

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



私のところにきてくれてありがとう
『おなかの中で赤ちゃんが育つ』って
なんてステキなことでしょう
こんなに私をしあわせにしてくれたあなたを
たいせつに守り育てます
会える日を心まちにして...

ご懐妊おめでとうございます

しあわせ お・さ・ん

生命があなたの中で時を刻みながら大きくなっていきます。
赤ちゃんと会える日を楽しみに
そして幸せな気持ちでその日を迎えられるように・・・



この後
目次とデジタルブックの操作方法
があります

はじめに

- デジタルブックの操作方法 5-6
- 妊娠中のスケジュール 7
- 当院のご案内 8
- おさんにむけての準備 9

妊娠初期

- つわりとは・・・① 10
- つわりとは・・・② 11
- 妊娠中の体重コントロール① 12
- 妊娠中の体重コントロール② 13
- お役立ち動画WOVIEのご案内 14
- マザークラス前期 15

妊娠中期

- 胎児超音波スクリーニング 16
- 無痛分娩について 17
- 妊娠中から骨盤を整えましょう 18
- 乳房の手入れ① 19
- 乳房の手入れ② 20
- 助産師外来のご案内 21
- 胎動カウント 22
- 逆子（さかご）について① 23
- 逆子（さかご）について② 24
- 産後のメンタルヘルス① 25
- 産後のメンタルヘルス② 26
- 産後のサポートについて 27
- 子育て新時代① 28
- 子育て新時代② 29

妊娠後期

• マザークラス後期	30
• 助産師によるZoomお産準備講座	31
• もうすぐご出産の皆様へ①	32
• もうすぐご出産の皆様へ②	33
• お産で入院する時期について①	34
• お産で入院する時期について②	35
• 立ち会い出産をご希望のご家族へ	36
• 陣痛～分娩時の医療処置などについて①	37
• 陣痛～分娩時の医療処置などについて②	38
• 赤ちゃんとの対面について	39

産後

• 入院スケジュール	40
• 入院中の授乳方法について①	41
• 入院中の授乳方法について②	42
• 新生児の赤ちゃん①	43
• 新生児の赤ちゃん②	44
• 退院から1ヶ月健診までの流れ	45
• 各教室のご案内	46



デジタルブックの操作方法 ～iPhone版～

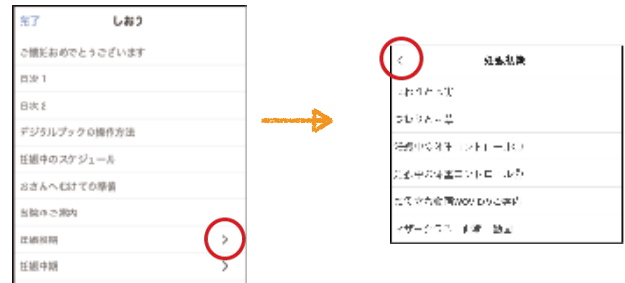
しあわせ お・さ・ん



●目次機能(しおり)

ページ移動したい場合は

マーク（しおり）を選択すると目次がご覧いただけます。



※目次（しおり）では大まかな項目ごとに掲載されています。

「>」のある項目では「>」を押すと
細かな項目をご覧いただけます。

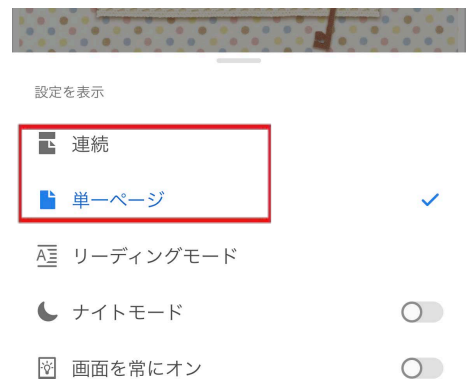
左上の「<」をクリックしてください。

●スクロール設定

スクロール縦・横の変更は  で選択できます。

「連続」：縦スクロール

「単一ページ」：横スクロール



●動画をご覧になった際には、動画終了後、**完了** をクリックしていただくと元のページに戻ります。

●青字に下線の文字をクリックすると他ページやWebページへ移動します。

●左上の「<」または端末の「戻る」をクリックしてしまうと
しあわせおさんブックが閉じてしまいます。

●画面下にある数字バーをスクロールするとページ移動ができます。



デジタルブックの操作方法 ～android版～

しあわせ お・さ・ん



●目次機能

ページ移動したい場合は

右上の「⋮」を押し「目次」を選択してください。



※目次（しおり）では大まかな項目ごとに掲載されています。

「>」のある項目では「>」を押すと細かな項目をご覧いただけます。

戻る場合は端末の「戻る」ではなく、左上の「←」をクリックしてください。



●スクロール設定

スクロール縦・横の変更は  で選択できます。

「連続」：縦スクロール

「単一ページ」：横スクロール

設定を表示

連続

単一ページ

リーディングモード

ナイトモード

画面を常にオン



●青字に下線の文字をクリックすると他ページやWebページへ移動します。

●左上の「<」または端末の「戻る」をクリックしてしまうとしあわせおさんブックが閉じてしまいます。

●画面下にある数字バーをスクロールするとページ移動ができます。



妊娠中のスケジュール

決められた間隔で受診することがとても大切です

しあわせ お・さ・ん

【料金】

2ヶ月
初診：約8,000円
以降：3,000円

3ヶ月
妊婦健診1回目
11,100円

※ **ピンク3枚**
黄色2枚の助成券
を使用します

12～39週
0円～6,000円

40週～41週
予定日診察
8,000円
予定日を越えた診察
2,000～5,000円

	月数	週数	助成券	健診間隔	健診・検査	超音波	指導・助産師外来	
妊娠初期	1							週数
		1						1
		2						2
		3						3
	2	4		2週間毎 ↓				4
		5						5
		6						6
		7						7
	3	8	①	↓	出産予定日確定 初期血液検査 ※1 子宮頸部細胞診 腔細菌培養検査 クラミジア検査	経膈 ※2 経腹	初期説明 ・産科病歴聴取 ・妊娠中のスケジュール ・マザークラス案内 ・栄養相談（適宜）	8
		9						9
		10						10
		11						11
	4	12	②	4週間毎 ↓				12
		13						13
		14						14
15							15	
妊娠中期	5	16	③	↓				16
		17						17
		18						18
		19						19
	6	20	④	↓	胎児超音波 スクリーニング			20
		21						21
		22			子宮頸管長測定 (経膈超音波)	両方		22
		23						23
	7	24	⑤	2週間毎 ↓	50g 糖負荷試験 貧血検査	経腹		24
		25						25
		26						26
		27						27
	8	28	⑦	↓	胎児超音波心エコー			28
		29						29
		30						30
31							31	
9	32	⑧	↓	貧血検査			32	
	33						33	
	34						34	
	35						35	
妊娠後期	10	36	⑩	1週間毎 ↓	NST・貧血検査・GBS 検査			36
		37			NST ※3 ↓ 毎回医師による 内診			37
		38						38
		39						39
		40	⑭	週2～3回 適宜	NST 超音波検査等 適宜			40
		41						41

