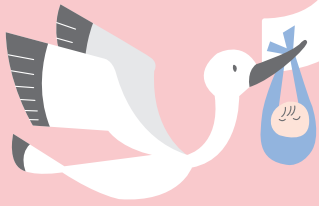


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

# このとりくらぶ



vol.40  
2015 秋号

特集 ..... 1-3

## ワーキングママの 出産レポート

風疹について ..... 4

マタニティブルー ..... 5-6

Information ..... 7

山の木々も色づき始め、秋の深まりを感じるようになりました。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…みなさんがイメージする秋はどんな秋でしょうか (^\_^)  
読者のみなさまにとっても実りの大きな秋でありますよう、お祈り申し上げます。  
今回号のこのとりくらぶは、シリーズでご好評いただいているワーキング妊婦のマタニティライフ、いよいよ出産編です!巻頭の特集ページをご覧ください♡  
また、最近話題の風疹についてもイラスト入りで分かりやすく解説しています。  
ご家族みなさんで目を通してみてくださいね。



ワーキングママの

# 出産レポート

初めての出産でした。  
夫に立ち合い分娩を  
してもらいました。

## お産に向けて

産休に入ってから、赤ちゃんを迎える準備をしました。また、散歩や庭仕事などでお産に向けての体力作り、そして、お産に向けての物品準備をしました。また、かかりつけにしたい小児科医院のめぼしもつけておきました。

### Staff Profile

職業 助産師 3年目

家族構成 夫、義母、義祖母

出産日 2015年7月17日  
AM6:50

週数 40週4日

分娩時間 7時間2分



女兒 3,228g

## 準備したもの

- ハンドタオル
- フェイスタオル
- ペットボトルに付けられるストロー
- 冷えピタ
- マスク
- 蒸気で温められるアイマスク
- 歯ブラシ
- 口腔洗浄剤（液体）
- お産後に着る前開きパジャマ
- レッグウォーマー
- 鼻腔拡張テープ（鼻炎のため）



- 貼るカイロ
- アロマ（自分の好きなリラックス効果のある香り）
- CD
- ペットボトル入り飲料（お茶系・水・糖分のあるもの）
- 糖分入りの飲めるゼリー
- 一口で食べられるクッキーなどのお菓子
- 入院書類
- 母子手帳
- 診察券
- 保険証
- 小銭（自販機で飲み物を買うため）



これらをひとまとめにし、すぐ取り出せるように、入院生活用の荷物とは別のバッグに入れておきました。

合併症がある方は、食料について確認をしてください。また、カイロなど使うときには、熱傷の危険性もあるので必ずスタッフに使用を確認してください。上記の物は、私自身があったらいいなと思ったものも入っていますので、必ず必要な物は、病院から渡されるパンフレットに記載があります。必ず確かめてください。



## こんなときは病院に電話をしましょう

- 10分間隔の痛みがある
- 出血が多い
- 胎動を感じなくなった
- 破水した
- 血の塊が出た
- 陣痛や破水なのか判断がつかない

## 予定日から ▶▶ 出産日まで

予定日を超えてからは、お産の兆候が表れないことに焦りを感じていた。

毎日、赤ちゃんに夫と「いつでも出てきていいよ～、待っているよ～」と、声を掛けていた。

40週 1日

内診で刺激をし、夜におしるしがあった。

40週 2日

なんとなく腰が痛いような気が。いつお産がきても元気でいられるように、昼寝もよくしていた。

40週 3日

夕飯に不規則に来る痛みで時々箸を止めたが、しっかりと食べた。その日のメニューはハンバーグ!お風呂もゆったりと浸かった。午後10時くらいから痛みが変わった気がし

て、再度持ち物の確認をし、玄関に荷物を運んだ。夫は、予定日付近から休みをとれるように仕事のスケジュールの調整をしていた。

40週 4日

午前0時

午前0時あたりに10分間隔くらいになったが、まだ痛みの強さにバラつきがあった。また、赤ちゃんの胎動も感じていたので、規則的になるのを待つ。体力温存のため、ベッドの上に防水シートを敷き、好きな体勢

で過ごすことに。この時、赤ちゃんに「今日こそ会えるね、頑張ろうね」と夫と話しかけていた。とりあえず、夜勤のスタッフに連絡を入れ、状況を伝えた。

40週 4日

午前4時

だんだんと痛みも強くなってきている気が。破水をしていなかったのでシャワーを浴び、着替えやすい外出着を着た。また、陣痛が

強くなったらご飯は食べられないだろうと思い、夫に夜食を作ってもらい完食。

40週 4日

午前5時  
午前6時50分

だいたい5分～10分間隔、痛みの持続時間は1分くらい。電話をし、夫の運転で病院まで行く。歩くと、どんどん痛みが強くなり、立ち止まっては痛みを逃す。はーっと深く息を吐くととても楽だった。病棟につき、着替えて分娩監視装置を付ける。赤ちゃんの心拍は良好。子宮の入り口は3cm。ものの数分でどんどん痛みが強くなり、お尻にくる感覚が出てくるとすでに8cmまで開いていた。その間20分。これは早いぞと分娩室へ移動。赤ちゃんを取り上げてくれるのは同期のスタッフ。子宮の入り口が全部開き、いきんだ。逃すより、いきむ方が楽に感じた。呼

