

# 妊娠後期の保健指導



## 胎動カウント

\*35 週から毎日

胎動をカウントする事は、お腹の赤ちゃんが元気にしているかどうかを知るための、ひとつの目安になります。赤ちゃんの状態を、もっとも近くで感じる事ができるお母さんが、日々の生活の中で胎動を確認し、赤ちゃんの様子に耳をすませていただく事は、とても大切な事です。

もし赤ちゃんが元気をなくしているように思われるときは、ぜひご来院いただいて医師にご相談下さい。ただし、赤ちゃんもその日によって、ご機嫌に違いがあります。あまり神経質になる必要はありません。ご自分でできる「赤ちゃんの健康管理」のひとつとして、記録をとってみてください。

産婦人科医が作った妊娠出産アプリ『ベビープラス』での胎動カウントもお勧めしています！



## ノンストレステスト＝NST（胎児モニタリング）

\*35 週から毎週

赤ちゃんがお腹の中で元気に成長し、過ごせているかどうかを調べる方法の一つが、ノンストレステストです。20分～40分の間、楽な姿勢で休んでいただくだけ、赤ちゃんにもお母さんにも安全で苦痛のない検査です。分娩監視装置（通称 モニター）を使って、お腹の上から赤ちゃんの心拍数を連続的に測り、その変化を分析して赤ちゃんが元気に成長し、過ごせているかどうかを予測診断します。

## GBS 感染症

最近、新生児の感染症の原因として、B群溶連菌（以下 GBS といいます）が、注目されています。

GBS は、約 10% の人の膣や直腸、肛門などに存在している菌です。

普通は、健康な人に GBS がいても、害は少なく自覚症状もほとんどありません。

しかし、膣に GBS のいる人が出産すると、産道で赤ちゃんが GBS に感染することがあり、感染した赤ちゃんの 100 人に 1 人くらいは、肺炎や敗血症、髄膜炎などを起こします。そして経過が悪い場合は、死亡したり重い後遺症が残ることがあるといわれています。ですから、妊娠中（36 週以降の診察の時）に

おりものの検査で GBS を調べ、赤ちゃんへの感染を予防することが必要です。

検査の結果、GBS に感染していると診断された場合、陣痛発来や破水での入院の時に、特効薬の点滴治療を施行します。



## おっぱいについて

授乳にむけて、そろそろおっぱいの準備を始めましょう。おっぱい教室を受けましょう。

これからの妊娠期間中、乳房の揺れが自然のマッサージとなります。

下着はワイヤーの入っていない柔く絞め付けないものを選びましょう。

乳頭・乳輪マッサージは、お腹が張るときや出血するときはやめましょう。

乳頭の形など、気になる事がある場合は早めに助産師外来ご相談ください。





## 安産に向けての準備

入院の準備、赤ちゃんの準備をもう一度確認しましょう。  
入院するときに連絡しなくてはならない先は、あらかじめ控えておきましょう。  
家族だけでなく、病院やタクシー会社の電話番号なども、携帯電話に登録しておきましょう。  
呼吸法、リラククス法など、分娩に向けて練習（おさらい）をしましょう。  
バースプランのある方は、助産師へ伝えましょう。  
まだマザークラスを受講してない方は、受講しておきましょう。

## 入院準備について

35 週までには、入院に必要な物品を揃えておきましょう。  
揃える物品について分からない事があれば、ご遠慮なくお申し出ください。



## バースプラン

バースプラン・・・考えてみませんか？

赤ちゃんと一緒に陣痛を乗り越えようと思う時、陣痛室でどんな風に過ごしたいですか？  
赤ちゃんが生まれてくる時、赤ちゃんを誰と、どんな風に迎えてあげたいですか？  
産むのはあなたです。どんなお産をしたいのか、じっくり考えてみませんか？