※1
【初期血液検査の内容】
・不規則抗体
・風疹HI抗体
・HTLV-1抗体
・肝機能・腎機能
・トキソプラズマ抗体
・血液一般
（ヘモグロビンなど）
・血糖・梅毒定性
・血液型・HBS抗体
・HCV抗体・HIV抗体
※サイトメガウイルス、麻
疹抗体検査は希望者のみ

※2
経腹超音波検査は
希望により録画可能です

※3
NST（ノンストレステスト）
胎児の心拍とお腹の張りを調べる検査です。
30分程度かかります

●胎児超音波スクリーニング

妊婦健診で行う超音波検査よりも、超音波検査技師によってもう少し詳しく赤ちゃんの発育、臓器形態異常の有無、胎盤、臍帯、羊水等のチェックを行っております。

●助産師外来

助産師が妊婦健診や保健指導を行う外来です。
妊娠中期（26週～29週）・妊娠後期（36週）で2回行います。

●ナラヤマ骨盤矯正エクササイズ（インスパイリング）

マタニティクラス・産後クラスをオンラインで行っております。
骨盤を整えることで快適なお産や冷えやむくみの改善に繋がります。

●マザークラスのご案内

妊娠15～20週の方は [「マザークラス前期」](#)

妊娠30～35週の方は [「マザークラス後期」](#)

●助産師によるZOOMお産準備講座のご案内

当院助産師がオンラインで
「ナラヤマのお産」についてお話しいたします。

●無痛分娩について

当院では無痛分娩を行っております。35週までにご覧ください。

●お役立ち動画 WOVIEのご案内

妊娠初期から産後育児にも役立つ動画が満載です。

●母子健康手帳

- ①児心拍が確認できたら、お住まいの地域の保健センターで「妊娠」の届出をし母子健康手帳をお受け取りください。（特に書類は必要ありません）
- ②手帳には、住所・氏名・最終月経・分娩予定日などの必要事項を記入してください。妊婦自身の記録などは、随時記入していくようにしましょう。
- ③妊婦健康診査助成券は、あらかじめ住所・氏名を記入しておき、健診時に使用できるようにご準備をお願いいたします。

●分娩の予約（分娩予約金）

児心拍が確認できしだい、お早めの分娩予約をお願いいたします。

分娩予約金として1万円を受付にてお預かりいたします。

※予定数になりしだい、予約を締め切らせていただきます。

●入院保証金

妊娠28週頃までに、入院保証金として15万円を受付にてお預かりいたします。

※予約金・保証金は退院時にご精算いたします。

※何らかの理由で当院で分娩されない場合は、予約金・保証金をご返金いたします。

ナラヤマカフェ アルブル

妊娠・出産・育児で出会うさまざまな気持ち。

時にはどうしていいか分からなくなってしまうこともあるかもしれません。

そんな時は一人で頑張りすぎず、ナラヤマカフェ"アルブル"にお越しください。

助産師や保育士がお茶とお菓子でおもてなしします。

自分の気持ちとゆっくり向き合う大切な時間を一緒に過ごしましょう。

ご希望の方はお問い合わせください。



妊娠6週頃からはじまる、^{おしん}悪心、嘔吐のことを言います。

12週～16週には、軽快することがほとんどで、全妊婦の50%～60%に起こる生理的な変化です。

妊娠初期には母体のホルモン環境が急激に変化するために胃腸の運動機能が低下したり嘔吐中枢が刺激されたりして悪心、嘔吐、胸やけが起こると考えられています。

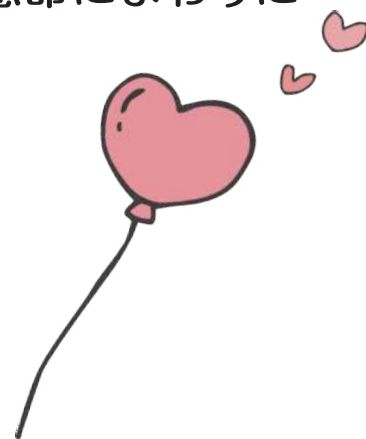
妊娠に対する思いや夫を含めた身近な人との人間関係などの精神的なストレスも原因となることがあります。

食べられなくても大丈夫？

この時期の胎児はまだとても小さく
体内からきちんと必要な栄養を摂っていますから心配いりません。



妊娠初期は、外観からはママの体型に変化はありませんが子宮の中の世界は確実に変化しています。つわりという症状は、小さな生命の存在を赤ちゃんが懸命にまわりにアピールしているのかもしれないですね。



つらい「つわり」どうすればいい？



●食生活の工夫

- ・ 空腹になると吐き気が出てくることが多いので、食べられる時に食べられそうなものを、少量ずつ時間をあけて口に入れてみましょう。
(キャンディーやクッキー、ジュース、果実など)
- ・ 調子によって食べて満腹になるのは逆効果です。
- ・ 固形物をうけつけない時は、レモン水やスポーツドリンク氷のかけらを口に含ませて、水分補給を心がけます。
- ・ 酸味、冷味をきかせ、脂っこい食事はさけます。
- ・ ご自分で調理をせず、お惣菜やお弁当を利用するのも良いでしょう。
※つわりが改善したら、旬のものを使ってお料理しましょう。

●家事を減らし、睡眠時間を十分に確保しましょう

つわり症状がひどくなると「妊娠^{おそ}悪阻」となり
治療が必要となります

- ・ 食べては吐く、飲んでも吐くという状態で日常生活が困難になる
- ・ 尿の回数が減り、皮膚も乾燥してくる
- ・ 発熱を伴い、身体がだるくなる

以上のような症状になったら早めに受診しましょう。



安産への近道のために

妊娠中の体重の増えすぎは、**妊娠高血圧症候群**や**妊娠糖尿病**などを引き起こしやすくなります。また、分娩時に**微弱陣痛**となったり産道が脂肪でせまくなったりし**難産**になることも多くなります。

一方、BMIが18.5未満のやせている方は、早産や低出生体重児となるリスクが高まりますのである程度の体重増加は必要といわれています。

食べすぎに注意し、また無理なダイエットをせずバランスの良い食生活を心がけることが大切です。

- 自分の理想的な体重増加がどれくらいなのかを知ることから始めましょう

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m})$$

妊娠前の体格	BMI	体重増加量指導の目安
痩せ型	18.5 未満	12～15kg
普通体重	18.5 以上 25.0 未満	10～13kg
肥満（1度）	25.0 以上 30.0 未満	7～10kg
肥満（2度以上）	30.0 以上	個別対応 (上限 5kg までが目安)

●過剰な体重増加を防ぐためのポイント

① 1日3食 規則正しく食べましょう。

② カロリーの高い食品は、極力避けましょう。

(揚げ物、スナック菓子、アイスクリーム、ケーキ、クッキー、チョコレートなど)
油を使わないで焼く、ゆでる、煮るなどの調理法に変えます。

③ ゆっくり噛んで食べましょう。

④ カロリーの低い食品を活用しましょう。

(きのこ類・海そう類・こんにゃく類・赤身の肉・魚・ささみなど)

⑤ 外食には注意しましょう。

低カロリーの和食のメニューを選びましょう。
丼ものやラーメンなどは、塩分が多くカロリーも高めです。
残す勇気を持ちましょう！



⑥ 1日1回は体重をはかりましょう。

⑦ 体調のいい時は、お散歩など適度な運動を心がけましょう。

当院では栄養相談も行っています。

詳しくは[こちら](#)



