

井) 母親学級について

1) 当院の母親学級 (自由参加です)
第2木曜日 (9:30~約2時間)

2) 保健所や広島市の両親学級

*) パパママ育児スクール

(広島市健康づくりセンター

<http://www5.ocn.ne.jp/~kenkouka/index.html>

健康科学館: 246-9100)

3) 分娩施設の母親学級 (ぜひ受講してください)

3 妊娠の経過

期	前 期												中 期										
月	第2か月				第3か月				第4か月				第5か月				第6か月						
週	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23			
胎児の発育	- 心臓、胃など内臓の器官が分化し、目、耳、口などが表われます。 - 脳が発達。頭の形がそれらしくなり、手足が伸びて人間の形ができます。 				- 赤ちゃんは頭や身体がはっきりしてきます。 - 赤ちゃんは羊水の中で運動をはじめます。 				- 胎盤が完成し、臍帯から栄養が赤ちゃんに送られてくるようになります。 - 内臓の位置がきまり、機能が発達しはじめます。 				- 心臓の動きが声になり心音が聞えます。 - このころから耳が聞こえるようになると言われています。 				羊水が増え赤ちゃんの動きが活発になります。 						
子宮の大きさ 身長 体重	鶏の卵より少し大きい 体重 5g				握りこぶしくらい 体重約5~25g				子どもの頭くらい 体重30~120g				15~18cm 20~25cm 体重150~250g				18~21cm 28~30cm 体重300~650g						
母体の変化	●月経が停止する ●基礎体温は高温相が続く ●つわりが始まる ●乳房が張る感じがする ●おりものが増加 ●小便の回数が多くなる ●便秘気味になりやすい ●左右の下腹部がつる感じがする ●お腹が張る感じがする								●胎盤が完成する ●つわりが次第におさまる ●食欲が出てくる ●頻尿が解消に向かう ●下腹部が目立つ ●乳輪の回りの色が少し濃くなる				●胎動を感じ始める人もいる ●体重が増えてくる				●胎動を感じる ●下腹部のふくらみが目立ち始める ●乳汁が出ることもある ●陰部や乳輪の色が濃くなる						
日常の心得	流 産 に 注 意 ●早い時期に受診しましょう ●薬の服用やレントゲン検査等に注意 ●流産しやすいころなのでからだに負担をかけない ●いつもより強い子宮収縮、頻繁な収縮があるときは横になる ●乳首の手入れ開始 ●栄養バランスのよい食事を ●とりすぎに注意																						
健康診断	4週間に1回（母子健康手帳を持参） ●おし歯は35週ころまでに治療する 子宮、卵巣等の検診 胎児の発育程度、胎児の位置、心音の聴取、血圧、尿たんばく、体重の計測																						
準備	受診する→妊娠届を出す→母子健康手帳の交付を受ける												妊婦体検開始／適度な運動を心がける／乳房マッサージ										
思いやり	●つわりの時期は本当につらいものです。思いやりの一言やちょっとした手助けがそのつらさをやわらせてくれます。												●ふとんの上げ下ろし、風呂掃除、重い物を運ぶ、高い場所にある物をとるといった動作は母体の負担になりますから、代わってあげましょう。 ●胎児への影響を考え、せめて家庭内では禁煙に。										