## ソフロロジー式分娩方法

ソフロロジーとは、陣痛の痛みを『赤ちゃんに会うための必要なエネルギー』、そして、お産そのものを『ママと赤ちゃんが最初の共同作業』ととらえる分娩方法です。  
体と心は密接に関係しているため、リラククスしていると、子宮口がゆっくり自然に開き、ママと赤ちゃんの体力を消耗せずにお産が進行します。  
そのため、妊娠中からのイメージトレーニングや呼吸法・補助動作などの練習を行い、過度に緊張したり、痛みでパニックを起こしたりする事なく、リラククスした状態でお産に臨む事ができるように準備が必要です。

当院では、マザークラスでソフロロジー分娩法についてのお話や、イメージトレーニングなどを行っております。  
産むのは皆さんです。  
マザークラスに参加して、出産への知識を深め、心の準備をしましょう。



\* 当院では、35 週から行う NST 室でソフロロジーの音楽を聞く事ができます。

## 陣痛、破水、出血は・・・入院のタイミング

### 【陣痛とは？】

赤ちゃんを子宮から押し出す、子宮収縮に伴う張りや痛み。最初は弱く不規則ですが、だんだん強く規則的になります。陣痛が10分間隔、あるいは1時間に6回以上起こったときは、ご連絡下さい。

### 【破水とは？】

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、中の羊水が流れ出す事です。破水に気付いたら、すぐにご連絡下さい。破水かな？…と思ったら、清潔なナプキンをつけて、シャワーや入浴をせずに来院してください。

### 【おしるしとは？】

お産が近づいてくると、赤ちゃんを包んでいる卵膜と子宮壁がこすれて、少量の出血を起こす事があります。おりものにこの出血が混じったものが「おしるし」で、うすいピンク色や褐色をしています。全員にあるものではなく、またおしるしの後、お産が始まるまでの間も個人差があります。

### 【気を付けて頂きたいこと】

お電話はできるだけご本人様がおかけください。（詳しい状況をお尋ねすることがあります。）分娩の進行が速い場合がありますので、上のお子さんの預け先が決まらない場合、まずは一緒にお連れになり当院でご家族と合流されることをお勧めします。帝王切開術の予定が決まっている方、無痛分娩のご希望の方は「不規則な陣痛」「おしるし」「破水感」などがあればご自身で判断して様子を見ることなく、早めにご連絡をください。

### 【当院に到着されましたら】

- ①診療時間内でしたら正面玄関から、夜間休日などの時間外の場合は「夜間通用口」のインターホンでお知らせください。
  - ②2F ナースステーションで母子手帳を提出してください。
  - ③検尿、体重測定、検温をします。
  - ④モニター（胎児陣痛心拍図）で赤ちゃんの心拍や陣痛の間隔、強さを確認します。
  - ⑤子宮口の状態を診察します。
  - ⑥入院して頂くか、自宅待機をして頂くかが決まります。
  - ⑦入院が決まりましたら陣痛室へご案内します。
- 立会い出産をご希望の方はご家族の待機場所を相談しておいてください。



「陣痛がはじまった」「破水した」「出血した」「〇〇の症状があります」の時は、以下の内容をご自宅から電話でスタッフにお伝えください。※24時間いつでも大丈夫です

- お名前 \_\_\_\_\_ ID番号 \_\_\_\_\_
- 予定日 月 日 妊娠 週
- お産は（ ）回目
- 予定の分娩の方法 無痛分娩 ・ 帝王切開分娩 ・ 自然分娩
- 規則正しいお腹の張りが始まりは？ 日 時 分頃から 分おき
- おしるし（出血）は？ あり ・ なし ・ わからない
- 破水は？ あり（ 日 時 分頃） ・ なし ・ わからない
- 胎動は？ あり ・ なし ・ わからない
- 今いる場所から当院まで どのくらいかかりますか？ 車で 分
- 発熱・頭痛・腹痛等体調の症状 あり（ ） ・ なし
- お薬や食物のアレルギー 喘息 あり（ ） ・ なし

**あまがせ産婦人科**  
**092-572-5503**

電話のときに伝えたい事