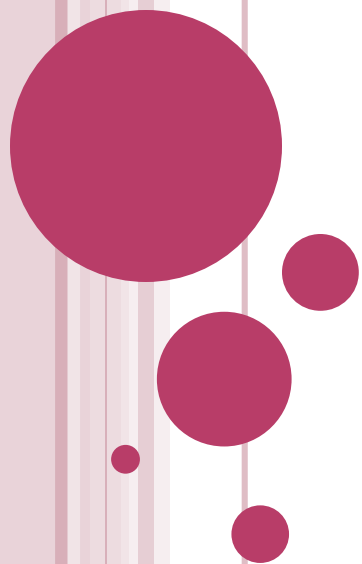


品川保健センター マタニティクラス



本日のスケジュール

- 自己紹介
- 妊娠の経過
 - 妊娠後期のからだと心の変化について
 - マイナートラブルとその対処法
- 分娩の経過
 - 受診の目安、分娩の流れについて
- 実技（ストレッチ）
- 産後の経過
- 休憩(10分)
- 新生児の特徴
- 実技（赤ちゃんの抱っこ、授乳の姿勢）
- 授乳について
- 産後の受診の目安



～自己紹介～

- ①お名前
- ②お住まい
- ③出産を予定している病院
- ④出産予定日
- ⑤お身体について気になっていること

時間が余ったら、、、

- ・妊娠して変わった事（心、身体）
- ・赤ちゃんの成長を感じる時



妊娠後期からの身体の変化と対処法

心の変化

視力が備わる
肺機能が完成
体重増加が進む



妊娠後期からの身体の変化と対処法

- 胸焼け** 食後にすぐに横にならない。
胃を圧迫するような前傾の姿勢を避ける。
脂っこいものを控える。
何回かに分けながら少量ずつ食べる。
- 腰痛** 正しい姿勢を意識する。同じ姿勢を長時間しない。
適度な運動をする。
骨盤ベルトを装着して骨盤の位置を調整する。
- むくみ** からだを温めて循環を良くしたり、マッサージをする。
着圧ソックスを着用する。
寝る時に足を高くする。
- 便秘** 水分を1日1.5L以上多めに飲む。
ヨーグルトなどの乳製品を摂取する。
朝食をとる。お腹を温める。適度な運動をする。



出産に向けての身体の準備

- 体力づくり
- 呼吸法の練習
- リラックス方法をみつける
- 身体をあたためる
- 乳頭のお手入れ



出産時の受診の目安



- ①陣痛（病院に確認）
- ②破水（シャワー×）
- ③出血
- ④おなかの痛みが10分も20分も
休みなく続くとき
- ⑤胎動があまり感じられないとき
- ⑥医師の指示する症状があるとき
（血圧など）



経膣分娩の流れ

- ①おしるし・前駆陣痛
- ②規則的な陣痛
- ③破水
- ④陣痛間隔が短くなる
- ⑤子宮口が完全に(10cm)開く
- ⑥赤ちゃん誕生
- ⑦胎盤の娩出



*①～③の順番には個人差がある！



帝王切開の流れ

- ①点滴を開始
- ②血圧計、心電図などを装着
- ③麻酔を入れる
- ④手術開始
- ⑤赤ちゃん誕生
- ⑥胎盤の娩出
- ⑦お腹を閉じる



無痛分娩の流れ

- 計画無痛分娩
～無痛分娩実施の日を決めて行う
- 陣痛が来てから無痛分娩を行う



お産を進めるためのコツ！

- ①エネルギー
- ②リラックス
- ③あたためる



体のコリをほぐすストレッチ

○ 肩甲骨を寄せるストレッチ

- ① 指を立てて両手をお尻の後ろにつく。
- ② 息を吐きながら両肘を中央に寄せる。

○ 肩甲骨を広げるストレッチ

- ① 肩の高さで腕を組み、肘(肩)をつかむ。
- ② 息を吐きながら肘を肩甲骨ごと斜め前に押し出す。



○ 肩・腕・首のストレッチ

- ① 右手を下から後ろに回す。左手は上から後ろに回す。
- ② 両手を後ろでつなぐか両手で洋服を引っ張る。
- ③ 息を吐きながら、顎を引いて頭で腕を押す。
- ④ 反対側も同様。