妊娠初期から産後育児にも役立つ動画が満載です。

産後、入院中の各指導にも利用しています。

ぜひご活用ください。

WOVIEは[こちら](#) 使い方などは[こちら](#)

●妊娠初期におすすめの動画

- 妊娠初期のママとお腹の赤ちゃん
- 母子手帳について

●妊娠中期におすすめの動画

- 妊娠中期のママとお腹の赤ちゃん
- 妊娠中に気を付ける事（動作編）
- 体重管理について
- おっぱいの手入れ
- 骨盤ベルトの使い方



●妊娠後期におすすめの動画

- 妊娠後期のママとお腹の赤ちゃん

「授乳指導」や「沐浴指導」の動画で
赤ちゃんのお世話について予習するのもおすすめです！

妊娠・出産は命がけ！

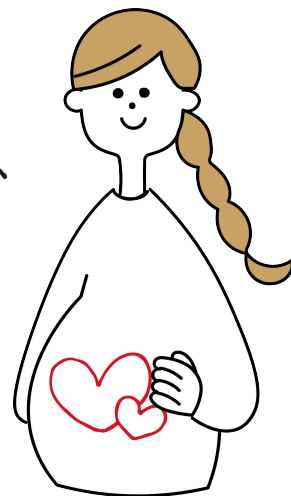
元気な赤ちゃんを元気なお母さんが抱っこするためには、

自分で自分の身を守ることが大切です。

お腹の赤ちゃんは自分の付属品ではありません。

ひとりの人間が子宮の中で生きています。

赤ちゃんにとって良い環境を与えてあげましょう。



キーワード！

①健康的な生活を送る

②真面目に妊婦健診を受ける

③自分が病気になる可能性を見逃さないようにする

妊娠=加齢…？

	直ちに連絡 → 受診	安静 → 連絡	様子観察
下 腹 痛	・激痛	・ お腹がはる (下腹部緊満感) →下腹痛 ①周期的 ②わずかな痛みを伴う ③わずかな出血を伴う ④お腹に力を入れると… ⑤夕方から夜にかけて… ⑥静かにしていても	・便秘 ・下痢
出 血	・月経様の出血	・少量の出血	・内診後 ・検査後
お り も の	・破水 →感染のリスクがある	・破水かな? ①尿もれ ②入浴後 ③おりもの増加	・膣炎 ①臭う ②色(黄・緑)がつく ③かゆくなる

キーワードにそって、具体的にどのようにすれば良いのかを動画で確認していきましょう。

胎児超音波スクリーニング検査のご案内

しあわせ お・さ・ん

当クリニックでは妊婦健診の超音波検査とは別に専門の臨床検査技師による胎児超音波スクリーニング検査を行っています。

胎児超音波スクリーニング検査は妊婦健診よりも、更に詳しく赤ちゃんの発育、臓器形態異常の有無、胎盤、臍帯、羊水などを確認する検査です。必要に応じて高次医療施設の紹介やより安全なお産へと備えることもできます。

※染色体の数や構造的な異常などを診断することはできません。

※検査には同意書が必要です。

●検査期間

18週0日～20週6日（全員） 28～30週6日（希望者・再検査）

●時間

10分～30分程度

※赤ちゃんの向きによって検査時間が異なります。

●担当

胎児エコー専門の臨床検査技師

●料金

1回目：5,000円 2回目：3,000円



もっとじっくり赤ちゃんをみたい人には

4D超音波外来がおすすめです！

赤ちゃんのお顔や手足を立体的に見ることができます！

詳しくは[こちら](#)





無痛分娩を考える方は様々な不安や悩みを持っています。

そしてご家族もまたご心配のことと思います。

無痛分娩ができるかもしれない！という希望があることで妊娠中の怖い思いが和らいだ・・・そんな効果もあります。ぜひ、ご家族と一緒にご視聴いただければと思います。

動画内容

- ・ 無痛分娩とは
- ・ 無痛分娩の方法と実際
- ・ 無痛分娩のメリット、デメリット



無痛分娩を希望される方は必ずご視聴ください。
興味のある方・迷っている方もご視聴いただいたうえでご検討ください。

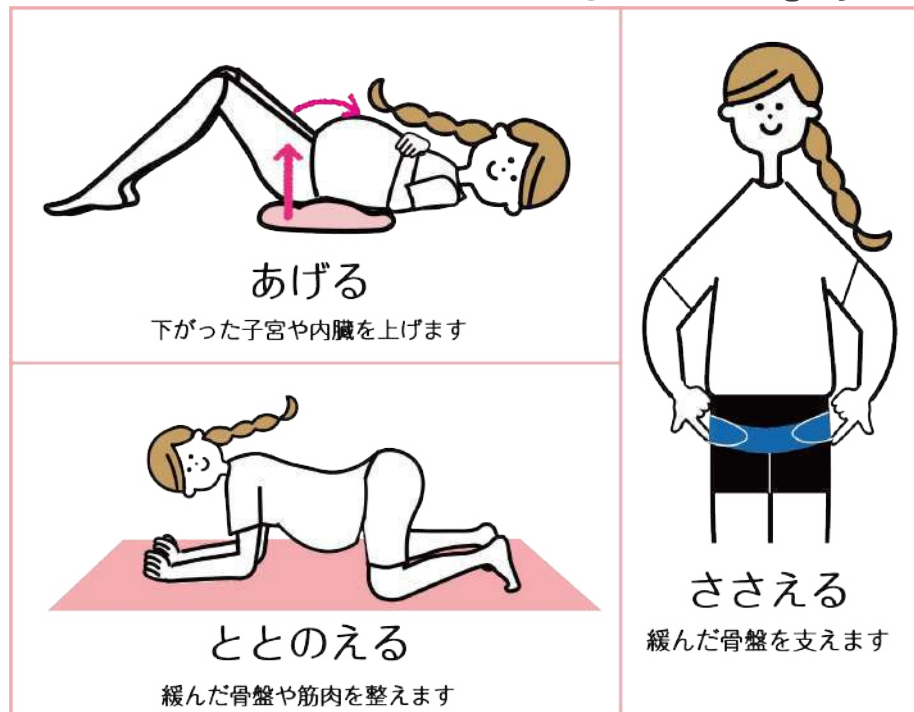
無痛分娩の資料は[こちら](#) 無痛分娩の動画は[こちら](#)

クリニックでも用意しておりますので必要な方はお申し出ください。

妊娠すると、出産に向け“骨盤を緩ませるホルモン”が分泌されるため骨盤がゆがみやすくなります。

骨盤のゆがみは腰痛などの原因となるだけではなく、切迫早産や難産になる傾向もあります。

妊娠中から骨盤を整えておきましょう！



これら3つを毎日続けることが大切です。

骨盤を整える方法

●骨盤ベルトを使用しましょう

当院ではトコちゃんベルトをご用意しています。試着もできます。

※購入する場合はサイズを確認してください。

(サイズはS・M・L・LLがあります)

●骨盤矯正エクササイズ (インスパイリング)

より美しく、より快適で豊かなマタニティライフのために、安心して楽しくご参加いただけます。

当院では週に1回のオンラインレッスンを行っています。

オンラインでも講師が細かく皆様の体をチェックして骨盤を整えるサポートを行っています。

詳しくは[こちら](#)

