



案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2020. 9月号
VOL. 268

今回のテーマは「母親学級」についてです。

7月より後期母親学級のみ再開していますが、感染予防のため人数は10名までの完全予約制でご本人のみの参加とさせていただきます。母親学級が休止していた間、参加できず不安といった声も聞かれました。そのため今月号では参加できない方に向けて、さらにまだ再開していない前期母親学級について内容をまとめました。「お産のしおり」に以下の内容を詳しく載せています。



また、外来相談室で妊娠中の過ごし方や出産の経過等をお話ししています。不安なことや分からない点などあれば、ぜひ相談室にもお立ち寄りください。

前期母親学級 お産のしおり P7~17 参照

☆ 妊娠中の母体の変化や胎児の状態を知り、出産・育児に向けて妊娠中の体作りを行いましょう。

内容のポイント

- 妊娠期の栄養・体重について：必要な栄養を摂取し必要な体重を増やしましょう。（お産のしおり P16）
まずは BMI を計算し必要な体重増加量を知りましょう。普段の食事内容を書き出してみ、お産のしおりの中のバランスガイド表と照らし合わせてみましょう。外来受付に栄養についてのパンフレットがありますので参考にしてください。
- 冷えについて：冷えは様々な不調の原因になります。夏でも案外おなかや足腰などは冷えています。シャワーのみでは体を冷やします。（お産のしおり P9）
妊娠中だけでなく出産、産後も冷え予防が大切です。
- 骨盤のゆがみについて：腰痛などのトラブルや出産時赤ちゃんが下がりにくいなど弊害もあります。普段から姿勢、座り方に気を付けましょう。（お産のしおり P11）



後期母親学級 お産のしおり P~18 参照

☆ 妊娠後期に起こりやすい症状や異常の予防を学びましょう。分娩に向けて心身の準備を行っていきましょう

- 内容のポイント
- 妊娠後期に起こりやすい異常（お産のしおり P18）
 - 入院の準備物品（お産のしおり P21）
 - 入院の時期：連絡方法（お産のしおり P22）
 - お産の経過と過ごし方（お産のしおり P24）

陣痛について：陣痛間隔が規則的に10分以内になってから出産まで初産婦の方は平均で約半日かかります。初めての出産で痛みがどの程度になったら連絡していいのかわからないという声を聞きます。分娩進行の速さは個人差があり、痛みの強さやお母さんの骨盤の大きさ、赤ちゃんの大きさや回りながら下がってくる赤ちゃんの向きなど様々な要因が影響します。痛みの強さは進行してくると加速してきます。1時間前、2時間前と比較し痛みがさほど変わらない時はゆっくり進行しています。そのような時は休息や食事を摂取するなどゆったり構えましょう。痛みがどんどん強くなり初産婦の方は5分毎、経産婦の方は10分毎になれば電話連絡をして下さい。

※ 安産のポイントは「ごろごろ」「びくびく」「パクパク」しないこととされています。

分娩当日が一番元気な状態で迎えられるよう、医師より安静を指示されている方でなければ、意識して日常生活の中に運動を取り入れましょう。



母親学級のお知らせ 後期のみ第 1.2.4 水曜日

外来予約ノートに記入してください。病棟案内はありません

9月2、9、23日 10月7、14、28日 13時半～ 講堂



担当：平田