



HAPPYママ ～後期クラス編～

但馬こののとり周産期医療センター

～本日の予定～

1. 出産への心と身体の準備
2. 入院のタイミング
3. 入院の準備・手続き
4. 管理入院・帝王切開
5. 入院の持ち物
6. お産当日の過ごし方
7. 母乳育児
8. 母児同室
9. 産後のメンタルヘルス
10. 産後ケア
11. 入院中のスケジュール

分娩予定日とは・・・妊娠40週0日のこと

● ~36週6日 / 37週0日 ~ 41週6日 / 42週0日 ~

早産

“正期産”

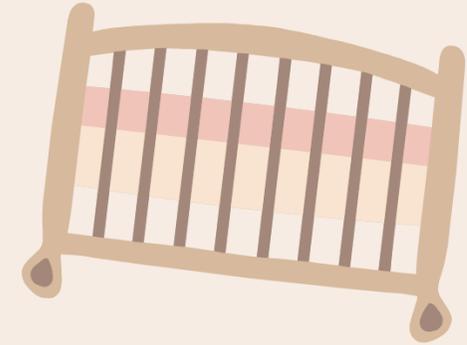
過期産

出産への心と身体の準備

自宅での準備



- ・ 入院用品の準備と確認
- ・ 病院までの送迎
- ・ 赤ちゃんを迎える準備
- ・ 入院で留守にするお家のこと



臨月の過ごし方

食事内容はバランスよくを心掛けて

300~500g/週間

例えば . . .



3食食事をとる
味付けを調整する
遅い時間に食事をとらない
いつもの食事に + α

臨月の過ごし方

安静にし過ぎず、適度な運動を

お産 = フルマラソン!?

例えば . . .

掃除機かけ、料理 = 軽い筋トレ
洗濯物を干す = 速歩きの散歩



同じ運動量

外出時

1人での外出は控えましょう

必ず持ち歩く物

母子健康手帳・診察券・健康保険証



入院のタイミング

お産の始まったサイン

おしるし(産徴)

- ・ 分娩が近づいた時に起きる少量の出血

陣痛

- ・ 規則的で1時間に6回以上（10分間隔以内）の痛みを伴うお腹の張り

破水

- ・ 赤ちゃんを包む膜が破れて羊水が出てくる

陣痛

初産婦:陣痛が規則的になり、**10分間隔**となったら
病院へ連絡しましょう

経産婦:お産が急速に進むことがあるため、**15分間隔**で
お腹の張りがあれば病院へ連絡しましょう



※病院へご連絡いただいても、産婦さんの状況により
自宅で待機していただくことがあります

自宅でリラックスして過ごす方がお産が進みやすいからです

破水

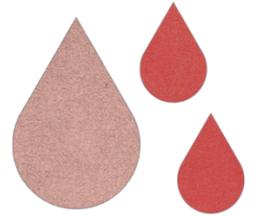
- 大きめのナプキンを当て産褥ショーツを着用してすぐに病院へ連絡しましょう
- 破水かどうか判断できない場合も病院に相談して下さい
- 病院に着いたら車いすを使用して病棟まで来てください
- 破水後は感染の恐れがあります！
自宅での入浴・シャワーはできません



連絡が必要な症状

月経よりも
多い出血

- ・出血量が月経量よりも多い
- ・サラサラした出血が続く



腹痛

- ・持続するお腹の強い痛みがある

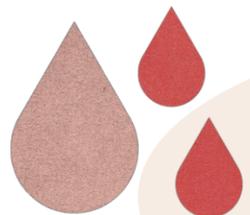
胎動減少

- ・いつもより胎動が少ない
- ・胎動を感じにくい

常位胎盤早期剥離

赤ちゃんが出る前に胎盤が剥がれること

代表的な症状

 性器出血

お腹の張り

腹痛



その他

胎動の減少、腰痛、めまい、便意など

常位胎盤早期剥離

急な腹痛

持続的な腹痛

生理2日目以上の出血

胎動の減少

腹部を打撲した時

必ず病院へ連絡をしましょう！

早めに連絡が必要な方

- 妊娠37週未満の方
- 骨盤位（逆子）・前置胎盤・双子や多胎の方
- 帝王切開予定の方
- 赤ちゃんの体重が小さいと言われている方
- 医師から早めに連絡するように言われている方
（血圧が高い、子宮口が開いているなど）
- 病院に来るまでに時間を要する方