妊娠20週を過ぎたら、母乳育児にむけておっぱいのお手入れをはじめましょう

まず、ご自分の乳頭の形を確認しましょう

扁平乳頭・短乳頭



乳頭と乳輪の境がはっきりせず
乳頭の長さがほとんどない

理想的な乳頭



乳輪が柔らかくつまむと良くのびる
長さ 0.8cm 以上直径 0.8cm 程度
小指第一関節程度

陥没乳頭



乳頭の中央が中に
めり込み陥没している

- 妊婦健診（20週）や助産師外来で乳頭のチェックをさせていただきます。
扁平乳頭、短乳頭や陥没乳頭の方は個別にお手入れ方法を説明いたします。
- 自宅ではブラジャーを使用せず（乳房の基底面を可動させ）血液循環を良くし乳腺の発達を促しましょう。
- ブラジャーを使用する際は綿100%のものにし、ワイヤー入りは避けましょう。

●お手入れ方法 毎日やる事で皮膚も強くしましょう

- ①入浴時にまず乳頭の汚れを取り除きます。
あかがつまって汚れが強い時は
ベビーオイル等をコットンに含ませ
乳頭をパックし10分程おいてから
浮いてきた汚れを取り除きます。

- ②毎日1回入浴時に、左右1分程度
親指人差し指・中指の指の腹で乳輪
までつかみ、乳首の付け根をつかん
だまま爪が白くなる程度の圧で前後
左右に静かに、もみずらします。

- ③マッサージによりお腹の張りや痛みを感じたら中止します。

- ④切迫早産で薬を飲んでいる方や医師に安静にするよう説明を
受けている方は、マッサージはせず清潔にするだけにとどめます。

オリジナルオイル
受付で販売中です！



37週に入ったらお腹の張りに関係なく積極的にマッサージしましょう

助産師外来とは、助産師が妊婦健診や保健指導を行う外来です。

助産師の専門性を生かし、ゆっくり時間をかけてお話をうかがいながら、きめ細やかなサポートをいたします。

妊娠、出産、育児の全期を通じ、皆様の良きアドバイザーとして、お手伝いさせていただきます。

●健診回数及び時期

1回目 妊娠中期（26週～29週）

2回目 妊娠後期（36週）



●診察時間

	月	火	水	木	金	土	日
8:45～12:00	○	○	○		○	○	
14:45～16:30	○	○	○		○		

※完全予約制

●健診料金

● 健診料金…5,000円

※妊婦助成券がご利用になれます。

※胎児計測や診断はいたしません。

● エコー・胎児モニターを行った場合でも追加料金はありません。

●予約方法

次回は『助産師外来』という指示があります。予約をお取りください。

後期の助産師外来は、**健診前に胎児モニター**を行います。

予約時間の30分前にお越しください。

妊娠中期に入り、皆様の赤ちゃんは動きが活発になっていると思います。日々大きく成長していく赤ちゃんの状態を確認するために、また赤ちゃんとのコミュニケーションをはかり楽しくマタニティライフを過ごせるよう、毎日胎動カウントを行いましょう。

●カウント方法

1日1回、同じ条件でカウントします。よく動く時間を選びましょう。
夕食の後や入浴の後など、のんびり過ごされているときが良いですね。
赤ちゃんが10回動くまで、何分かったかを記録します。
1時間以上かかる場合は、お知らせください。

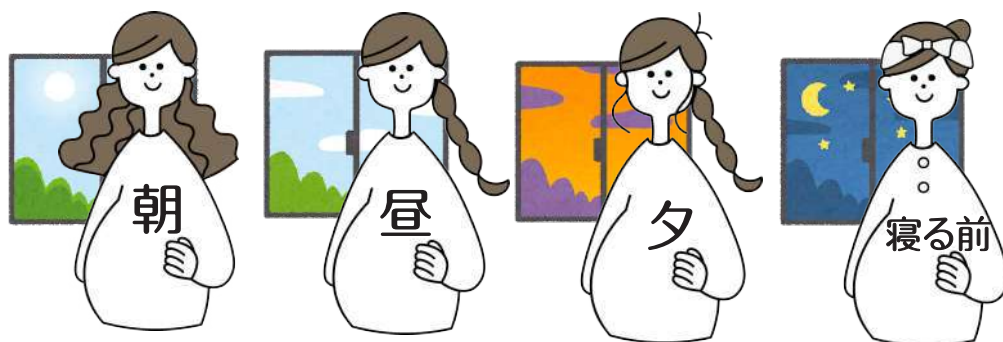
●アプリを使うのもおすすめです！



Androidの方は
[こちら](#)

iPhoneの方は
[こちら](#)

* 36週になったら朝・昼・夕・寝る前の1日4回赤ちゃんが動いているか確認して赤ちゃんとのコミュニケーションをはかってくださいね 🍼



赤ちゃんの頭が子宮の下の方にある場合を**頭位**
上の方にある場合を**逆子(骨盤位)** といいます。



妊娠中期までは30%～50%が骨盤位ですが、大半は分娩時までには自然に回転し頭位になって分娩時期を迎えます。

赤ちゃんの活発な動き、子宮や骨盤の形、胎盤やへその緒の状態などで妊娠後期になっても骨盤位のまま直りにくい場合があります。

分娩時に骨盤位の場合(全体の3%～5%)、最近では母子の安全のため帝王切開になることがほとんどです。

さかご体操（骨盤位を頭位にするための姿勢）

妊娠中の骨盤位は自然回転を期待しますが、体操をすることでより自然に直りやすくなります。

※当院では30週以降、医師の指示があった場合体操の指導を行います。

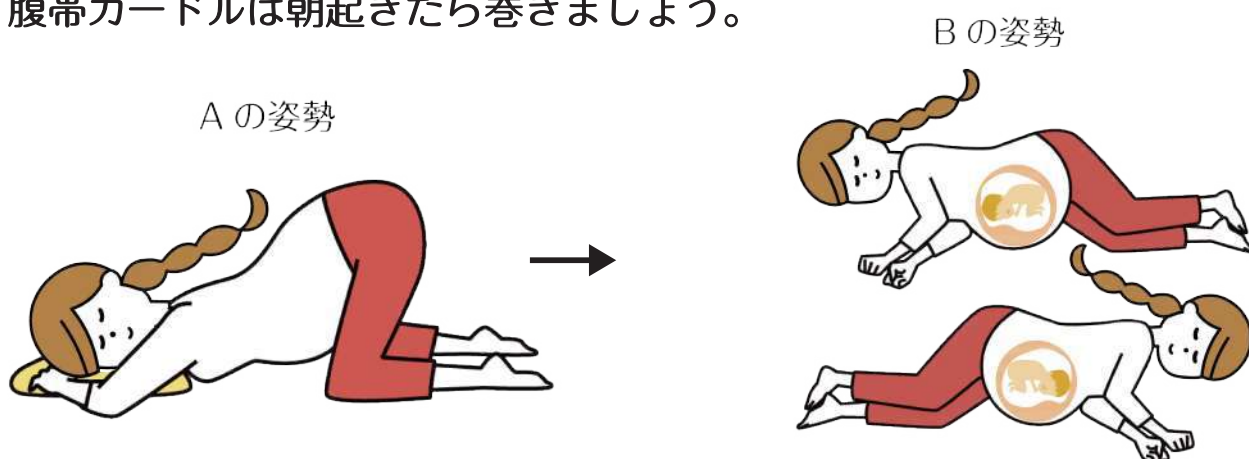
お腹の張りがある場合は行わないでください。

体操の方法

1. 夜、寝る前に排尿をすませ、腹帯やガードルを外し、お腹を緩めます。
2. ひざをついて腰を高くし、胸は床につくように低くするAの姿勢をとります。
3. ひざは少し開き、大腿部が床に垂直になるようにします。
4. 少し苦しい姿勢ですが、15分続けましょう。
5. 次にBの姿勢で横になります。
横向きに寝る時は、Aの姿勢から一気に反動をつけるのがコツです。
6. このとき、赤ちゃんの背中が上になるように横向きに寝ます。

