

産後のお話



1 お母様のことについて

ご出産おめでとうございます。

かわいい赤ちゃんを健やかに育てるために、お産の疲れを早く回復させましょう。

産後の状態によっては、予定通りにならないこともあります。



1. 出産後の生活について

妊娠中の母体は徐々に変化しますが、産後は一気にお腹が小さくなり、母体は急激に変化します。

赤ちゃんが産まれて、お母さんの子宮や体が前の状態に戻るまで6~8週間かかります。お母さんにとっても、赤ちゃんの発育にとっても大切な期間でもあります。次のことに注意して、産後の回復をスムーズにし、楽しく育児しましょう。帝王切開の方も同様の回復になります。

また、ご家族の方にも一読していただき周囲の方の理解と協力を得て、家族全員の思いやりと愛情のなかでお母さんの健康を守り、新しい命とともに明るい家族を築かれるよう参考にしてください。

悪露について

子宮内や膣の傷からの出血や、分泌物が混ざったものを悪露といいます。産後3~5日くらいは血性ですが、以後褐色になり、黄色→白色となり量も少なくなります。悪露は、動いたりお乳を飲ませたりすると多くなる場合があります。「かたまり」や「膜」のようなものが出たり、「臭気」があるようでしたら看護師にお知らせください。

トイレは、ウォッシュレットになっています。悪露をきれいに洗い流して清潔を保ち、新しいパットを当てましょう。

後陣痛（あとばら）

お産のあとも、不規則に子宮が軽く収縮します。これは、子宮が妊娠前に戻るための痛みです。心配はありません。

経産婦の方は痛みが最初のお産の時より強いものです。

離床について

- 1) 産後2週間は病院と同じような生活をし、徐々に体を慣らしていきます。
- 2) 産後3週間目に「完全離床」をして、軽い家事をはじめます。
ただし「昼寝」をしたり、適当な休養を忘れないようにしましょう。
重いものを持ったり、長時間の立ち仕事をしたり、階段を何階も上り下りするようなことは避けましょう。
- 3) 産後4週間ごろより「外出」をはじめてもかまいません。赤ちゃんも同じです。
産後6~8週間で「平素の生活」にもどり、徐々にいわゆる「労働」をはじめます。自動車の運転もはじめてよいでしょう。

栄養について

- 十分な栄養と休養は、産後の回復を早くし、お乳の分泌をよくします。
- 1) 偏食をさけ、バランスのとれた食事をしましょう。おやつは1日1回程度ならかまいません。刺激性の食物、塩分の多い食事、乳製品の食べ過ぎに注意しましょう。甘いものを取りすぎると乳腺炎になりやすくなるため注意しましょう。
 - 2) 入院中に特別食の指示のあった方は、退院までに栄養士の食事指導を聞くようにしましょう。

身体の清潔

産後は汗をかきやすかったり、お乳が出たり、悪露などで汚れがちです。産後は抵抗力が下がっているため、病気にかかりやすいので毎日きれいにしましょう。

1) 入浴

1ヶ月健診までは浴槽に入らないで、シャワーか、かけ湯をしてください。洗髪もしましょう。乳房につける母乳パットは、汚れたらとりかえるようにしましょう。

産後1ヶ月健診後、順調であれば入浴可です。

2) 外陰部の清潔

悪露が出ている間は細菌感染などを起こしやすいので、外陰部を清潔に保つ必要があります。排尿排便後は、できればウォッシュレットで洗い流しましょう。



悪露がなくなるまで続けてください。パットの交換も3～4時間おきに行いましょう。

排便と排尿について

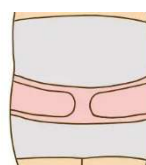
尿や便がたまると子宮の収縮が悪くなりますので、ためないようにしましょう。繊維の多い食物をとったり、朝起床時に冷水や牛乳を飲んだりして規則正しい時間に排便する習慣をつけることが大切です。

緩下剤は医師と相談してからにしましょう。



骨盤ベルトについて

お腹ではなく骨盤をしめるようにしましょう。



月経について

産後の月経は個人差が大きく、開始時期は予知できませんが、大体2～4ヶ月で最初の月経があるようです。最初の月経は量が多かったりかたまりが出たり、人によっては、極少量だったりします。量の多いときは横になって休みましょう。2回目の月経からは正常になることが多いです。

