっついていられる何ともいえない心地良さ

カンガルー中に私が少し大きめの声でパパに話しかけた時、赤ちゃんが自分で頭をグッと持ち  
上げて声のする方を見たのがビックリしました

T.K さん



不安があった母子同室ですが、目が覚めた時に隣に赤ちゃんがいる安心感は  
何にも変え難いものでした

S.N さん

## IV. 分娩時の異常と対応

妊娠経過が順調で“自然に生みたい”と思っていなくても、どうしても医療介入が必要になることがあります。

どのような時に医療介入が必要なのか、またその対策についてご紹介します。

微弱陣痛：陣痛が弱く分娩が進まない時、陣痛促進剤を使用し分娩を進めます



①十分な睡眠②食事で栄養補給③リラックス④冷え予防⑤乳頭刺激

予定日超過：予定日を1週間過ぎても陣痛が始まらない時、内診やエコー、NSTから総合的に判断し、適切な時期に陣痛誘発剤を使用し分娩を進めます

胎児と胎盤機能の観点から42週までには分娩になるように進めます



①しっかり運動②冷え予防③乳頭刺激

前期破水：陣痛が始まる前に破水した場合、入院し24時間を目安に経過を見ます

自然に陣痛が始まらない時、陣痛誘発剤を使用し分娩を進めます



①しっかり運動②冷え予防③乳頭刺激

回旋異常：赤ちゃんの頭の回転の方向が上手く進まず、胎児の下降に長時間要する時、あるいは、下降が停止した時は、吸引分娩や緊急帝王切開になることもあります



①体勢をかえる:助産師がアドハイスします②至陰にお灸

緊急帝王切開：赤ちゃんの心音低下、分娩の停止、常位胎盤早期剥離（P.30参照）などの症状が見られた時

イメージしていた出産と違う結果になっても、後悔のない納得のいく出産をしていただきたいと思います。

分娩中、より高度な医療が必要になった場合、兵庫県周産期医療システム（P.31参照）を利用し、転院を勧める場合があります。また、赤ちゃんに対して新生児科医師による管理が必要となった場合は、兵庫県新生児救急医療システムを利用し転院することもあります。

わからないこと、不安なことがあれば何でも医師やスタッフまでご質問ください。...



## V 帝王切開について

「帝王切開」は、経膣分娩が難しいと判断された場合に選択される出産方法です。お母さんのお腹と子宮を切開して赤ちゃんを直接とりだします。日本では約 5 人に 1 人が帝王切開により出産していると言われています。

命を大切に育み、生れる瞬間を待つ。自然分娩も帝王切開も立派なお産の一つであることには変わりありません。



### ・ 予定帝王切開

当院で予定帝王切開が選ばれる理由には、さかご（骨盤位）、以前帝王切開でお産した方、双子（双胎）などがあります。事前に日程を決め、妊娠 37～38 週頃の手術当日に入院します。

### ・ 緊急帝王切開

お母さんあるいは赤ちゃんに何か問題が起き、急いで赤ちゃんを取り出す必要がある場合に行われます。お産の途中や出産直前に手術が決まり、お母さんやご家族の方に同意を得て迅速に行います。

緊急帝王切開が選ばれる理由には、赤ちゃんの心拍数の低下や、回旋異常（赤ちゃんの骨盤に入る向きが通常と違う）、何らかの理由でお産が進まない時、羊水過少、胎盤早期剥離、妊娠高血圧症候群などです。

## 手術の流れ

- 1 前日の 21 時～食事を控えて頂きます。水分も当日朝までになります。メイクやコンタクトレンズ、ネイルを落としておいてください。貴金属類も外していただきます。
- 2 入院後、点滴や剃毛をし、弾性ストッキングを履きます。モニターで赤ちゃんの状態も確認します。
- 3 手術室に移動し、パジャマを脱ぎ横になります。血圧計や酸素計・心電図をつけます。





#### 4 麻酔をします（腰椎麻酔）

右の絵の様にエビの様に丸くなります。

仰向けになりおしこの管をいれます。

麻酔の効き具合を調整するために、手術台が動き身体が斜めになります。麻酔がしっかりと効いた事を確認できましたら、体制を整え手術を開始します。ご主人が立ち会いをする場合はここで入室してもらいます。

#### 3 下腹部の皮膚を切開します。赤ちゃん誕生！

#### 4 子宮とお腹を縫い合わせます

#### 5 お身体をきれいにふきます。パジャマを着てベッドのままお部屋にもどります。手術後の状態をチェックします。

### 帝王切開 Q&A

#### 「母乳はあげられる？」

はい。帝王切開当日も、お母さんと赤ちゃんの体調が良ければ授乳できます。手術当日は、まだ起き上がる事が出来ませんので、寝たままの授乳をお手伝いいたします。手術後ですので、体調が安定するまでの間は、お母さんの意向をうかがいながら授乳したり、赤ちゃんをナースステーションでお預かりすることもできます。

