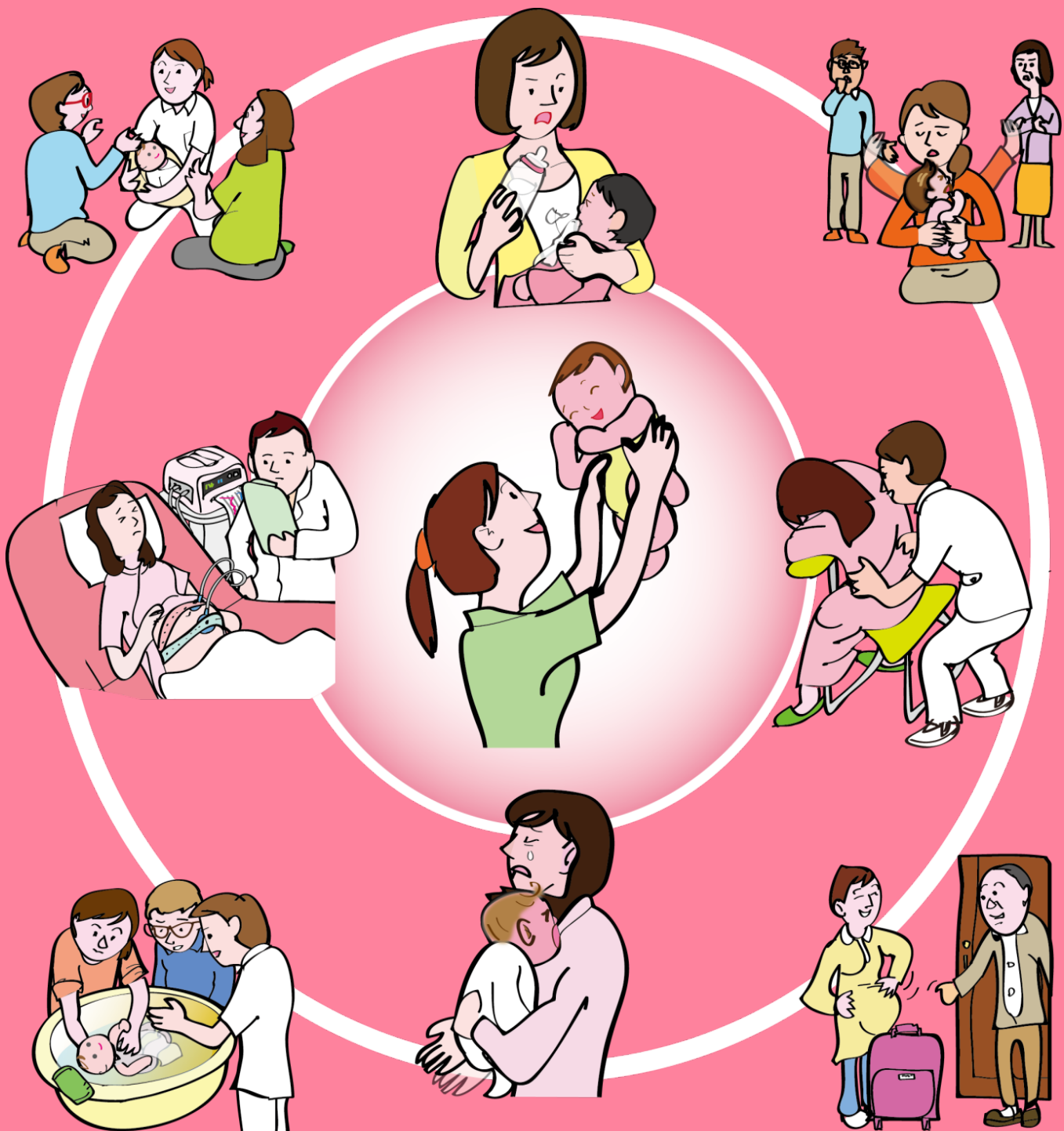


周産期あるある事例集



発刊にあたって



さいたま赤十字病院

産婦人科部長

中村 学

女性の体は妊娠すると様々な生理的変化が起こります。
また、妊娠は精神的にも心理的にも様々な変化をもたらします。
そして身体的、精神的変化は妊婦さん独特のいろいろなマイナートラブルを生じます。妊娠前には容易にできていた行動が困難となることや、逆に妊娠して初めて経験する行動変化もあります。妊婦さんのケアには、こういった非妊時との違いを理解してあげることが大切です。
また、生来健康であった方の場合、病院に入院することを人生で初めて経験するのが妊娠中の病気や出産という方もいます。入院生活での不安やストレスを親身になって理解し、助言してあげることが大切です。
さらに初めての出産の場合、赤ちゃんの育児に対する不安は大きく、マタニティブルーズや産後うつ病になる方もいます。産後の看護には、産後独特の精神状態を理解してあげることが大切です。
『周産期あるある事例集』は、病気の病態や治療法などを理解するための難しい事例集ではありません。『ちょっとした気づき』によって、妊婦さんや褥婦さんを安全・安心に看護してあげるための事例集です。
この冊子を活用していただき、妊婦・褥婦さんのケアに役立てていただければと思います。

事例集の活用について

安藤 光威 さいたま赤十字病院 医療安全推進室 医療安全管理者 認定看護管理者 看護副部長
阿部 弘美 さいたま赤十字病院 看護部 M F I C U 看護係長

晩婚化・晩産化の社会的状況により、一人の女性が出産する子どもの数も1.42人（2018年）と、妊娠・出産・子育ては女性やその家族にとって大きなライフイベントになっています。たくさんの情報はあふれていますが、妊産婦自身が体験してはじめてからだの変化や気持ちの変化、生活の変化、社会や家庭内での役割の変化を感じることも多いでしょう。