期				後				期											
第7か月				第8か月				第9か月				第10か月				第11か月			
24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
- 脳が発達し、からだの動きをコントロールし始めます。 - 赤ちゃんも移動しやすさが多いが、ほとんどが自然にもどります。  21~24cm 32~37cm 700~1100g				肺呼吸ができるようになり、生まれても育つ可能性が高くなります。  24~27cm 38~42cm 1200~1700g				- 各臓器の機能が整います。 - 赤ちゃんらしい顔つきになります。  27~30cm 43~46cm 1900~2400g				母親からホルモンや免疫物質が送られ感染に対する抵抗力がつきます。  30~33cm 47~50cm 2500~3800g							
- 腰や背中に痛みを感じることもある - こむら返りを起こしやすい - 時折腹部に張りを感じる - 便秘になりやすい - 乳房が大きくなる				- むくみや痔、静脈瘤などの症状が発生することもある - 妊娠線が出てくることがある - からだのバランスがとりにくくなる - 疲れやすくなる				- 胃のつかえや動悸を感じる - おりものさらに増加 - 胎児の位置がほぼ決まる - ももの付け根などがつるような感じがする				- 陰に向かって走るような痛みを感じることもある - 膣や胸の圧迫がやわらぐ - 胎児の動きが鈍くなることもある							
早産												正期産				過期産			
- 妊娠中毒症や貧血に注意 - 次のような症状がある場合は要受診 ①むくみ ②体重の増加 ③腰痛 ④破水 ⑤規則的な収縮 ⑥出血								- 休息は十分にとる - 里帰りは35週までに - 毎日入浴し体を清潔に								* 予定日の前3週間から後2週間までは赤ちゃんが成熟し、いつ生まれてもいい時期です。			
2週間に1回												1週間に1回							
血圧、尿たんぱく、体重、胎児の発育、健康状態、羊水量を診る																胎盤機能検査			
ベビー用品の準備／授乳の準備				出産準備の完了								産前休暇 (予定日の6週間前／多胎妊娠の場合は14週間前)							
ペニスの挿入だけではない、豊かな性生活を楽しみましょう。				折りにふれて妻のお腹に手や耳をあてて胎動を確かめてみましょう。								- 予定日が近づいてきたら、できるだけ妻のそばに。すぐ連絡をとれるようにしておきます。 - 陣痛が始まると緊張と不安が激しくなるもの。そばにいたときには、励ましの言葉を忘れないように。							

#) 妊婦健診の回数について

← 妊娠前半期 →

妊娠1ヶ月 2ヶ月 3ヶ月 4ヶ月 5ヶ月

母子手帳申請

妊娠初期検査

(血液、尿、血圧など)

妊娠2ヶ月 ～ 4ヶ月 → 随時
(妊娠15週まで)

妊娠5ヶ月から → 腹囲・子宮底計測

← 妊娠後半期 →

妊娠6ヶ月 7ヶ月 8ヶ月 9ヶ月 10ヶ月

里帰り

妊娠6ヶ月まで → 4週間ごと
(妊娠23週まで)

妊娠7ヶ月 ～ 9ヶ月 → 2週間ごと
(妊娠24～35週まで)

妊娠10ヶ月 → 1週間ごと
(妊娠36以降)

SUN MON TUE WED THU FRI SAT
 5 6 7 8 9 10 11
 12 13 14 15 16 17 18
 19 20 21 22 23 24 25
 26 27 28 29 30

6 ⑨ 現在の
 妊娠週数
 JUL 7

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 35 	2
3	4	5	6	7	8 36	9
10	11	12	13 	14	15 37	16
17	18	19	20	21	22 38	23
24 31 	25	26	27	28	29 39	30

8 AUG

分娩
 予定日

SUN MON TUE WED THU FRI SAT
 4 5 6 7 8 9 10
 11 12 13 14 15 16 17
 18 19 20 21 22 23 24
 25 26 27 28 29 30

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4 	5 40+0 	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30 	31			