※医師に指示された方を向いてください。

7. 腹帯ガードルは朝起きたら巻きましょう。



※赤ちゃんの胎動の位置が上になり、逆子が直ったように感じられたら体操はいったん中止し、早めに受診し確認しましょう。

●逆子体操後の胎位確認 … 1,500円（エコーで確認）

※予約外で受付けます。

かわいい赤ちゃんが産まれたのに
なんで私こんな気持ち？
こんなはずじゃなかった。
ママとしてふがいない。涙が止まらない・・・。

ホルモンの変化

胎児を育む働きを持つ女性ホルモンのひとつ「エストロゲン」は分娩直前にピークに達し、出産と同時に急激に減少します。
それにより気分が不安定になり、自信が無くなったり涙もろくなることがあります。

●マタニティブルー

産後2～3日で出現して、遅くとも2週間程度で自然回復する一過性の症状です。
3割程度が経験するといわれています。

（お産直後から症状が出ることもあります）

●産後うつ

産後2週間位から出やすく、マタニティーブルーが改善しないまま続くこともあり、全体の1割以上が経験するといわれ、近年増加傾向となっています。
精神面だけでなく身体症状を伴ったり、最悪発作的なママの自殺や赤ちゃんとの無理心中にもつながりかねない産褥^{さんじょく}精神障害のひとつです。

専門的治療が必要となる場合もあります。



●こんな人は産後うつになりやすいかも・・・

高年齢出産、高学歴、不妊治療、帝王切開術、思っていたお産が出来なかった
几帳面で仕事好き、頑張り屋で完璧主義、うつ病の既往、早産、低出生体重児
授乳がうまく行かない、寝不足、育児疲労、育児援助が少ない…など

●こんな症状です・・・

気分が落ち込む、急に涙が出る、無気力
考えがまとまらない、判断力の低下、心配が悲観的、お世話がでない
声に元気がない、表情が硬い、頭痛、動悸、発汗、腰痛、朝布団から
起き上がれない、食べたいと思わない…など



●思いあたったら・・・

ひとりで抱えず悩まず、ありのままを家族に話すことが大切です。
また、専門機関（クリニックや保健センター）に必ずSOSを出してください。
まわりのサポートが絶対に必要です。

当院の産後SOSは[こちら](#)

産後のママと赤ちゃんのために

妊娠中は産後のことまで考えられないかもしれませんが、退院して赤ちゃんとの生活が始まるとあれっ? こんなはずではなかったのに…と思うことがたくさんあります。
ママの笑顔が赤ちゃんにとって一番うれしいもの。妊娠中から応援団を見つけておいて協力してもらいながら子育てを楽しんでいきましょう。

応援団の人もかわいい赤ちゃんに癒され笑顔になること間違いなし♡



「夫は外で働き、妻は家庭」というのは過去の話・・・

子育ては夫婦の共同作業 (パパとママのバランスが大切)

●パパが育児することのメリット

- ・ ママが時間的な余裕ができ、育児ストレス減少
- ・ ママが優しくなり、パパとさらにラブラブに
- ・ パパの人生の幅が広がり、毎日が幸せ
- ・ ママの仕事復帰もスムーズ

●パパらしい育児って？

パパが「2人目のママ」になる必要はありません。
パパとママは役割が違います。



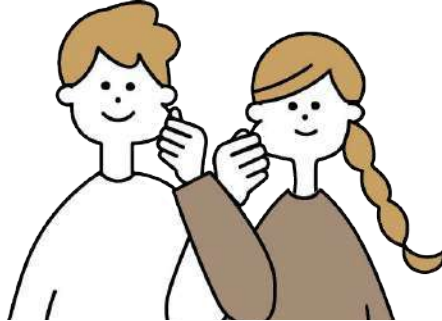
父性 … 社会性や道徳心を養います。

「これはしてはいけない」「こうしなければいけない」という社会のルールやマナーを教えます。

母性 … 子供の自己肯定感や自尊感情を育みます。

子供を優しく包み、ありのままの姿を受け入れ絶対的な安らぎを与えます。

ここをおさえて！ 男性と女性はもともと違います



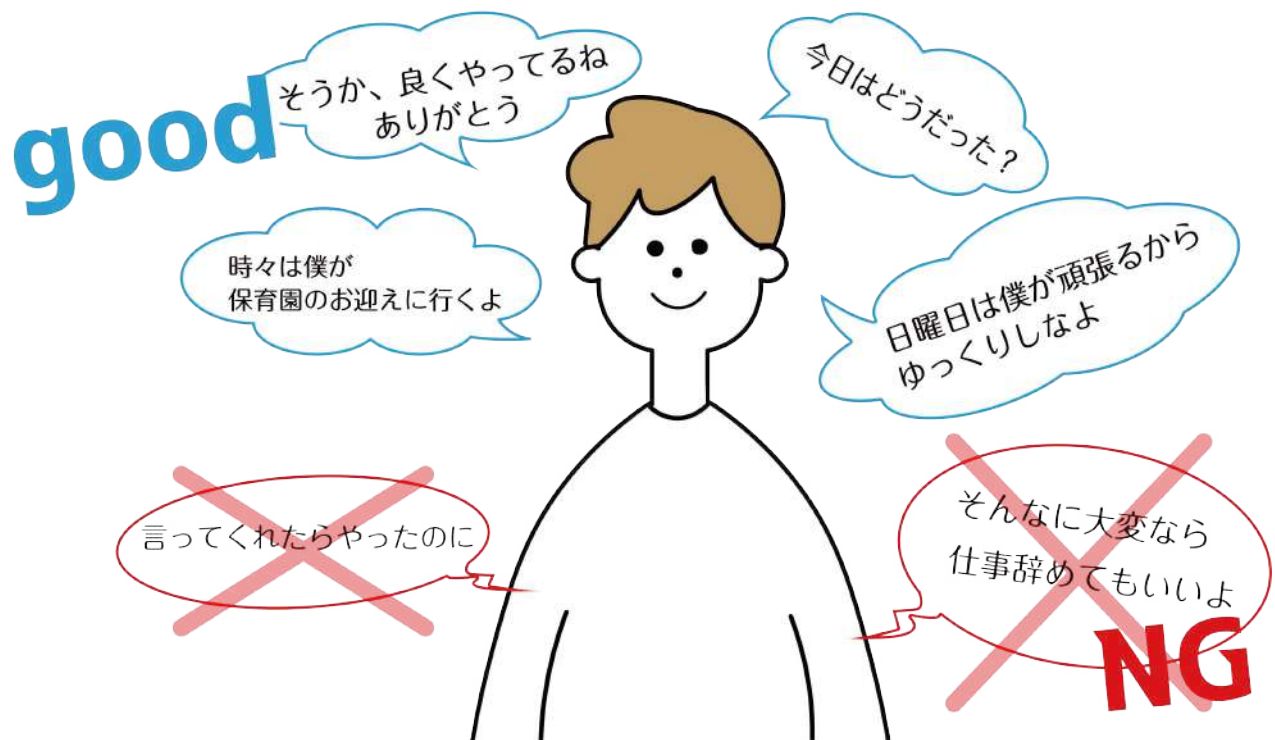
- ママは1日の出来事を色々話すけれどアドバイスを求めているわけではありません。