吸に集中し、陣痛の波が来たら乗り越えるぞーって思うと、逃す時もいきむ時も楽。そうこうしているうちに、赤ちゃんも苦しくなってきたようで、酸素マスクをつけて深呼吸を続ける。最終的に、<sup>かんし</sup>鉗子分娩となる。最後のいきみだと渾身の力をこめた。生まれた赤ちゃんは、お腹の上に来た時にはピンク色。体重は、3228g。一通りの処置を終え、おっぱいをあげる。とても吸うのが上手で、赤ちゃんはすごいなと改めて思う。ずっとお腹の中で一緒だった赤ちゃん。この腕で抱えているのが、今でもとても不思議。見れば見るほど愛おしく、ずっと見ても飽きない。

## 出産後

### 不安はためこまないように しましょう

現在、わが子は生後2か月を過ぎ、生まれた頃より全体的にしっかりしてきました。体重も、既に5500g越え。私は仕事に復帰する予定なので、今が1番一緒にいられる時間。それを噛みしめながら、ずーっとくっついてます。始めは、夜のぐずり泣きの激しさにオロオロ。また、体重増加が気になり、一週間健診や市の家庭訪問に問い合わせで体重を計測してもらいました。不安な時は調べるだけでなく、受診も迷わずしています。育児は不安ばかり。絶対、1人で悩まずに誰かを頼ってくださいね。それが家族でも、友人でも、私のようにすぐに受診するとい

う形でもよいと思います。まだ私達は、お母さんになっただけなのですから。こんなに小さくて、抱っこ抱っこの時期は、本当に今だけです。その後はどんどん自立していくから、今の抱っこ抱っこの時期を存分に楽しんでいけたらと思っています。

### 周りに助けを求めて！

ちなみに、家事は殆ど義母と夫がしてくれています。産前と変わらず、感謝の気持ちを持って日々過ごしています。また、育児ですが、平日は夫の帰宅を待ち、3人でお風呂に入ります。日付が変わるまで、寝かしつけなどを含め、疲れていない時は大抵夫が見てくれています。やはり、夫が帰ってくるとほっとするので、この気持ちを常に伝えていきます。核家族の方は気を張っていると無理をしてしまいますが、お産の疲れはすこし遅く出てきますし、長引きます。出来るだけ周りに助けを求めるとともに、色々なサービスが地域にあるので、活用しましょうね。一緒に、子育てを楽しみましょう(^\_^)

### 夫より

妻の妊娠からの様子も見てきたが、1人の生命を授かるということは、本当に大変なことなのだなあと実感させられた。幸いにも、妻は変化や感情を言葉にして伝えるタイプなので、『今日、子どもが動いたんだよ。』など、日々、お腹の赤ちゃんの変化や様子を感知ながら、生活を送ることができたことは本当によかった。その一方、妻がこれまで好きだった食べ物が食べられなくなること、夜中に何度も起きてトイレに行くことや、寝れないなど、お腹の赤ちゃんの成長とともに、身体の変化が生じている様子、また、気持ちの面でも不安が増している様子も身近に感じ、非常に大変なことをしてくれているのだと、妻には頭が上がらない。

私が努めたことは、リフレッシュにドライブと一緒に出掛け、いろいろな話をしたり、気持ちを聞くように

した。出産には、運よく立ち会うことができた。新お父さんとして、妊娠・出産時の様子を、思春期・反抗期には、子どもに伝えた方が良いかな…と、密かに考えている。親になったことで、自分は、これまで知ることが無かった多くのことを経験させてもらえた。妻や子ども、そして、多くの支えてくださった皆さんに、“ありがとう”の気持ちでいっぱいです。そして、この感謝の気持ちを、子どもに伝えていけたらと思っている。



# 先天性風疹症候群とは？

風疹ウイルスに感染することで発症する感染症。首や顔に赤く小さな発疹が出始め、やがて全身に広がる。



## 症状

- 発熱
- リンパ節の腫れ
- 関節痛

- ・症状自体は重くなく3日程度で落ち着く。
- ・なかには発疹などが出ない場合もある。
- ・春から夏にかけて流行しやすい。
- ・咳や唾液などの飛沫感染によって広がる。

3日麻疹とも呼ばれている

## 先天性風疹症候群

お母さんが風疹に感染

胎盤を通じて赤ちゃんに感染

- 白内障
- 心奇形
- 聴力障害
- 知能障害
- 小頭症

などの先天異常がみられる病気に

妊娠初期（妊娠16週以内）は赤ちゃんの体の器官をつくる大事な時期のため、この時期に風疹ウイルスに感染してしまうと赤ちゃんの発育に大きく影響します。妊娠20週以降では母体が風疹ウイルスに感染しても発症することはほとんどないといわれています。

