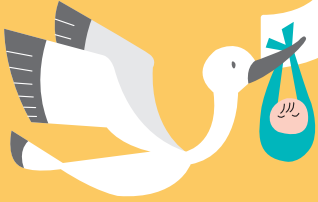


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

ここのとりくらぶ



vol.48
2018 春号

特集1-2

アラフォーワーキングママの 第二子出産レポート！

知っておきたい！沐浴のこと3-4

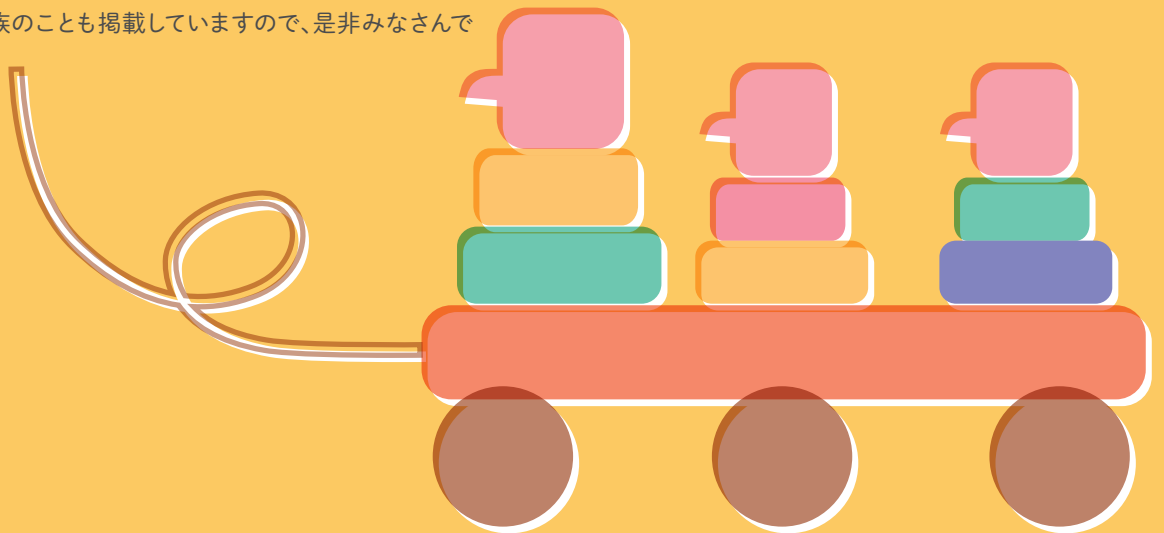
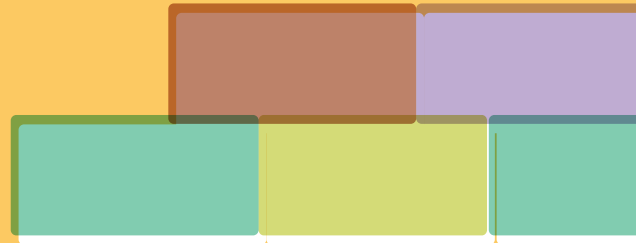
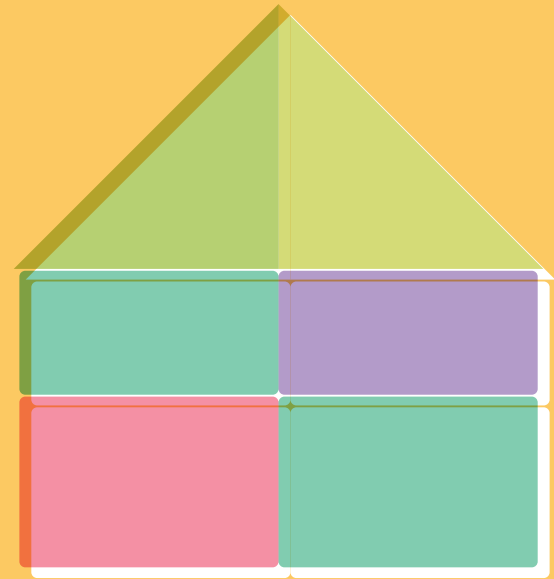
マイナートラブル
『こむら返り』について5-6