（遠方に在住、送迎者がいない、上の子を預ける必要がある等）

連絡する内容

1. 氏名（フルネーム）
2. 診察券のID番号
3. 分娩予定日
4. 初産婦・経産婦
5. 陣痛の間隔、破水の有無、出血の有無、胎動の有無
6. 妊婦健診で医師から言われていること
7. 病院までの所要時間（到着予定時刻）
8. 経産婦さんは前回の分娩所要時間

※来院前には必ず電話をお願いします

連絡する場所

豊岡病院：0796-22-6111

平日8:30～17:30
土日祝/夜間

入退院受付
救急外来受付

- ・豊岡病院の代表番号なので
産婦人科病棟に繋いでもらって下さい

入院の準備・手続き

みなさまにお願いしたいこと

- マニキュア、ジェルネイルなどは落とす
- まつ毛のエクステ、コンタクトレンズは外す
- 指輪・ネックレスなどの金属類は外す
- メイクは落とす
- タトゥーがある方は事前に伝える

眼鏡でお願いします

管理入院・帝王切開

管理入院

妊娠41週を過ぎると…

- ・胎盤の機能の低下
- ・赤ちゃんが大きくなりすぎるので正期産が望ましい
正期産でお産になるためにできること

適度な
運動や家事

乳頭
マッサージ

三陰交
マッサージ



帝王切開



4人に1人は帝王切開

誰にでも帝王切開になる可能性がある

不安なときはいつでもスタッフに
相談をして下さい



入院の持ち物

入院手続きに必要なもの

- 診察券
- 健康保険証
- 入院誓約書
- 母子健康手帳
- 出産一時金直接支払制度の用紙
- セットレンタル申込用紙（希望者のみ）

入院手続きに必要なもの

陣痛室で使用するもの

- お産セット
- リラックスできる用品
- 衣服（病衣を借りない方）
- 産褥ショーツ1~2枚
- 飲み物、食べ物
- 赤ちゃんの入院申込書
- バースプラン
- お薬とお薬手帳
- 母子健康手帳

分娩室で使用するもの

- タオル2枚
- 前開きパジャマ
(病衣を借りない方)
- バスタオル1枚
(赤ちゃんのお布団用)
- 赤ちゃんのお尻拭き
- デジタルカメラなど
(スマホでの撮影不可)

～お産セットの中身～



- ・ 防水シート
- ・ 産褥ショーツ
- ・ ナプキンL
- ・ ナプキンM
- ・ おしり拭き
- ・ 馬油 など

その他

日用品

- 筆記用具
- 授乳クッション
- 病棟内の履物
- 衣類
- 産褥シューズ
- 洗面用具
- シャワーでの必要用品
(バスマット用タオルも必要)
- バスタオル・タオル

赤ちゃん用品

- ガーゼハンカチ
- おしりふき予備
- ベビーローションなどの
保湿剤
- 退院時のお洋服
(服、肌着、おくるみ)