妊娠初期の妊婦健診時に血液検査があり、検査の項目に風疹の抗体の値が含まれています。

値	抗体	状態
8倍未満	なし	現在は感染していないが、感染する可能性が高い。
8～16倍	低い	現在は感染しておらず、感染する可能性も低い。
32～128倍	正常範囲	現在は感染しておらず、感染する可能性も低い。
256倍	非常に高い	風疹に感染し、母子感染が生じた可能性がある

## 予防方法

この病気に対する治療法はないといわれているため、予防することが重要！



### 妊娠前

ワクチンの接種をして予防することができます。ワクチンの接種後、2～3か月は妊娠を避けましょう。

### 妊娠中

風疹のワクチンは少量の生きた風疹ウイルスが含まれるため、お母さんは接種できません。人ごみや子どもの多い場所に行かない、風疹に感染している人との接触を避ける、同居家族へ風疹のワクチン接種を行ってもらうなどして予防します。出産後、早期にワクチンを接種することも必要になります。



# マタニティーブルーを 乗り越えよう!

産後間もなくして情緒不安定になることを“マタニティーブルー”と呼んでいます。

待望の赤ちゃんが生まれてとても嬉しいはずなのに、突然、悲しい気持ちやつらい気持ちになったり、わけもなく涙が出たり、不安で眠れなくなったり、やる気が起こらないことがあります。産後間もなくして情緒不安定になることを“マタニティーブルー”と呼んでいます。程度の差はあるものの、ママの2人に1人はマタニティーブルーになるともいわれており、こうした状態は病気ではなく、ほとんどの方は産後2~3日ごろにピークをむかえ、産後1ヶ月には消えていきます。

どうして  
マタニティーブルーに  
なるの?



産後1ヶ月には  
消えますよ

## マタニティーブルーとなる要因

出産の疲れ 育児による疲れ 睡眠不足  
育児に対するプレッシャー 孤独感

## マタニティーブルーの原因

産後に急激にホルモンが低下する

急激なホルモンの変化に体がついていけない

一時的に情緒不安定になる

マタニティーブルーになる

## マタニティーブルーを乗り越えるには

マタニティーブルーは、産後の多くの女性に見られる症状です。焦らずに、ゆっくりと体調を整えていきましょう。日が経てば、赤ちゃんを育てる前向きな気持ちになっていきます。

ゆっくり  
じっくり



### 自分に優しくしましょう。 自分を甘やかしましょう。

回復するために十分に時間をかけましょう。体やホルモン、精神面を回復させることは、予想以上に時間がかかることがあります。

### 「お願いね」と 頼み上手になりましょう

なんでも自分でやろうとしないで、家族に家事や育児を手伝ってもらいましょう。積極的に「お願い」とやってもらうようにしましょう。

### 家事・育児の負担を減らし、 頑張りすぎないようにしましょう

家事も育児もきちんとこなそうとしても、なかなかうまくいきません。家事など手を抜けるところは抜きましよう。お友達や親戚の訪問は、時間も人数も控えめに。完璧にもてなす必要はありません。

### ママ友と交流 してみましょう

悩んでいるのはあなただけではありません。共通の話題や悩みも多いので、気軽に相談ができそうです。母親学級や授乳室などを利用してお友達の輪を広げてみてください。

### 夫婦でコミュニケーション をとりましょう

育児はふたりでしていくもの、なるべく旦那さんと話をする時間を作りましょう。話し相手になってもらうだけでも、気持ちが楽になるはずです。

### 天気のいい日は 外に出てみましょう

少しの時間だけ赤ちゃんを家族にお願いして、ひとりで散歩や買い物に出かけてみましょう。いいストレス発散になります。

## ご主人、ご家族の方も、 マタニティーブルーについてぜひ知ってください!!

妊娠、出産、育児…ママはずっと頑張っています。ご家族はぜひ協力してあげましょう。マタニティーブルーを乗り越えるには、ご家族の協力が必要です。家事を手伝ってママの負担を減らしたり、話を聞いて、不安を受け止めてあげましょう。

妊娠に限らず、育児もそうですが、新しいことを始めるとき、新しい環境に身を置くときには誰でも不安を感じるもの。これはホルモンのせいで、ごく当たり前の感情です。第一子の場合、夫婦関係もまだ始まったばかりという場合が多く、旦那さんはママの心情や感情を察知してくれないことも多いかもしれません。しかし、こうした積み重ねがお互いを成長させ、信頼関係を築いてくれます。自ら、

旦那さんにあなたの抱えている思いを話し、理解してもらうことも時には必要です。一人で悩まずに旦那さんのサポートも受けながら、ゆっくり時間をかけて妊娠や出産、育児と向き合ってみてはいかがでしょうか。

気分の落ち込みや感情の浮き沈みがひどく、眠れない日が続いたり、このような症状が2週間以上改善されない場合は、医師に相談しましょう。



# 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、当院で妊娠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 初回のみ5,000円 2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

