

# 母親学級テキスト





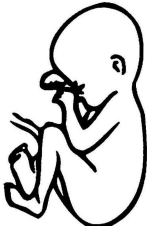
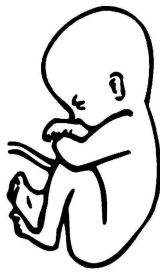
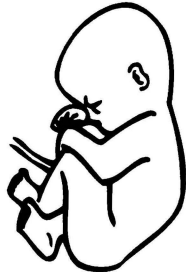
高知県立幡多けんみん病院

## もくじ

1. 妊娠中の経過 ————— 1～2
  2. 妊娠のよろこび ————— 3
  3. 妊娠中の栄養 ————— 3～4
  4. 妊娠中の保健 ————— 5
  5. 妊婦体操 ————— 5～6
  6. 妊娠中の異常と危険信号 — 7～8
  7. 母乳栄養のすすめ ————— 9～11
  8. 出産の準備 ————— 12
  9. 入院する時期 ————— 13
  10. お問い合わせ方法 ————— 13
  11. 入院中の生活 ————— 14
  12. お産の経過と呼吸法 ——— 15～16
-

# 1. 妊娠中の経過

月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	6ヶ月
週数	4～7週	8～11週	12～15週	16～19週	20～23週
胎児の発育	 <p>人間らしい形ができる 胎のうが見られる</p>	 <p>頭、体幹、手足がはっきりとする 胎盤完成 心臓の動きがわかる</p>	 <p>性別がはっきりする うぶ毛がはえはじめる</p>	 <p>爪がはえる 運動が活発になる</p>	 <p>まぶたを開く 頭髪がのびる 心音がよくきこえる</p>
身長 (cm)	2.5～3	7～9	14～17	25	30
体重 (g)	5	20	120	300	650
母体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・月経が止まる</li> <li>・基礎体温の高温相が続く</li> <li>・つわりが始まる</li> <li>・乳房がはってくる</li> <li>・おりものがふえる</li> <li>・便秘や下痢をおこしやすくなる</li> <li>・尿の回数がふえる</li> <li>・神経質になる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎盤完成</li> <li>・つわりが終わり気分良好となり食欲が増す</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎動をかすかに感じはじめる</li> <li>・体重が増えてくる</li> <li>・乳房がはってくる</li> <li>・気持ちが安定してくる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・胎動を感じる</li> <li>・下腹部が目立ち始める</li> <li>・うすい乳汁がでることもある</li> <li>・陰部や乳輪の色が濃くなる</li> </ul>
日常の過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・流産しやすい時期なので、体に負担をかけないように</li> <li>・つわりのある間は気持ちを明るく保ち上手にのりきりましょう</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養のバランスを考えた食事をとりましょう</li> <li>・腹帯をつけましょう</li> <li>・規則正しい生活をしましょう</li> <li>・妊娠体操開始</li> <li>・乳房の手当てを始めましょう</li> <li>・太りすぎに注意し、体重チェックをしましょう</li> </ul>	
定期健診	4週間に1回				
	血圧、体重、子宮底、腹囲の測定、検尿（蛋白、糖）、むくみのチェック、診察 超音波（胎児の発育チェック）心電図 採血（貧血、血液型、感染症等の検査）				

7ヶ月	8ヶ月	9ヶ月	10ヶ月	
24~27週	28~31週	32~35週	36~39週	40~42週
				
活発に動き、位置が わかりやすい	皮下脂肪はまだ少ない 皮フに赤みが強くなる	皮下脂肪がついてくる うぶ毛が少なくなる	皮下脂肪も完全成熟 する 児頭が固定する	
35	40	45	50	
1000~1200	1700	2300~2800	3000~3300	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 腰や背中が痛くなることがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• むくみや痔、静脈瘤などの症状がではじめる事がある</li> <li>• 妊娠線ができる</li> <li>• 疲れやすくなる</li> <li>• 寝苦しく感じやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 胃のつかえ感や食欲不振</li> <li>• おりものがふえる</li> <li>• もものつけ根がつるような感じになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 胃や胸の圧迫がやわらぐ</li> <li>• おりものがふえる</li> <li>• 尿回数がふえる</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 貧血や妊娠中毒症の予防をしましょう</li> <li>• 育児用品、分娩用品の準備を始めましょう (体重増加は 300 g / 1 週間まで)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 出産用品の完成 再点検をしましょう</li> <li>• 休息を十分にとる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 入院に向けての準備</li> <li>• 散歩などをして、お産に向けての準備をしましょう</li> <li>• 乳房手当てのできなかった方も積極的に行いましょう</li> </ul>	
	2週間に1回		1週間に1回	
	貧血の検査		胎盤機能検査 NST	