2005



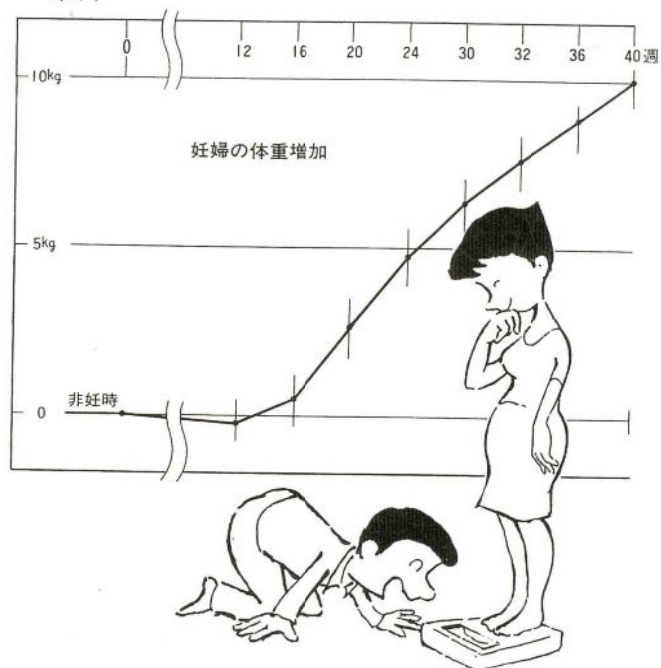
Life is our life's work
 生命は私たちの仕事です



NAME		AGE		PARA		Antenatal Charts						
L.M.		T.		BBT CRL ()		p.p. a.p.p. m.p.		型	Rh	WaR	HBs	
Date												
Month.	II	III	IV	V	VI	VI	VII					
Week	4-7	8-11	12-15	16-19	20-23	24-25	26-27	28	29	30	31	
Weight												
Blood Pressure												
Circ of Abd												
Fundus Length												
Ur. Alb												
Ur. Sug												
Edema												
Hgb												
Fetus												
Pap c () V ()	22 空 400 (21) CDC 梅毒 HBsAg 陰性 HCV 1:100 弱陽性 血結	ATL HLT			胎 培 (72h) 頸管長 (cm)	検血 I 不規則抗体 血糖 (2h) ()				検血 I		
医 師 サイン					前出し			前出し				

[illegible]

㊤ 体重：妊娠末期までに約10kgの増加をみよすが、8 kgぐらい増えれば充分です



パパも 知っててね

～両親学級～

一緒に育児を楽しみましょう。



3. お産の準備

入院までのカウントダウン開始。

いよいよ、出産が目になりました。毎日見て、さわって、支えてきた大きなおなかともお別れです。晴れやかに赤ちゃんと対面するために、もう1度、体調と入院準備の点検を。忘れ物や気がかりがあっても、ここまでがんばった妊婦ライフが台無しです。妊婦さんの最後の仕事は、予定日まで心穏やかにリラックスして過ごすこと。生まれるタイミングは、赤ちゃんがちゃんと教えてくれます。