Information7

まだまだ厳しい寒さが続いています、みなさまいかがお過ごし
ですか？

春の陽気が待ち遠しい今日この頃ですが、体調には十分お気を
つけてお過ごしくださいね (*^-^*)

さて、今回のこのとりくらぶでは、当院スタッフの出産レポート
『ワーキングママの第二子出産レポート』を取り上げました。実際の
分娩のお話やご家族のことも掲載していますので、是非みなさんで
ご覧ください。



アラフォー ワーキングママの 第二子出産 レポート!

妊娠編

辛かったこと!

- ☆ 疲労、体調を崩すことが多かった。
- ☆ 仕事と育児の両立! 同期や職場の方々の支援がなかったら続けられなかった。(卵アレルギーがある上の子の主食を忘れてしまい、おにぎりを夜勤明けの同期に保育園まで届けてもらったこともあり。感謝!)
- ☆ 上の子の赤ちゃん返り、授乳がづらい!
妊娠しても授乳したかったのに、ホルモンの関係で授乳すると吐き気がしたり、母乳自体も止まってしまった。

嬉しかったこと!

- ★ 私のところへ第二子ちゃんが宿ってくれたこと。
日々大きくなるお腹は愛おしくて堪らなかった。
- ★ 上の子がお腹をなでてくれたり、腰が痛い?と聞きながら痛い所をさすってくれたこと。
こんなに優しい子に育てくれたのかと成長を嬉しく感じた。
- ★ 妊娠をきっかけに、上の子にお腹にいた時のことを聞けた。
とても鮮明に話してくれました。

夫より

今回の第二子の出産は、いろいろなことを考えさせられる経験であったように思います。良かったなと思えることは、妻と、ある程度の役割分担を決めることができたということです。第一子の時は、右も左も分からず、初めて尽くしてアタフタ感はありませんでしたが、今回は、役割分担をより計画的にしておくことを、夫婦間で認識できたことが大きかったように思います。私たち夫婦が決めていたことの1つには、今回の出産には、第一子の時とは違い、基本的には“立ち会わない”ということ、妻はお産に専念(これは、妻の職場の同僚の助けがあって…という部分が多分に大きかったように思いますが…)、私は、第一子を

出産編

お産は、当院で!と決めていたので、同期に取り上げてもらえるようお願いしました。また、前回、陣痛に気付かず、スピード産だったので、今度こそお産を味わうぞ!という思いで臨みました。初産の時と、どっちが痛いか、というと、今回の方が「次に来る陣痛は自分の想定以上の痛み」でした。陣痛がついてきてからの経過の速さと痛みの増強が想定外。初産の時以上に叫んでる私がありました。それでも、同期や諸先輩方、スタッフが、私のバースプランを実現してくださり、大好きな曲を聴きながら、思う存分叫びまくる私の両手を握って、励ましと労り、色々な声掛けをしていただきました。産む瞬間、頭、肩、そして体、と、出てくる感触も味わうことができました。自分が思い描いていた「いいお産」をさせていただきました。大満足、そして大感謝です!!



初産の準備に加え、準備したこと、もの

- ◎ 陣痛が来た時の自分、家族の対応の確認
上の子保育園にいる時、一緒に外出している時、自宅にいる時(昼・夜)、
- ◎ 荷物は中期に差し掛かったらすべて用意
自分で運ぶ予定だったので少なめに。
- ◎ お産タクシーの予約
(陣痛がきたら一人で病院へ向かう予定だったので)

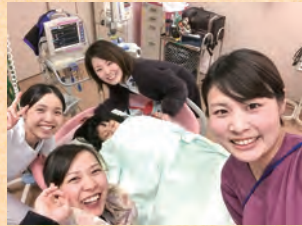


見るという、分担していくことを軸に考えていくということで動きました。その他、諸々のことに関しては、これを軸に考えるということで動きました。妻には多大なる負担を強いたなあと思いつつも、これが最善ではないかと話し合い、決めました。