#### 「帝王切開だと母乳の出は悪くなるの？」

いいえ。帝王切開で出産したからといって母乳の出が少なくなることはありません。出産後出来るだけ早期に授乳をすることで、母乳の分泌を促すことができます。

#### 「立ち会い分娩はできる？」

予定帝王切開の場合は、ご主人に限り可能です。お母さんの枕元に座って写真を撮ったり、ビデオ撮影が可能です。尚、緊急帝王切開の場合は、迅速に行う必要性があるのでご遠慮頂いています。

#### 「次の出産も帝王切開になるの？」

子宮破裂などのリスクがあるため、当院では、次回からの分娩も帝王切開になります。ごく一部の病院では、TOLAC（帝王切開後経膣分娩試行）と言って、緊急帝王切開の準備をしながら、自然分娩にトライすることができる所もありますが、当院からの紹介はしていません。

※退院は、手術の日を0日目と数えて、6日目になります。

## I. 出産後のお母さん

### 生活リズム

産後1か月間は、自分の身の回りのことと赤ちゃんのお世話だけすることが理想です。家事などは家族に任せ、昼夜問わず、赤ちゃんと同じリズムで睡眠休養をとりましょう。

上の子がいる場合、家族の協力が期待できない場合は、一時保育や行政のサービス(P. 60)が利用できます。ひとりで頑張り過ぎず、お母さんが落ち着いた気持ちで過ごせることが家族にとっても一番の幸せです。

### 悪露

赤ちゃんが生まれ胎盤が出た後、その剥離面からの出血を悪露と言います。

徐々に量が減り、色も薄くなっていきますが、1ヶ月ほど続きます。

この間入浴は禁止です！

退院直後や休養が十分でないと、量が増えたり長引くことがあります。

### 子宮復古

出産後、後陣痛と言って子宮が収縮する痛みが生じることがあります  
(痛みがきつい場合に、備え鎮痛剤を準備しています。)

子宮が元の大きさに戻るまでの2ヶ月間は妊娠中と同様、腹圧のかかる動きは控えましょう。

### 排尿障害

妊娠・出産により、膀胱周辺の筋肉やじん帯などが伸びてしまうことで尿意がわかりにくくなったり、尿もれしたり、排尿時の勢いがなく時間がかかる・・・など妊娠前とは違うことがあります。

3～4時間毎にトイレへ行くよう心がけましょう。

ご心配のある方は遠慮なくスタッフまでご相談ください。

## 骨盤矯正

妊娠出産により骨盤が開き、ほとんどの人がゆがんだ状態になります。骨盤が開いたことで内臓が下垂し、下腹がぼっこり出たり、ゆがみから腰痛や恥骨痛を生じます。ひどい時は産後何ヶ月も症状が続くことがあります。

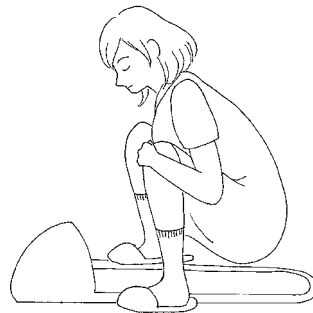
予防方法として、産後すぐに骨盤を閉めたり、ゆがみを助長させる体勢(P.22)は避けましょう。

《産後2か月間は禁止》

あぐら



和式トイレスタイル



## 便秘

産後1～2日間は排便がなくても構いません。

便意を我慢しないよう、水分や食物繊維を多く摂るように心がけましょう。

産後3～4日後には自然に排便が見られることが多いのですが、もし見られない場合は、宿便により子宮の収縮が妨げられたり、排便時に会陰や痔の痛みを伴うことがあります。そのため緩下剤等を準備していますので、ご希望の方はスタッフまでご相談ください。

## 1ヶ月健診後

先生から延期の指示がなければ、赤ちゃんと一緒に入浴が可能になります。

性生活も可能ですが、産後初めての生理の前には排卵があります。

すぐの妊娠を望まないならば確実に避妊しましょう。

詳しい説明をご希望の方はスタッフまでご相談ください。

## Ⅱ. 赤ちゃんの特徴

### 姿勢

腕は W 型、足は M 型に曲げていることが多い

### 大泉門

ぺこぺこして柔らかい。半年から 1 年で閉じます

### 体温

37 度前後が平熱。出生当日は熱が下がりやすいので保温が大切

### 産瘤

産道を通る時、頭の骨を重ね合わせて出てくるため、生後すぐは頭が縦長になったり、こぶがでたりします。1～2日で消失します

### 目、耳、鼻

機能は大人とほぼ同じ  
目はぼんやりと見えています

### 皮膚

全身の薄皮がむける。1ヶ月くらいで自然ときれいになります

### 新生児中毒疹

全身に赤いポツポツした湿疹が出る  
こと。数日で自然治癒します

### 胃

とっくり型で吐きやすい形状をしています  
出生直後は羊水を飲んでいて、特に生後 24 時間は透明な液体（羊水）を吐くことが多い

### へその緒

生後 5～10 日くらいで自然にとれます。沐浴の後に毎日アルコール消毒してください（へその緒がとれも乾燥するまで消毒すること）。おむつがおへそにあたると少量出血することがありますが、止血すれば問題ありません。悪臭がある、赤くはれてくる、肉芽（おへそがとれた部分から肉が盛り上がっているような状態）が出てくる場合は病院に相談しましょう