妊娠は正常に経過すること多いのですが、ホルモンの変化や身体バランスの変化などの影響を受けて、マイナートラブルを起こすこともあれば、異常を発症する場合もあります。正常はより正常に、異常な部分をかかえつつも、正常な部分は維持できるように、妊産婦に関わる医療者は、妊産婦のささやかな言動や行動のひとつひとつに注目し支援していく必要があります。

また、妊産婦死亡の原因の1位は身体的要因ではなく、自殺となっています。妊娠・出産による身体的・心理的・社会的変化は大きく、妊産婦のメンタルヘルスへの支援が必要とされています。加えて、虐待予防についても妊娠期からの予防が必要とされ、予防活動においてMSWや臨床心理士、地域連携と他職種の関わりによって支援を行っています。

妊産婦の正常な経過だからこそ、関わりの中で感じる違和感・ヒヤリとした場面や新生児医療におけるヒヤリとした場面を事例集にまとめました。

また、危険な場面ばかりでなく、看護・助産の視点でプラスに効果のあった事例も掲載しました。

妊産婦のメンタルヘルスについて、よく見かける母親の不安定な心理場面とともに臨床心理からより妊産婦を理解するためのポイントを掲載しました。

この冊子を活用することで医療者が「あるある」と経験している場面を共有し、関わりを意識することで、妊産婦と赤ちゃんの安全を守る一助になればとおもいます。

目次

	テーマ	ページ
1.	感染症	5—6
2.	妊娠中	7—10
3.	妊娠中の入院	11—14
4.	お産が目的の入院	15—18
5.	産後	19—27
6.	N I C U / G C U	28—31
7.	退院から	32—33
8.	これって、もしかして	34
9.	気にかけてあげたい、お母さんの様子	35—36
10.	産後に生じる変化とマタニティブルーズ	37—46
11.	事例集で使われている用語の解説	47—54

1. 感染症

妊娠中の感染症は、妊娠前から、妊娠に向けた予防が必要になるものもあります。健常者にとっては症状が軽症であったり、不顕在性の症状であっても、妊婦の場合は重症化しやすかったり、胎内感染の問題も含み妊婦は不安に思うことも多いでしょう。

対応や対策も感染症により異なります。それぞれの特徴を知り、予防方法や生活における配慮の在り方を助産師・看護師として保健指導の場面で適切に情報提供ができることが必要です。

