

にゅう いん しゅっさん む じゅん び 入院・出産に向けた準備

出産施設では早いところで妊娠24週頃、おおよそ妊娠35週前後で入院に必要な準備の説明があります。体調の変化で早めに入院になる場合もあるので、いざという時のために入院準備を整えておくとう安心です。

入院にそなえて

出産施設で必要な用品を確認し、バックにつめていつでも持っていけるようにしておきます。出産施設への交通手段、入院中や産後の家事のことなども確認しておきましょう。

●交通手段について

マタニティータクシーがあるので必要な場合は登録しておくとう安心です。

●入院かもしれない時(陣痛かな?破水かな?何かおかしいな?)

- ・親子(母子)健康手帳(妊婦健康診査受診券も一緒に)
- ・マイナ保険証または健康保険証(資格確認書)
- ・診察券

念のため入院になることも考えて入院セットも車にのせておきましょう。

●入院の時(陣痛が規則的で子宮口が開大してきている、破水している、入院管理が必要と判断された)

入院セットを持っていく。

出産施設に預けるものをひとまとめにして助産師、看護師に親子(母子)健康手帳と一緒に渡しましょう。

退院にそなえて

●退院するまでに準備しておくもの

退院時のママと赤ちゃんの洋服。(入院時に着ていた服でも可)

※足がむくんで靴が入らないこともあるので余裕のある履物があるとういいです。

助産師コラム

急な入院は誰にでもあることです。

その時は親子(母子)健康手帳と携帯電話などがあれば大丈夫ですよ。荷物は家族に持ってきてもらいましょう。

入院中にあるとういいな!

ストロー付きの
キャップ



パウチタイプの
エネルギー飲料



リップクリーム



分娩進行中、赤ちゃんが下りてくることによる肛門圧迫を和らげてくれます

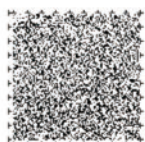
テニスボール



骨盤ベルト



出産後の骨盤の固定は早ければ早いほうがいいです



久留米市イメージキャラクター

くるっば



出産・育児用品の準備

赤ちゃんを産んで育てるのはいろいろなものが必要になります。今は便利な物もたくさんあり、どれを選べばいいか迷ってしまいますが、育児用品を選ぶのは楽しいことでもあります。妊娠中は体調の変化で安静が必要になることもあるので、家族などと一緒に下見をしておくとうれしいです。

いつまでにそろえたらいい？

安定期(妊娠5か月)～妊娠28週頃を目安にそろえましょう。退院後1か月くらいまでに必要な物を準備しておき、足りないものはそのつど足していきます。

どれくらい必要？

赤ちゃんが生まれる季節やおゆずりなどをいただくことを考えて数を調整しましょう。一定期間しか使わないものはレンタルという方法もあります。双胎出産の場合は、肌着や洋服などは1.5人分を目安にしましょう。

入院までに(出産する施設により必要な物が変わるので確認しておきましょう)

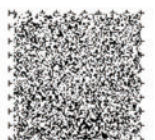
- | | | |
|-------------------------------------|--|---|
| ☐ 親子(母子)健康手帳 | ☐ マイナ保険証または健康保険証(資格確認書) | ☐ 診察券 |
| ☐ 産褥ショーツ | ☐ 産褥パット | ☐ パジャマ(前開き) |
| ☐ タオル・バスタオル | ☐ 洗面用具 | ☐ スリッパ |
| ☐ 生理用ナプキン | ☐ ガーゼハンカチ | ☐ 赤ちゃんの肌着・服(退院までに) |

出産までに

- | | | | |
|--|-------------------------------------|---|-----------------------------------|
| ☐ ベビー服 | ☐ 短肌着 | ☐ 長肌着(コンビ肌着) | ☐ オムツ(紙・布) |
| ☐ おしりふき | ☐ 体温計(大人用で可) | ☐ ベビー布団 | ☐ 防水シート |
| ☐ 保湿用ローション・クリーム | ☐ バスタオル | ☐ ベビーソープ | ☐ 哺乳瓶消毒品 |
| ☐ 綿棒・乳児用つまみ | ☐ 哺乳瓶・乳首 | ☐ ベビーバス(衣装ケースでも代用可能。レンタルもあります) | |
| ☐ チャイルドシート(車で退院する場合は退院時に必要です) | | | |