**体重**…生後3日目位までは飲むお乳の量より尿や便、嘔吐など体から出て行くものの方が多いので一時的に生まれた時の体重の5～10%程度減少します（生理的体重減少）。  
母乳が出始めると少しずつ体重は増え、生後10日～2週間目くらいには元の体重に戻ります。  
母乳の出方、体重の増え方には個人差があるので、退院後は母乳外来で継続的にケアを行います。

#### 呼吸

鼻・胸腹式呼吸です。おむつの締めすぎによるお腹の圧迫に注意しましょう！

#### 爪

出生時すでに長く伸びていることがあります。  
顔を引っかいても問題ありません

#### しゃっくり

長く続く場合は母乳を含ませて止まることもあります。基本的にはそのままにしておいて問題ありません

#### くしゃみ

風邪などの病気ではなく、埃が原因であることが多い

#### 蒙古斑(もうこはん)

お尻、背中、肩、太ももなどにもできる青紫の斑のこと

#### (原始)反射

モロー反射…音や振動などでびっくりして、ピクッと手足を大きく広げすぐ縮める動き  
把握反射…手に触られるとギュと握る  
吸啜反射…唇に触れたものを反射的に吸う

これらの反射は数か月で自然と消失します

#### 新生児月経（女の子）

生後3～5日にみられることが多く、お母さんのホルモンの影響で膣から少量出血すること。1週間ほどで自然に止まります

**尿**…生後24時間以内に初めての尿が出ます。透明で臭いはありません。母乳が出始めるまでの2～3日は1日1回のこともあります。母乳が出るようになれば1日5～6回以上出るようになります。

時におむつにオレンジ色の尿がついていることがありますが、レンガ尿といい、問題はありません。

**便**…生後24時間以内に初めての便が出ます。生後0～2日は岩のりのような胎便、母乳を少し飲むようになると黄色みがかった移行便、母乳をたくさん飲むようになれば黄色の柔らかい乳便、色の変化とともに回数も増えていきます。時にツブツブしたものが混じっている移行便もみられますが問題はありません。

生後1か月以降になると一日の回数は減り、一回にまとめて排便するようになります。

**睡眠と活動**…出生当日は、時々起きますが睡眠が中心で静かに過ごすことが多いです。母乳をあまり欲しがらず眠っていても心配はいりません。出生後24時間を過ぎれば活発になり、寝ている時間よりも授乳している時間の方が長くなります。特に夕方から朝方にかけてよく泣きます。



## 黄疸

出生後呼吸を始め、お母さんと赤ちゃんをつないでいたへその緒が切り離されると、血液の成分も胎児から新生児にふさわしい内容に変化します。その時、ビリルビンという黄色い色素が血液中に増え、皮膚や白眼が黄色くなる生理的黄疸が起こります。

生後3～5日目頃が最も強く、皮膚にあてるだけのカメラのような器械を使って毎日黄疸の検査をします。

値が正常値を超えると採血をしてさらに詳しく調べ、その結果、光線療法という紫外線をあてる治療を行うことがあります。約2～3割の赤ちゃんがこの治療を行っています。

治療は、紫外線から性器と目を守るためおむつとアイマスクだけをつけた裸の状態です。24時間保育器に入ります。お母さんと離れることとなりますが、授乳や面会は自由にできます。水分補給を十分に行い、24時間後の採血で治療の効果を確認します。

黄疸のピークと退院の時期が重なるため、場合により急に退院が延期になることがあります。



### Ⅲ. 退院後の健診などについて

退院から1か月までの間、母子ともに最低2回の健診があります。

#### 1週間健診

退院1週間後、赤ちゃんの体重や黄疸、お母さんの体の状態を診察します

#### 1か月健診

出生から1か月後、赤ちゃんの計測や健康状態、お母さんの体の状態を診察します

※ 処方・処置によって費用が加算されます

上記2回以外にも、母乳や赤ちゃんの体重、黄疸の状態により受診が必要になることがあります。いずれも予約制で、入院中に日時の相談をさせていただきます。

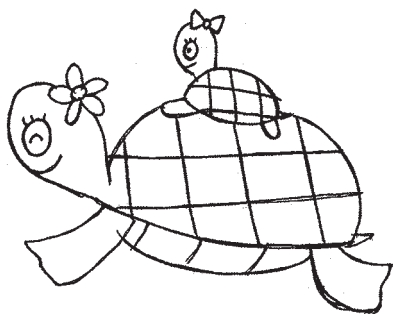
#### 母乳外来

入院中に母乳栄養が確立しない時、お乳のトラブルがある時、飲めているか心配な時など、母乳育児中ならいつでも利用できます  
平日午前中の完全予約制ですが、予約が埋まっている日や都合により設定されていない日もあります。外来診療時間内にお電話にてご確認ください