○ 肩の運動

- ① 肩甲骨を前回し、後ろ回しする。



お産後の身体の変化

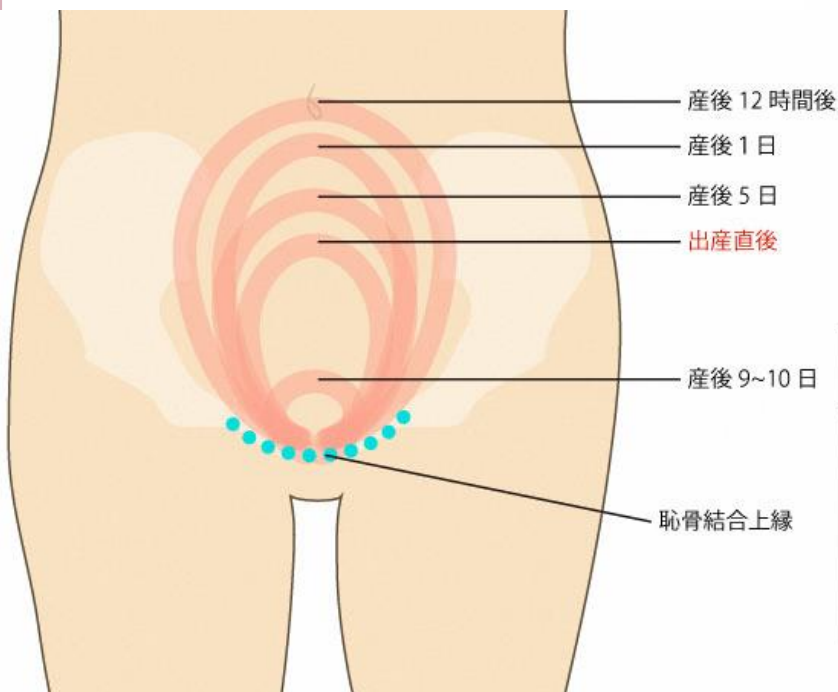
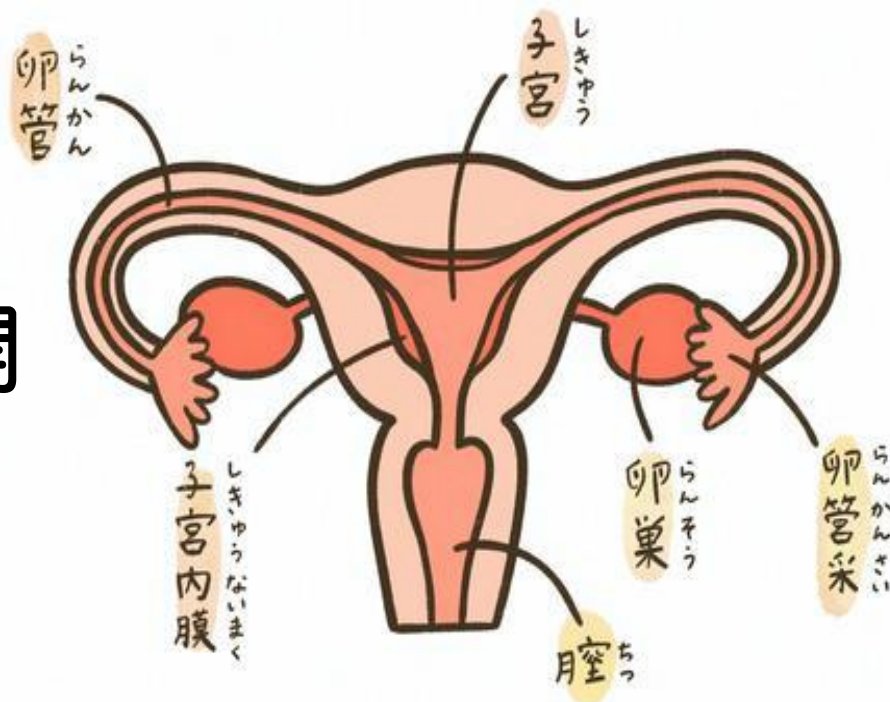