## 2. 妊娠のよろこび

妊娠おめでとうございます。

お母さんのおなかの中に、小さな、いとしい生命が宿りました。新しい生命は次の時代の新しい手であると同時に、お母さんの一生の幸せにも影響します。

これから健康な心と身体で妊娠期を過ごすための保健をしっかり理解していきましょう。

出産までの日々、赤ちゃんが元気に育っていくのをゆったりと静かに見守れるお母さんでいて下さい。



## 3. 妊娠中の栄養

妊娠中は必要な栄養素の不足やかたよりのないよう注意が必要です。体重が増えすぎると妊娠中毒症や糖尿病の発生率が高くなり、その結果、難産になることもあるので食事の管理には妊娠前より気を配る必要があります。

母体の健康と赤ちゃんの発育のために正しい知識を身につけましょう。



※妊娠中は10 kgまでの増加におさえましょう。

### ～妊娠中の栄養の基礎知識～



第1郡 肉・魚・卵・大豆

胎児の骨や筋肉を作る



第2郡 牛乳・乳製品・骨ごと食べられる魚

骨や歯を丈夫にする



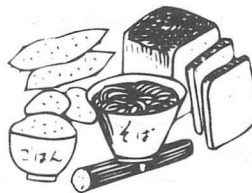
第3郡 緑黄色野菜

皮膚や粘膜を保護する



第4郡 その他の野菜・果物

体の機能を調整する



第5郡 米・パン・めん・いも

エネルギー源となる



第6郡 油脂

エネルギー源となる

## [注意が必要な食品]

### 1 糖分

甘いものはカロリーも高くなるので注意が必要。  
間食する時は洋菓子よりも和菓子の方が太りにくい。  
果物はカットしてプレーンヨーグルトを加えて食べると量を減らし栄養のバランスもよくなる。

### 2 塩分

塩分を摂りすぎると血液中のナトリウムの濃度が高くなり血圧が上昇し、同時に水分を体内にため込み体がむくんできます。妊娠高血圧症候群につながります。  
塩分は1日8~10gまでにとどめましょう。

### 3 タバコ アルコール

タバコは血管収縮作用があり、胎児への酸素や栄養を不足させ、流・早産や低出生体重児への影響が強くなります。  
アルコールは、胎盤を通して胎児性アルコール症候群（知的障害など）の発生率が高くなります。  
※タバコは妊娠をきっかけにやめる努力をしましょう。

### 4 カフェイン (コーヒー) (紅茶)

1日に1~2杯程度であれば問題はないが、できるだけカフェインの少ないものを選んでいくようにしましょう。



## 減塩のポイント

- ・食卓から食塩、佃煮、ふりかけ、漬物をのぞく。
- ・なるべく加工食品（ハム、ウインナーなど）インスタント食品（ラーメンなど）を控える。
- ・薄味を心がけ塩分の少ない調味料を使用する。
- ・汁物は臭たくさんにする。
- ・酢を使う料理を多くする。
- ・だし汁を濃くして新鮮な材料を使う。
- ・香辛料や香り野菜、柑きつ類を利用する。
- ・パン、めん類を少なくする。

## [食事のとり方の工夫]

- ①大切なのはバランスです。  
1日30品目以上の食品をとれるよう心がけましょう。
- ②嫌いなものは他の食品でおぎない、好きなものをうまく組み合わせ食べてみましょう。
- ③ながら食いをやめて、ゆっくりよくかんで時間をかけて食べましょう。  
手づくりが一番ね!!



