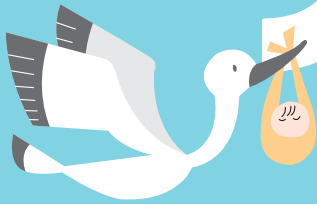


— もうすぐ赤ちゃんと会えるプレママのみなさんへ —

このとりくらぶ



vol.41
2016 春号

特集 1-2

知っておきたい

切迫早産

産後のむくみについて 3-4

妊娠中からできること

母乳育児の準備方法 5-6

Information 7

長かった冬を越えて、暖かい春がやってきました。院内にも新入職員が仲間入りし、わたしたちもそれぞれ、新たな気持ちで今年度がスタートしました(^O^)！

このとりくらぶも、プレママとご家族だけでなく、産後のママやご家族の想いに寄り添うことができるように紙面の充実を図っていきます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



知って
おきたい

切迫早産



妊娠 22 ～ 36 週の間にお産になりそうな状態のことで、

全体の妊娠の 5% に発生するとされています。

生まれてくる週数が早いほど未熟な状態であるため、日常生活でできる予防をし、

赤ちゃんが成熟する妊娠 37 ～ 40 週まで近づけていくことが大切になります。

主な症状

月経のような下腹部痛、腰痛

頻回なお腹の張り

水っぽいおりものが急に増える

血液が混じったおりもの

出 血

破 水

※自覚がなく、健診の際に切迫早産であることがわかる場合もあります。

体の状態に
注意していま
しょう

主な原因

- 細菌感染による膣炎
- 多胎妊娠
- 子宮頸管無力症
- 子宮の異常
(子宮奇形・子宮筋腫など)
- 異常妊娠
(妊娠高血圧症候群など)
- 母体合併症
(心臓血管系疾患など)
- 母体年齢
- 喫煙
- 切迫早産の既往

全体の
約 **35%!!**

など…

切迫早産を**予防**するためには？

何をする？
何をしない？



身体を温める

身体が冷えることでお腹が張りやすくなります。靴下を履く、腹巻をする、ひざ掛けをかけるなどして、身体を温めるように心がけましょう。冬などの寒い時期だけではなく、夏場のエアコンも身体を冷やすので注意しましょう。

無理をしない

お腹に負担をかけないよう、重いものを持つ、長時間立ちっぱなしの作業をする時は、休憩をしながら行いましょう。またストレスをためないよう、音楽鑑賞や散歩などで気分転換を図りましょう。必要時は診断書をもらい、仕事の軽減を職場に相談しましょう。

便秘を予防する

便秘でいると子宮に刺激が加わり、お腹の張りが増えることがあります。こまめに水分を摂り、繊維の多い野菜を取り入れた食事をして予防しましょう。

タバコを避ける

妊娠中にも喫煙を続けた場合の早産率は非喫煙者の約3倍と言われています。喫煙は胎盤への血流を妨げ、赤ちゃんの発育にも影響します。喫煙している方は妊娠を機に禁煙しましょう。

激しいセックスを控える

安静するようと言われた場合には激しいセックスは控えましょう。順調と言われている場合は禁止ではありませんが、細菌感染予防のためにもコンドームを着用して行いましょう。

産後のむくみについて

産後のお母さんから、「こんなにむくむと思わなかった、足がパンパン。」「像の足みたいになっちゃった。」という声をよく聞きます。今回は産後の悩みの一つ、【むくみ】について紹介します。

【むくみ】とは … 血液やリンパの流れが滞り、水分や老廃物の排出がうまくいかず、身体の中の水分バランスが崩れている状態のことを言います。

産後のむくみ 3大原因

1 血液量の増加による水分バランスの崩れ

妊娠中は、胎児の成長のために**体内の血液量が通常の1.5倍**になっています。

しかし、出産によって多くの水分が外に出てしまうため、**急激に身体的水分バランスが崩れ**、必要以上の水分をため込もうとする結果、むくみが生じます。

2 母乳による体内の水分不足

授乳中は、**母乳により体内の水分が失われる**ため、授乳期に水分補給が足りないと、身体が不足している水分を補おうと水分をため込むことがあり、むくみの原因となります。

