

— 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.50  
2019 夏号

特集 .....1-4

お母さんたちがほんとうに知りたいこと

## お産のQ&A

スーダンで活躍する助産師さん .....5-6

Information .....7

令和になり初めての発刊となりました。  
今年もフレッシュな新人が9名も産婦人科  
に入りました。フレッシュな新人の笑顔で  
じめじめした天気が晴れやかになるといい  
ですね。今月号のこうのとりにくらは他国  
のお産状況や産後の情報など盛りだくさん  
用意しましたので是非ご覧ください。



お母さんたちが  
ほんとうに  
知りたいこと

# お産の Q & A

今回は、普段からよく  
入院されているお母さん方からいただく  
ご質問にお答えします。

## 母子同室について

Q

出産後赤ちゃんとは  
いつ会えますか？

A

出生後 24 時間は赤ちゃんの状態が変化しやすいため、新生児室でお預かりさせていただいております。面会をご希望される方は、お気軽にスタッフへお声掛けください。出生から 24 時間以内はスタッフ同席のもと面会することができます。

出生の 24 時間後から経膈分娩後のお母さんは体調に合わせて母子同室が開始になります。

帝王切開後のお母さんも、出生から 24 時間後より、お母さんの歩行が可能になりましたら体調に合わせて母子同室が開始となります。

Q

母子同室が始まったら、  
赤ちゃんずっと一緒ですか？

A

当院では基本的に母子同室をいただいております。ですが、お母さんの体調がすぐれないときなどは無理せずスタッフにお声掛けください。新生児室にてお預かりします。また、シャワーや、診察、入院手続きなど部屋を空ける予定がある場合もお預かりすることができますので、ご安心ください。



## 帝王切開について

**Q** 帝王切開に必要な「腹帯」は何を用意すればいいのでしょうか？

**A** 手術後に創部を覆うために使用します。「手術用腹帯」や「OP 腹帯」といった名称で販売されていますのでお近くのドラッグストア、当院の売店（ローソン）にて購入してください。洗濯をして頂いた清潔な腹帯であればお手持ちのものでも構いません。

タイプとしては2種類あり、さらしタイプでお腹の前で縛って固定するものと、キルティングタイプのものでマジックテープで固定するものがありますが、どちらでもお好きなほうでかまいません。術後3日間は腹帯を巻いての生活になりますので、ご本人が使用しやすいと思うものをご用意ください。また、新しいものを購入された方はご使用前に一度洗濯していただいてノリを落としておくと皮膚トラブルの予防になります。

**Q** 帝王切開後の痛みが強いのかと思うと不安です。

**A** 帝王切開後は創部の痛みと、子宮復古による後陣痛の痛みが伴ってあります。そのため、手術当日には痛み止めの点滴を定期的に使用させていただきます。また、追加の痛み止めも医師の指示のもと使用することもできます。スタッフへご相談ください。

**Q** 帝王切開後はいつから歩行が開始になりますか？

**A** 帝王切開した日の翌日に体調に合わせてスタッフの見守りのもと歩行を開始します。起き上がりの際は、やや前傾姿勢となり腹筋を緩めるような姿勢で起き上がるのがコツです。スタッフが介助しますのでご安心ください。

手術当日の夜は体調に合わせて寝返りが出来るようにお声掛けをさせていただきます。またクッションを用いて安楽な体勢が取れるようにお手伝いさせていただきます。



## 産後の悩みについて

**Q** 搾乳器ってあったほうがいいですか？

**A** 入院中におっぱいの様子を見させていただき、搾乳器が必要な方には声を掛けさせていただきます。

病棟には自動のもの、手動のものどちらも用意がありますので、新生児室のスタッフにお気軽にご相談ください。

搾乳器をご自宅で使用したい方は、電動のものはお店でレンタルをすることも可能です。病院からの貸し出しは行っていませんので、ご自身でレンタルショップを検索していただき、お手続きをお願いします。



**Q** 産後おっぱいが張ってしまって痛いです。

**A** 出産後、徐々に母乳の分泌が増えます。始めのうちは、赤ちゃんの飲む量が少ないこと、母乳が出る出口の開きが不十分なことがあり、母乳がおっぱいの中でたまってしまい、張りや、熱を持ち、痛みにつながってしまいうこともあります。

まずは、赤ちゃんにおっぱいを上手に吸ってもらいましょう。大きなお口で乳輪までくわえられるように意識してあげてください。また、張りで痛みが出てきた際にはおっぱいを揺らさないようにする、不必要に触らないなど刺激を与えないようにしましょう。常に新生児室にはスタッフがいますのでおっぱいの症状をお気軽にご相談ください。退院後もおっぱいのことでご相談がありましたら、予約制の母乳外来を開設しておりますので、スタッフに声を掛けていただくか、お電話にてご相談ください。

**Q** 産後から急にむくみがひどくなりました。

**A** 産後は、分娩時の出血や、羊水の排出により、体内の水分バランスが崩れてしまうことや、母乳を分泌するために体が水分を取り込もうとする働きがあるため、むくみが起きやすくなります。また、座って授乳をする時間が増えるため、重力によって足がむくみやすくなります。