家族計画

1) 家族計画とは

「家族計画」とは、夫婦が自分たちの生活設計にしたがって、最も適した時期に、最も望むだけの赤ちゃんを計画的に産み育てることをいいます。家族計画を立てるとき、自分たちの年齢・経済状態・健康状態・住宅状況などを考慮して考えてみてください。赤ちゃんをいつ、何人産み育てるかは各家庭の自由ですが、産まれてくる赤ちゃんに対して大きな責任を持つことも忘れてはなりません。出産直後は、夫婦が自分たちの家族計画を考える絶好の機会です。産後はじめての性生活を再開する前にぜひ具体的に考えてみてください。

2) 産後の避妊

お産によって、性器が感染しやすい状態になっています。産後1ヶ月健診で異常がなければ、性生活を開始しても大丈夫でしょう。

①月経再来の時期

産後の月経は、健康状態・栄養状態・回復状態・授乳の有無により個人差が大きくなります。早い人では、産後1ヶ月で月経が再開します。

②産後の避妊の時期

排卵は、月経をみる以前におこります。産後月経を1回もみないで妊娠することもあります。(避妊をしなければ1年のうちに90%が妊娠するとも言われています。)産後の初めての性生活から適切な避妊を実行していくことが大切です。帝王切開の方は、1年間は避妊をしましょう。

③避妊方法

《コンドーム》

産後、子宮や膣が妊娠前の状態にもどるのに、6~8週間かかります。感染予防にもなるので、産後初回からコンドームを使用しましょう。コンドームは正しく装着しましょう。

《IUD (子宮内避妊具)》

受精卵が子宮に着床するのを防ぐもので、医師によって子宮内に挿入され、定期健診が必要となります。月経開始後より使用できます。

《低用量ピル》

女性ホルモン剤で、排卵を抑制し避妊を達成するもので、産婦人科で処方してもらいます。女性ホルモンが乳汁を介して赤ちゃんに移行するので、断乳・卒乳してから使用しましょう。

《その他》

ペッサリー・殺精子剤・基礎体温法・オギノ式・不妊手術 (男性・女性)

避妊率は異なりますが、100%避妊できるものはありません。2種類以上の避妊方法を併用するようにしましょう。避妊方法は、夫婦で話し合い自分たちに合った方法を選択しましょう。



産後の健診について

当院では、1週間健診を行っています。また、産後1ヶ月前後に1ヶ月健診があります。外来で血圧測定・体重測定・検尿等を行ってください。他院での1ヶ月健診希望の方は早めに主治医と相談しましょう。