男性は1日8千語を話し、女性は2万語を話します。

男性は「結論」を求め、女性は「経過」を大事にします。

- ママが育児と仕事の両立の大変さを力説しても・・・

男性は「問題解決」を志向しますが、女性は「共感」を求めています。



「気づかない男性」「根にもつ女性」にならないように、夫婦間で密なコミュニケーションをとり、日々の夫婦のメンテナンスを行いましょう。

～子供の成長過程のトラブルは両親から受けるストレスが原因である事は少なくありません～



赤ちゃんにとって一番危険な時期を無事過ごす事ができました。
今回は、お腹の中にいる赤ちゃんの成長に伴うお母さんの意識と分娩に関する動画です。

①妊娠週数に伴う変化

- 22週～27週 → 超早産児
- 28週～34週 → 未成熟：呼吸機能
- 35週～36週 → 推定体重2200g以上
体温調節
- 37週～39週 → 成熟
- 40週～41週 → 胎盤機能低下・羊水混濁・胎児機能不全

②分娩について

経膣分娩

●自然分娩…来院のタイミング

- ① 陣痛が来たら…
- ② 破水したら…

●計画分娩

- ① 希望（上の子の管理上、立ち合い分娩など）
- ② 医学的適応（母体の状態悪化、予定日超過など）
- ③ 医師との相談により決定（墜落産防止、GBS陽性）

●無痛分娩…希望の方は[無痛分娩説明会の動画](#)をご視聴ください。

※陣痛促進剤（子宮収縮剤）

- ① どのような時に使うのか
 - 計画分娩
 - 分娩の促進…微弱陣痛、前期破水
 - 児娩出後…弛緩出血の予防
- ② 危険性…過強陣痛（効果に個人差あり）

帝王切開術

- ① 緊急…胎児機能不全、分娩停止など
- ② 予定…前回帝王切開、逆子（骨盤位）
- リスク…母体（感染、血栓症、癒着など）
胎児（呼吸障害）



助産師による Zoom お産準備講座

しあわせ お・さ・ん

※事前にマザークラス後期の動画をご覧ください

もっと詳しく「ナラヤマのお産」を知りましょう♪

助産師による Zoom お産準備講座

● 対象

当院分娩予定の33週～35週の方

(36週以降でも予約できますが、なるべく後期の助産師外来の前に
お受けください)

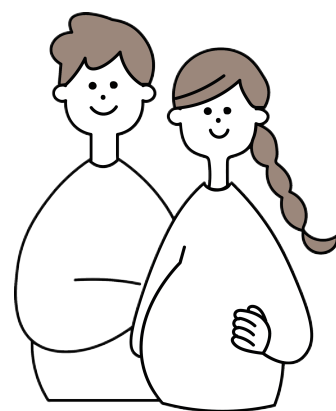
● 日時

第2、4土曜日 13時～14時

● 参加方法

診療予約システム（アットリンク）から

受講 1 週間前の土曜日・正午までにご予約ください。



※アットリンク登録メールアドレスが受信可能かご確認ください。

(Zoom 招待メールを受講 3 日前にお送りいたしますので届かない場合は
class@narayamaclinic.comまでお問い合わせください)

● 内容

- ・ 院内見学
(分娩室、陣痛室はもちろん、各個室の案内もあります)
- ・ お産の話、院内感染対策と新しい立会い分娩の方法
- ・ 入院時の持ち物、クリニックでお渡しするもの
- ・ スケジュール、産後のナラヤマクラスの紹介

Zoomの方法がわからない方は[こちら](#)

36週に入りましたら、以下のことを確認なさって 37週以降の出産に備えましょう

- バースプランの提出はお済みですか？
- 入院準備は、ひとまとめになっていますか？

入院時の持ち物リストは[こちら](#)

- 両手の指輪（結婚指輪も）は、必ず今から外しておきましょう。
（だんだんむくみが出て、外れないことがあります）
- 爪は短く切りそろえ、マニキュア、ペディキュアは今のうちに落としておきましょう。
- 入院の際は、アクセサリー（ピアス・ネックレス）を外してからいらしてください。入院後は、お化粧を落としてください。
- 長い髪の方は、分娩・授乳時に備えてヘアゴムやヘアピンをご用意ください。
- 帝王切開の場合は、手術前に必ずコンタクトレンズを外してください。

あわてることはありませんよう、準備はどうぞお早めに

※出産費用・その他費用については[こちら](#)

予定日(40週0日)頃までに
上手に赤ちゃんを産みましょう!

適度にお腹を張らせたり、子宮の入り口を柔らかくするには
以下のことを続けてみましょう

● 乳頭マッサージ

入浴時以外にも1日2回～3回、乳頭をつまみ出して、もみほぐしましょう。
(授乳準備のためにも効果的です)

● ウォーキング

大股でテンポ良く早歩きをしましょう。軽く汗をかく程度が目安です。

● スクワット

壁に両手をついて、股を広げて、しゃがんだり立ったりをくり返します。
毎日少しずつ、回数を増やしてみましょう。

四つん這いの雑巾がけや、スクワットをしながらの窓拭きなど
家中のおそうじも安産につながります。



入院シミュレーションは[こちら](#)

●規則的な陣痛

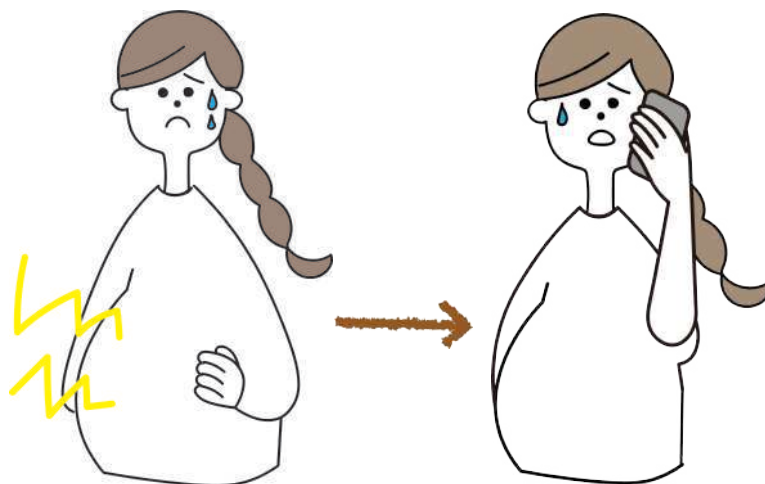
- 痛みを伴うおなかの張りが、10分以内で規則的にくり返して起こります。
(経産婦の方は、少し早めにご連絡ください)
- 粘液に少量の出血が混じったおしるし(産徴^{さんちよう})があることもあります。