内容や薬の処方により前後します

#### かめっこクラブ

当院で出産されたお母さんと生後1～18か月までのお子様を対象にした産後交流会を4階スタジオにて開催中です お茶代200円  
日時詳細は院内掲示板、もしくは携帯サイトにてご確認ください



#### 1stバースデーの会

お子様の1歳のバースデーを記念して、ささやかながらお誕生会を実施しています  
初めてのお誕生日を迎える頃、ハガキにて連絡させていただきます  
住所変更がありましたらご連絡ください



## IV. 神戸市の育児サービス

### 新生児訪問

母子手帳についているハガキを区役所に提出すると、生後4カ月までの間に無料で新生児訪問を受けることができます

市の保健師や助産師からの電話で事前に家庭訪問の日程を調整します

赤ちゃんの観察や計測、健診や予防接種の案内の他、育児相談ができます

神戸市内外に関わらず、実家への里帰り中、あるいは、自宅へ帰省後どちらでもその地域の訪問を受けることができます。その場合、まずはお電話で役所にお問い合わせ下さい

### 1か月健診以降の乳児健診

神戸市では、4か月健診、9か月健診（小児科にて実施）、1歳半健診、3歳健診があります（無料）。市からの個別通知をお待ち下さい

### 産前・産後ホームヘルプサービス

妊娠中、産後1年以内、家事や育児のためのヘルパーを要請してくれる制度です（有料、回数制限あり）

詳細は区役所にお問い合わせ下さい

### 神戸市ファミリーサポートセンター

生後3か月から小学校6年生までのお子様をお持ちの方を対象に、家事や育児をお手伝いしてくれる制度です（有料）

地域の会員同士の相互援助活動で、妊娠中からの登録が可能です

詳細は区役所にお問い合わせ下さい

### 一時保育

出産前後（概ね8週間）、または自宅療養中のため、上のお子様を保育できない場合、市内の認可保育所に一時的に預けることができます

一時保育制度を取り入れている施設の案内は区役所へ、その他詳細は各保育所へお問い合わせ下さい

### のびやかスペース「あーち」

妊娠中や小さなお子様をお連れの方を対象とした神戸大学のサテライト施設です

子育て情報、育児相談、講座、交流会、展示会、音楽会などが行われます（登録要）

場所：灘区民ホール3階

火曜～土曜：10時半～16時半

### 児童館

各地域により子育てサークルが設けられています

詳しくは広報や地域の子育て支援係にてご確認ください

### 産後ケア事業

産後4ヵ月未満で、育児不安が強く身近に支援者がいない方が、市内の助産所で宿泊等のケアを受ける事ができます（有料）

区役所へお問い合わせ下さい

## V. 申請・手続きについて

## 1. 出生届

当院では、出生後すぐ出生証明書を記載しお渡ししています。

赤ちゃんのお名前が決まりましたら、生後 14 日以内に母子手帳を添えて、出生地（神戸市灘区役所）、本籍地、現住所地のいずれかの役所に提出して下さい。

## 2. 乳幼児医療証

保険証に赤ちゃんのお名前が加わった後、役所での手続きが必要です。

その後、自宅に乳幼児医療証が郵送で届きます。

1 か月健診で保険証と乳幼児医療証を受付までお持ちください。

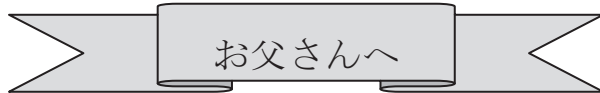
詳しくは入院中に受付から説明があります。

### 3. 児童手当

保険証、印鑑と通帳を添えて、役所の児童手当窓口で手続きが必要です。

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features ten sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The entire page is white and contains no other markings or text.

## ご家族へのお手紙



奥様が妊娠されて、ご主人は、どうしたら良いのかわからなくて戸惑ってしまうことがあるかもしれません。いつもとは違い、妊娠中の女性は、疲れやすく身体の負担が大きくなります。ホルモンの影響もあり、気分も不安定になりがちです。そんなとき、ちょっとしたご主人の心遣いがあれば、妊娠中の生活が明るく楽しいものになるでしょう。子どもをお腹の中で育てている大変さを理解し、心身共にサポートをするところから育児参加が始まります。

産後の育児は、思った以上に体力をつかい、また予定通りに事もはこばないものです。そんなとき、お父さんの助けが大きな力になり、お母さんが精神的に安定した状態で楽しく育児に取り組むことができます。産後の育児に備えるためにも、妊娠中からお父さんも家事参加をして慣れておくといいでしょう。妊娠中や出産後、お父さんも一緒に参加して子育てを楽しむことで、生活が楽しく豊かなものとなります。忙しいお仕事の合間の限られた時間にでも、楽しむ方法を探してみましよう。

妊娠中は、体重コントロールや適度な運動をすることが安産のために役立ちます。体重管理のためにお父さんの帰りを待たず先に奥様が食事を済ませることもあるでしょう。ご理解ご協力いただくとともに、お父さんも一緒にウォーキングをするなど、安産に向けて一緒に取り組んでいただくことが大きな支えとなります。