～休憩～

お産当日の過ごし方

分娩室・陣痛室入口



入院されている方のお名前をお伝え下さい

陣痛室



入院～分娩まで



子宮口：0～3cm

我慢できるぐらいの痛み

過ごし方

- ・ エネルギーや水分の補給
- ・ お産を進めるために体を動かす
- ・ 休んで体力を温存する



リラックスして過ごすことが大切

リラックスメソッド



アロマ



音楽を聴く



マッサージ

子宮口：4～7cm

腰からお尻にかけて痛みが移動

過ごし方

- ・呼吸法やマッサージで乗り越えましょう

付き添いの方の協力が大切

マッサージ方法

①



②



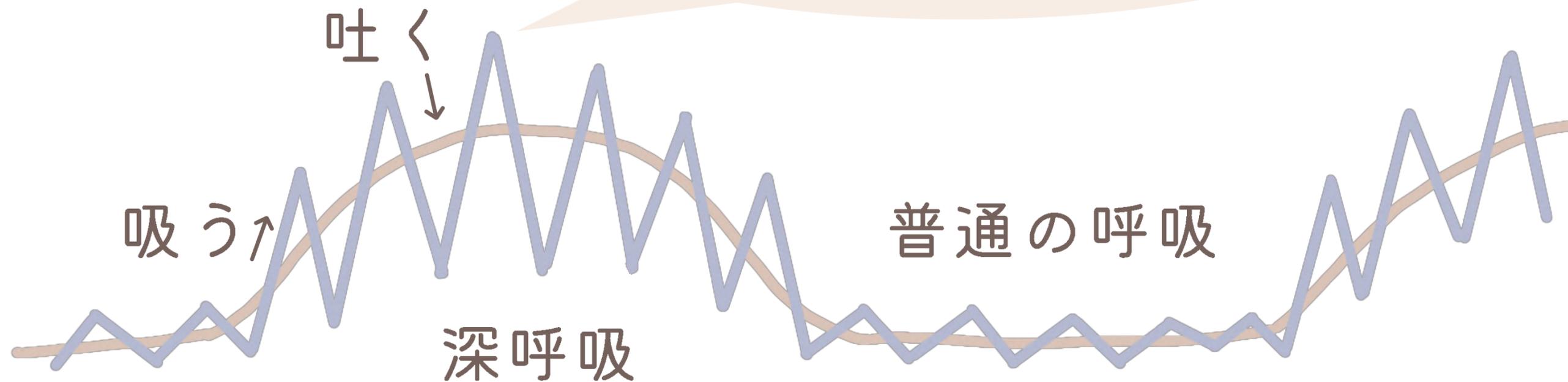
手のひら全体を背中に密着させる
ウエストライン辺りを上下にさする



指の腹でぐっと押す

呼吸法

ろうそくを消すイメージ



呼吸法のポイント

- 息を吐くことに集中する
- 鼻から吸い込み、口から細く長く吐く
(2秒かけて吸い込み、6秒かけて吐く)

子宮口：8～10cm

いきみたい感覚の出現

過ごし方

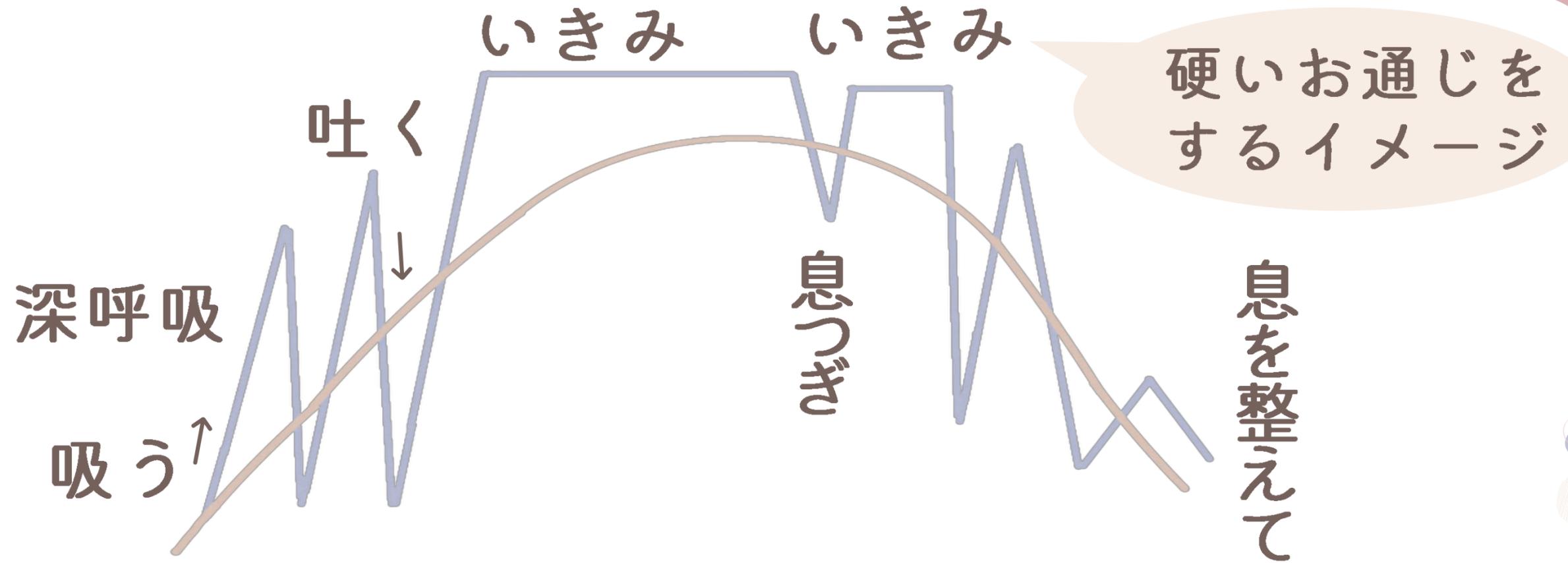
- ・ テニスボールで肛門を押しってもらう
- ・ お尻の下にテニスボールを置く

