

プレママ・パパクラス

Aコース 2日目

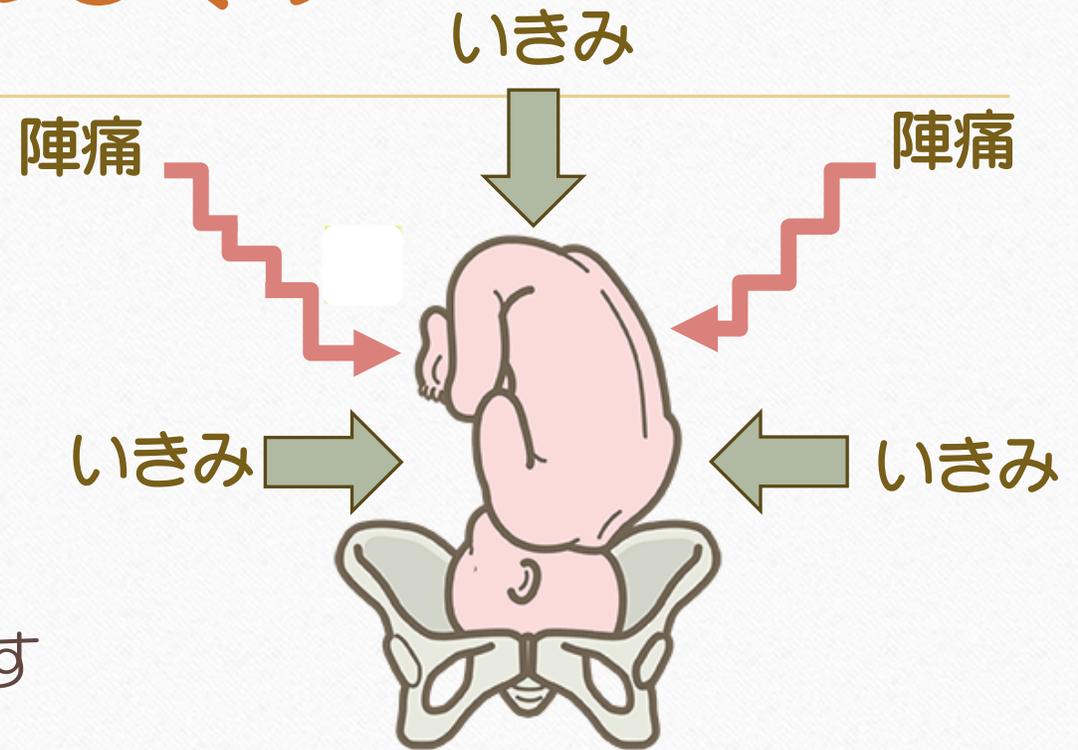


町田市保健所保健予防課

出産のしくみ

陣痛といきみ

規則的な子宮収縮（陣痛）が徐々に強まり、子宮口が開きます
そこに、いきみも加わることで、赤ちゃんを外に送りだす力になります

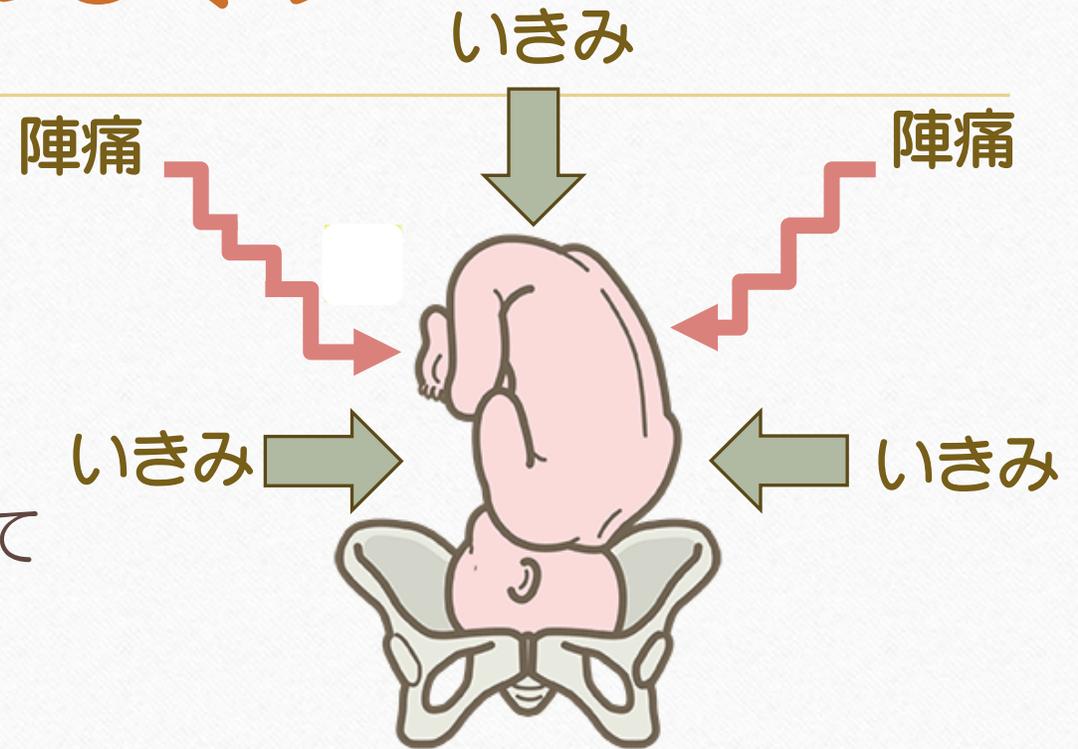


出産のしくみ

産道

子宮から赤ちゃんが出てくるまでの
通り道のことです

骨盤がゆるみ、子宮口や膣も広がって
赤ちゃんが通りやすくなります



入院のタイミング



出産が近づいたサイン

- 胃の圧迫感がとれる
- おなかが張りやすい
- トイレが近くなる
- おしるし

お産がはじまるサイン

規則的な陣痛

- 初産 7～10分ごと
- 経産 10～15分ごと



産院へ連絡!