ポイント解説

1. 未来の赤ちゃんのために(風疹ワクチンの接種を)



「妊娠前に風疹ワクチン打たなくちゃ」



生理中か生理直後がベストタイミング



「僕も予防接種が必要だね」



2か月の避妊期間が必要です

風疹ウイルスは飛沫感染で起こります。妊娠初期に感染すると胎盤を通して胎児に感染します。

妊娠前からの家族を含めた風疹抗体価測定・風疹ワクチンの接種を行うことが推奨されます。予防接種後は避妊期間も必要です。

2. インフルエンザ



インフルエンザワクチンは妊娠中も接種できます



あとは家族の人もワクチン打ってもらってね



今年もインフルエンザが流行しそうです



「妊娠中だし心配だわ」

妊婦がインフルエンザに罹患すると重症化しやすいといわれています。

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンで妊婦及び胎児に対し問題はなく妊娠全期間での接種が可能です。

1. 感染症

3. マタニティライフを楽しもう?! (トキソプラズマ感染)



猫のトイレも清潔に



ローストビーフ、生ハム
とりさし、レアのお肉は
おいしい!



牧場で動物ふれあい
体験



ガーデニングもやってみ
たかった

ポイント解説

トキソプラズマは猫の糞尿から土壌や水に混入しています。

猫の飼育や土を触る時は手袋を着用し、手をよく洗いましょう。

また、肉は過熱を充分に行い、野菜や果物は良く洗って食べましょう。

4. スタダードプリコーション (サイトメガロウイルス感染)



介護の現場でも



保育の仕事でも



家庭内だって



手袋 マスク エプロン着
用と手洗いを充分に行い
ましょう

成人の70%が幼少期にサイトメガロウイルスに感染していると言われています。

このウイルスは、唾液や尿を介して感染します。看護職はもちろん、ケアに関わる職業の方はエプロン・手袋着用し、家庭では手洗い、うがいを充分に行いましょう。

5. 避妊は必要ないけれど...



妊娠してますます
優しい旦那さん



妊娠中でもSEXし
てもいいんだよね



妊娠してるし、コン
ドームはいらないか



お腹が痛い 出血も
熱っぽい気がする

妊娠中の性交はコンドームを使用しましょう。

妊娠中は免疫力が低下していて、精子に含まれる細菌や膣の細菌が子宮に感染を起こす可能性があります。

6. 検査結果の出ていない母乳は (HTLV-1抗体)



未受診妊婦の飛び
込み分娩



「泣いてるから、おっぱ
い飲まそう」



「えっ! HTLV-1結果
出ていないよね」



「おかあさん、おっぱい
ちょっとまって」

未受診妊婦から出生した赤ちゃんの授乳については、母乳感染する可能性もあるため、HTLV-1の検査結果を確認してから哺乳開始となります。

それまでは搾乳して冷凍保存しておきましょう。

2. 妊娠中

1. 妊娠初期 採血後に



「採血しますね」



「ご気分はいかがですか？」



「はい、ちょっと」



フラヘッ、ドターン！

ポイント解説

妊娠初期はプロゲステロンの影響で血圧が非妊時より下がります。

つわりなどの脱水の状況や非妊時とは違う体調において、採血時に血管迷走神経反射を起こすことがあるので注意しましょう。

2. つわりが辛い



「つわりが辛くて食べられないの」



「雑誌には好きな物を取って良いと」



「ポテトチップスにチョコ、ケーキ、果物も、うふふ」



「前の健診からたった4週間でこんなに！」

妊娠期間中の体重増加は非妊時のBMIから決定します。

体重増加は少なすぎても過剰でも母体や胎児に影響があります。妊娠初期は次回の検診まで4週間あります。自宅でも体重測定などをして、妊娠初期から体重管理を心掛けましょう。