まずは、水分をしっかり取り、排尿を促し、体内の水分バランスを整えましょう。また、ベッドで横になる時は足をクッションなどで上にあげて循環を促すことや、着圧ソックスを履く、シャワーで足を温めるなど、足を冷やさないようにしましょう。

Q

授乳中におっぱいから  
血が出てきました。

A

乳管が急激に発達するため新しい血管  
が作られますが、その血管がもろく出  
血しやすく、母乳に混じってしまうことが原因  
です。基本的には赤ちゃんが飲んで問題ない  
と言われているため、そのまま授乳をしていた  
だいで構いません。

新生児センターに入院中の赤ちゃんには血の  
混ざった母乳を届ける事ができないため、血乳  
がでている間はティッシュでふき取るようにしま  
しょう。

また、血が混じる原因として、乳頭の亀裂によ  
る出血もありますので、出血している部分をし  
っかり確認してみてください。不安な事がある場  
合はスタッフへお声掛けください。



## 赤ちゃんに関する悩みについて



### ① 腹部マッサージ

お臍を中心にひらがなの  
「の」の字を書くように、  
手のひらでなでながら  
マッサージをしてあげま  
しょう。

### ② 綿棒浣腸

大人用綿棒にワセリンやベビー  
オイルをつけて、綿のある方を  
1cm程度肛門に入れて10秒ほ  
どかけてゆっくり回してから綿  
棒を抜いてください。

Q

赤ちゃんが  
便秘かもしれません。

A

赤ちゃんは1日1〜3回以上排便があ  
るといわれていますが、赤ちゃんが便  
秘になった時の対処法をお伝えします。





初めまして!

お産された褥婦さん。出産から6時間後に帰るそうです。  
スーダンの女性はパワフルだと思います。

# スーダンで 活躍する 助産師さん

連載：第1回

ながいあや  
永井綾

体験談

皆さんこんにちは!

2018年3月まで順天堂大学静岡病院の産婦人科病棟で勤務していた永井綾です!勤務時にはフレンドリーなスタッフの方々だけでなく、沢山の妊婦さんたちに支えられて貴重なお仕事をさせてもらいました。私は現在、JICAの国際協力の取り組みの一枠である『青年海外協力隊』の助産師隊員としてアフリカの『スーダン共和国』に派遣されて9ヶ月が経過したところです。

日本の母子保健分野は世界のお手本ともいえる程高い水準にあります。そんな中アフリカには、未だに日本の10倍、100倍もの妊婦さんや赤ちゃんが亡くなっている国があります。私が出来ることは限られているかもしれませんが、その様な現状のある発展途上国の母子保健分野を少しでも改善し、一人でも多くのお母さんと赤ちゃんが救えたらと思いアフリカにやって来ました。そして、世界の妊娠・出産に関するお話を多くの人々に知ってもらいたい!と思い、今号から記事の掲載をさせてもらう運びとなりました。私がスーダンにいる残り約1年半の間様々な情報をお届けできたらと思っています。

さて、今号は出産のQ&Aということで、私が現在生活しているスーダンでの出産について印象的なお話をさせてもらおうと思います。

**1つ目に私が驚いたことは『スーダンは出産の7割が自宅での出産』ということですよ!**

スーダンには助産師免許を持たない「伝統的産婆」と呼ばれる、昔から代々伝わる助産技法でお産のサポートをする助産師が多く存在します。現在では助産師という資格が政府から発行されて、JICAの助産師育成支援も入っており、教育水準が上がって

世界の妊娠・出産について知りたいことなどありましたら、5A 病棟こうのとり担当者までお伝えくださいませ。

## フォト レポート

- ①産まれたばかりの赤ちゃん。赤ちゃんの頭上にあるのがゴマ油。産まれてすぐに塗ります。
- ②こちらも、産まれたばかりの赤ちゃん。お産の時は、スーダンの女性が洋服代わりに身体に巻く『トープ』という布で赤ちゃんを綺麗にします。
- ③分娩室。出産ラッシュのときは産婦さんがずらっと横並びに。残念なことにプライバシーはありません。



きています。妊婦さんは陣痛や破水などお産のサインが来たなと思ったら「人伝え」又は「電話」で、担当助産師に連絡をします。携帯電話を持っていない人も多いので「人伝え」になる…昔の日本もこうだったんですかね～。

### 2つ目は『助産師はリキシャ（別名トゥクトゥク：三輪自動車）又はロバで家まで駆けつける』ことです！

都市から離れている村だと道路も舗装されていないため、4～5時間かかるそうです。スーダン人は5人も10人も子供を産むので助産師さんは出産の立ち会いに間に合わないことも多い

のではないかと思います。

### 3つ目は『産まれた赤ちゃんにゴマ油を塗りたくる』ことです！

産まれてすぐに全身にゴマ油（茶褐色の焙煎ゴマ油）を塗られた赤ちゃんはテッカテカで、しばらく香ばしい香りがします（笑）。「何でゴマ油を塗るの？」と質問したところ「保湿のためよ～！」と。平均気温40℃、平均湿度20%の乾燥が大敵なスーダンでは、特産物でもあるゴマ油は必需品のようです。

## 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 ※都合により変更になる場合があります

**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	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します。



### 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