●お産が近づくと現れるサイン

胃のあたりが楽になる
ちものつけ根がつる

これは、胎児の頭が下がってきて、骨盤の中に入っているため。体同様、近々出産と心の準備もしておきましょう。

おなかが頻繁にはる

前駆陣痛といって、軽い子宮収縮が日に何度も起きるためです。規則的にはるようなら陣痛なので、そろそろ「はりの間隔」時間を計る習慣をつけて。

胎動が少なくなる

予定日の2～3週間くらい前になると、赤ちゃんの動きが鈍くなることがあります。頭が骨盤に入ってきたのと、子宮収縮の回数が増えて動きにくくなるためです。

●入院のサイン

陣痛

いつもと違うおなかのほりを感じ、規則的に10分間隔ではり、だんだんと強くなるようなら陣痛なので、すぐに入院しましょう。

破水

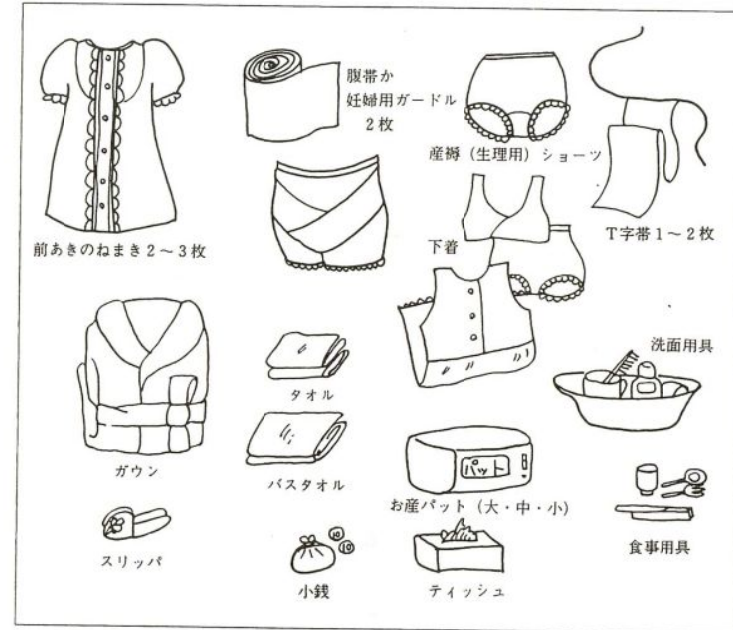
なまあたたい水がさっと流れるように出るのは破水です。陣痛のあるなしにかかわらず、入院してください。流れ出す量が少なく破水かどうかわかりにくいことがあります。このような時もすぐに診察してもらってください。

出血

茶褐色の血性のおりものは、「おしるし」といって陣痛がそろそろ始まるというサインで心配ありませんが、月経の多いときのような出血があった時はすぐに入院してください。

—入院準備編—

入院する病院で準備する物品が多少違います。入院案内書をしらべて、妊娠28週頃までに準備し、いつでも間にあうようにひとまとめにしておきましょう



印鑑・母子健康手帳・健康保険証・筆記用具、その他自分が必要と思うものを用意しましょう。

また、赤ちゃんの退院時用品もひとまとめにしておきましょう。

肌着	1枚	（長着 1枚）
ベビードレス	1枚	（おくろみ）
おむつ	2～3枚	
おむつかバー	1枚	

Lesson

いよいよお産本番

どのような状態になったら入院すればいいのかわかるだろうか、陣痛はどのくらい痛いのかしら……など、予定日が近づくにつれて緊張するものです。通常は次の3つのどれかがあったら、入院します。

入院のタイミング

①陣痛が1時間に6回以上、10分間隔と定期的になったら

前駆陣痛とは違い、時計を見ていると定期的に収縮がやってきます。そして、20分おきが15分おきへと間隔がしだいに短くなっていくようなら、いよいよ本格的な陣痛です。家族への連絡、荷物の確認などしましょう。

10分間隔になっても、破水がなければすぐに病院に行く必要はありませんが、電話して指図を受けます。出産まではまだ1数時間あるので、入浴やシャワーをすませ、あわてずに病院へ向かいます。

経産（2人目以降）の人は、初産よりも早めに生まれてくる場合が多いので、陣痛の間隔15分を目安に病院に連絡します。

②破水したらすぐ病院に連絡して入院

お産の合図には、破水もあります。これは卵膜が破れて子宮内の羊水が流れ出てしまう状態をいいますが、破水したら月経用ナプキンをあて、すぐに病院へ連絡し、できるだけ早く入院しましょう。感染のおそれがあるので、お風呂やシャワーはいけません。

③月経より多い出血があったとき

おしるし（→24ページ参照）は、前駆陣痛のときに出る人もいますが、それだけでは分娩のタイミングははかれません。ただし、出血量が月経よりも多いときには異常出血とみられるので、すぐ病院に行きましょう。

病院に着くと、まず問診で陣痛の経過などを聞かれ、触診、内診、超音波断層検査、分娩監視装置などで、子宮口やおなかの赤ちゃんの状態など、分娩の進み具合をチェックします。施設によって多少異なりますが、子宮口が7cm～全開大になるまでは、陣痛室で過ごします。定期的に医師や助産婦、看護婦がきて、経過を診ます。通常は、子宮口が全開大になってから分娩室に移動します。（→34ページ参照）