3. 妊娠中の食生活には



「体重が増えていますね、どうして？」→「えっ？」



「実は主人の帰りがいつも遅く」



「朝は食べず・・・」



「結婚式、クリスマス、お正月、それから・・・」

体重増加の原因を一緒に考えていきましょう。

食事内容やカロリー以外に食事の回数、食事時間、外食の頻度など、生活のパターンからいろいろと見てくるものがあります。

4. 今日は、なんだか暑いんです



夏は短パン！靴下も暑いから



飲み物は氷を入れて



「アイスもおいしい」



「なんかお腹がきゅっと張る、ウツ」

妊娠中は黄体ホルモンの影響を受け体温が上昇し、熱く感じます。

薄着や冷たいものの取り過ぎは体が冷えるので気を付けましょう。

2. 妊娠中

5. 暑くても我慢しすぎると



「お腹冷やしちゃういけないだって」



「でも、暑いわね、ふう〜」



「なんだか頭が痛い」



「気持ち悪くなってきた〜」

ポイント解説

妊娠中はからだを冷やしてはいけませんが、季節や室内の環境に合わせた、下着や洋服の選択をしましょう。

6. 母子健康手帳は必ず持ち歩くものです



久しぶりの実家「お腹大きくなったでしょ」



「疲れたかな、お腹が張るの、近くに産婦人科ある？」



「何週ですか？妊娠中の経過は？」



「母子手帳、忘れちゃいました」→「はあ」

母子健康手帳には予定日や感染症の結果、妊婦健診の経過が記載しており、緊急時の速やかな診察につながります。

外出時は必ず持ち歩きましょう。

7. マニキュアは落とせるものを



「つわりも落ち着いたし。久しぶりにネイルを」



「あらっ出血かな？病院へ行こう」



「児の心音低下で緊急に手術します」→「えっ！」



「あれっ、ネイルが取れない」→「あ・・・！」

ジェルネイルなどの除去は専門的な施術が必要です。緊急手術等の場合、SpO₂などのモニター管理が出来ません。

また生まれた赤ちゃんに触れるときも爪が長いと危険です。

8. 歩きスマホ (妊婦さん目線)