実際に、妻のお腹が大きくなるにつれて、第一子もそれとなく“赤ちゃんがいること”を認識しているようでしたが、まだまだ受け入れることはできないようで、ごまかしたり、“いないよ〜”など否定する様子が見受けられ、気持ちの整理をしているのだな…と感じていました。さすがに臨月が近づくと、妻のお腹をポンポンと叩きながら、「赤



始まったばかりの2人育児、右往左往!子どもの生活習慣を作る上で大切な乳幼児期、早寝早起きを励行中ですが、朝からど



う回せば一番効率よく、親も子ども楽しくストレスなく生活できるかを模索中です。上の子がぐずりたい時間は下の子どもぐずりたい。そして、その他は、交互に色々なことを要求されます。一体、母はいつ休んだらいいのでしょうか?状態。初めて上の子が下の子と対面、顔も見ません。これじゃまずい、と、上の子も授乳も再開しました。実は、産む前に、飲みたくなったら飲んでいいよ、と、伝えていました。上の子にとっておっぱいが出なくなったことは青天の霹靂。私にとってはまだ上の子も赤ちゃんにいてくれていい。授乳の再開をきっかけに、下の子にポジティブな対応をするように。今でも「歩けなくなっちゃった」「赤ちゃんになっちゃった」と言って甘えてくることはありますが、できるだけ即座に関わるように。できない時はしっかり説



明するように。ハグやチューも沢山しています。

産後、体もまだ完全ではなく、二人目とはいえ個性もあるし、二人のママになるのは初

めてのこと。時に子を育てる雌ライオンのように猛々しく、時に不安に怯える兎のように精神面も大忙しの私。できるだけ私への負担を減らせるようにと夫も帰宅を早めたり、休みをとってくれます。夫が近くにいるだけでやはり心強い。辛いことも、うれしいことも前面にだし、伝えるようにしています。家事全般を義母が引き受けてくれていることもとても心強いことです。

そして、家族全員が、私の育児スタイルについて理解し、協力してくれています。

私は、二人の子どもの母親になれて本当に幸せです。関わってくださったすべての方々に感謝の気持ちでいっぱいです。



ちゃん」と話しかける様子、また、それと並行して、妻の方からも事前に赤ちゃんが産まれてきても、第一子も大事な存在であるということを伝え続けてくれていました。また、出産後、入院中に第一子を病室に連れていくかどうかということも事前に話し合いをしました。第一子の中でも第二子を意識することができるようになってきていたこと、母親と人生で初めて一緒にいない時間がやってくることに對して、嘘をつかずに向き合わせていくこと、その部分で大変になること(夜泣き、病室に行った際の甘え等)については、頑張って乗り切ろうと話し、毎日、病室に連れていくことにしました。案の定、病室から帰る際には、

第一子の中で思うところがあったようで、本人の中で、「ママ、病院。赤ちゃんも病院。**は、明日も病院、行く」と何度も帰りの車で言い、自分を納得させていたようでした。二児の父親になったなあという実感はまだありませんが、病室で、第二子を受愛する第一子の姿を見た際には、姉妹喧嘩をしながら、互いに助け合い、大きくなって欲しいなあと感じました。家族が増え、親としてできることの時間は少ないと感じていますが、その中で妻と相談しながら、今回のように乗り切れていけたらと思っています。ママ、ありがとう。そしてこれからもよろしく。



沐浴の利点は？

沐浴のこと

知っておきたい！

産後退院すると、ママとパパで赤ちゃんのお世話をするようになりますよね。なかでも自宅での沐浴は、緊張するという人が多いかもしれません。そこでママとパパが不安なく沐浴を実施することができるよう、多くの方によく聞かれる疑問をまとめてみました。

1 皮膚トラブルの予防

赤ちゃんは新陳代謝が活発で汗っかきです。また、頻繁にうんち・おしっこをするのでお尻も汚れがちです。汗や汚れは、そのまま放置するとあせもや湿疹、おむつかぶれの原因になります。