# 4. 妊娠中の保健

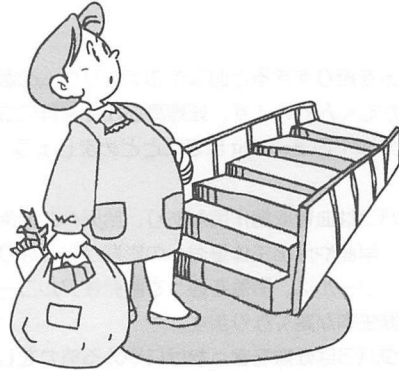
## 1) 姿勢と動作

～気をつけましょう～

- ① 普段やりなれていない動作
- ② 下腹部や腰に力のはいる仕事
  - 重い物をもつ
  - 頻繁な階段の昇降
- ③ 長時間一定の姿勢をとらない

妊娠すると重心の位置が変わる為、腰痛、更に流産や早産の原因になります。

正しい姿勢をとり妊娠中安全に過ごしましょう。



## 2) 休息と睡眠

妊娠中はふだんより疲れやすくなります  
睡眠時間はふだんより1時間多くとり8時間は熟睡しましょう。

## 3) 運動

気分転換になり、またお産に備えての体力をつけておくことにもなります。さらに、食欲も増し、便通も良くなり快い眠りにつきます。

# 5. 妊婦体操

- ① 妊娠に気づいたら妊娠体操をスタートし徐々に増していきます。  
ひとつひとつの運動の回数も体調に応じ、次第に増やしましょう。
- ② 日常生活の中に自然に取り入れて、毎日行いましょう。
- ③ 流早産のおそれのある時は中止し、流早産の危険がなくなってから、少しずつ始める様、注意して下さい。

### ○足の運動（12～15週頃より開始）

—くるぶしとつま先の関節を柔軟にします—

足のうらを床につけたまま、つま先だけ上に  
そらせる  
1回3分 1日数回

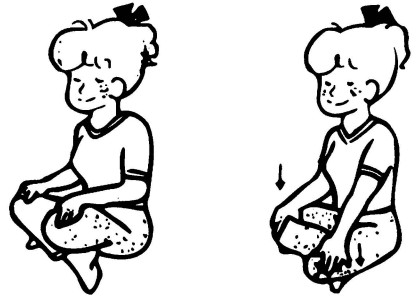


足首を上下にゆっく  
り動かす  
1回3分 1日数回



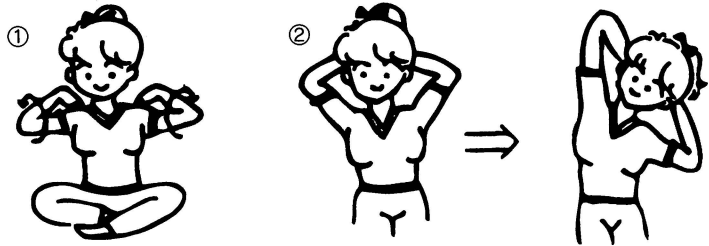
## ○あぐらを組む運動（12～15週頃より開始）

—腰の関節をゆるめ骨盤の筋肉を伸ばすことで  
赤ちゃんが産道を通りやすくなり、お産が楽になります—  
背中をのばしてあぐらを組み、両手をひざ頭にのせ、手を下の方に  
ゆっくり押し下す  
1回3分 朝夜1回ずつ