出血、腹痛、38.0℃以上の発熱、乳房の痛みや発赤、その他の異常がある場合は、すぐ産科外来に受診してください。その際、親子健康手帳をお忘れなくお持ちください。

産褥体操について

産後の体操は、主として褥婦の筋肉を自然にもどし、産後の血液の循環をよくすることを目的としています。

運動は産後24時間以内に開始し、最初は軽い運動から徐々に始め、毎日1回5分間くらい、日に2~3度繰り返すのが効果的です。

運動には、胸式呼吸・足の運動・腹式呼吸・腹壁の運動・下半身の運動・骨盤をよじる運動などがあります。

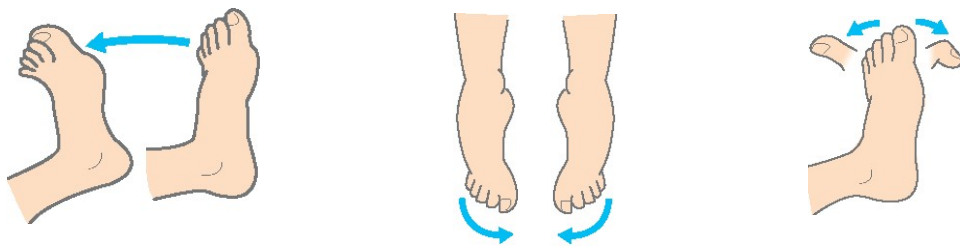
〈産褥1日目〉

* 下肢の強化と張頸筋の強化

1) 足の屈伸運動

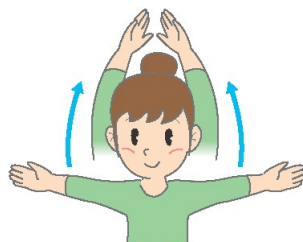
息を吐きながら足首を伸ばし、吸いながら足首を曲げる。

両足の裏が互いに向かい合うようにし、次に爪先を交互に反らしたり、曲げたりする。



2) 腕の上げ下ろし運動

両手を横に広げ、深呼吸を行う。次に両手を頭の上に上げ、両手掌が合わさるようにする。



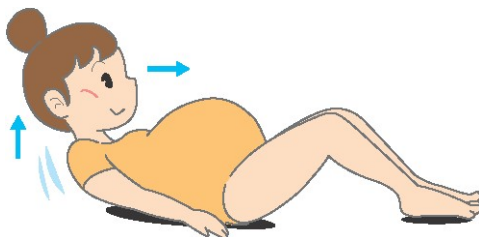
〈産褥 2 日目〉

* 下腹部の筋力を強化し、腹壁の弛緩防止

* 乳房への血液循環を促し、乳腺の機能を高める

1) 寝たまま、頭を起こす運動

腹式呼吸をしたあと、片手を腹部に置き、息を吸いながら頭部を起こし、吐きながら降ろす。このとき、腹部の手が見えるよう頭部を起こす。



2) 両腕を肘関節で 2 つ折りにして、両側胸部にあてる運動。

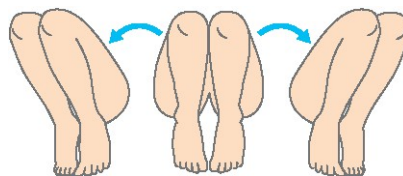
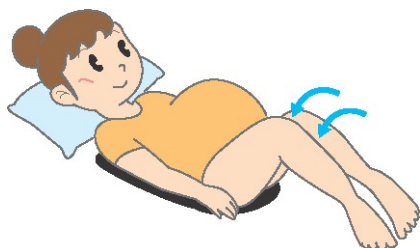
両乳房を押しながら、腕で円を描くように回し、元の位置にもどす。



〈産褥 3 日目〉

* 腹斜筋の運動で骨盤を整えます

1) 仰向けに寝て、両手を左右に伸ばす。両足は付けたまま、膝を立て、息を吸い込みながら、腰を左右にたおす。

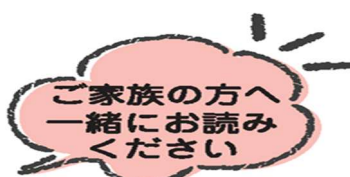


〈キーゲル体操〉

骨盤底筋群をきたえる体操で、いつでもどこでもできる体操です。産後の尿漏れ、膣のゆるみの改善に効果的なので、気になる方は行ってみてください。

1. 10秒ほど膣や肛門をしめる
2. 力を抜く
3. 3回ほど繰り返す
4. 休む

これを1セットにして、朝・昼・夜に数回ずつ続けてください。



2. マタニティーブルー

産後の急激なホルモンの変化や疲労・ストレスにより、一過性の抑うつ状態になることです。

症状：涙もろくなる、イライラ、不安、不眠、食欲不振、突然悲しくなる。

誰にでも起こりうることです。

こんな時、誰かに話をきいてもらうことでとても楽になります。家族のサポートも重要です。たまには楽をして、力を抜いて育児をしましょう。

気分転換をし、しっかり食べ、ゆっくり休息をとりましょう。

症状が続くときには、病院や保健師に相談しましょう。



3. 母乳について

- ・自然・清潔・便利・経済的・赤ちゃんとのスキンシップを図ることができる
- ・新生児の胃腸障害が少ない・病気に対する抵抗力を与える免疫物質を含む
- ・母体の回復を早める

など赤ちゃんとお母さん、両方にとってメリットがあります。

母乳分泌を促すには、まず赤ちゃんに吸ってもらうこと、頻回に搾乳をすること、お母さん自身が母乳で育てるという熱意が必要です。

- 1) お乳は産後2～3日頃より張り始めます。(個人差はあります)
- 2) はじめは透明または黄白色のねばねばしたお乳(初乳)が出ます。
- 3) 数日たつと、サラッとした白色のお乳に変わります。(成乳)

お乳ののませ方

- ①爪を短く切り、手を石鹸でよく洗い、流水でよく流しましょう。
- ②乳房が十分出るように胸を開きます。
(前開きの衣服・授乳用ブラジャーが便利です)
- ③赤ちゃんの頭と背中がまっすぐになるように抱きます。
- ④赤ちゃんの舌の上に乳首をのせるようにして、乳輪まで深くふくませます。
- ⑤のみはじめたら、楽な気持ちで左右のお乳を5分程度ずつ2クルのませます。
- ⑥のみ終わったら、赤ちゃんをまっすぐ立て、頭をしっかりと支えて「げっぷ」を出します。
- ⑦お乳をのませた後、まだ乳房が重たい感じがしたり硬いときは、手でしぼって乳房を軽くしておきましょう。