必要に応じて

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ ベビーベット(必要時) | ☐ 母乳パット |
| ☐ 湯温計 | ☐ 沐浴布(ハンドタオル) |
| ☐ おくるみ | ☐ だっこひも |



入院のタイミング

ちようこう

出産の兆候

出産の始まりには一般的に次のような兆候が表れます。

じん つう 陣痛



規則的なお腹の張りに伴う痛みのこと。

初産婦: 10分間隔

経産婦: 10～15分間隔

もしくは、痛みの間隔が定期的になった時

は すい 破水



赤ちゃんを包んでいる膜が何らかの原因で破れること。

- チョロチョロ
- バシャッと出る

しゅっけつ 出血



子宮の入口が開き始めているサイン。

- おりものに混ざったドロツとしたもの

※破水がどうか分からないことも多く尿漏れの可能性もあります。どちらかわからない時にはすぐに出産施設に相談しましょう。

※破水の時には必ず入院となります。細菌感染の可能性も高くなるので入浴・シャワーは禁忌です。夜用のナプキンをあてて、車で移動の際にはできるだけ体を横にして移動しましょう。

こんな時はすぐに出産施設に電話しましょう!!

胎動がない

サラッとした
出血

痛みが続いて
休憩がない

助産師コラム

慌てる必要はありません。事前に出産施設に情報を伝えられるようにしておきたいものですが、聞かれたことに答えられれば大丈夫! 分娩進行状況も声で伝わるのでできるだけママが電話してくださいね。



さん お産の流れ

分娩第1期(陣痛が始まってから子宮口全開大まで)			
ママの過ごし方	お産の兆候があったら病院に連絡して指示を仰ぎます。入院になると、親子(母子)健康手帳・入院に必要な物品をスタッフに渡して、分娩衣に着替えます。	陣痛がだんだん強くなります。陣痛の波がきたら自分の好きな体勢をとり息を吐くことに集中しましょう。自分がしてほしいことなどがあれば伝えましょう。	赤ちゃんが下がっていきみたくなりますが、息を吐き、出来るだけいきみを回避してみましょう。自然にいきみが入ることもあります。息をとめがちになるので呼吸を忘れないようにしましょう。
出産施設での処置など	体温・血圧、胎児モニター、内診など一連の検査を行います。同時にお話も伺います。	必要に応じて内診、胎児モニターなどの検査を行います。	痛みに耐え落ち着くことも難しいと思いますが、医師・助産師がしっかりリードしてくれますよ。体力・栄養補給のために点滴をすることもあります。
パパや家族の過ごし方	一連の検査が終了まで病院・車内待機しておきます。検査が終わったら、説明を聞きます。	付き添いが出来るのであればママの要望を確認し、寄り添いましょう。他の家族への連絡もとれるようにしておきましょう。	一緒に呼吸法を行ったり汗を拭いたり痛いところのマッサージなどをやってみましょう。人の手のぬくもりは痛みを和らげてくれます。



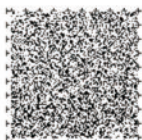
助産師コラム

「陣痛」と聞くと「どれくらい痛いのかな…」「痛いの怖いな…」と思ってしまいます。

そうですね…「痛い」と聞くと耐えられるかなって思いますよね。

だけど、陣痛は赤ちゃんがお母さんに会いに来る痛みなんです。痛みも変化していく中で、強くなれば強くなるほど赤ちゃんは会いたがっています。

息はたくさん吐けば吸えます。息を吐くことを忘れずにお腹にいる赤ちゃんに酸素をいっぱい届けてくださいね。



分娩第2期(子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで)		分娩第3期(赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまで)	
痛みのタイミングで医師・助産師が声をかけるので、それに合わせていきみます。痛みがない時にはしっかり呼吸を整えましょう。	赤ちゃんの頭が見え隠れしてきて痛みもいきみもピークになります。呼吸することは忘れないようにしましょう。指示がでたら短い呼吸に切り替えます。これは赤ちゃんに酸素を送るための大事な呼吸法です。		胎盤が出るまでは出産です。胎盤が出るときには出産後に軽い陣痛のような痛みがあることもあります。分娩後2時間は出血が増えやすいため、分娩室で様子をみます。
事前に練習しなくても大丈夫です。介助者がリードして声をかけてくれます。	状況に応じて会陰切開を行います。		必要に応じて体温・血圧、子宮復古状態・出血量の確認を行います。
赤ちゃんを迎える準備を一緒に行いましょう。引き続きママに寄り添いましょう。			ママにねぎらいの言葉をお願いします。パパやご家族も一緒に頑張ってくれてありがとうございます。