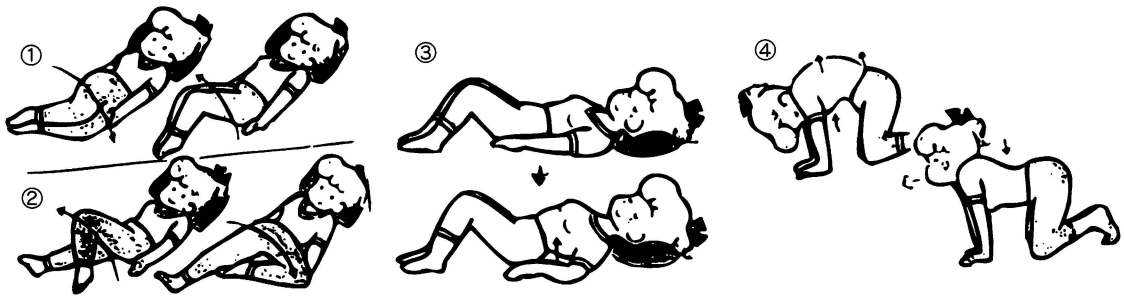
## ○上半身の運動（16週頃より開始）

—上半身の筋肉を柔軟にします—  
①肩を前、後にゆっくりまわす  
②両方の脇を十分に伸ばす  
いつでもどこでもできます



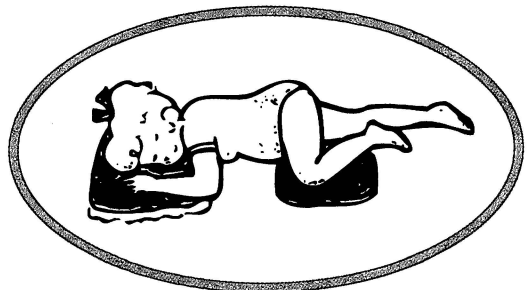
## ○骨盤と腰の運動（16週以降開始）

—骨盤の関節、筋肉をゆるめ、柔軟にし、お腹の筋肉を強く丈夫にします—  
各体操を朝晩5回程度



## ○弛緩法（シムスの体位）

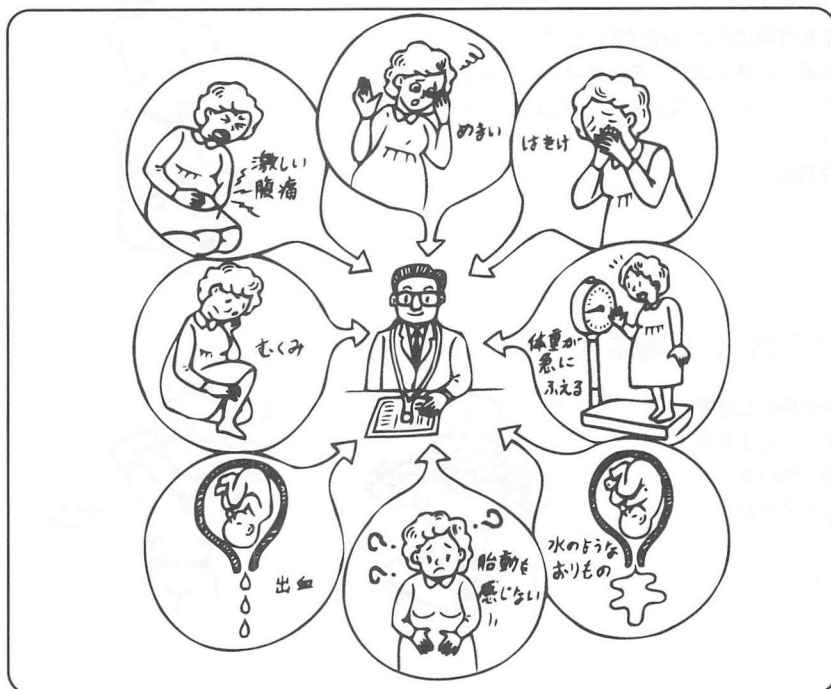
—出産時の陣痛の合間にこの姿勢をとり全身の筋肉を弛緩させる事により、むだなエネルギーの損失を防ぐ—  
夜寝る時や昼寝の際この姿勢でゆったりと休むと効果的





## 6. 妊娠中の異常と危険信号

これらの症状がある場合、またおかしいと思ったら自己診断せず、すぐ受診しましょう。



### 貧血

胎児に必要な血液成分を送り、母体の血液もふえるために、妊娠中は血液がうすくなりがちです。元気な赤ちゃんを育てるためには、十分な血液が必要とされます。妊娠中は合併症を少なくし、分娩時の異常出血、感染予防にも大きく影響を与えます。

- 〈 症 状 〉 ・ 顔色が悪い・めまい・体がだるい・息ぎれ・動悸・食欲不振  
\* 妊娠前期、後期、その他必要に応じて貧血の検査を行います。
- 〈 予防と治療 〉 タンパク質、鉄分、ビタミン等を多く含む食品をとりましょう。
- ・ 海そう（のり、わかめ、こんぶ、ひじき）・牛乳・卵黄・レバー
  - ・ 豆類（とうふ、厚揚げ、だいず）・緑黄色野菜