分娩室入室のタイミング

経産婦さん：子宮口が8cm前後

初産婦さん：子宮口が10cm

呼吸法

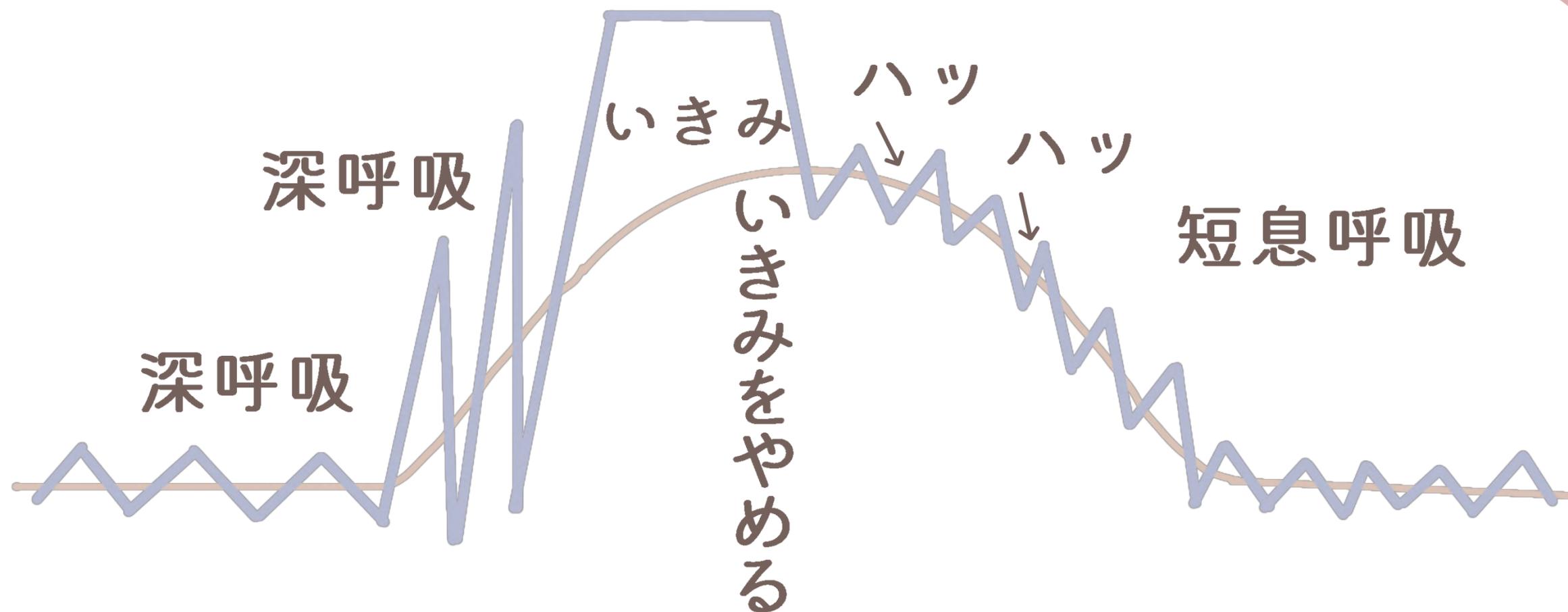


いきみのポイント

1番痛いとき

- ・ 2回深呼吸をして、陣痛のピークにいきむ
- ・ 視線はお臍、口は閉じる
- ・ 長くいきんで、辛くなったら息つきぎ

呼吸法



短息呼吸のポイント

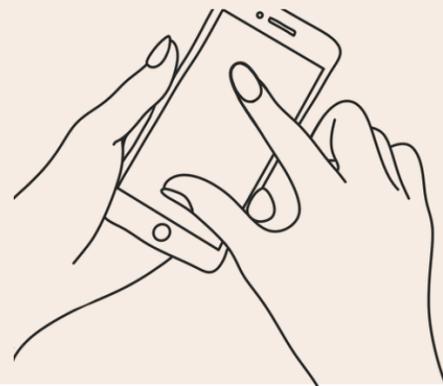
- ・ 「ハッ、ハッ」と短く浅く呼吸します
- ・ 全身の力を抜いてリラックスしましょう

赤ちゃんの誕生

いきみたい感覚の出現

過ごし方

～お母さんが落ち着いたら陣痛室へ移動～



陣痛室ではスマホの撮影OK！



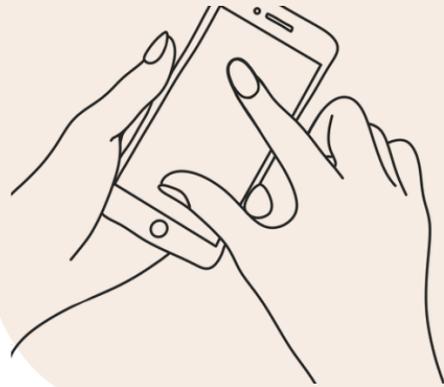
