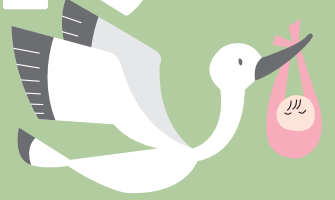


— もうすぐ赤ちゃんとお会えるプレママのみなさんへ —

こころのりくらぶ

vol.36
2014 秋号



特集 1-2

いいお産の日

マイナートラブル 3

妊娠時に注意が必要な食べ物 4

骨盤底筋体操 5-6

Information 7

うだるような暑さも一段落。日増しに秋の深まりを感じる季節になってきました。さわやかな秋晴れが続く絶好の行楽シーズン、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

当病棟でも秋の訪れと共に、病棟のあちこちで淡い紫色のユニフォーム姿を目にすることが増えてきました。今年も順天堂大学保健看護学部看護学生の母性看護学実習が始まりました。

初めての出産に立ち会い感動する学生や赤ちゃんのお世話に奮闘する学生。私たちにもこんな時期があったなあと懐かしき思いつつ、今後の活躍を祈りながら日々仕事をしています。看護技術だけでなく、当病棟で命の大切さも学んでいってほしいと思います。

このように当院で学生実習が行えているのも快く受け入れてくれた患者さんやご家族の皆さんのご協力があるものです。本当に感謝しています。そして今後ともよろしく願いいたします。

今回はリニューアル後の第2弾!! プレママの皆さん・ママになった皆さんへお役に立てる情報盛りだくさんでお送りしていきます☆では、本編へどうぞ!!



特集

いいお産の日

陣痛室

陣痛が始まってからお産する直前まで過ごすお部屋です。当院の陣痛室は2つあり、お産までをできるだけリラックスして過ごせるようテレビや冷蔵庫、CDプレイヤーなどを完備しています。もちろんご家族の方も一緒に過ごすことができます。

長期間のお産を乗り切るには体力が必要です。痛みの間にしっかり食事・水分をとり、体力をたくわえてお産にそなえます。

お腹には分娩監視装置という器具をつけていただきます。これで子宮収縮の強さと間隔をはかると同時に、赤ちゃんが出産に耐えられるかどうかをチェックしていきます。必要に応じて呼吸法やマッサージなどをアドバイスしていきます。また、ナースステーションに最も近い部屋になっているので、安心して過ごすことができます。



分娩室

分娩室も、陣痛室と同じく2つのお部屋があります。医師・看護師の待機している場所からは一番近く、ママが安全にお産できるよう、スタッフみんなでサポートしていきます。当院では、希望される方に立ち会い分娩を行っています。分娩室での立ち会いはパパのみとなりますので、ママが分娩室入室後、ご家族の方はデイルームで赤ちゃんの誕生をお待ちください。

ママはお産が終わった後、分娩室で2時間安静にして過ごしていただきます。ママと赤ちゃんの体調がよければ、分娩台の上でさっそくおっぱいを吸わせていきます。スタッフがお手伝いしますので、初めてののおっぱいタイムを楽しんでくださいね。



1103

11月3日は1103(いいおさん)の日です。各地でイベントが催されますが、当院ではアピタ静岡店で開催されるイベントでポスター展示を行います。詳しくは5A病棟と産婦人科外来に掲示してあるポスターをご覧ください。

今回号では、当院でお産されるママは必見!!産婦人科5A病棟の陣痛室、分娩室、入院中に過ごすお部屋、ベビー室の紹介をします(^o^)

入院中に過ごすお部屋

面会時間

平日 —— 14:00 ~ 19:30
土日祝日 —— 13:00 ~ 19:30

お産後に過ごしていただくお部屋は、ご希望に応じて個室と大部屋に分かれます。どちらのお部屋とも、テレビと冷蔵庫がついています。個室には、シャワーやソファのついたお部屋もあります。大部屋では同じ時期にお産したママたちと過ごすので、ママ友もできるかも…♪

面会時間は、平日は午後2時~午後7時30分、土日祝日は午後1時~午後7時30分です。ママの安静と治療のため、

ご面会の皆さまにはご協力をお願いいたします。

夜間など面会時間外にお産になった場合には、大部屋に入院される場合、デイルームでの赤ちゃんのご面会になります。

また、携帯電話での通話は、大部屋での使用をご遠慮いただいております。デイルームもしくは電話ボックスでのご使用をお願いしています。

24h open

ベビー室

こちらが5A病棟のベビー室です。

ママたちが赤ちゃんの授乳をするお部屋です。

当院では母児同室といって赤ちゃんとも24時間一緒にお部屋で過ごす体制をとっていますが、授乳の際はここのお部屋に来て、授乳をしていただいております。ここのお部屋には助産師がおり、皆さんの授乳のお手伝いをさせていただきます!!