出産までにどんな出産がしたいのか、どのように赤ちゃんを迎えたいのか、お母さんと話し合う機会をもっていただくと良いでしょう。そうするとどんなサポートができるのか、イメージがつきやすくなります。出産が始まると、普段と違う状況のため、特に初めての場合は不安になるものです。そんな時、お父さんに側にいていただいだけでもリラックスでき、出産がスムーズに進みます。また、腰をさすったり、食事や水分補給をお手伝いしたり、うちわであおいだり、リラックスができるように声をかけたりと、お父さんには活躍の場がたくさんあります。夫婦そろって赤ちゃんを迎えたという経験は、きっと心に残る大切な思い出になることでしょう。

出産が終わると、胎盤からのホルモンが急激に減ってしまうため、その影響を受けて気持ちが不安定になりがちです。出産後は、物の感じ方が鋭敏になって、ちょっとしたことで気になったり、涙もろくなったりします。また、慣れない育児や、睡眠パターンの変化もあり、疲労感を感じることも多いものです。

そんな変化を理解していただき、お母さんのサポートをしていただくことで、随分とお母さんの気持ちが楽になります。

ご夫婦お二人で、楽しみながら赤ちゃんの成長を見守っていきましょう。わからないこと、悩むことがあれば、いつでもスタッフに気軽に相談ください。私たちスタッフも、陰ながら応援しています。



時代と共に、赤ちゃんに関する研究がすすみ、おじいちゃんやおばあちゃんの子育ての頃とは、育児に対する考え方が変わりつつあります。以前の育児にはそれなりの良さがあるのですが、まだ解明されていなかったことにより、間違った解釈をされていたこともありました。

以前は、赤ちゃんが泣くたびに抱っこをしていると「抱き癖がつく」と、泣かしておく育児が主流の時代がありました。それが最近では、赤ちゃんが泣いたときにはしっかりと抱いてあげ、赤ちゃんに話しかけるということが大切だと言われています。赤ちゃんが生まれてすぐは、人間としての基本でもある、人に対する信頼感を養う時期です。この時期に泣いて訴えたときに、母にしっかりと抱いてもらい優しく応えてもらうことで、母への信頼感が生まれます。それが、人に対する基本的な信頼感につながっていくと言われています。母乳で赤ちゃんを育てることで、そういった母子関係を築くためのコミュニケーションが自然にとれるようになっていきます。それは、人間を育てるための優しさの礎であり、母乳育児は栄養だけではなく、もっと大切なものを得ることができるのです。

母乳に対する考え方も、最近では変わってきています。以前は、大きな赤ちゃんが良いと、粉ミルクが流行った時代がありましたが、今では大きさよりも質を重視しようという考え方になってきました。最近多くなってきたアレルギーになりにくいことや、感染から赤ちゃんを守ってくれるなどの数々のメリットがあること、また心理発達面でのメリットも大きく、今では赤ちゃんを母乳で育てるのが一番良いと言われています。

母乳は消化が良いため、粉ミルクと同じ量を飲んでいてもミルクよりはすぐにお腹をすかせて泣きます。また、湧いてくるまでに日数がかかることが多いのですが、赤ちゃんが欲しがるときに欲しいままに吸ってもらうことで母乳は増えていきますので、じっくりと待つことが大切です。生まれたての赤ちゃんは、『3日間何も飲まなくても生きていけるだけの水筒とお弁当を持って生まれてきている』と言われています。

母乳で育てたいと頻繁におっぱいを与えている新米の母親をみると、ついつい「ミルクを足して休んだら？」と言ってしまいそうになります。けれど、おっぱいが湧いてくる前にお母さんがあせってしまうと、ホルモンの影響でなかなかおっぱいも湧いてこなくなります。入院中は、赤ちゃんの全身の状態をみながら、待つことができるかどうか、助産師が見極めていきますので、自然の力を信じてじっくりと、少し遠くから見守っていただければ有難いと考えています。退院後も、母乳外来や1週間目の健診、1ヶ月目の健診と継続して見させていただきますのでご心配いりません。

おじいちゃんおばあちゃんが出産・育児をしていた頃は、栄養をしっかりとるために妊婦さんは『2人分の食事をするように』と言われた時代もありましたが、今ではその必要がない場合がほとんどです。逆に、体重が増えすぎることによって、妊娠中の異常が起りやすくなり、赤ちゃんが大きくなりすぎたり、お産に必要以上に時間がかかってしまうことが多くあります。また以前は、産後におっぱいを出すためにお餅やこってりしたものを食べるように言われていた時代もありました。おっぱいの量を増やしたいときにはそれも効果はあるのですが、その人の状態や

産後の日数によっては、カロリーや油分の摂りすぎでおっぱいのトラブルを引き起こすこともあります。入院中は特に、母乳が湧いてくる前の張りが強すぎると、おっぱいを上手く含めなくなってしまうです。食べ物の差し入れよりも、気持ちのサポートをよろしくお願いいたします。