※お乳を吸うことは、赤ちゃんにとっては初めての経験です。はじめは上手に吸えないこともありますが、あせらず練習していきましょう。最初はお乳がなかなか出ないかもしれませんが、乳首をふくませるようにしましょう。お乳は赤ちゃんが吸うことにより出るようになってきます。

※乳首のキレツや、水疱のできた方は、乳首を清潔にして細菌が入らないようにしましょう。

症状が強いときは、直接授乳の時間を短くしたり、直接授乳をさけ清潔な操作で直接哺乳瓶に搾乳して母乳をのませましょう。

授乳後の排気（げっぷ）のさせ方

(排気の意義)

赤ちゃんは哺乳時に空気をのみやすく胃の形はつつ状をしているので、哺乳後にのみこんだ空気を出してあげる必要があります。

したがって、授乳後は必ず排気（げっぷ）を行います。



〈母乳の分泌を促進させるには〉

- ①早期から母乳を開始し吸啜による刺激を与える。
- ②乳房マッサージを行う。



①吸啜

- ③授乳後は搾乳しておく。
- ④栄養を十分にとる。
- ⑤睡眠を十分にとる。
- ⑥ストレスをなくし精神の安定を保つ。

〈搾乳について〉

直接授乳ができない場合は、体の調子が良ければ約 3～4 時間毎に搾乳を試みましょう。

お乳のことで困ったこと等あれば、スタッフに声をかけてください。

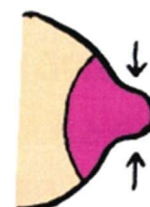


〈乳頭、乳輪部マッサージ〉

出生後より、3 時間毎に実施してみましょう。

疲労が強いときはゆっくり休みましょう。

最初はゆっくり乳頭や乳輪部の位置を変えながら圧迫しましょう。



4. 赤ちゃんの面会について

赤ちゃんの安全と感染予防、お母さんの休養のため、直接部屋に入り赤ちゃんとも面会出来るのは、お父さん・祖父母の方のみに限らせていただきます。

面会時間は病院の規則に沿い、2 人/日、30 分までとさせていただきます。

5. お母様へのお知らせ

出生証明書と親子健康手帳について

出生証明書は親子健康手帳とともに、出生後お渡しします。出生日を 1 日目とし、14 日以内に市区町村役場に提出してください。出生届を出すところは赤ちゃんの出生地、本籍地、届出人（父か母）の所在地の市区町村役場です。福山市の出生証明書でも、全国どこでも受付可能です。出生届けは 365 日 24 時間受け付けてくれます。（ただし、そのほかの手続きは平日の時間内対応となります。）親子健康手帳は退院の前日に看護師に渡してください。入院中の経過を記入します。

出生証明書を提出すると、出生証明をもらえます。それを総合受付②へ提出してください。赤ちゃんの診察券を名前入りの物へ変更します。

出産育児手当金などの書類について

外来で事前申請をしていない方は、入院中に入院検査予約センターで手続きをしていただくようになります。

診断書などの出産育児手当金の書類については②番の窓口で手続きをしてください。

退院時の支払いについて

会計の計算ができましたら、「使用明細、退院時支払い連絡票」をお渡しします。

下記で支払いをお願いします。

平日：⑤番窓口で

休日：当直窓口で



※休日の急な退院の場合は、当直窓口で支払い方法を相談していただいて、後日支払いをお願いするようになります。退院日が変更になる時は、早めにスタッフにご相談ください。退院時、1ヶ月健診の予約票と親子健康手帳をお渡しします。

退院は午前です。11時ごろにお迎えをお願いします。

それ以外の希望は看護師にお伝えください。



2 赤ちゃんのこゝについて

1. 抱き方

赤ちゃんの頭を肘の上において、背中をまっすぐにし、水平に抱きましょう。



2. 室温について

赤ちゃんは、体温の調整が未熟で周囲の温度に影響されやすいので、着せすぎやあたためすぎないように注意しましょう。下着がじっとり汗ばむようでしたら暖めすぎです。冷暖房を使用の時は一日何回か換気をしましょう。

