

## 妊娠後期(28週～分娩) の過ごし方



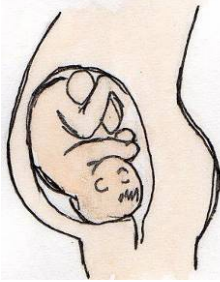
いよいよ、待ちに待った新しい命との対面です。  
そのときに向けて、心と体と環境の準備を整えましょう。  
お母さんが満足したお産を経験することは、  
その後の育児にもきっと良い影響を与えるでしょう。  
自分スタイルで過ごしていきましょう。



# 妊娠の経過と健康診査

この時期は、胎動も激しくお産が待ち遠しいですね。定期的な健診は安心、安全なお産のために大切です。**妊娠35週までは、2週間に1回の健診、妊娠36週からは1週間に1回の健診が必要です。**

健診以外にも、手足がむくんだり、規則的にお腹が張る、痛みを伴う出血、破水など、体調が変わったことがあるときには、早めに受診しましょう。

時期	後期											
月数	8				9				10			
週数	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
胎児の発育	音の調子や強弱がわかる				「安心・不安」の心が育つ				体外生活が可能になる			
												
お母さんの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お腹に妊娠線が出やすくなる</li> <li>・ むくみ・痔・静脈瘤などの症状が見られることがある</li> <li>・ いろいろしたり、疲れやすくなる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胃・心臓が圧迫され、胃がつかえた感じや動悸がする</li> <li>・ おりものが増える</li> <li>・ 足の付け根が攣るような感じがする</li> <li>・ 時々お腹が張る</li> <li>・ 精神的に不安定になりやすい</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胃や胸の圧迫が和らぐ</li> <li>・ 子宮がさがり、下腹部の方が出てくる</li> <li>・ お腹の張りが不規則にある</li> <li>・ 足の付け根が突っ張る感じ</li> <li>・ トイレが近くなる、便秘になる</li> </ul>			
	生活の注意事項					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 里帰りの方は帰省</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 入院準備の再点検</li> <li>・ 十分な休息をとる</li> <li>・ だるさや立ちくらみ、むくみ、急な体重増加など、貧血や妊娠性高血圧症候群の兆候に気をつけましょう</li> </ul>		

## 分娩経過

いよいよお産を迎えます。

お産の経過も人それぞれ、過ごし方も人それぞれ個人差があります。

陣痛の波を上手に乗りこなし、「あなたスタイルのお産」を経験しましょう。

でも、お産の経過は、急変することもあります。お産の経過をよく知って、心の準備ができていれば、そんな時でもきっと落ち着いて向かうことができるでしょう。

また、急なことに備えて、家族への連絡方法も確認しておきましょう。

時期	分娩第Ⅰ期（開口期）	分娩第Ⅱ期（娩出期）	分娩第Ⅲ期（後産期）
定義	陣痛開始から子宮口が完全に開くまで	子宮口全開大から児が生まれるまで	児が生まれてから胎盤が出るまで
所要時間	初産婦 10～12時間 経産婦 4～6時間	初産婦 2～3時間 経産婦 1～1.5時間	初産婦 5～30分 経産婦 5～30分
子宮の収縮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則的な子宮の収縮（陣痛）がおこる</li> <li>・ 間隔は 10分 ⇒ 2～5分</li> <li>・ 発作の時間は 15秒間 ⇒ 60秒間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 間隔は、1～3分</li> <li>・ 発作は、60秒間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5～15分後</li> <li>・ 軽い収縮</li> </ul>
胎児の様子			
できること	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 眠りたいときには眠る</li> <li>・ 陣痛の合間にはリラックス</li> <li>・ 食べたいもの、飲みたいものを小刻みに飲食</li> <li>・ 楽な姿勢で、ゆったりした気持ちで過ごしましょう</li> <li>・ 破水していなければシャワー、入浴も良いです</li> <li>・ トイレは我慢せずに行く</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 子宮口が全開大するまでは、いきまない</li> <li>・ 分娩台で、子宮の収縮に合わせて目はつぶらずにいきむ</li> <li>・ 陣痛の合間にも児の頭が引っ込まなくなったらいきまない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 児が生まれてから5～15分後位には胎盤が出てくる</li> <li>・ その後、2時間くらいは安静にして経過をみます</li> </ul>

## 分娩の前徴と入院の時期（入院の時期については、分娩予定先の指導をもう一度確認しておきましょう）

分娩の開始が近づくと、次のような体の変化があります。すぐに分娩が始まるとは限りませんから、あわてずに様子を見ましょう。（\*個人差もあります。全員が同じように症状が出るわけではありません。）