赤ちゃんの誕生日は、
ママが一番頑張った日。
毎年の誕生日は、生んでくれた
お母さんに感謝したいものです。

出産という一大経験を
色んな思いで感じる瞬間です。
ゆっくりとはできませんが、
自分のことをほめてください。



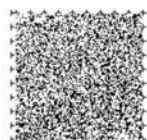
お母さんコラム

私が長女を出産した時は不安ばかり。私は何もできていない…なんて泣いてばかりの日々でした。でも、ある時「子どもはどんなお母さんでも大好き。そげん、いいお母さんになろうとせんでヨカよ」と言われ、肩の力が抜け子育てを楽しむようになりました。

子育ては未来を育む大事業。小さな命に向き合う日々は心配や不安、大変なことがつきもの。泣いたり笑ったり、失敗したりとお母さんが人間らしくいることそのものが子どもを育てていくのだと感じます。お母さんはお母さんであるだけで100点満点！
また、ここ久留米には一緒に子育てをしたいと思っている人、場がたくさんあります。時には周りに頼ることも生きる術。ぜひいろんな人たちとつながってくださいね。私もお母さん業を味わう仲間としてお会いできるのを楽しみにしています。



お母さん大学福岡(ちっこ) 支局長
池田 彩 さん



入院中の過ごし方

あくまでも目安です。詳しいスケジュールは出産施設に確認しましょう。

	分娩当日(産褥0日目)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
身体のこと	子宮の戻り、悪露(出血)、後陣痛(腹痛)、創痛、乳房の状態を毎日確認します。 必要に応じて採血、創部の状態の診察があります。					
活動のこと	出産後2時間はベッド上安静、その後病室へ行き、最初に尿意を感じたらトイレに付き添ってもらいます。	ママの状態に応じて活動制限はなくなります。特に問題なければシャワー浴も大丈夫です。(毎日OK)				
指導	授乳、同室指導			沐浴、退院指導		
気を付けること	疲れや貧血によるふらつき、尿意を感じなかったり、出にくかったりすることがあるので注意しましょう。 尿意が回復するまでは3～4時間ごとにトイレに行きましょう。 悪露が排出されている間は細菌感染予防のため洗浄綿を使いましょう。					
赤ちゃん	生後数時間して母乳またはミルクの哺乳を始めます	生後12～24時間後、出血予防のためK2シロップの内服を行います。	黄疸、聴覚検査、先天性代謝異常の検査		K2シロップの内服を行います。(退院時)	
		生後1日目～退院時まで毎日沐浴があります。				

※帝王切開やママの体調、赤ちゃんの状態で検査や活動範囲、指導内容が異なります。

出産後によくあるQ&A

Q1 出産後のマイナートラブルはどんなものがありますか？

- A** 悪露(出血)、傷の痛みや子宮が戻ろうとする痛みやおっぱいの痛み、抜け毛、便秘、足のむくみ、痔、腰痛、尿漏れ、肌荒れなどがあります。出産後は妊娠中に増えていたホルモンが急激に減ってそれに伴いさまざまな不調を感じやすくなります。つらい症状があってもほとんどが一時的なもので、症状が軽くなるのを待ちましょう。
- 症状が続く場合や強くなった時には産婦人科・主治医に相談しましょう。

Q2 マタニティーブルーズって？

- A** 出産後ホルモンバランスが崩れて気分の落ち込みが強くなること。産後数日から2週間くらいのうちに起こりますがほとんど一時的なものです。
- 待ちに待った赤ちゃんとの生活は大きな喜びや楽しさ、なんといっても愛おしい気持ちが高まります。その一方で2～3時間毎の授乳、おむつ交換、夜泣きの対応など慣れない育児でゆっくり寝る時間もない生活が始まります。また、ホルモンの影響で、イライラしたり、気持ちが沈んだり、疲れやすかったり、眠れないなど不調が続いて不安定になってしまいます。
- 「なんで?」「どうして?」「どうしたらいいの?」「わたしだけ?」「こんなはずじゃ…」
- こんな時は一人で抱えこまず、出産施設のスタッフ、家族、友人など身近な人に気持ちを話してみてください。我慢せず、人に頼ったり気持ちを打ち明けることをやってみましょう。きっと、話を聞いてくれますよ。