3. おふとんについて

「妊娠中のお話」のページをご参照ください。

4. おむつ

布おむつの場合はつけ置き洗いして、洗剤が残らないようによくすすいで、日光のもとでよく乾かしましょう。

5. 便について

1日5~6回でたり、黄色いつぶが混ざったり、水のような便がでることがありますが、元気でよくお乳を飲んでいれば心配ありません。

便秘が続いたり（24時間）、親子健康手帳にある便の色調カードに当てはまるようなら医師に相談しましょう。

※便秘対策として

- ①肛門刺激を試みる
- ② お腹を時計の針の方向に軽くマッサージしてみる
- ③人工乳の場合は、調乳方法を確認する



6. 赤ちゃんの生理

胎便

生後2~3日は粘り気の強い黒い便が出ます。これを胎便といいます。その後、

次第に黄色い便になります。

体重減少

生後3~4日頃まで哺乳量が少なく、排尿便のために体重が減少します。1週間ないし10日くらいで生まれた時の体重に戻るのが普通です。

黄疸

赤ちゃんにより個人差はありますが、生後3~4日頃からあらわれはじめ、7~10日くらいで消えていきます。母乳を飲んでいる赤ちゃんは黄疸が長引くこともあります。

皮膚の落屑

生後2~3日頃から皮膚が乾燥し、むけることがあります。心配ありません。

臍

赤ちゃんの臍は5~7日くらいに自然にとれます。早く臍がとれるように、しっかりと綿棒で乾燥させてあげるようにしましょう。とれたら臍箱に入れてください。

新生児月経と帯下

女の赤ちゃんだけにみられます。これはお母さんのホルモンの影響によるものです。心配ありません。

泣く

赤ちゃんは生まれて約1週間かけて、外の生活に慣れていきます。そのため、昼夜問わずよく泣きます。その後1ヶ月ほどで、朝・夜が徐々にわかってきます。母子同室をしているお母さんは、最初どうして泣いているのかよくわからなくて困ることもあると思います。赤ちゃんと一緒に過ごすことで、赤ちゃんの個性や生活ペースを理解してあげましょう。

7. 先天性代謝異常検査について

生後4日目に採血をします。親子健康手帳別冊にある先天性代謝異常等検査依頼書に記入して、3日目までに看護師に提出してください。

検査結果は、異常がなければ産後1ヶ月健診の時お渡ししますので、親子健康手帳に張ってください。

再検査が必要な方はご連絡しますので、小児科外来で予約を取り赤ちゃんを小児科外来へお連れください。



8. ABR について

聴覚検査です。数分間で安全に行える検査で、痛みはまったくありません。入院中に検査結果がわかります。

希望される方のみ行っている検査なので、ご希望の方は同意書の「同意する」という箇所に○をし、結果表にも必要事項を記入のうえ早めに看護師に提出してください。

希望しない場合も「同意しない」に○をして提出してください。

補助券がある場合は提出してください。結果表の控えと結果シールをお渡ししますので、親子健康手帳へ貼ってください。



9. 赤ちゃんの診察について

入院期間中は、出生後・退院前日に小児科医師の診察を行っています。また、赤ちゃんの状態に変化が見られた場合にはその都度診察を行っています。赤ちゃんのことで気になることがあればいつでもご相談ください。

10. 面会時間

入院中の面会は平日・休日とも 14 時～16 時の間で 1 日 2 人まで、時間は 30 分間です。感染予防のためかぜ症状のある方の面会は控えるようにお願いします。

11. 1 週間健診

当院では退院後 1 週間健診を行います。

対象：当院で分娩され、2A 病棟より母子ともに退院された方

時期：退院当日より 10 日前後の範囲で月曜日か金曜日

時間：9 時半～15 時半で 1 人 30 分（双子の場合は 1 時間）

費用：2000 円

退院前日にスタッフが予約を取りますので、予約票をもらうときに再度確認して、当日赤ちゃんと一緒にお願いします。

受診時に授乳前の新生児の体重を測定し、体重増加チェックをします。その後、授乳量を測定しますので、受診前 3 時間までに授乳を済ませ、その後空腹で来てください。

持ってくる物：使用している保護器・おむつ・おしりふき・授乳に必要な物・ミ



ルク・哺乳瓶・お湯・母子の診察券・家で記録された育児日記があれば持ってきてください。

※当日の流れ：お母さんの診察券で再診の手続きをした後、直接 2A 病棟ナースステーションに来てください。受付をした後、母子医療指導室で行います。

12. 健康診査について

生後 1 ヶ月健診の乳児健診はできるだけ当院で受けるようにしましょう。退院時に 1 ヶ月健診の予約票をお渡しします。

13. チャイルドシートについて

チャイルドシートの使用が義務づけられています。退院時には必ず使用してください。



14. 病気を早く見つけるには

※よくお乳を飲んでいて子が急に飲まなくなった時

※いつもとは泣き方が違うとき

このような時には、早く医師に相談してください。

1 ヶ月程度までの赤ちゃんは、重い病気になると熱が出ないで体温が低くなることがあるということを覚えておきましょう。赤ちゃんのために、かかりつけの小児科の先生を決めておくことも大切です。早めにかかりつけを見つけてみましょう。