若いお父さんとお母さんの育児をみていると、つつい頼りなくて手を出してしまいたくなることもあるでしょう。慣れない間は、おじいちゃんおばあちゃんの手助けが必要になることもありますが、子育てをしていくのはお父さんとお母さんです。おじいちゃんおばあちゃんが子育てをした頃と同じく、あれこれと悩みながら少しずつお父さんとお母さんになっていくのです。子育てに一生懸命向かい合っている我が子を認め、手を出しすぎることなく遠くから見守ることも、大事なおじいちゃんおばあちゃんの役割なのです。

入院中の面会も、慣れない育児で必死のお母さんにとっては負担になってしまうことがあります。24時間体勢でおっぱいをあげるお母さんの睡眠時間は、授乳と授乳の間の時間しかありません。ご面会はできるだけ短時間に済ませて、少しでもお母さんに休息をとってもらえるようにお願いいたします。

おじいちゃん、おばあちゃんに温かく見守られた子どもは、温かい気持ちをもった優しい子に育ちます。今までの人生経験から得られたこころの余裕で、ほやほやのお母さん、お父さんを、そして生まれたばかりの赤ちゃんを、遠くからそっと見守っていただくようお願いいたします。

## 受付からのお知らせ

### 1. 妊婦健診の費用について

全て自費診療ですが、薬の処方等、健康保険が適応となるものもあります。

|       |                     |         |              |
|-------|---------------------|---------|--------------|
| 妊婦検診  | 1 回につき              | 5500 円  | (超音波エコー検査含む) |
| 血液検査  | 妊娠初期 (妊娠 8 週～16 週)  | 15000 円 |              |
|       | 妊娠中期 (妊娠 26 週～32 週) | 8000 円  |              |
|       | 妊娠後期 (妊娠 36 週頃)     | 3000 円  |              |
| 腔培養検査 | 妊娠 34 週頃            | 2000 円  |              |

神戸市では母子手帳交付時に妊婦健康診査補助券がついています。

妊婦健診の際いつでも使用できますので、**太枠内の名前・住所欄を記入し、バーコードシールを貼って**ご持参下さい。

＊産後検診や新生児聴覚検査でも同様に助成券をご使用いただけます。

神戸市以外にお住いの方は、受付にお尋ねください。

### 2. 駐車場について

11台の駐車スペースがあります。ご利用の方は**必ず受付の名簿にご記入**ください。

診察にお越しの方が優先で、それ以外の方は近隣のパーキング等をご利用下さい。

対象は、診察でご来院の方のみです。

診察時間内に面会でのご利用はご遠慮いただきますようお願い致します。

### 3. 入院費用について

正常分娩の場合 約 48 万円～ (入院日数 5～6 日)

帝王切開の場合 予定帝王切開で約 53 万円～ (入院日数 7 日)

緊急帝王切開で約 54 万円～

＊分娩の経過や処置内容、入院日数により異なります。

＊産科医療保償制度加入費用は上記金額に含まれます。

入院費用は、退院前日に明細書を添えご説明します。退院当日 9 時～10 時半の間に一階受付にて、現金でお支払いお願い致します。(クレジットカードはご使用いただけません)  
退院が日、祝日にあたる場合は、その前日のお支払いとなります。

平成 21 年 10 月 1 日から、直接支払制度が実施されています。

## 入院生活のスケジュール

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | お母さん                                                                                       | 赤ちゃん                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 出産当日<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 病室で赤ちゃんと一緒に休めます（母児同室）<br>3～4時毎の排尿を心がけましょう<br>お母さんと赤ちゃんの体温測定（毎日 9 時と 19 時）                  | 毎日、体重測定と黄疸のチェックをします                             |
| 1 日目<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | シャワーができます                                                                                  | ビタミン K2 シロップを飲みます                               |
| 2 日目<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 沐浴見学(初産婦のみ)<br>採血<br>調乳指導(火曜日 または 金曜日)                                                     | 小児科医師による診察<br>(月曜日 または 金曜日)<br>※曜日が変更になることがあります |
| 3 日目<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 沐浴実習(初産婦と希望の経産婦)<br>出産後排便がなければ下剤を処方します                                                     |                                                 |
| 退院前日<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 退院診察(体重、血圧測定、尿検査、内診、エコー)<br>※ 当日時間をお知らせします<br>受付スタッフから入院費の説明があります<br>1 週間健診、1 ヶ月健診の説明があります | 退院診察<br>聴力検査                                    |
| 退院日<br>/<br>( )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 10 時 30 分までに退院<br>*精算は、1 階受付で 9 時からできます<br>*日曜祝日退院の方は、前日午前中までに精算をお済ませ下さい                   | 先天代謝異常検査の採血<br>ビタミン K2 シロップを飲みます                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>入院期間は、出産翌日を 1 日目と数え、初産婦さんは 5 日間、経産婦さんは 4 日間です。<br/>ただし赤ちゃんやお母さんの状態で延長することもあります。</li> <li>また、入院部屋が満室のときは、<u>早めのご退院をお願いすることがあります。</u></li> <li><u>ご主人、ご家族の宿泊はお断りしています</u>ので、ご了承ください。</li> <li>産後はお母さまの体力回復をはかり、赤ちゃんとの関係を築く大切な時間ですので、<u>上のお子さまが、お母さま以外の方と夜間も過ごせるように、妊娠中から練習しておいてください。</u></li> <li>地域でも様々な子育てのサポートがありますので、母子手帳を受け取る際に区役所から配布された資料等を参考に、ご検討ください。</li> <li>面会時間は午後 1 時～午後 8 時です。</li> </ul> <p style="text-align: right;">亀田マタニティレディースクリニック</p> |                                                                                            |                                                 |



A series of horizontal dashed lines for writing, spanning the width of the page below the header.