### 早産予防のために

- ① 定期健診をできるだけ早期から受けること
- ② お腹が張るように感じたときはお腹を触ってみて、子宮が固くなっており、それがいつもより頻繁であったり強かったりするときは横になって休むこと
- ③ それでも治まらないときや痛みがある時は早く受診すること、などの注意が大切です。

## 妊娠高血圧症候群

妊娠中、むくみ・蛋白尿・高血圧の徴候があるものをいいます。ひどくなると、胎児の発育がおくれ、早産や未熟児、胎児死亡の原因となります。又、母体にも後遺症として、高血圧、腎臓障害、心不全が残ることがあります。

〈予防〉

- 定期健診を受けましょう
- 過労をさけ、十分な休養、睡眠をとりましょう
- 妊娠前から血圧の高かった人、両親が血圧の高い人、腎臓の病気をしたことのある人、太っている人、前の妊娠の時妊娠中毒症のあった人は特に注意して下さい
- 急激な体重の増加、手足顔のむくみに注意しましょう
- 塩分や水分の摂りすぎに注意しましょう
- 寒さを防ぎ保温に注意しましょう

### 《妊娠高血圧症候群予防のための食事》

高タンパク（良質なタンパク質をとる）

鉄、カルシウム、ビタミンの増量



### 塩分の目安

食品名	目安	重量	含有量	食品名	目安	重量
しょうゆ	大匙 1 杯	16	3.0	ハム	1 枚	20
みそ	大匙 1	20	2.0	かまぼこ	半分	50
ソース	大匙 1	15	1.3	焼き竹輪	1 本	100
たくあん	2 切	15	1.1	はんぺん	中 1 枚	80
梅干し	中 1 個	6	1.4	食パン	4 つ切り 1 枚	1.2
いわし丸干し	中 1 尾	15	0.8	そうめん	小 1 枚	1.5
めざし	中 1 尾	15	0.7	らーめん	小袋	5.4
しらす丸干し	大匙 1	5	0.6			

# 7. 母乳栄養のすすめ

赤ちゃんは母親のお乳で育つのが一番です。

この素晴らしい母乳を十分出すには、妊娠中から母親の自覚と努力が大切です。

さあ、頑張ってお乳の手当てをしていきましょう。

## 1) 母乳栄養の必要性

- ①消化、吸収がよく栄養学的にも最高です
- ②元気な子供に育ちます
- ③スキンシップにより情緒が安定します
- ④いつでも、どこでも清潔で適温のお乳を与られます
- ⑤母体の回復をはやめます
- ⑥経済的な面もあります

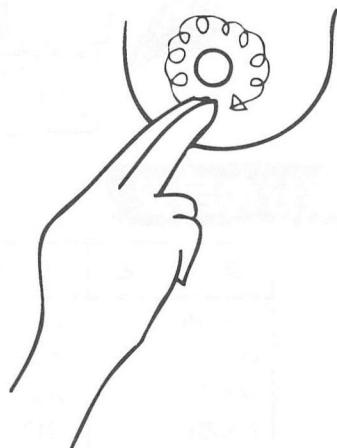


## 2) 乳房の手当て

- ①妊娠5ヶ月頃より始めましょう
- ②手は清潔に爪は短く切りましょう
- ③お風呂の時片方ずつ約1～2分、両方で5分程度
- ④マッサージの後は乳かすをふきとり、ゆったりしたブラジャーをつける