- ①子宮の回復
- ②分娩時産道にできたお傷の治癒
- ③全身の回復とマイナートラブル



①子宮の回復

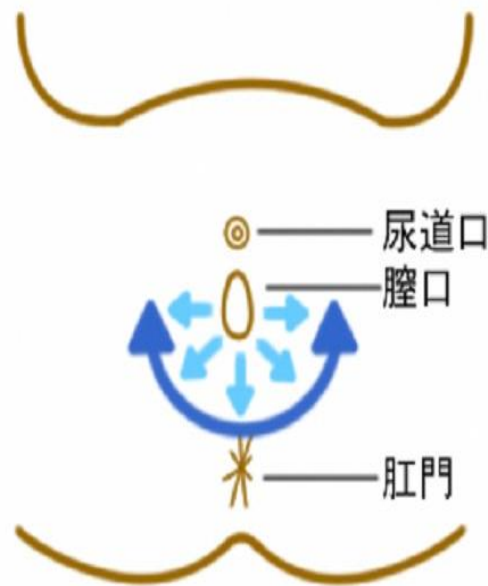
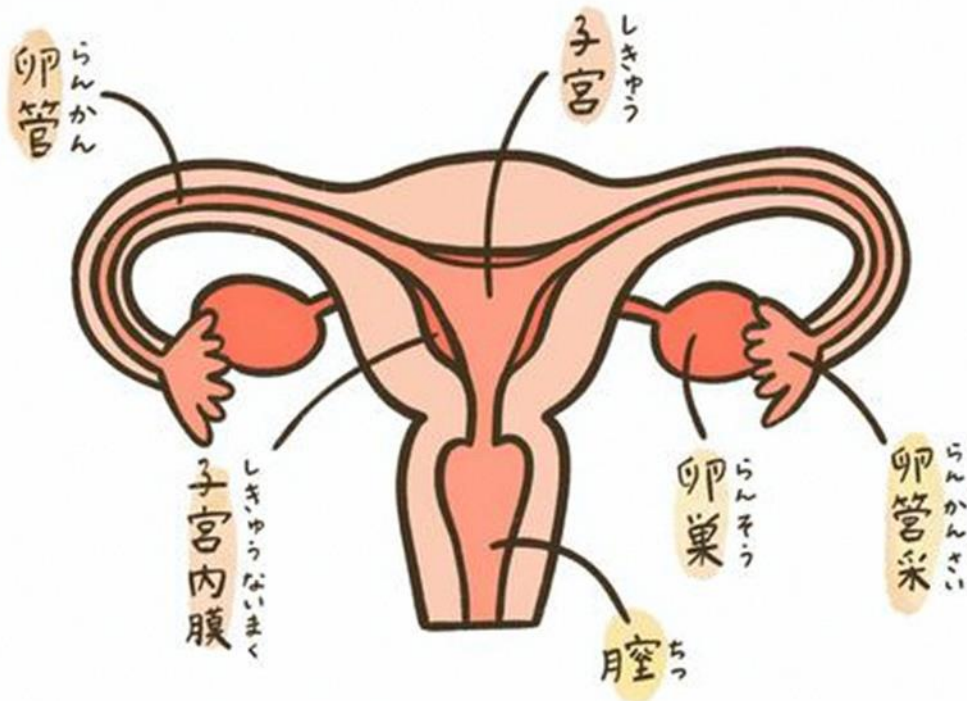
- 子宮
- 悪露
- 月経、排卵の再開



産後 1 日目	2~3 日目	3~4 日目	1 週間	2~3 週間	4~6 週間

②分娩時にできたお傷の治癒

- 子宮頸部：4-6週間で回復
- 膣：3-4週間で回復
- 外陰部(会陰部)：1-2週間で治癒

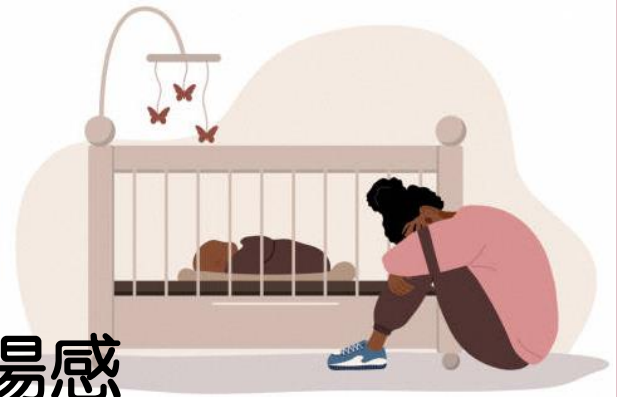


③全身の回復と なりやすいマイナートラブル

- 体重：6-8週間で妊娠前に戻る
- 皮膚：妊娠線は白色に変化
- むくみ→あたためる、ストレッチ など
- 便秘、痔→下半身を冷やさない！
- 尿漏れ→骨盤底筋群体操
- 腰痛→骨盤ベルト、あたためる
- 後陣痛(後腹)：子宮が戻る時に伴う痛み！