15. 退院時に持ってきていただく物

★衣類一式（洗濯済みの物）

★おくるみ（バスタオル、ベビー毛布）

★おむつ（紙おむつまたは布おむつとおむつカバー）

★チャイルドシート

赤ちゃんのお迎えは午前中になります。退院時すぐ着物が着せられるようくんでおいてください。

※赤ちゃんの入院中の着物やおむつは病院の物を使用します。



3 育児について

1. 入院中の赤ちゃんのドライテクニックについて

生まれてすぐの赤ちゃんの身体には、胎脂といわれる白いクリーム状のものがついています。以前は、胎脂を洗い落としていましたが、最近ではその必要性が見直されています。

胎脂の役割

赤ちゃんをばい菌や寒さなどから守り、保湿クリームのように赤ちゃんの肌を保護します。お母さんの臭いがあるため、赤ちゃんとお母さんの絆を深めるのに役立つといわれています。

ドライテクニックとは

沐浴で胎脂を洗い流さないように赤ちゃんをケアする方法です。退院前には沐浴指導としてお母さんと一緒に沐浴を行います。

ドライテクニックの良い点として

☆頻回に授乳が行えるようになります。

1) 赤ちゃんは沐浴をすることで体力を使っています。ドライテクニックにより、体力をなるべく消耗させないようにし、赤ちゃんの体力を授乳の時に発揮できるようにします。

2) 赤ちゃんは沐浴すると眠くなるなりやすく授乳のタイミングを逃しやすいのですが、ドライテクニックによりタイミングを逃しにくくなります。

母子同室の時間を長く確保でき赤ちゃんが泣く前に授乳の欲求に気づけるようになります。

☆臍を水につけないことで、臍の乾いた状態が保たれ、臍が早くとれると言われていています。

安心してドライテクニックを行きましょう

臭いはしないのか・・・ 汚れは大丈夫なのか・・・など心配されることもありますが、文献などから、赤ちゃんの身体に付いている胎脂は、水分を保つ機能や細菌からのバリアをする機能があることがわかっています。

赤ちゃんの持っている機能を保ちながら援助していくためにドライテクニックを行います。

退院したら、沐浴を毎日しましょう。

1. 沐浴について

当院では、入院中はドライテクニックを行っています。詳しくは上記を参照してください。お風呂に入れる目的は身体を清潔にする為ばかりではなく、全身の観察をし新陳代謝をたすけ、血液循環をよくし、発育を順調にさせる助けとなります。また、赤ちゃんの気分を良くしてあげること等です。

必要物品（赤ちゃん専用にする）

ベビーバス・洗面器・バスタオル2枚・小タオル1枚・顔ふきガーゼ・赤ちゃんの衣類一式・石鹸または沐浴剤・ベビー綿棒・体温計・ブラシまたはクシ

沐浴する人の準備

爪を切る、手を洗う

部屋

室温 20～26℃以上 すきま風に注意

お湯の温度

夏は 38℃ 冬 40℃くらい 肘を入れて熱くない程度

お湯の量

ベビーバスの 2/3 くらい、約 8 分目

回数

1日1回 夏場は2回でもOK

時期

授乳後1時間以内はさける

時間

5分間くらい

沐浴前の注意

体温 37.5℃以上、湿疹のひどい時、嘔吐している時、熱がなくても機嫌の悪い時はやめる。

方法（入院中に沐浴指導を行っております。）

- ① タオルで上半身をおおい、静かに浴槽内に入れる。
- ② 顔を石鹸で洗う。石鹸かすが残らないようによく拭く。
- ③ 頭を石鹸で洗う。
- ④ 全身を石鹸で洗う。
- ⑤ 上がり湯をかける。
- ⑥ バスタオルでこすらないように押さえ拭きをする。



⑦ お臍まわりの水分を綿棒で拭く。

⑧ 耳と鼻を綿棒で掃除する。



沐浴後の注意

⑨ 水分の補給をする。(母乳、ミルク)

⑩ 体が冷えないようにする。

その他

⑪ 沐浴剤を使用されるときは、説明書をよく読んでください。

⑫ 生後1ヶ月までは、ベビーバスで沐浴をするようにしましょう。

2. おむつ交換

おむつの種類



	メリット	デメリット
紙おむつ	<ul style="list-style-type: none">・使い捨てなので洗濯しなくてよい・長時間使えるので、夜や外出時に便利・カバーと一体になってギャザーがついて	<ul style="list-style-type: none">・経済的に負担がかかる・濡れたのがわかりにくい・ゴミが増える・サイズの調節が自由