2) お産の近づいたしるし



お腹のはりが回数と強さを増してくる。



腰や恥骨部の痛みが強くなり、もものつけねがつっぱる。



体重があまりふえなくなる。



胃のあたりがすいた感じがして食事がとれやすくなる。



胎児の動きがよくなり、子宮全体がきがつてきたように感じる。



便が気持ちよく出ない。排尿の回数が増え、特に夜間何度も起きるようになる。尿が残っているような感じがする。

3) お産のはじまったしるし

次のようなしるしは、いよいよお産のしらせです。そのしるしに気がついた時からの具合を、医師や助産婦に報告して指示に従ってください。

- (1) 陣痛のはじまり……規則正しく子宮が収縮をくり返すことを陣痛といいます。初産婦では10分、経産婦は15～20分位の間隔でおなかの張りをはっきり感じるようになったら、すぐ入院しましょう。
- (2) しるし……子宮の口が開きはじめると、粘膜状のピンクのおりもの（出血）があります。
- (3) 破水……胎児を包んでいる膜が破れてぬるま湯のような水（羊水）がおります。

4) 入院の時期



- (1) 一般に初産婦では、陣痛が規則正しく10分おき、経産婦では15分おきになったとき。
- (2) 破水したとき（清潔なナプキンをあてて）
- (3) 出血が少しでも多いと思われたとき
- (4) 強い腹痛、その他特に異常が考えられたとき

ラマーズ法

正常なご妊娠の場合は、まずは自然の分娩が期待されます。もちろんお産は時々刻々変化しますので、経過を注意深く見守ることは大切です。自然なお産の代表的なラマーズ法では

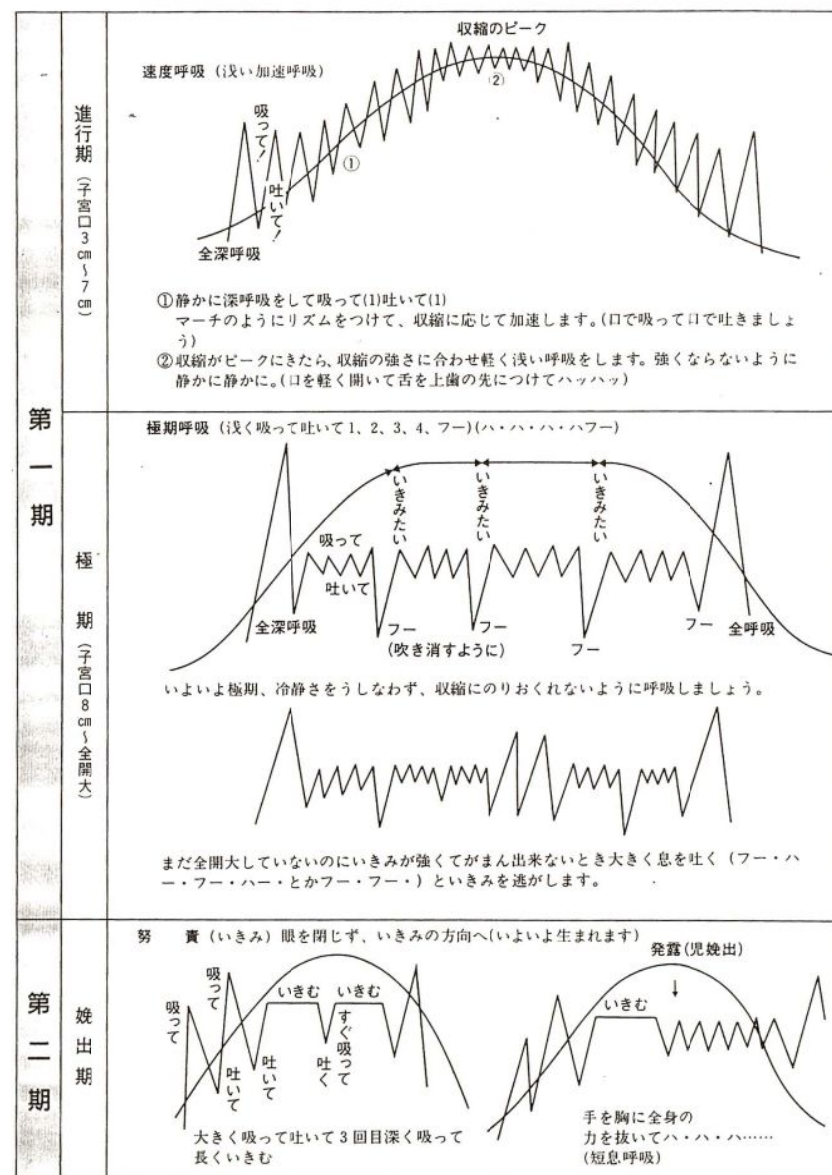
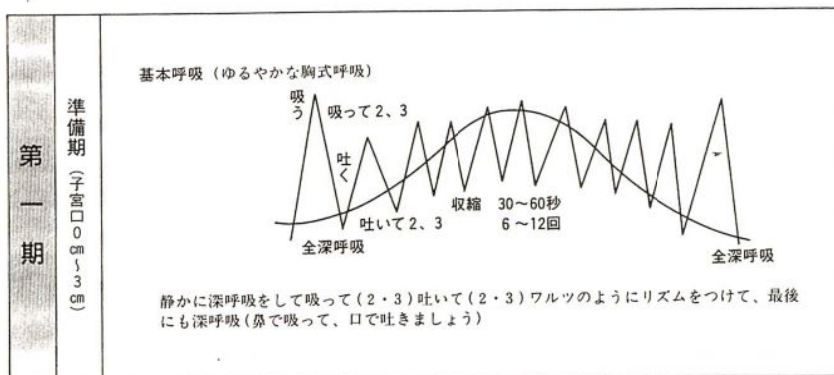
- 1) 妊娠中に分娩の経過を勉強しておき、不安を取り除く。
- 2) 分娩の「痛み」を気をそらして乗り越える為特別な呼吸法を練習しておく。
- 3) お産の時、信頼のおけるパートナー（夫とか助産婦さんとか）につきそってもらい応援介助してもらう。