こんな時はすぐに連絡を！

破水

赤ちゃんをつつむ膜がやぶれ、
羊水が流れてること
感染しやすいので、
すぐに病院へいきましょう

出血

月経のような量の出血
腹痛をともなう出血

お腹

胎動を感じない
お腹が板のように固いことがつづく

出産の経過

第1期（開口期）

- ・陣痛が始まり、子宮口が開ききるまでの時期

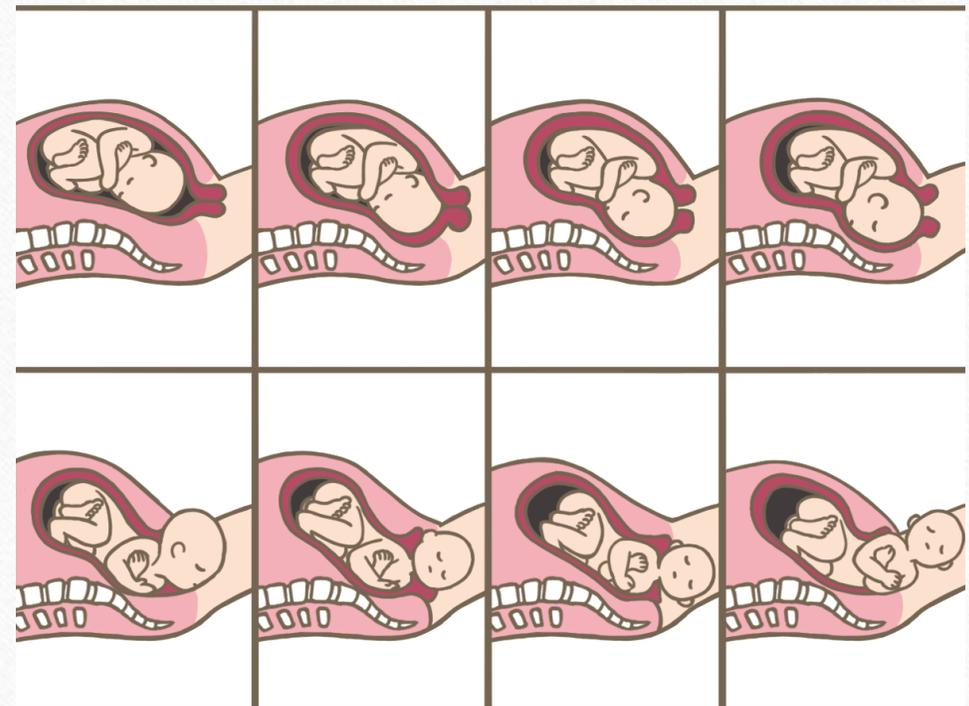
第2期（娩出期）

- ・赤ちゃんが産まれるまでの時期

第3期（後産期）

- ・胎盤が出るまでの時期

第1期～第2期



お産のときのリラックスメソッド 妊婦体操

マットの上で実践しましょう！



産後のライフスタイル ~ 赤ちゃんとの生活リズム ~

| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------------------|------|----|--------|-----|----|--------|-----|--------|--------|-----|----|-------------|-----|----|--------|-----|----|--------|------------|---|--------|-----|---|
| ← あかちゃんの睡眠・覚醒リズムに合わせて、2~3時間ごとに授乳 → | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 授乳・オムツ | ねんね | | 授乳・オムツ | ねんね | | 授乳・オムツ | ねんね | | 授乳・オムツ | ねんね | | お風呂(授乳・オムツ) | ねんね | | 授乳・オムツ | ねんね | | 授乳・オムツ | 抱っこしないと寝ない | | 授乳・オムツ | ねんね | |