授乳のことや赤ちゃんのお世話のことでわからないことや相談したいことがありましたらお気軽にご相談ください! このお部屋は24時間オープンしています♪



ベビー室の中

アンパンマンの絵が目印です!!
これは以前入院されていた患者さまの手作りです*
とても可愛いですよね!!
ぜひ、当院でお産される際は目印にしてみてください☆



入り口のアンパンマンの絵

妊娠期のマイナートラブル

妊娠中の皮膚の変化

妊娠中には、ただ単にお腹が大きくなるだけの变化ではなく、ママの身体のいろいろな場所が赤ちゃんを迎えるための準備をしています。自分の身体が刻々と変化していくことはママにとっては驚きの連続で、とまどうこともあるかもしれません。

妊娠中のママたちから多く聞かれる皮膚の変化についての疑問にお答えします☆

Q

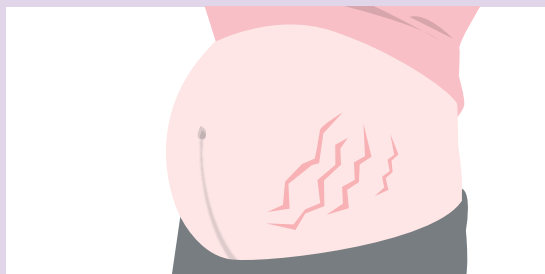
妊娠線ができるのが嫌です…予防する方法はありますか？

A

妊娠線ができる一番の原因は急激な体重増加であると言われています。お腹だけではなく、太ももや胸などにもできます。皮膚の表面が伸びていくのに、内側の組織がその伸びについていけないと、組織が裂けてしまい、赤茶色の線となって現れます。これがいわゆる妊娠線です。妊婦さんの90%にできるとも言われています。つわりがおさまった後の妊娠6ヶ月頃と、赤ちゃんの体重が一気に増える妊娠8ヶ月以降にできやすいです。妊娠線は出産後白く、光沢を帯びた線に変わりますが、完全に消えるということはないので、予防が大切です。妊婦健診時にも体重を測っていますが、急激に体重が増えることのないよう、

バランスのよい食事を心がけましょう。

肌の乾燥も妊娠線ができる原因のひとつです。肌がひりひりしてきたり、赤みがでてきたら要注意!!これから寒い時期を迎えますし、潤いを保てるよう、クリームやローションを塗るのもよいでしょう。



Q

乳輪が黒ずんで見えてきました。お腹の真ん中にも黒い線が入っているのですが、出産したら元に戻りますか？

A

妊娠中はメラニン細胞刺激ホルモンの増加により、色素沈着が発生しやすくなります。特に目立つ部位としては、乳頭や乳輪部、お腹の真ん中を通る線（腹壁正中線）やおへそ、外陰部などです。お腹の真ん中を通る線は、妊娠してから初めて気付いた!というママも多いのですが、実は妊娠する前からあるんですよ (^_^)

うーっすら、透明～白っぽい線が、ちょうどおへそを通る身体の真ん中に通っています。色素沈着は、初めての妊娠の方よりもお産経験のあるママのほうがより目立ちますが、お産終了後から次第に消失していきます。消える時期に関しては個人差があります。

お産後の食事について

赤ちゃんに美味しいおっぱいを飲んでもらうために、また、乳腺炎などのトラブルに巻き込まれないようにするためには、食生活の管理が必要になってきます。具体的には野菜がたっぷり摂れる和食を中心に食べるようにしましょう。身体を冷やすサラダよりも温かい煮物を。油っぽいものは控えて、から揚げやステーキよりも、蒸し鶏や肉じゃがを。また、水分もしっかり摂らなければいけないので、なるべく毎食お味噌汁やスープを献立に加えるとよいでしょう。野菜の中でも、大根などの根菜類は、おっぱいが出やすくなります。授乳中は脂肪分の多い食事・糖分の多い食事を摂ると、おっぱいの質が悪くなり、詰まりやすくなります。また、刺激物などもおっぱいに出てしまうので、まずはおっぱいになり、赤ちゃんが飲むのを嫌がるようになります。