2 血行を良くし、新陳代謝を活発にする

温かいお湯につかると血行が促され、赤ちゃんの新陳代謝がより活発になります。おっぱいの飲みも良くなります。

沐浴するときの室温は？

沐浴をする時の室温は24～26℃くらいが適しています。大人が洋服1枚でいられるのが目安です。特に冬は気温が下がりやすく、室温の調整が難しいと思います。沐浴をおこなう場所と裸にし着替えをする場所の室温の差がないように注意しましょう。

沐浴する時間は？

慣れるまでは沐浴を行なう時間は、暖かい昼間がおすすめです。家庭の事情でやむを得ずパパの帰宅を待ってから沐浴を行なう場合でも、できるだけ早い時間に入れてあげてください。19時までが理想です。また赤ちゃんの生活リズムを作るためにも、毎日同じ時間に入れてあげましょう。

沐浴のお湯の温度は？

ベビーバスの7～8分目まで39～40℃のお湯を入れておきます。特に冬はお湯が冷めやすいので、40℃で用意すると良いでしょう。季節によって準備するお湯を調節してください。またお湯の温度は湯温計を使用するのが一緒に手で触って確認しましょう。

3 赤ちゃんの全身の状態を 観察できる

赤ちゃんを裸にする機会はなかなかありません。服を着ているときでは気づきにくい部分の肌荒れや湿疹なども見つけることができます。

4 赤ちゃんと スキンシップがとれる

沐浴は赤ちゃんにとっても嬉しいスキンシップの時間です。ママやパパの肌と触れ合うことで、体温を感じることができます。赤ちゃんに声をかけながら、お話を楽しむのも良いでしょう。



沐浴は何分でいれてあげたらいいの？

昼間は赤ちゃんの機嫌も良く、沐浴をしても湯冷めする危険性も低いです。そのため、赤ちゃんとのスキンシップを楽しみながら、5～10分程度で沐浴を行うと良いでしょう。長時間の沐浴は赤ちゃんの体力を消耗しますので、長くても15分までにすることをオススメします。そして、沐浴前後の着替え自体も赤ちゃんの体力を奪うことを忘れないようにしましょう。夜間は気温の変化も見られ、赤ちゃんの体内時計が狂い、昼夜逆転してしまう可能性があります。そのため、5分くらいで済ませましょう。

沐浴の後のお臍のケアは？

乾燥を促すために綿棒で水分をとってあげましょう。細菌は湿っているところを好みます。そのため、じゅくじゅくしていたり、沐浴後に長時間濡れていると感染し炎症を起こしてしまう可能性がありますので注意しましょう。産院によっては消毒を推奨しているところもありますので、医師または看護師に確認しましょう。

沐浴は多くの注意点がありますので、緊張するかもしれません。しかし、生後1ヶ月しかできない貴重な体験でもあります。赤ちゃんとコミュニケーションをとる良い機会ですので、ご家族皆さんで楽しんでくださいね！

『こむら返り』について

こむら返りとは、ふくらはぎの筋痙攣のことであり『足が攣る』とも言われます。本人の意思と関係なく痛みを伴う筋の収縮が起こりますが、通常数分以内に収まります。妊娠後期になって突然足が攣るようになった…そんな体験をした方も多いのではないのでしょうか。実際に全妊婦の6割以上がこれを不快な症状として挙げています。妊婦がこむら返りを起こしやすくなる理由は科学的に証明されており、避けることはできません。今回は対処法と予防法をお話していきますね。

こむら返りの直接的な原因は、ミネラル不足による筋肉の異常な収縮です。また、筋肉の収縮に大きな役割を果たしている血液中のイオンやカリウム、カルシウムといった電解質のバランスが乱れることも大きな原因であるとされています。

1 下腹部の膨らみ

妊娠中期を過ぎると、お腹がこれまで以上に急激に大きくなります。胎児が成長し下腹部が膨らむことで脚の血管が圧迫され、下半身の血液の循環が悪くなってしまいます。血流が悪いと下半身に運搬される電解質も不足し、こむら返りが起こりやすくなります。