3 運動不足による代謝の低下

産後は外出する機会が少なくなり**運動不足になりがち**です。代謝が低下して血の巡りが滞ることも、むくみの原因となります。

むくみが出てきたときの対処法

足を高くして横になる

夜寝る時やお昼寝などの時に、クッションや座布団などを足の下に置き、足を布団から約10～15センチ程度高くしてみましょう。血行が良くなり、足にたまった血液や老廃物を流してくれる作用があります。

この時の足の高さに注意！足を高く上げすぎると足の付け根が圧迫され、逆にむくみが強くなるので足の高さは15センチ以内がおすすめです。



むくみ予防・対策靴下をはく

市販のむくみ予防・対策靴下を使用することで足先からの血流がよくなります。



足浴で足を温める

入浴で浴槽につかれない時期は足浴がおすすめです。湯船や洗面器を使って足首の高さくらいまでお湯をため、10分程足を温めると血行が良くなります。また、全身が温まるのでむくみ改善と同時にリラックス効果も得られます。



適度な運動を取り入れる

運動不足になりがちな産後は、まず産褥^{さんじょく}体操からはじめましょう。体調を見ながらストレッチやマッサージを行うことで血行が良くなります。



むくみは生理的なものなので、多くは産後3週間から1か月程で良くなってきます。



妊娠中から
できること

母乳育児の準備方法

乳房に優しいブラジャーを選びましょう

妊娠初期から発達しはじめる乳房は、とてもデリケートで、乳輪周辺がかゆくなったりします。バストラインをきれいにさせる妊娠前のブラジャーは、乳房を締めつけ、乳腺の発達を妨げる可能性があります。マタニティ・授乳用ブラジャーは変化する乳房に沿って乳腺の発達を妨げないように伸縮する構造になっています。カップは1〜2サイズ上のものを選ぶのが良いでしょう。締めつけすぎず、着け心地や肌触りに納得できるものを選びましょう。

マタニティ・授乳用ブラジャーの種類

ハーフトップタイプ

ワイヤーがないブラジャーです。カップサイズの展開はなく、S・M・Lなどのサイズ表記です。伸縮性があり、圧迫感が少ないのが特徴です。

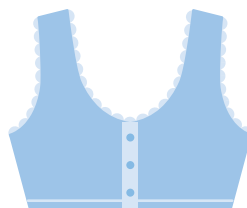
クロスオープンタイプ

カップを横にずらすだけ



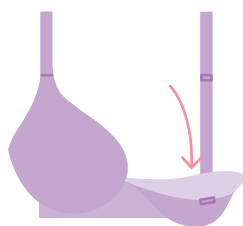
フロントオープンタイプ

フロント部分が左右に開く



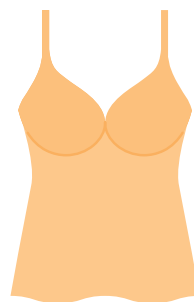
ブラジャータイプ

カップが上から下を開く



カップつきキャミソール

ブラなしで着られる



多くの妊婦さんが、「母乳は何もしなくても勝手に出るもの」と考えているようです。しかし実際は、全く問題なく母乳が出るのはママ全体の約30%とされています。多くのママが出産後、母乳が出ないことに悩んでいます。では、母乳育児に向けてママが妊娠中からできることはなんなのでしょうか？

自宅にいる時は、ブラジャーを着けずに乳房を開放した状態でいるのがおすすめです。動くたびに乳房が揺れることで、マッサージ効果があります。しかし、乳房の大きいママは乳房の下の方が重みで圧迫される可能性があるため、下から持ち上げるタイプのゆったりとしたマタニティブラジャーを着けた方が良いでしょう。

赤ちゃんが吸いやすい乳頭・乳輪部を作っておきましょう

赤ちゃんがおっぱいに吸いつくときに、乳頭・乳輪部が硬いと、赤ちゃんがうまく吸いつけません。そのため、妊娠中から乳頭や乳輪部をマッサージして、赤ちゃんが吸いやすい弾力性のある乳頭に変えていくと良いでしょう。