こころの変化



- 赤ちゃんが誕生した多幸感、高揚感
- 産後の心身の回復に関する不安
- 赤ちゃん、育児に対する不安
- 誕生した赤ちゃんを加えた生活に関する不安



- マタニティブルーズ
- 産後うつ

産後1カ月ごろに出現

情緒が不安定
育児不安が強い
赤ちゃんへの無関心

産後すぐから出現

涙もろさ、憂うつ、
落胆、不安、不眠、
気分不安定、疲労感
集中力の低下
→2週間未満で消失

お産後の過ごし方



週数	イベント	活動量
0週	出産	シャワー浴
1週	退院	家事は家族に任せて十分な休息を
2週	14日以内に 出生証明書を提出	身のまわりのこと
3週		軽い家事 疲れたらいつでも横になれるように
4週	赤ちゃんの健診	近所への外出 日常の買い物 など
6週	お母さんの健診	日常生活へ戻る 健診以降は入浴、性生活も可能
8週以降		旅行やスポーツ、就労、自転車など 無理せず！

新生児の身体の特徴

	特徴
体重	生後2～3日は体重が減る 生後3～4日目から体重が増える
授乳回数	<u>1日 8回以上</u>
皮膚	薄くて皮脂の分泌が多い 発疹やニキビのようなものが出やすい 乾燥してカサカサ
お臍	ぷるぷる(白)→乾燥(黒)→とれる
新生児 生理的黄疸	皮膚が黄色になる 生後4～5日目がピーク
尿	黄色やオレンジ色 <u>1日 8回程度</u>
便	真っ黒～濃い緑色→茶色～黄色→ 白いつぶつぶしたものが混じる <u>1日 5～10回程度</u>



抱っこの仕方



- ①両手で赤ちゃんの頭を持ち上げる。
- ②片手で頭から首を支える。
- ③反対の手は、股の間から手を入れてお尻を支える。
- ④体の近くまで抱き上げる。
- ⑤頭を支えている手をスライドさせ、肘で頭を支え、手でお尻を支え、頭側の腕全体で赤ちゃんの体を支える。
- ⑥置くとき：足・お尻から置き、最後に両手で頭を置く。

〈ポイント〉

- ・首が座っていないため、頭と首を支える。



授乳の姿勢



抱き方	方法
交差横抱き	<p>乳房と反対側の手のひらと腕で、赤ちゃんの肩から首、頭を支える。反対の手で乳房をもつ。</p> <p>クッションなどを使用して赤ちゃんの口が乳房の高さと同じになるように調整する。</p> <p>＊首が支えられて、生まれたての赤ちゃんに適している。</p>
フットボール抱き	<p>乳房と同じ側の手のひらと腕で、赤ちゃんの肩から首、頭を支える。反対の手で乳房をもつ。</p> <p>クッションなどを使用して赤ちゃんの口が乳房の高さと同じになるように調整する。</p> <p>＊帝王切開などでおなかの傷が痛いときでも授乳できる姿勢。</p>
縦抱き	<p>赤ちゃんをお母さんの足の付け根にまたがせる。</p> <p>＊クッションを使用しないため、外出先でも簡単に授乳できる。</p>

授乳について

●授乳の平均回数：1日8回以上

●母乳のメリット

<赤ちゃん>

- 免疫力を強くする
- 新鮮・適温・清潔
- 消化・吸収されやすい

●ミルクのメリット

- 腹持ちがいい
- 飲んだ量がわかりやすい
- 誰でもあげることができる



<お母さん>

- 子宮の収縮を促す
- 排卵を抑制する
- 精神的安定

★成長に必要な栄養を
与えていくことが大切！

赤ちゃんとお母さんに
合った方法で授乳を！

母乳が出るには？

- 赤ちゃんとの早期接触
- 頻回な授乳
- 十分な水分摂取
- バランスのとれた十分な栄養
- 睡眠・休息
- リラックス
- 身体をあたためる
- 身体のコリをほぐす



乳頭マッサージの方法

①乳頭にカスがついていたり汚れている場合は、入浴時などに取り除く。

②乳輪の周りに親指、人差し指をあて圧迫する。痛くない程度の強さで、2～3秒ずつ圧迫し、少しずつ角度を変えて、色々な方向から行う。

※乳頭マッサージは子宮収縮作用があるため、基本的に妊娠37週以降に始める。

（切迫早産と言われている方や
帝王切開の予定がある方は控える）



産後の受診の目安

<お母さん>

- 出血が増えたとき
- 熱がでたとき
- 産後の傷の状態が悪い
- 精神的に浮き沈みがはげしい



産後の受診の目安



<赤ちゃん>

- 熱が出たとき
- 皮膚が黄色い
- おへその状態：出血、悪臭がある
- 便の状態：白、黒、赤、薄いレモン色
- 吐いたとき
- 目や二がでるとき



ご参加ありがとうございました！

皆様が素敵なマタニティライフ・
赤ちゃんとの生活を送れることを
お祈りしております。