●破水

ぬるいお水(羊水)が流れます。
たくさん流れる場合もありますが少量ずつの場合もあります。
「破水?」と思ったらきれいなパットをあててください。
入浴、シャワーは避けましょう。

※来院前は必ず電話で連絡をされてから、いらしてください。

※電話はできるだけ妊婦さんご自身がおかけください。



連絡先

ナラヤマレディースクリニック

[048-771-0002](tel:048-771-0002)

(24時間対応)

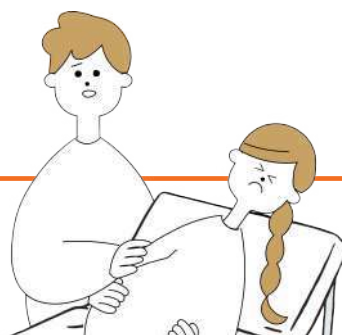
●以下のことをお話しください

- 診察券番号・氏名 ●予定日・妊娠週数 ●何人目の出産
- 予定分娩方法(自然・無痛・帝王切開)
- 主な症状
陣痛 …いつからか、今は何分毎に何秒くらい続く痛みか
破水 …いつ破水したか、量はどのくらいか、何色か
出血 …月経時と比べて量はどうか、いつからで、何色か(ピンク、赤、茶色)
胎動 …いつも通りか
- 妊娠中に医師、助産師から特に注意されていることはありますか?
胎盤の位置が低い、子宮の入り口が開いている、逆子、血圧が高い
B群溶連菌が陽性など
- 経産婦さんは前のお産で変わったことはありましたか?
前回帝王切開だった、分娩時間が短かった(速かった)、出血が多かった
ほとんど痛みのないままお産になった、など
- 病院までの来院方法と来院可能な時刻をお話ください
- 個室のご希望
- 次の診察予定日

いよいよ、待ちに待ったご出産を迎えられますね。
陣痛が始まると、ママは強くなる痛みと不安でいっぱいになります。
どうぞ、心とからだの両方をやさしい励ましで支えてあげてください。

分娩中のケア

- ママの腰痛や腹痛が強くなったら、陣痛に合わせて痛い部分を圧迫マッサージをしてあげてください。
- 陣痛の時は、鼻から息を吸って、口を細くしてゆっくり息を吐きながら痛みをのがしていきます。ご家族も声をかけて励ましてあげましょう。
- スタッフの指示のもと、ストローで時々水分補給をしてあげてください。
- 子宮の入り口が全部開いたら、ママには上手にいきんでいただきます。ご家族の方には呼吸法を指導いたしますので、ママを励ましながら一緒にがんばりましょう。



リモート立ち会い出産もできます。
頑張っているママにエールを送ってあげてください。



ご家族の励ましを受けながら
一緒にうぶ声の瞬間を迎えられるママはなんて幸せでしょう！
より良いご出産になりますよう、スタッフ一同応援いたします。

●陣痛促進剤について

自然分娩を前提に経過をみさせていただきますが、予定日を過ぎた場合や微弱陣痛により分娩が長引き、母体の疲労や胎児のストレスが心配される場合には、必要に応じて促進剤を使う場合があります。

陣痛促進剤は内服、点滴での投与となり、使用にあたっては医師から事前にご説明いたします。

●浣腸、導尿、剃毛について

浣腸や導尿は、産道を広く保ち、赤ちゃんが産まれてくる際の清潔を確保するために行います。

剃毛は、会陰部分の切開や縫合のために必要な範囲を最小限で行います。
(帝王切開の方は恥骨付近の剃毛を行います)

●人工破膜

分娩をスムーズに進行させるために、胎児をつつむ羊膜の一部を破り人工的に破水の状態にすることがあります。

破水後は、少しずつ羊水が流れますが心配いりません。

●分娩監視装置

分娩進行中は、胎児の心拍と陣痛を同時にモニタリングして分娩まで管理します。



●会陰切開について

原則として会陰切開は行いませんが裂傷を免れないケースや胎児の状態が悪くなった場合には局所麻酔をした上で切開を行います。

切開が必要かどうかは助産師や医師におまかせください。

●吸引分娩・^{かんし}鉗子分娩について

子宮口が全開大になっても長時間分娩にならない場合

（産道が狭かったり、胎児の回旋異常など）や、胎児の危険が予測される場合には、速やかに分娩を終了させる必要があります。

このような状況の時には吸引分娩や鉗子分娩の適応となります。

（さらに、お腹を押して娩出を助ける場合もあります）

●胎盤娩出後の処置について

胎盤娩出後、大きかった子宮は急激に収縮し出血も自然に止まりますが、そのためには子宮の中に胎盤や卵膜など何も残っていないことが大切です。

医師は触診で子宮内をすべて確認します。

痛みを強く感じる場合が多いです。

産後の大出血につながらないための重要な処置ですのでどうぞご理解ください。

また、同時に子宮収縮を促進させるために子宮収縮剤の点滴投与も行われます。こちらは子宮収縮不良による大量出血（弛緩出血）の予防のため必要な処置です。

待ちに待った赤ちゃんとの対面です

娩出直後、臍帯を切ってすぐに赤ちゃんをママのおなかの上にのせます。

しっかり抱っこして赤ちゃんに声をかけてください。

立ち合いのご家族もどうぞ赤ちゃんに触れてください。

赤ちゃんや母体の状況によっては、時間をずらして抱っこしてもらうこともあります。



起 床 : 6時

朝 食 : 8時

昼 食 : 12時

おやつ : 15時

夕 食 : 18時

消 灯 : 21時



※シャワー利用時間：6時30分～20時30分

入院中のスケジュールは[こちら](#)

- 経膣分娩の場合・・・産後 4日目で退院
- 帝王切開の場合・・・術後 6日目で退院

退院指導の動画は[こちら](#)



産後3日目の退院（経産婦の方のみ）、ロングステイ（延泊）も行っています。

詳しくは[こちら](#)

当クリニックでは、母乳栄養を応援しています。

- 出産翌日の授乳指導後から、母児同室がスタートします。
(帝王切開の方は、2日目からスタートです)
- ご希望の方は、出産当日から同室することも可能です。
- 授乳時間の目安はありますが、「赤ちゃんが泣いたら授乳する」が基本となります。
- 授乳は基本的には、お部屋で行っていきます。
不安な時はいつでも授乳室にお越してください。
- できるだけ早く母乳を出すために赤ちゃんに頻回におっぱいを吸ってもらうことが大切です。
- 赤ちゃんは、2日～3日分のたくわえを持って生まれてきます。
はじめは十分に母乳が出なくても心配いりません。
- 入院中にできるだけ赤ちゃんと一緒に過ごし、いろいろなサインを知り、自信をもって育児ができるようになりますように。

授乳指導の動画は[こちら](#)



出産の状況や産後の状態により
ママの心身の疲労度はそれぞれ違います。
また、おっぱいの状況や、赤ちゃんの様子
ママの母乳栄養に対する思いなど
すべてを考慮しつつケアを進めてまいります。
状況によっては母児同室をお休みします。
ミルクの補充は、必要に応じて行います。