	いるので赤ちゃんの動きを妨げない ・表面がサラッとして いる	にできない
布おむつ	・肌触りが柔らかい ・濡れたのがわかりやすい ・繰り返し使えて経済的 ・折り方やたたみ方でサイズを自由に調節できる	・変える回数が多く、洗濯の手間がかかる ・おむつカバーが必要になる ・漏れにより布団などを汚すこともある

おしりの拭き方

おしりの拭き方は男の子と女の子でポイントが違います。

決してゴシゴシこすらず、汚れを残さないようにやさしくふきましょう。

おむつ替えのポイント

男の子



大きめに汚れを取ります。足の付け根やしわの忘れずに拭き取しましょう。



おちんちんやその周り、裏なども、指で優しく持ち上げて、汚れを拭き取るようにしましょう。



陰囊のしわの間も拭き取りましょう。指でしわを伸ばすようにして拭きます。



おしりの後ろの方を拭く時は、無理に足を高く持ち上げず、体を横向きに倒します。背中まで汚れている事もあるので注意。

女の子



おしり全体と足の付け根の汚れを大きめに拭き取ります。女の子の場合は、おしりの後ろをよく拭いてあげましょう。



割れ目の間は、うんちが入り込みやすい部分です。指でそっと広げて残さず拭きましょう。放っておくと、ただれる原因になります。



おしりの下に手を入れて持ち上げ、背中の方を拭いてあげましょう。足だけ持ち上げると脱臼しやすいので注意。



おしりは前から後ろに拭きましょう。逆に拭くと膣や尿道が細菌感染を起こす事もあるので、気を付けましょう。

- 1) タイミング・・・基本濡れたら替える ・ムレやおむつかぶれの原因
・おしっこを吸収したおむつが重くなり、赤ちゃんの自由な動きを妨げる

- 2) 股関節脱臼に気をつけて・・・赤ちゃんの両足は、M字型に開いているのが自然な状態。足の動きを妨げない

- 3) おむつかぶれの予防・・・原因 ムレと汚れによる雑菌の繁殖
排便後長時間放っておくと、アンモニアが発生して真っ赤にかぶれる



- 対処 新しいオムツを当てる前に十分におしりを乾燥し、ムレをふせぐ。

毎日沐浴する。または、殿部浴を行う。

布おむつはすすぎを十分にし、よく乾燥させたものを使う。おしりが赤いときは、当院処方
の軟膏を塗布してみてください。

- 4) うんちをチェック・・・うんちは健康のバロメーター

母子同室をおこなっています

当院は、お母さんが退院後自身をもって楽しい育児ができるよう応援していきたいと考え、その一環として母子同室を取り入れています。赤ちゃんは授乳や抱っこを通して、人間の基本的な信頼関係や安心感を学びます。赤ちゃんと一緒に過ごし、たくさん抱っこしてあげましょう。しんどいときには赤ちゃんをお預かりします。

はじめは慣れない育児です。心配なこと、わからないことがあるとき、困ったときにはスタッフがサポートさせていただきます。退院後の楽しい育児を目指して、母子同室を行いましょう。

母子同室のいいところ

- ・母と子の絆が深まります。
- ・母乳栄養が早期から取り組みます。
- ・赤ちゃんの生活リズムを知ることができます。
- ・育児に早くから慣れ、自信が持てるようになります。
- ・完全母子同室は、WHO/ユニセフ『母乳育児成功のための10か条』にも含まれており、母乳の分泌促進のためには必要不可欠です。