出産後



過ごし方

～お母さんが落ち着いたら陣痛室へ移動～

- ・陣痛室ではスマホの撮影OK！
- ・付き添いは産後2時間まで



母乳育兒

母乳育児のメリット

赤ちゃん

- ・ 病気から赤ちゃんを守る
- ・ 脳や顎の発達を促す
- ・ 腸の働きを促し、便秘が良くなる
- ・ 気持ちが落ち着く

お母さん

- ・ 子宮の戻りを促す
- ・ 貧血の予防
- ・ 産後の体重減少が促進される





母乳って
どうやって作られてるの？

産後のホルモン変化
赤ちゃんのくわえる・吸う刺激



母乳が分泌・維持される

妊娠中からお手入れするメリット

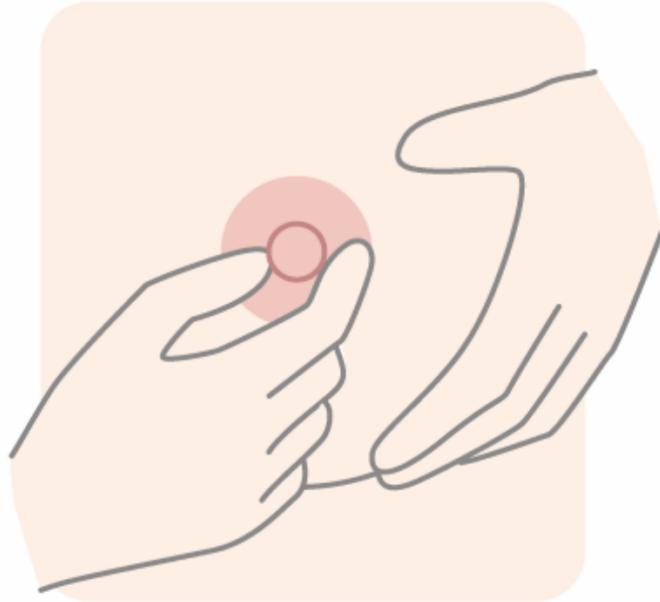
- 乳管が開通して母乳が出やすくなる
- 柔らかくなり赤ちゃんがくわえやすくなる
- おっぱいの発育を促す