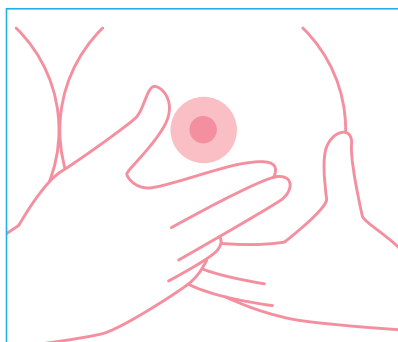
乳頭の先には十数個の乳口（乳管の出口）があります。乳管は妊娠前には利用されないで、栓をしたような状態になっています。マッサージはこの栓を取り除いて、乳管の出口を開ける役目を果たし、産後の授乳がスムーズに進みます。

マッサージは可能であれば28週頃から行えますが、

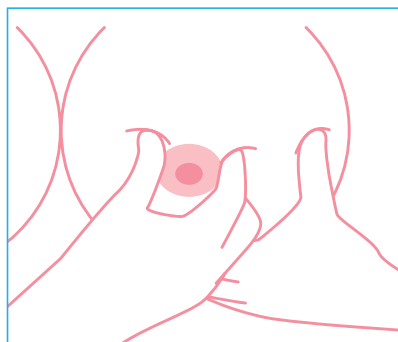
お腹が張りやすい方や切迫早産と診断された方は臨月に入ったら行うようにしましょう。1日1～2回程度清潔な手指で、皮膚を傷つけないようにやさしく行ってください。乳頭の先だけを刺激しているとお腹が張りやすくなるため、乳輪部も含めてしっかりマッサージします。乳頭マッサージをすると、乳頭から乳白色の分泌液が出ることがあります。これは乳管の一部が開通している証拠です。分泌液がかさぶたのようなものになって乳口にこびりつくことがあるので、入浴時など皮膚が柔らかくなっているときに、やさしく取り除きましょう。

乳頭・乳輪部のマッサージ

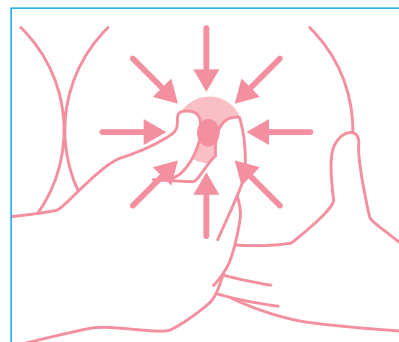
※乳房が張って痛む時やお腹が張る時は、マッサージをやめましょう。



マッサージする側の手で乳房を支えるようにして、乳房の基底部と乳頭部が正面を向くように体の中央に乳房を寄せて上げます。反対側の手の親指・人差し指・中指を乳輪の外側に当てます。



親指と人差し指・中指でCの字をつくり、指の腹を乳輪の外側に置きます。そのまま乳輪部の中心に向かって、やさしくしぼり出すような感じで圧力をかけていきます。

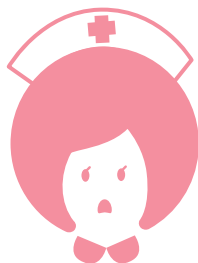


次に、そのまま指を乳頭方向へずらし、そっと乳首をもみほぐします。指でほぐす場所を少しずつ変えながら、360度もみほぐします。指の腹を使って、ゆっくりそっと行うのがポイントです。

お腹が張ってしまう方は…

お腹が張って乳頭・乳輪部のマッサージができない時はオイルを使用すると良いでしょう。コットン2枚にひたひたになるまでオイルを含ませます。オイルを含ませたコットンを1枚ずつ、両方の乳頭に当てておき、10～15分経ったら洗い流します。オイル効果で乳頭を柔らかく、伸びを良くすることで、赤ちゃんが吸いつきやすくなります。

その他にも、**和食中心の食事**にしたり、**水分をしっかりとる**ことも効果的です。このように、意外と知らない母乳育児の準備方法はたくさんあります。分からないことがあれば、助産師に相談するのも良いでしょう。自分に合った方法を選択して、産後の母乳育児の成功につなげていきましょう。



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 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