## 「重ね煮」で作る一汁一菜とごはん&ほっこりおやつ

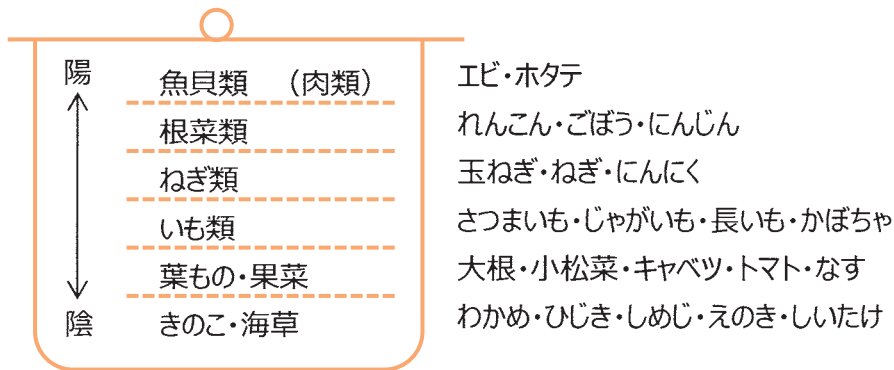
重ね煮は、食材それぞれが持っている「陽」=温めるちから と「陰」=冷ますちから を鍋の中で調和させて中庸とし、どちらにも偏り過ぎない食べ方ができる料理です。食材の陰陽は、大まかにいうと、根菜類や冬野菜には温める「陽」が多く、葉野菜や夏野菜、水分の多いものは冷ます「陰」が多いといえます。これを野菜の種類でいうと下の図のようになり、鍋に順番に重ねていきます。どの料理も手順は同じで、

重ねる → 水を加えてふたをする → 強火。沸騰したら弱火 → 煮えたら味付け

気をつけることは、必ずふたをすること、煮えるまではかき混ぜない（重なったままにするという意味。ふたを開けて火の通り加減を確認するのは OK です）。野菜は基本的にはきれいに洗ったら皮をむかずに使い、水にさらしたりしません。

「重ね煮」で作ると身体に優しく時短にもなり、台所仕事の時間も少なくて済みます。

1. 煮物やおみそ汁、ポタージュも「だし」がいりません → 野菜のうまみが良い出汁に
2. 調味料が少なくて済みます → 油、お砂糖を使わずに作れる
3. 離乳食に便利 → 味付けが最後なので取り分けやすい
4. 洗い物がラクで少ない → 切ったものから重ねるのでザルやボウルがいらない
5. 簡単で栄養たっぷり → 野菜の皮をむかずに使うので栄養豊富でゴミが少ない



### ひじき大豆ごはん

<材料：4人分>

|      |         |                  |
|------|---------|------------------|
| 米    | 2 合     | 好みの分づきまたは白米      |
| 芽ひじき | 2 g     | 戻さずに使う           |
| 大豆   | 50 g    | 皮がはじけるくらいに炒っておく。 |
| 塩    | 小さじ 1/2 |                  |
| しょうゆ | 小さじ 1   |                  |



<作り方>

1. 米を洗って普通の水加減にする。
2. 大豆・ひじき・調味料を 1 に入れて混ぜ、炊飯する。

<ワンポイント>

乾物を戻さずに使えるおすすめのメニューです。小さめのおむすびにしておいておやつにもどうぞ。市販の炒り大豆を使っても OK。

## ごぼうのポタージュ

### <材料：4人分>

|       |      |           |
|-------|------|-----------|
| ごぼう   | 60 g | 薄いななめ切り   |
| たまねぎ  | 80 g | くし切り      |
| じゃがいも | 30 g | いちょう切り    |
| キャベツ  | 80 g | ざく切り      |
| えのき   | 30 g | 石づきを取って半分 |

|         |                      |
|---------|----------------------|
| 水       | 2～2.5 カップ            |
| 白みそ     | 小さじ 1 白みそがなければ普通の味噌で |
| しょうゆ    | 少々                   |
| 塩       | 小さじ 1                |
| オリーブオイル | 大さじ 1/2              |

### <作り方>

1. 材料を重ね 1.5 カップの水を加え、ふたをして強火にかける。沸騰したら弱火で材料が柔らかくなるまで煮る。
2. 火を止め粗熱が取れたら、白みそとオリーブオイルも一緒にミキサーにかける。ハンディブレンダーでも OK。
3. 鍋に戻し、濃さをみながら残りの水を加えて再度火にかけ塩としょうゆで味をととのえる。