様々な理由から母乳栄養をやめることを選択することもあります。『母乳でなければ・・・!!』ということはありません。ママが笑顔でいること、それが何よりも大切です。お困りの方は気軽にスタッフにお声がけください。



生まれてから4週間を新生児期といい、赤ちゃんが自分の力で活動を始め、外の環境に適応していく大切な時期です。

特に、生後1週間は早期新生児期といい、赤ちゃんの体にいろいろな変化が見られます。



●生まれたての赤ちゃん

頭…狭い産道を通ってきたので、頭の形が細長くなったり、軟らかいコブのようなものができたりしていますが、だんだん（1週間くらいで）なおります。心配いりません。

皮膚…赤色～ピンク色の皮膚をしています。ときには血液循環が未熟なため青みがかったり、まだらに見えたりすることもあります。
2～3日すると肌が乾いて、うす皮がむけてきます。

あざ…背中やお尻にある青いあざは東洋人に特有の蒙古斑です。
小学生になる頃には消えてしまいます。
まぶたやひたい、鼻の下にある赤くうすいあざは毛細血管の拡張でサーモンパッチといいますが早ければ数日、遅ければ1年以上残ることもあります。

便…生後1日～2日の間は、おなかの中で飲んだ羊水などを含んだ深緑色の粘りのつよい（胎便）が出ます。徐々に黄色い便に移行します。

●生理的体重減少

生まれてから数日間、飲む量よりも尿や便、皮膚などから出ていく水分量の方が多いため生まれたときよりも体重は減少します。赤ちゃんはそれに対応できるたくわえを持って生まれてきているので心配いりません。遅くとも生後2週間までには生まれた体重に戻っていきます。

●新生児黄疸

生後2日～3日頃から顔やからだは黄色くなりはじめ、4日～5日頃が一番強く2週間ほどでなくなります。

入院中に黄疸の検査をし、必要がある場合は医師からの説明後光線療法という治療を開始します。



入院中の検査及び処置

- 身体計測（出生日）
 - 点眼（出生後と日令4）
 - 黄疸の検査
 - ビタミンK2の投与（日令2と4）
 - 聴覚スクリーニング（日令3、4）
 - 先天性代謝異常症の検査（日令4）
- ※結果は1ヶ月健診で

退院から1ヶ月健診までの流れ

しあわせ お・さ・ん

●退院

産後4日目（帝王切開後6日目）の診察で母児ともに良好であれば退院が決定します。10時頃（帝王切開は14時頃）の退院となります。

※ご精算は退院日となりますが、木曜日・日曜日・祝日の場合はその前日となります。

●産後フォローアップ

赤ちゃんの体重の増え方や湿疹、目やにやおむつかぶれ、おっぱいのケア授乳量の測定など。ご予約のうえ、来院していただきます。

●2週間健診（ママの心のスクリーニング）

退院してからも、ママと赤ちゃんのフォローアップや授乳相談を実施しています。

※その他ママと赤ちゃんの状況に合わせて産後ケアを行っています。
不安な方はいつでもご相談ください。

※予測できない産後のために、1ヶ月健診まではクリニックの近くでの生活をおすすめします。

クリニックは24時間電話がつながります

[048-771-0002](tel:048-771-0002)

メール相談も可能です（メールの返信は後日、日中にお電話でいたします）

info@narayamaclinic.com



●1ヶ月健診

出産から約1ヶ月後に1ヶ月健診があります。母児両方の診察と保健指導を行います。入院中に日程をお知らせしますので、その日時に来院してください。

※赤ちゃんは小児科の医師が診察します。

オンラインクラス (ご自宅からZoomでご参加いただけます)

●骨盤矯正エクササイズ (インスパイリング)

妊娠や出産で変化する骨盤に働きかけるエクササイズです。
より美しく、より快適で豊かなマタニティライフのために安心して
楽しくご参加いただけます。

- | | |
|----------------------|-------------------|
| ①マタニティクラス | (妊娠 21 週から出産まで) |
| ②産後クラス | (1 ヶ月健診後から6 ヶ月まで) |
| 講師：インスパイリング・インストラクター | |



- 妊娠中は子宮頸管が短い、腹緊があるなど切迫早産の傾向がある方はできません。
- 産後は1 ヶ月健診後に参加できます。

詳しくは[こちら](#)

●maman club 一まんクラブ (1 ヶ月健診後～)

親子で触れ合い遊びや手遊びをして楽しく過ごしましょう。

詳しくは[こちら](#)

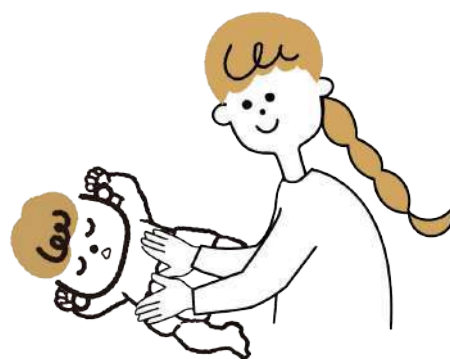
対面での教室

●ベビーマッサージ (1 ヶ月健診後～)

赤ちゃんの心と体をはぐくみながらママの心を癒してくれるベビーマッサージ。
育児が楽しいママも辛いママも、おしゃべりしながら不安を解消しませんか？

保育士がお待ちしております。

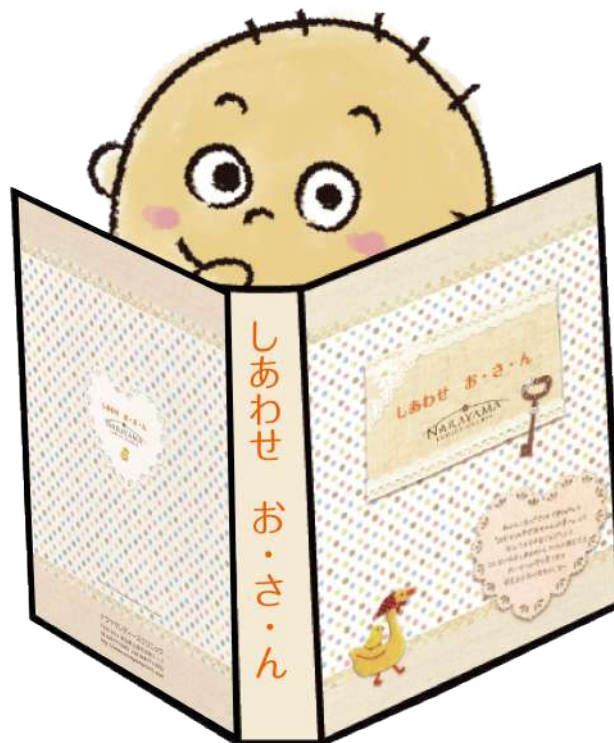
詳しくは[こちら](#)



お疲れ様でした

しあわせ お・さ・ん

おつかれさま♪
ママにあうのたのしみだなあ〜♡



しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



Copyright © 2012 Narayama Ladies Clinic. All rights reserved.

ナラヤマレディースクリニック

〒362-0014 埼玉県上尾市本町1-1-7

TEL 048-771-0002 FAX 048-771-3922

<http://www.narayamaclinic.com>