お約束

当院の赤ちゃんみんなを守るためですので必ず守ってください。

【開始の時間】

母子同室の開始は小児科医師の許可が出てからになります。

目安：経膈分娩は生後1日目から 帝王切開は術後2日目から

【赤ちゃんを1人にしないで】

赤ちゃんを1人にしないでください。病室外に出るときやシャワー時には、新生児室でお預かりします。

【赤ちゃんのSOSサイン】

赤ちゃんのベッドには無呼吸センサーが付いており、作動するとアラーム音がなります。

速やかにスタッフにお知らせください。

入院中は、お母さんのベッドで寝かせず、赤ちゃんのベッドで寝かせてください。赤ちゃんの状態で気になることがあれば、速やかにスタッフにお知らせください。

【面会について】

赤ちゃんの安全と感染予防、お母さんの休養のため直接お部屋に入り、赤ちゃんとは面会できるのは、赤ちゃんのお父さん、祖父母の方のみに限らせていただきます。

14歳以下のお子さん、感冒症状のある方は面会ご遠慮ください。



早期母子接触

早期母子接触とは

出生後すぐの肌と肌の触れ合いのことです。産後できるだけ早期に、母子のスキンシップを行うことで親子の絆を強め、新しい命の誕生を喜びながら、家族の一員として受け入れられるように援助することを目的としています。また、もともと健康な人の肌には常在菌がついており、お母さんの常在菌を赤ちゃんに与えることで、他の悪い細菌の感染を予防できる効果や赤ちゃんの呼吸の安定、母乳分泌の促進などの効果もあります。当院では同意のもと経膈分娩と帝王切開中に早期母子接触を実施しています。

実施しない条件

- ・児の異常（36週未満の早産児、低出生体重児、呼吸状態の悪い児、チアノーゼのある児など）
 - ・母体の異常（母体の全身状態の異常、異常出血など）
 - ・その他（本人が希望しない場合、医師が不可能と判断した場合）
- お子さんの状態、お母さんの分娩時の疲労など状況に合わせて実施していきます。



危険性について

出生直後のお子さんは、胎外生活に適応する時期で、不安定で変化しやすい状態です。急変は約1万人に1人発生すると報告されています。

安全のために

触れ合いをしている間は、モニターを装着し、スタッフが見守るとともに、抱き方などを指導いたします。早期母子接触について、同意書をご記入いただき、入院時に提出してください。なお、スタッフが付き添える間のみの実施となること、ご希望があっても、産科医・小児科医の判断でできないこともあります。カメラ・ビデオ撮影はできますが、状況によってはできない場合もありますので、ご希望の方はお申し出てください。

	分娩第Ⅰ期			分娩第Ⅱ期	分娩第Ⅲ期	分娩後2時間	
分娩所要時間	初産婦	10 ～ 12 時間			2 ～ 3 時間	30 分	
	経産婦	4 ～ 6 時間			1 ～ 1.5 時間	15 分	
子宮収縮	周期 5 ～ 10分 発作 30秒			周期 3 ～ 5分 発作 30～60秒	周期 1 ～ 2分 発作 60～90秒		
子宮口開大							
赤ちゃんの状態							
呼吸法	<p>深呼吸</p>	<p>〈摩擦法〉</p> <p>☆摩擦法 下腹部においた手を 吸気で脇へずらし、 呼気でもどします。 呼吸にあわせて動か します。</p>	<p>〈圧迫法〉</p>	<p>〈努責〉</p> <p>いきむ</p> <p>息つぎ</p>			
補助動作	<p>下腹部に手をおき、吸気で下腹部をふくらまし、呼気で下腹部をへこますようにします。御自身のペースでゆっくりと大きく深呼吸を行いましょう。</p>	<p>☆輪状マッサージ法 吸気ではじまり、 円をえがきながら 呼気でもどします。</p>	<p>・お産が進むにつれて、痛みの場所が移動します。痛みの強い場所を中指で圧迫します。テニスボールやゴルフボールなどを使うのもいいでしょう。呼気で圧迫、吸気でゆるめます。 ・上向きに寝て、握りこぶしを腰の下におき、体重をかけて痛む所を圧迫します。</p>	<p>陣痛にあわせ、大きく2～3回深呼吸をし、息をしっかりと吸い込んで、あごを引いて長く息をばります。</p> <p>(短息呼吸)</p> <p>ハッハッハッ</p> <p>胸の上に手をおき、口を開いて、ハッハッハッとできるだけ短い呼吸をします。</p>			
処置	<ul style="list-style-type: none"> ・入院 ・診察・モニター ・分娩衣に着がえる ・適時、モニターをとります ・ごはんをしっかり食べましょう ・水分をしっかりと摂りましょう ・ご自身の一番楽な姿勢を見つけてみましょう ・3～4時間毎にトイレに行きましょう ・力を抜いて、リラックスしましょう ・呼吸法・補助動作を行ってみましょう 			<ul style="list-style-type: none"> ・会陰切開(必要時) ・尿管でとります(必要時) ・洗浄し、消毒をします ・点滴を行います ・モニターをつけます ・分娩室へ 			<ul style="list-style-type: none"> ・帰室 ・トイレ(尿管をついて) ・体拭きをします ・悪露パット交換 ・母子の状態に応じて ・早期母子接触 ・会陰切開縫合(必要時)