妊娠中からできること

- 締め付けない肌に優しい下着を身につける
- 体を温める、胸のストレッチ
- 乳頭マッサージ

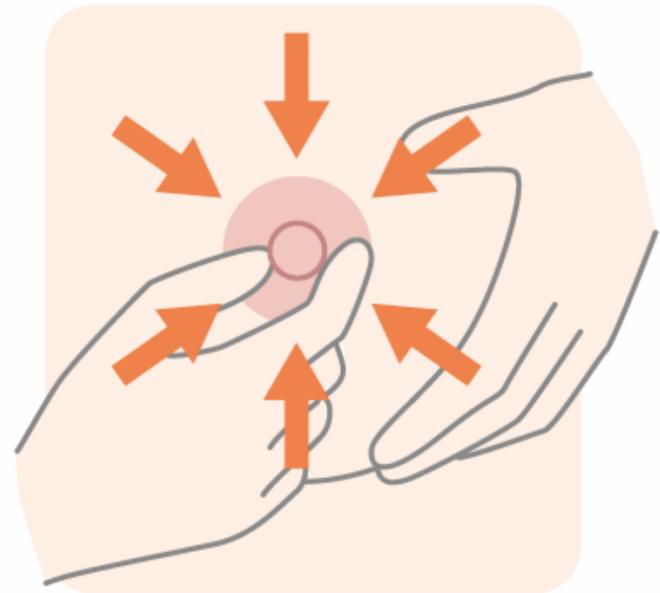


乳頭マッサージ



① 親指と人差し指で“C”の形を作る

② えくぼを作るように乳輪部をつかみ
ゆっくと引っ張る



③ 指の向きを変えて、縦、横、斜め
と様々な方向から行う



母乳育児って
難しそう・・・

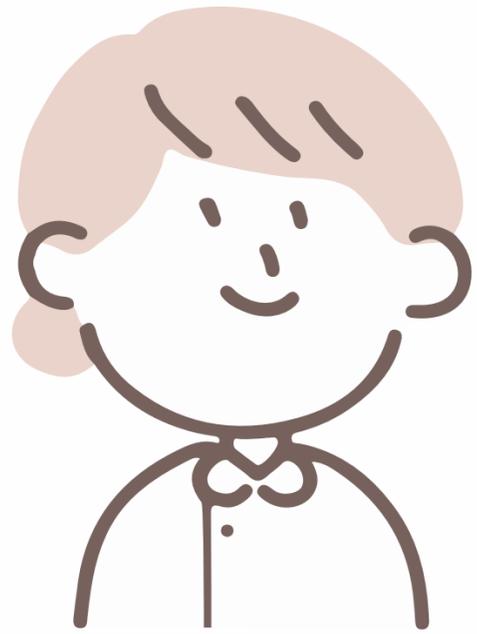
～いつでも相談して下さい～
授乳の方法、抱き方、くわえさせ方など



母兒同室

母児同室

赤ちゃんとお母さんが同じお部屋で過ごします



～いつでも相談して下さい～
育児の困りごと、
お母さんの不安や体調面など

産後のメンタルヘルス

マタニティブルーズ

涙もろくなる、イライラや不安で気分が安定しない
10日以内に落ち着くことが多い

産後うつ

状態がさらに深刻になり、2週間以上続く



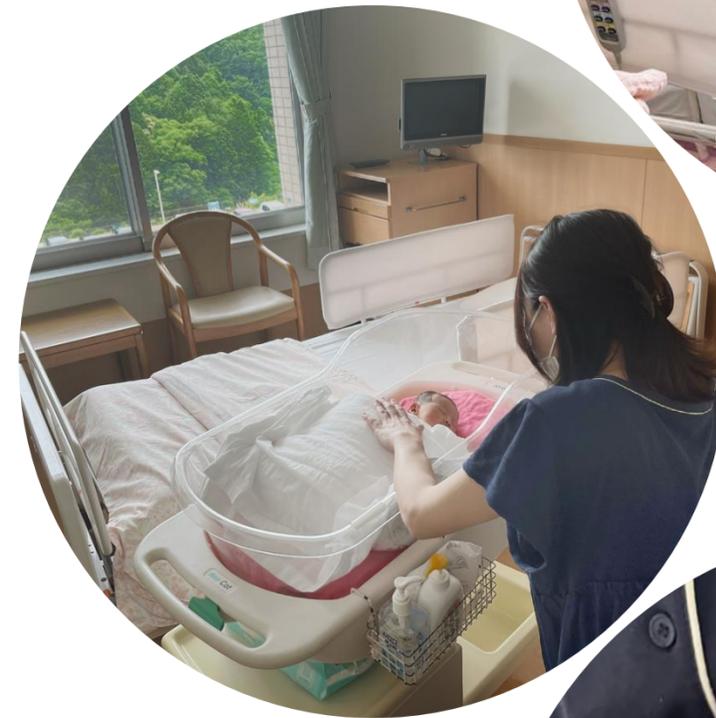
産後ケア

①住民登録がある場所で利用できる
<豊岡病院と委託している市町村>

- ・豊岡市、朝来市、養父市、香美町

②利用時間と料金

- ・入院で最長7日間
- ・ご利用額は、市町村によって異なる



入院中のスケジュール

入院中のスケジュール（経膣分娩の方）

	お産当日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	
お母さん	食事	お産後2時間は水分のみで食事は控えましょう		夕食お祝い膳		月・水・金：育児指導 月・水・金：沐浴指導（希望者・午前中） 火・木・土：退院指導 週3回：調乳指導（業者担当）		
	清潔		シャワー浴OK 会陰部の清潔を保ちましょう					
	検査			体重測定		退院診察		