2 骨盤の緩み

妊娠後期に入ると、リラキシンというホルモンの影響で骨盤が緩んでいきます。骨盤が緩むと脚の筋肉は引き伸ばされた状態になります。一方でふくらはぎの筋肉は元に戻ろうとするため、脚に負荷がかかりこむら返りを起こしてしまいます。

直接的
原因

3 ホルモンの バランス

妊娠によって女性の身体は、胎児の発育を促すためにホルモンのバランスが崩れます。ホルモンが多量に分泌されることで、血液バランスも崩れやすくなりこむら返りを起こしやすくなります。

4 栄養不足

妊娠中の母体は、胎児に栄養を供給するため栄養不足になることがあります。特に妊娠中はミネラルやカリウムが不足しやすく、これによりこむら返りが起こりやすくなっています。

これらの理由から、妊娠中は避けることが難しいこむら返り。実際にこむら返りが起こってしまったときは、少しでも早く適切な対処をすることで、痛みを和らげてくれます。正しい対処法を身につけて、少しでも早くこむら返りを治しましょう。こむら返りが起きると痛みから座り込んでしまうケースが多いですが、歩くことで伸ばすべきところが伸びて良いストレッチになります。ただし、あまりに激しい痛みのおときは転倒の恐れがあり危険ですので、痛みのピークが過ぎるまで待ちましょう。また、腰を下ろした状態でこむら返りが起きた際は、つま先を身体側に引っ張りふくらはぎを伸ばしましょう。これを数秒キープして戻します。これを痛みが和らぐま

で繰り返すことが、即効性のある対処法になります。また、こむら返りは筋肉の冷えが原因のケースもあります。一番良いのは入浴にて下半身全体を温めることです。しかしこむら返り中に入浴は難しいでしょう。そんな時は温湿布で温めることが効果的です。こむら返り対策として、温湿布を準備しておくで安心です。また、患部のマッサージなども良いでしょう。刺激しすぎないことが大切なので、力任せに強く押すことは避けましょう。あくまで筋肉の緊張を解き、血流を促すイメージで行いましょう。最後に、こむら返りの予防法についてです。血流をよくするための習慣や、正しい食生活を継続することで大きな効果が期待できます。

こむら返りの予防法

1



毎日の入浴習慣をつけましょう。シャワーで済ませず、しっかりと浴槽に浸かって全身を温めることで、筋肉が解れてこむら返りの予防に繋がります。全身浴が難しい場合には半身浴や足湯も良いでしょう。入浴中のマッサージもおすすめです。

2



こむら返りを解消するには、適度な運動も大切です。長時間同じ体勢でいることを避け、ストレッチや歩行をすることを心がけて下さい。また、ウォーキングなどの軽い運動も効果的です。しかし、やり過ぎると疲労が溜まってしまうので気持ちの良い程度で切り上げましょう。

3



こむら返りの原因となる電解質不足を補うために、毎日の食事にカルシウム、マグネシウム、ビタミンBを加えるよう意識しましょう。

カルシウム 乳製品、乾燥した魚介類、豆類 等

マグネシウム ナッツ類、海藻類、大豆製品 等

ビタミンB 豚肉、レバー、うなぎ 等

4



就寝時は脚を高く上げることでこむら返りを防ぐことができます。足元をクッションや布団で少し高くし、仰向けで寝るのが理想的です。しかし、仰向けが苦しい場合には横を向いて上になった脚をクッションの上に乗せるなど、少しでも脚の位置を挙げる工夫をしてみましょう。

妊娠によって、さまざまな理由からこむら返りが起こりやすくなります。完全に予防することは難しいですが、日々の生活を少し意識するだけで症状を緩和することができます。安定しない体調の中で、日々のマッサージやバランスの取れた食事を実践するのは、難しいかもしれませんが、できる範囲で対策をしこむら返りと上手く付き合っていきましょう。

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1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。

| | 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 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

完全予約制の為、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