### <ワンポイント>

冬はキャベツをカブにかえても OK。ポタージュにすると小さいお子さんもおぼうが無理なく食べられます。3 の残りの水を牛乳や豆乳に変えても構いません。



## 糸こんにゃくのきんぴら

### <材料：4人分>

|        |       |           |
|--------|-------|-----------|
| にんじん   | 50 g  | 千切り       |
| 細ねぎ    | 50 g  | 4 c mくらいに |
| えのき    | 30 g  | 4 c mくらいに |
| 糸こんにゃく | 200 g | 食べやすい長さに  |

|      |       |
|------|-------|
| みりん  | 大さじ 1 |
| しょうゆ | 大さじ 1 |
| 水    | 大さじ 2 |
| 花かつお | 10 g  |

### <作り方>

1. フライパンに図のように材料を重ね、水を加えてふたをし強火にかける。沸騰したら中火にし、焦げないように注意しながら材料に火が通るまで煮る。
2. みりんとしょうゆで調味する。はじめは少なめに加え、味見をして薄ければ足す。
3. 水分がほとんどなくなるまで炒り煮して、花かつおを加える。好みでごま油や七味などを加えてもよい。

### <ワンポイント>

整腸作用に優れた食材のこんにゃくでおなかの調子を整えます。カロリーも控えめ。



## スコップコロッケ

＜材料：4 人分＞

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| にんじん  | 40 g  | いちよう切り |
| タマネギ  | 100 g | くし切り   |
| かぼちゃ  | 150 g | 乱切り    |
| じゃがいも | 250 g | 乱切り    |

|         |         |          |
|---------|---------|----------|
| 水       | 50 c c  |          |
| パン粉     | 大さじ 3   | 好みで増やしても |
| オリーブオイル | 大さじ 2   | 好みで増やしても |
| 塩       | 小さじ 1/2 |          |
| こしょう    | 少々      |          |



＜作り方＞

1. 材料を重ね、水を加えふたをし強火にかける。沸騰したら弱火にし、材料が柔らかくなるまで煮る。水分が少ないので焦げないように気を付ける。
2. 材料が柔らかくなれば、粉ふきいものように水分を飛ばしつつ塩こしょうし、耐熱容器に広げてパン粉とオリーブオイルを混ぜたものを上に散らす。
3. グリルやオーブントースターで焦げ目がつくまで加熱する。（200℃で 10 分くらい）

＜ワンポイント＞

揚げない、丸めない、取り分けて食べるスコップコロッケです。油分も少なく、カロリー控えめ。味付けをする前に離乳食に取り分けられます。お好みで、ホワイトソースやトマトソース、シュレッドチーズをかけてグラタン風などアレンジも楽しめます。

## りんごのクランブル（4 人分）

＜材料：4 人分＞

|            |       |                           |
|------------|-------|---------------------------|
| りんご        | 中 1 個 | 芯は取って皮つきのまま縦に 8 ～ 12 等分する |
| レモン汁       | 大さじ 1 |                           |
| レーズン       | 大さじ 1 | お好みで                      |
| *小麦粉       | 80g   |                           |
| *アーモンドプードル | 10g   |                           |
| *砂糖        | 大さじ 1 |                           |
| *なたね油      | 30g   |                           |

＜作り方＞

1. りんごは切ったらレーズンと一緒にレモン汁をかけておく。
2. クランブルの材料 \* をボウルに入れ、スプーンですり合わせてそばろ状にまとめる。
3. りんごを耐熱容器に並べて入れ 2 を上にかへ、オーブンやトースターで 200℃・20 分焼く。

＜ワンポイント＞

クランブルがカリカリ、りんごはトロトロのおやつです。おなかの調子を整え、食物繊維の豊富なりんごはお子さんのおやつにも使いやすい食材です。アーモンドプードルは無ければきな粉でもいいですが、多少ねっとりします。一人分ずつ作ってもまとめて 1 つ作ってもいいです。



## 重ね煮のお味噌汁

＜材料：4人分＞

|      |      |
|------|------|
| みそ   | 50 g |
| あげ   | 30 g |
| にんじん | 30 g |
| いも類  | 50 g |
| キャベツ | 30 g |
| きのこ類 | 30 g |

ごぼう、れんこんを足しても OK

じゃがいも、さつまいも、長いも、かぼちゃでも

白菜や小松菜、大根でも

しめじ、えのきなど



水 2.5～3 カップ  
ねぎなどの薬味

### ＜作り方＞

1. 材料を鍋に図のように重ね、分量の約半分の水を入れふたをして強火にかける。
2. 沸騰したら弱火～中火にして、材料が柔らかくなるまで煮る。
3. 残りの水を加えて混ぜ、一度沸騰させる。ねぎなどの薬味をちらして盛り付ける。

### ＜ワンポイント＞

季節の野菜で作ってください。重ね煮のお味噌汁は最初から味噌も重ねて作りますが、離乳食に使いたいときはきのこ類～にんじんまでを重ねて野菜スープを作り、取り分けたあとに大人用の味噌を加えます。

# 《ウォーキングMAP》

- 坂道ハードコース
- 1 時間コース
- 短距離コース