| 起床・朝食 | パパ出勤 | 洗濯 | | | | 風呂 | お風呂 | 掃除・片付け | 買い物 | | | パパ帰宅 | 夕食 | | お風呂 | 就寝 | | | | | | | |

母乳とミルク



母乳

- 赤ちゃんの免疫が高まる
- 母体の回復をたすける
- 新鮮で経済的

ミルク

- 赤ちゃんが飲んだ量がわかる
- 腹もちがよい
- ママ以外でも授乳ができる

乳首のお手入れ

20週をすぎたらはじめてみましょう

妊娠中から乳腺を発達させ、乳首も赤ちゃんが吸いやすいよう
お手入れをしておきましょう！

♥ 注意点と早産の危険性

♥ お手入れ中、お腹がはるときはすぐに中止しましょう

授乳の仕方 ～ポジショニング～

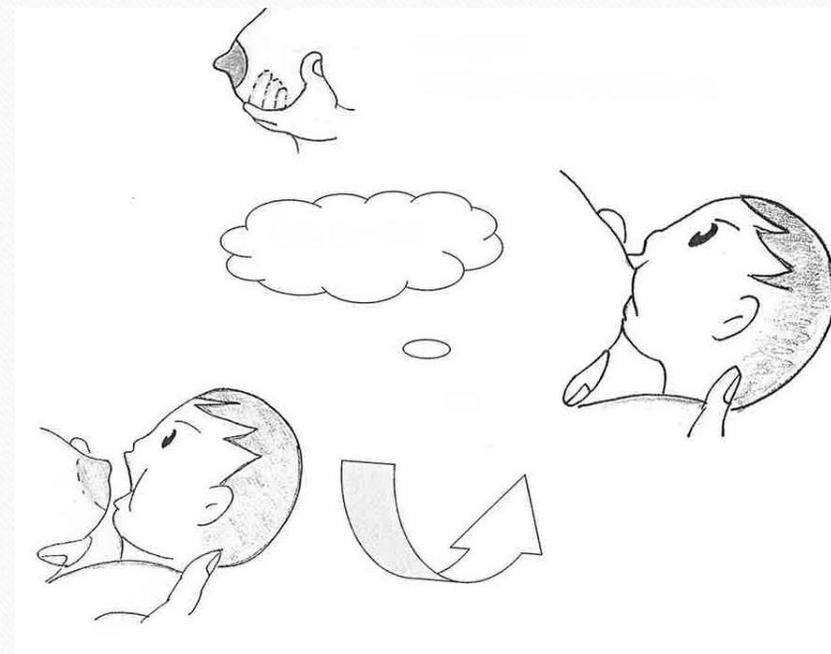
- ママがリラックスできる楽な姿勢ですわりましょう
- 赤ちゃん和妈妈のお腹がぴったりと向かい合うように赤ちゃんを抱っこしましょう
- ママと赤ちゃんにとって授乳しやすい方法を見つけましょう



授乳の仕方 ～ラッチオン～

赤ちゃんがおっぱいを乳輪部まで深くくわえること

- 赤ちゃんが大きいくちをあけたとき、
乳頭にまっすぐ、赤ちゃんをひきよせます
- 赤ちゃんのおくちはアヒル口が理想



相談・受診の目安

産後ケア利用や助産師に相談

- 痛みやしこり
- おっぱいの出がよくない
- 抱き方・くわえさせ方が不安

乳腺外科を受診！

胸の症状

（痛み、赤み、熱感など）

と発熱