産後は赤ちゃんのお世話で忙しく、お料理をする気力もない時があるかもしれません。そんなときは無理せずに、外食やお惣菜を買ってきて食べる中食に頼ってもいいのです。外食や中食を取り入れていけば、「この料理は今度家でも作ってみよう」と思えたり、料理のレパートリーも広がります。産後は食生活の管理に注意しながら、食事を楽しんでいきましょう。

✕ 食べないほうがよいもの

刺激物	<ul style="list-style-type: none"> 辛味が強いもの ● カレー ● キムチ ● 豆板醤などの調味料 ● 唐辛子 <p>など</p>
油脂類が多いもの	<ul style="list-style-type: none"> ● チョコ（カカオ豆） ● コーヒー（コーヒー豆） ● ナッツ類などの豆類やゴマ類 ● 魚卵（油脂類が多く含まれるため） ● 生クリーム ● バター ● マーガリン ● 食用油（特にラードなど動物性油脂） ● 洋菓子（ケーキ・クッキーなど、生クリームやバターなどを多く含むもの）
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 餅米・玄米・餅系の雑穀 <p>※ 炊き方や食べ方によって、乳質にとって悪くも良くもなります。食べすぎには注意！</p>

① 注意すべきもの

糖分が多いもの	<ul style="list-style-type: none"> ● ジュース ● 炭酸飲料 ● スポーツドリンク ● アイス ● 飴 ● 和菓子 ● 砂糖菓子 ● ジャム類
身体を冷やすもの	<ul style="list-style-type: none"> ● 小麦・麦製品（菓子パンなど） ● 生野菜 ● 生魚 ● 果物（特に柿、梨、メロンなど）
その他	<ul style="list-style-type: none"> ● 胚芽米 ※ 炊き方や食べ方によって、乳質にとって悪くも良くもなります。食べすぎには注意！ ● 牛乳・乳製品 ● 卵・卵製品 ● インスタント食品・加工食品（油脂類・添加物が多いため） ● そうめん（油脂類を含むため） ● カフェイン入り飲料（コーヒー、紅茶、ドリンク剤など） ● 精製している塩類・砂糖類

産後のマイナートラブル

産後は骨盤底筋群を鍛えましょう!!

骨盤底筋群ってなに？

Q1

骨盤底筋群とは、膀胱や子宮、直腸などの骨盤の中にある内臓を下から支えている筋肉の事です。また、この筋肉は、尿道や膣、肛門を取り巻き、引き締めています。

A1

産後の骨盤底筋群は…？

Q2

産後は、ホルモンの関係で骨盤が分娩時に動きやすいようになります。つまり、骨盤底筋群が緩くなり、骨盤が動きやすくなるのです。産後もこの状態は続き、骨盤は動きやすい状態にあります。

A2

骨盤底筋群、緩くなるとどうなるの？

Q3

骨盤底筋群は、尿道や膣、肛門を引き締めている筋肉なので、産後、緩くなると20代でも尿漏れが起こることがあります。また、骨盤の中の内臓を支えているのも骨盤底筋群なので、内臓が重力により落ちてくる子宮脱・膀胱脱になってしまうこともあります。

A3

緩んでいる骨盤を整えることになるので、**身体のゆがみが整う**

代謝や、骨盤内の血液やリンパの流れが良くなり、**子宮や卵巣の環境を整える**

骨盤底筋群を鍛えると良くなる**4つのこと**

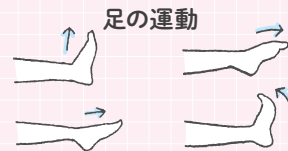
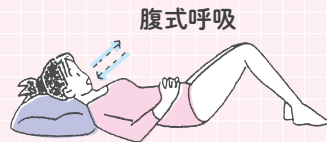
年をとっても**尿漏れ予防**となり、**子宮脱・膀胱脱**にもなりにくい

肛門を支えている筋肉なので、**ヒップアップ**ができる!!