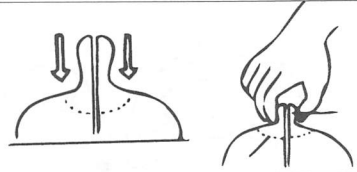
### 〈注意〉

早産傾向の方で、薬をのんだり、安静を指示されている方は、子宮への刺激となりますので中止し10ヶ月に入ったら再開しましょう

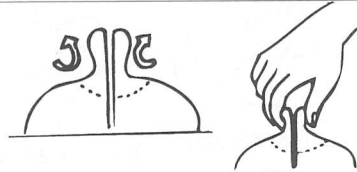


### 3) 乳管開通法

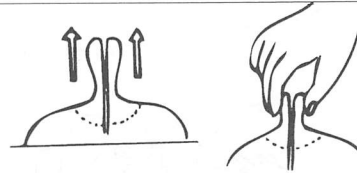
乳輪部を母指、中指、示指の3指でつまみ、乳管部を強くおすようにします。



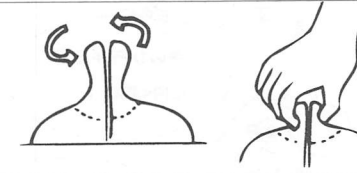
乳管部をおした3指の腹を中であわせるようにしてつまみだす。



3指の腹で乳頭を縦につまんだままで、指をすりあわせ、引きのばすようにしながら指をはなします。



改めて3指で乳頭をもち、3指の腹で乳頭を、こよりをよるようにして徐々に力を加えて繰り返しもみます。



### 4) 扁平乳頭、陥没乳頭の手当て

赤ちゃんは乳首を舌にまきつけてお乳を吸います。乳首が十分でないと、お乳がでて、赤ちゃんは十分にお乳を飲む事ができず大変です。根気よく手当てしましょう。

- ①乳管開通法を行います
- ②母指と示指で乳首をつまみあげ、1分程度つまみあげたままにします
- ③入浴時以外にも数回行います

正常



扁平



陥没





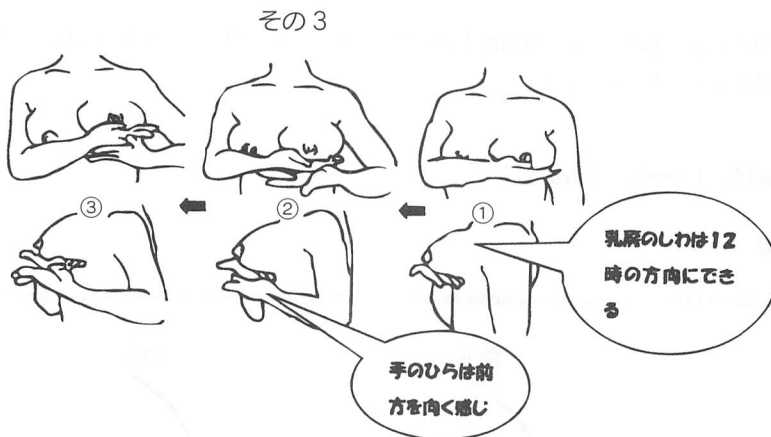
## 5)SMC 乳房マッサージ



- ◇バスケットボールをつかむような感じで周辺部にあてる
- ◇もう一方の肘を真横につきだし親指の付け根を指の外側にあてる
- ◇肘を上下に動かす
- ◇これをゆっくり力を込めて3回行う



- ◇指をそろえ斜め外側下にあてる
- ◇もう一方の肘を真横につきだし
- ◇小指の付け根を手の外側にあてる
- ◇肘を上下に動かし、斜め上に力を入れる
- ◇これをゆっくり力を込めて3回行う



- ◇指をそろえ小指側を下側周辺部にあてる
- ◇もう一方の肘を真横につきだし手の下側にあて、すくい上げ動かす
- ◇これをゆっくり力を込めて3回行う

# 8. 出産の準備

## 1. 入院時の必要物品

妊娠 8 ヶ月頃に準備し、妊娠 37 週に入ればもう一度確認しましょう  
準備した物品はひとまとめにしておきましょう

- ①分娩セット…当院売店にて販売
- ②その他



### 日用品



※分娩セットの中にティッシュ 1 箱を入れ、清浄綿・おしり拭き、ティッシュにフルネームで名前を書いておいて下さい。

### メモ

## 9. 入院する時期

1. お腹の痛みが規則正しく、初産婦は10分おき、経産婦は15分おきになった時、  
又は、1時間に6回以上の痛みがある時
2. 破水（お水おり）した時  
※陣痛がはじまっていなくても入院です
3. 出血が多い時
4. 強い腹痛、その他特に異常が考えられた時
5. 帝王切開予定の方は、出血や破水、お腹の痛みが少しでもあった時  
※入院する時期は、初産婦、経産婦の別や、病院までの距離により、  
多少異なりますので、10ヶ月に入ったら、入院の時期を確かめて下さい