このような工夫で孤独な一人ぼっちではなく家庭的な雰囲気の中でお産を期待するものです。勿論お産ですからスタートは順調でも途中で異常や危険が発生してくる事もあり、帝王切開とか鉗子分娩とか会陰切開とか専門的な助が必要となってくる場合もあります。



ラマーズ式呼吸法(胸式呼吸)

呼吸法をする時は全身をリラックスさせ、目をあげ意識を
しっかりもって集中力を保ちながら積極的に収縮の波をの
りこえましょう。



<入院診療計画書>、
ご出産されたお母様へ

様

入院時症状

病名：自然分娩

病棟（病室）



経過 項目	産褥0日目 (/)	産褥1日目 (/)	産褥2日目 (/)	産褥3日目 (/)	産褥4日目 (/)	産褥5日目 (/)
治療 処置	外陰部洗浄があります。 お呼びしますので、トイレを済ませて ナプキンを持って分娩室へお越し下さい。	外陰部洗浄があります。		外陰部洗浄があります。	退院診察があります。 朝8時過ぎにお名前をお呼びします ので、分娩室までお越し下さい。	
検査			尿検査があります。 朝一番の尿をトイレの中にある 箱にお出し下さい。	火曜日と金曜日は 血圧・体重測定の日です。 起床後、診察室まで来て下さい。 (/)		
薬剤	子宮の収縮剤（リルタン）と消炎剤（ダーゼン）の内服があります。朝・昼・夕食後に内服して下さい。 抗生剤（フロモックス®）の内服があります。朝・昼・夕食後に内服して下さい。 下剤・産後2日目の夜まで、排便がない時には、寝る前に便秘薬（プルゼニド）を内服して下さい。					
全身管理	9・13・17時に検温があります 食事摂取量・排泄回数を用紙に記入して下さい。		13時に検温があります。			
清潔	排泄物はウォシュレット をご利用下さい。	シャワーに入れます。				
食事	医師の指示により治療食になることがありま す。	☆おっぱいトラブルの原因となりますので、カロリーの高いもの（甘いもの、油っこいもの）は、控えましょう！ 				
説明、指導	授乳 時より授乳が始まります ガーゼハンカチと清浄綿、タオルを準備し、 授乳室へお越し下さい。 Babyの体重により授乳時間が違います 2700g以下 2700g以上 6:00 15:00 6:00 18:00 9:00 18:00 10:00 21:00 12:00 21:00 14:00	授乳 時より授乳が始まります 準備については、左記欄をご参照下 さい。 母子同室 退院前に説明を行います。 おへそ消毒液と綿棒、お尻拭きを準 備し授乳室へお越し下さい。	★ 赤ちゃんのお風呂の入れ方：__日（火・金）午前9時～ ★ 退院後の生活指導：__日（月・木）午前9時～ ★ 調乳：おっぱい体操のビデオ：__日 毎日午後3時30分～ ★ 赤ちゃんの薬の飲ませ方のビデオ：__日 月・水・金曜日の午後3時30分～ 各指導は授乳室で行います。指導日には、放送でお知らせいたします。			
その他	☆お産セット 売店の人が分娩室へ集金に回ります。 袋の中には、ナプキン（L・M） おへそ消毒用綿棒・清浄綿、お尻拭きが 入っています。		☆分娩手当金の証明書は、早めに話所にお出し下さい。 退院後は、月～金曜日の午後15時に産婦人科外来の受付へお出し下さい。 ☆盗難を防ぐため、部屋を出られる時は、必ず鍵をかけるように 注意して下さい。また、セーフティボックスを使用しましょう。 ☆カーテンは、授乳中と着替え以外は開けるようにしましょう。		☆母子手帳を話所にお出 し下さい。入院中の経過を記入し て、退院の日にお返しします。	退院日です。 家族の方のお迎えは、 午前11時頃に来ても らいましょう。

平成 年 月 日

主治医

印

担当助産師

※ 状況に応じて予定が変更になる場合があります。ご不明な点がございましたら、お尋ね下さい。

広島市立広島市民病院



産褥期(分娩)クリニカルパス表

患者氏名:

ID - -

病名 自然分娩

経過 項目	産褥0日目 (/)	産褥1日目 (/)	産褥2日目 (/)	産褥3日目 (/)	産褥4日目 (/)	産褥5日目 (/)	備考欄
治療・処置	○外陰部洗浄	○外陰部洗浄		○外陰部洗浄	□○退院診察		産後薬内容 1)パルタン3T ダーゼン3T 3×5 2)プルセニド2T 1×5 3)イソジンフィールド 100ml
検査			□○検尿				
薬剤 ・内服 ・注射	□○産後薬 □○抗生剤(フロモックス)	○内服確認					
全身管理	OVS3回/日	OVS3回/日	OVS1回/日 ○血圧、体重測定(火、金)				
セルフケア ・活動 ・清潔 ・排泄	○分娩後清拭 ○分娩後歩行確認 ○自尿確認(:) ○授乳開始(:)	○授乳開始(:) ○シャワー可		○排便確認			
栄養	○常食 □○治療食()						疼痛時指示 ボルタレン座薬50mg ポンタール2c
指導 教育	○入院中スケジュール説明 ○内服薬説明 ○排尿後消毒説明 ○授乳指導 □入院治療計画書	○母子同室指導 ○授乳指導 ○baby臍消毒指導	○沐浴指導 (/) ○薬剤師指導 (/)	○退院指導 (/) ○乳房マッサージ ○調乳指導 (/)	□退院療養計画書 ○母乳育児相談予約 ○臍消毒確認		ボルタレン錠25mg
アウトカム	#1①子宮復古不全を起こさない ②創癒合が良好である #2創後陣痛がコントロールできる #3 乳房の自己コントロールができる #4 育児不安が表出できる						
	バリアンス 有(時間)番号 有()番号 有()番号 有()番号 有()番号 有()番号 無 無 無 無 無 無						
Nsサイン							

平成 年 月 日 主治医氏名

印 担当助産師

作成 平成17年2月1日-③

広島市立広島市民病院