Let's Try!

骨盤底筋群を鍛える運動を紹介します

産後1日目



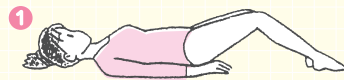
産後2日目

頭を起こす運動
(帝王切開は8日目から)



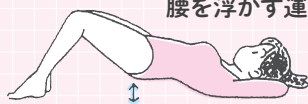
肛門のひきしめ運動

おしりの筋肉と肛門をひきしめたり、ゆるめたりをくり返し行う。
出産後膣が自然に回復し、元に戻るのを早めるためにこの方法があります。
妊娠中よりくしゃみなどで起きる尿漏れにも効果があります。

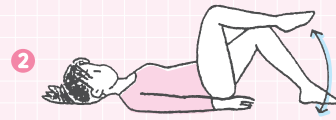


産後4日目ごろ

腰を浮かす運動



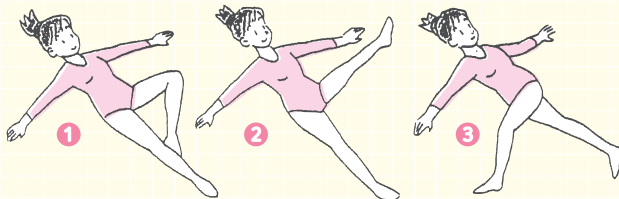
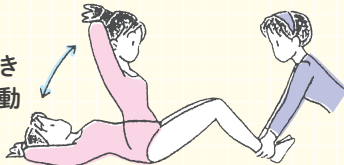
足を上げる運動



産後1ヶ月ごろから

強く骨盤をよじるF字運動

自分で起き上がる運動



自転車乗り運動



前かがみ



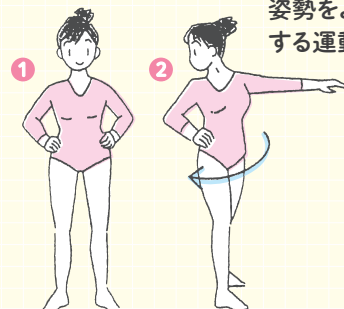
腰ひねり運動



つま先立ち



姿勢をよくする運動



どうでしょうか??この運動...すこーし大変だな...と感じた方は...

- 排尿をしている最中に一度おしっこを止める。この動作を気付いた時にトイレ以外でも行う。
- 排便の最中に一度ウンチをおしりの穴の力で切る。この動作を気付いた時にトイレ以外でも行う。

これだけでも、骨盤底筋は鍛えられます!!例えば、テレビを見ている時、朝起きた時、夜寝る前など...
気付いた時にやってみてくださいね!!

Information

母親学級のお知らせ

夫立会い分娩希望の方はご夫婦で第3課の参加をしてください。

場所 管理棟4階 第一会議室

受講料 無料

対象 第1・2課は、当院で妊婦検診をされている方。第3・4課は、当院で分娩予約をされている方。パパの参加もOK!

	日時	対象	内容
第1課	毎月第1火曜日 13:30～15:30 ※都合により変更になる場合があります	妊娠初期～20週	妊娠中の栄養・生理・生活について (管理栄養士と臨床心理士さんからのお話)
第2課	毎月第2火曜日 13:30～15:30	22週以降	妊娠中・産後の必要物品・母乳の話と授乳の練習
第3課	毎月第1・3土曜日 13:30～15:30	28週以降	入院時期やお産の経過・呼吸法について
第4課	毎月第3火曜日 13:30～15:30	28週以降	バースプランと産後のママ・赤ちゃんの生活について

母乳外来

母乳外来は母乳育児のサポーターです。

退院後上手く授乳できない、おっぱいが痛い、上手く搾れない、搾る量が減ってきた、そろそろおっぱいを卒業したいなど、母乳についてのご相談を受け付けております。

料金 初回のみ5,000円 二回目以降3,500円

対象 母乳育児中の方。
あらゆる時期に対応いたします。

おっぱいをマッサージしながら、育児の悩みもお聞きます。



申し込み方法

完全予約制のため、下記の電話番号にご連絡ください。

☎ **055-948-3111** (内線 1160)

詳細は産科外来窓口まで

このとりくらぶバックナンバーがWEBで閲覧できます!

このとりくらぶ 順天堂