## 10. お問い合わせ方法

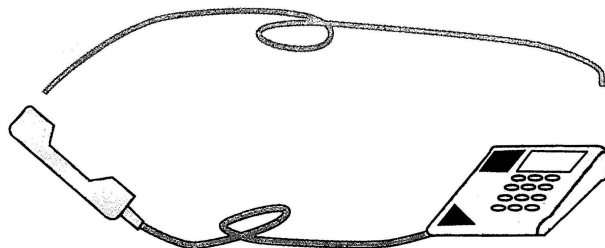
### ◎妊娠中の問い合わせ（妊娠37週未満）

- 1) 昼間（平日）8：30～17：15  
幡多けんみん病院 外来（C受付）に連絡して下さい。
- 2) 夜間及び土日、祝日  
幡多けんみん病院（TEL0880-66-2222）外来日当直看護師に連絡して下さい。

### ◎お産の問い合わせ（妊娠37週以降）

※お電話はご本人でお願いします

- 1) 昼間（平日）8：30～17：15  
幡多けんみん病院 外来（C受付）に連絡して下さい。  
外来で診察して、入院かどうかきまります。
- 2) 夜間及び土日、祝日
  - ①病院（西4階病棟）TEL0880-66-2420（直通）に直接電話して下さい。
  - ②この時、以下のことを知らせて下さい。
    - 初産、経産の別
    - 分娩予定日
    - 陣痛の状態（痛みがくるまでの時間、痛んでいる時間）
    - 血液の混じったおりものの有無
    - 破水の有無
    - 赤ちゃんの推定体重
    - 最後の健診日
    - 病院迄の所要時間
    - 診察券の登録番号
  - ③時間外受付で手続きを行って当直看護師と共に病棟へ上って来て下さい。



# 11. 入院中の生活

	お母さん	赤ちゃん
分娩当日	分娩室で2時間観察後病室へ帰る・6時間後歩行開始	家族との面会
第1日目	血液(貧血)検査・内診・授乳開始(10時頃より) (母児同室開始 午後から)	血液検査(血液型など) 小児科診察
第2日目	産褥指導	
第3日目	尿検査・沐浴見学	血液検査(黄疸など) 小児科診察
第4日目	沐浴実施	
第5日目	体重測定・内診・抜糸・沐浴実施	血液検査(黄疸など) 先天性代謝異常検査 小児科診察
第6日目	沐浴実施・退院(午後から)	

## 赤ちゃんの面会時間

新生児室 13:00~20:00

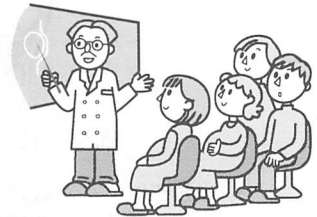
NICU 15:00~16:00、19:00~20:00

帝王切開の場合はベビーは2日目までNICU入院となります

## 指導日

調乳指導：毎週火、金曜日

産褥指導：産褥2日目



## 電話訪問

退院1週間前後に助産師が電話訪問します

## 1ヶ月検診について

赤ちゃん：小児科、栄養指導


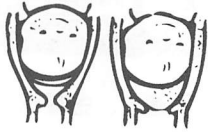




母：産婦人科







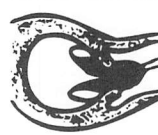
持ってくる物：母子健康手帳、保険証、赤ちゃんの予備衣類、  
筆記用具、乳児一般健康診査受診票、  
授乳必要物品