	ケア	お乳のお手入れ方法説明		産後はこまめにトイレに行きましょう		必要に応じて搾乳指導		
		9時になったら体温を測定して下さい →						
	その他	頻回授乳8~12回		診断書、証明書の必要な方は総合受付で受け付けています			経産婦：5日目11時退院 → 初産婦：6日目11時退院	
	母子同室開始		母子手帳記入		母子手帳記入			

赤ちゃん	清潔		洗髪			沐浴	
	検査	入院診察		聴力検査 足型スタンプ (希望者)	先天性 代謝異常検査	退院診察	
		先天性代謝異常検査のためミルク10ml補足					
		毎朝体重測定とお胸で黄疸の値をチェックします →					
薬		K2シロップ内服			K2シロップ内服		

入院中のスケジュール（帝王切開の方）



お母さん	食事	21時以降食事はできません	朝より全粥食	朝より産後食		夕食お祝い膳		
	清潔	シャワーOK	体を拭きます	許可あればシャワーOK	月・水・金：育児指導 月・水・金：沐浴指導（希望者・午前中） 火・木・土：退院指導 週3回：調乳指導（業者担当）			
	処置	手術部位の切毛	点滴					
	検査	産科医師の診察 麻酔科医師の説明 胎児心音確認	心音確認	血液検査		血液検査 体重測定	血液検査 体重測定 退院診察	
	ケア		歩行開始 尿管抜去 お乳のお手入れ方法説明		9時になったら体温を測定して下さい	必要に応じて搾乳指導	テーピング指導	退院 7日目11時
	その他		頻回授乳8~12回		診断書、証明書の必要な方は総合受付で受け付けています			

赤ちゃん	清潔		洗髪			沐浴
	検査		入院診察	聴力検査 足型スタンプ (希望者)	先天性 代謝異常 検査	退院診察
	薬		先天性代謝異常検査のため ミルク10ml補足			

毎朝体重測定とお胸で黄疸の値をチェックします

お疲れ様でした

母子健康手帳をお返しします

母親学級のはんこがあるかご確認お願いいたします

質問や確認したいことがある方は声をかけて下さい