**血性分泌**（しるし・産徴）…血液の混じった粘液性の分泌液。分娩の4～5日前にみられることも、分娩が始まってからのこともある

**前陣痛**…分娩の数日～10数日前になると、弱い子宮の収縮を感じる。間隔が長く不規則

**その他**…胃や胸の圧迫が和らいだ感じ、排尿が近くなる、胎児の動きが少なくなる（ただし全くなくなることはない）

<入院の時期>・・・入院の前には、まず、必ず入院予定先に連絡を入れましょう。

1 **陣痛** 初産婦は5～10分毎、経産婦は10～15分毎に子宮の規則的な収縮がくるようになった時。

2 **出血** おりものに混ざる程度でなく、多量のときやサラッと流れる出血の時。

3 **破水** 羊水（独特なおいがする）が少しの量でも流れ出る時。きれいなパットをあてましょう。

\* 1～3のほか「胎動が半日以上（6時間程度）ない」「水っぽいおりものが続く」など変わったことがあれば病院へ連絡しましょう。



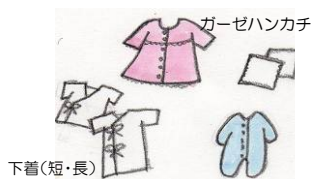
## 出産準備（新生児用品）

赤ちゃん用品は、生後3ヶ月くらいまでに使うものを目安に準備しましょう。

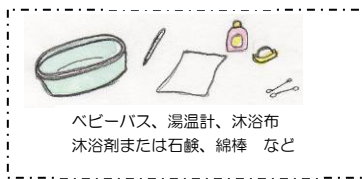
赤ちゃんの生まれる季節に応じた用品を揃え、衣類は一度洗濯をして、のりをとり準備しましょう。

すでにあるものや、おさがりを工夫して活用したり、短期間しか使わないものなどは、レンタル品も上手に利用しましょう。

足の動きやすい上着やカバーオール



<沐浴用品>



\* 哺乳瓶などの調乳用品は、生まれてから、準備しても良いです

チャイルドシートの準備も忘れずに!!

## 妊娠中の生活

### ○妊娠中に起こりやすい合併症と、起こりやすい体の変化

妊娠高血圧症候群は、以前は「妊娠中毒症」といわれていた症状で、現在は、妊娠20週から分娩12週まで血圧が高い、または、高血圧に蛋白尿を伴う場合のいずれかで、これらの症状が単に妊娠したことによってたまたま起きていることでないものを言います。高血圧は最も注意する症状ですが、蛋白尿、またむくみにも注意は必要です。妊娠高血圧症候群になると、子宮と胎盤の血液循環が悪くなり、胎児の発育に影響を及ぼすことがあります。

予防のためには、疲れをためないようにして、塩分控えめで良質のたんぱく質をとる食事を心がけましょう。また、**むくみや急な体重増加**（1週間で500gを超えるときは要注意）などの体調の変化に気をつけて過ごしましょう。

このほかにも、大きくなった子宮による圧迫のため、**むくみ・痔・静脈瘤**などの症状がみられることがあり、**こむら返り**なども起こしやすくなります。横になって休んだり、足を高く挙げるなど血行を良くする工夫をしてみましょう。

そして、普段と違った具合の悪さがあるときには、早めに主治医に相談しましょう。

### ○出産後の生活の準備もしておきましょう

出産後は、赤ちゃんの世話とともに、産後の体を休めることも必要になります。部屋のレイアウトや必要物品の用意とともに、赤ちゃんがいる生活を想像して、これからの生活スタイルや夫婦の役割、周囲のサポート体制について、具体的に夫や家族と話あっておきましょう。

また、利用できる制度や地域のサービスにどのようなものがあるか確認したり、妊娠中から見学したりしておくことも良いでしょう。

## 利用できる制度、サービスの紹介

- ☆ **出産育児一時金、出産費融資（貸付）制度**（健保・国保（健康保険の加入先）に請求すると一時金がもらえます）
  - ・ 出産一時金の申請は出産後申請しますが、申請書は出産前に準備しておきましょう。また、出産予定日の1ヶ月前から**事前申請**が可能で、医療機関が給付の受け取りを代理するかたちになります。
  - ・ 出産まで1ヶ月以内か、妊娠4ヶ月以上で医療機関に支払いが必要となった方は、貸付が可能です。（貸付は、出産育児一時金で精算されます。）
  - ・ 詳細は健康保険の加入先に確認しましょう。
  - ・
- ☆ レンタル品などは、電話帳で調べたり、地域の子育て支援センターの情報交換等を利用することも工夫してみましょう。