# 12. お産の経過と呼吸法

時期	前駆期 (お産がはじまるまで)	分娩第1期 (規則正しい陣痛が始まってから、子宮口が完全に開くまで)			
分娩時間		初産婦：約10～12時間 経産婦：約4～6時間			
子宮口		0～3 cm	4～7 cm	8～10 cm	
陣痛と呼吸法	<p>◇お産が近づいた徴候</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>胃のあたりが楽になる</li> <li>尿が近くなる</li> <li>おりものが増える</li> <li>妊娠35週くらいからおなかが張ったり、腰や太もものつけ根が痛くなる</li> <li>しるし (少量の血液の混じった粘液のおりもの)</li> </ul> <p>◇お産の始まった徴候</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>規則的な子宮収縮</li> <li>この時期に破水することがある (胎児を包んでいる膜が破れる)</li> </ul>	発作時間/間隔 30～40秒 / 5～10分	40～60秒 / 3～5分	40～60秒 / 1～2分	
		ワルツの呼吸	マーチの呼吸	極期の呼吸	
		<ol style="list-style-type: none"> <li>①お腹が痛くなり始めたら深呼吸</li> <li>②ゆっくりと鼻から吸う (3秒かけて)</li> <li>③ゆっくりと口から吐く (3秒かけて)</li> <li>④痛みがなくなれば深呼吸してリラックス</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①同じ</li> <li>②鼻で吸う (1秒で)</li> <li>③口で吐く (1秒で)</li> <li>④同じ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>①同じ</li> <li>②同じ</li> <li>③軽く浅く「ヒヒヒ」吐き最後に深く「フー」と吐く</li> <li>④同じ</li> </ol>	
赤ちゃんの状態	 <p>しるし (血性分泌) 粘液栓排出</p>	 <p>分娩開始</p>	 <p>赤ちゃんは回りながら、しだいに産道を下がってきます</p>		
過ごし方	<p>◇初産では、子宮収縮が規則的になってきたら、入院する施設と連絡をとってください</p> <p>入院前の陣痛の軽いうちに、短時間で洗髪し、シャワーをあびる</p>  <p>長い髪は編むなどしてまとめ化粧はおとしておく</p>		<p>破水すると水が流れ出るような感じがする</p>  <p>破水したときは、すぐに清潔なバットを厚めに当て、入浴は厳禁、電話して病院へ</p>		
			<p>◇できるだけからだの力をぬき、楽な姿勢をとるようにします</p> <p>◇陣痛がきたときは深い呼吸を繰り返し、下腹部のマッサージをしたり、腰骨の内側を圧迫するなどすると楽です</p> 		

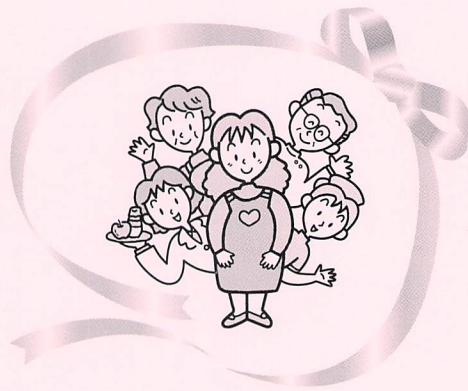
分娩第Ⅱ期（～赤ちゃんの誕生まで）	分娩第Ⅲ期（～胎盤がでるまで）	分娩第Ⅳ期			
初産婦：約 2～3 時間 経産婦：約 4～1.5 時間	初産婦：約 15～30 分 経産婦：約 10～20 分	赤ちゃん誕生から約 2 時間			
30～60 秒 / 1～2 分	軽くお腹が張る程度				
いきみの呼吸  ①痛くなったら 2 回深呼吸 ②3 回めに大きく吸った息を止めて、いきむ ③息が続かなくなれば、一度吐いて、大きく息を吸い直していきむ ④痛みがなくなれば、深呼吸してリラックス	短息呼吸  赤ちゃんの頭がでる時には合図をするので全身の力を抜いて、短息の呼吸 「ハッハッハッハッハッハッ………」				
 子宮口全開 破水	 頭が見え隠れし始めます	 頭が引っ込まなくなります	 誕生	 胎盤が出てきます 後産	

陣痛にあわせて「いきみ」を上手にすることが大事です

- ◇陣痛がきたら、すぐいきまないで深呼吸を 1～2 回してからいきみます
- ◇陣痛のこないときは、力をぬいてゆっくり休みます
- ◇頭が出るときは助産師の合図にしたがい、いきまずに浅い呼吸（短息呼吸）をします

### お産のあとは

- とにかく休むこと
- 水分・栄養補給をする
- こんなときは医師や看護師に連絡、大量に出血、発熱、息苦しい、むくみ



母親学級テキスト