「あらっ、もう返事が来た、アハハ」



お腹で足元が見えにくいのに、スマホに集中していると・・・



「キャッ！ナニ？」



「なんでえ！こんなところに石あるの！見えなかった・・・」

歩きスマホ、妊婦さんの場合、大きなおなかで足元が見えずらくなり、転倒の危険が高くなります。

また、からだのバランスも変化するので急な動きに対応することが困難になります。

2. 妊娠中

9. ヒールは危険



「今日はヒールのある靴でいこう。うふふ」



「石畳は歩きにくいわね」



ヒールが玉石にグサリ! 「きゃあ!」



「ああ、危なかった バランス取れなくなっちゃった」

ポイント解説

妊娠中はからだの重心が変化したり、お腹の膨らみで足元が見えません。かかとの高い靴や不安定な靴は避けましょう。

10. 指輪が抜けない



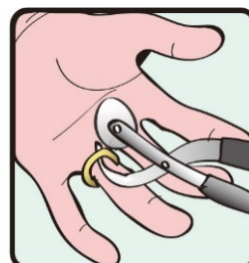
「緊急手術です」→「はい」→「指輪を外して」→「はい」



「あれ! ゆ、指輪が抜けない! ?」



むくみで抜けず、やむなく指輪をカット「ぐすん・・・」



妊娠中は指がむくみ指輪がぬけにくくなります。

妊娠中や分娩進行中に緊急手術を行うこともあり、手術中に電気メスを使用するため、指輪を外す必要があります。

妊娠中はアクセサリーを外しておくようにしましょう。

11. マタニティビクスに参加



「運動不足ならマタニティビクスはどうですか?」



「いいですね」→「でも医療チェックしてからね」



「便秘・腰痛予防の体操なんですよ」



「いい運動になりました。お友達も出来たし」

マタニティビクスはお産に向けての体力アップや妊娠中の腰痛、肩こりや便秘などのマイナートラブルの改善につながります。

助産師に日々の困り毎の質問や、妊婦さん同士のつながりや情報交換をすることも出来ます。

12. 母親学級へ行くと



「母親学級? スマホでするから行かない」



「ダメよ、妊娠中のいろんなことを教えてくれるのよ、産後や育児だって」



「いろいろ聞けて良かった」→「でしう」

妊娠中は母親学級の受講をすすめましょう。

妊娠中や出産以外に、出産後の体の変化や赤ちゃんとの生活について事前に知ることや育児がスムーズに始まり、不安の軽減や産後マタニティブルーの予防となります。

2. 妊娠中

ポイント解説

13. 妊娠中期の貧血



「どうしたの？」→「疲れちゃった！」



「階段、辛い・・・」



『「貧血ですね、お産大変ですよ」って言われちゃったの』



「じゃあ、食事に気をつけて」→「うん」

妊娠初期検査で貧血の指摘を受けなくても水血症で貧血傾向となります。

今まで、貧血ではなかった人もなることがあるので、貧血予防の必要性を伝えましょう。

14. 胎動カウント



赤ちゃんが10回動くのに掛かる時間をチェック



「あれえ？ 今日赤ちゃんの動きが鈍いな？」



「30分で2回くらいしか動いていないかも」→「病院行こ」



「NSTも異常ないですね」→「よかった！」

10カウントとは胎動から赤ちゃんの元気さを確認する方法で、28週から行います。10回動くのに何分かかかるか確認します。

毎日行い、いつもより胎動が少ないと感じたときは必ず受診しましょう。

15. 出産前の旅行に注意



「健診OK！だったら生まれる前に旅行！」



「トロピカルアイランド！やったあ」



「なんか疲れた、お腹痛いし、おりものも水っぽいし」



「破水で出産まで入院です」→「えっ！」

妊娠経過が順調でもゆったりと行動できない行程は避けましょう。

海外や遠い場所への旅行は、体調が悪くなった時、長期入院や分娩に至ることを考えると旅行先の選択が必要です。

16. こんなお産や育児をしてみたい



「えっとお、陣痛中には音楽を・・・」



「赤ちゃんパパと3人で写真を撮りたい」



「母乳同室は○で、母乳はたくさんあげて・・・」



「妊娠中からイメージできるからいいわね」

妊娠中に、バースプランを活用し分娩中の過ごし方や、産後の育児について妊婦の意向を確認しましょう。

バースプランを立てることでより、具体的にイメージすることができます。

3. 妊娠中の入院

ポイント解説

1. 急な入院で準備なんて



「あ〜あ、30週で入院なんて、準備も何も…」



「入院中にいろいろ一緒に考えましょう」



「赤ちゃんグッズ、産後の生活も考えていきましょう」



「ご家族にも協力してもらいましょう」

急な入院で計画通りに行かなくても、入院中に出来ることはたくさんあります。保健指導を受けられたり、立会分娩の希望なども確認していきましょう。妊娠・出産・育児と安心して退院できるよう、保健指導を充実させましょう。

2. 薬の副作用



お腹が痛くて来院→「お腹が痛い！」



「お腹が張っていますね、入院しましょう」



「子宮収縮抑制剤を点滴しますね」



「手が震えてきた」

子宮収縮抑制剤の副作用には、動悸、頻脈、手指振戦、顔面紅潮などがあります。経過を観察しながら、不安も強くなるので、副作用について説明しておきましょう。

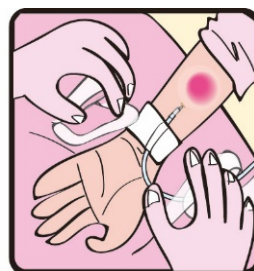
3. 点滴が痛い



切迫早産の疑いで緊急入院



子宮収縮抑制剤を持続点滴中



「あらっ！」

点滴施行中の妊婦さんは、刺入部の観察も必ず行いましょう。刺入部の腫脹や固定の確認を行います。有効に持続点滴が行わなければ、薬効が保たれず、子宮収縮が抑制できません。

4. スリッパは転びやすいです



「安静にしてくださいね」→「はい」



「ピンポン、診察室へ来て下さい」→「はい」



持ってきたスリッパを履いて→「よいしょ」



「あ、あ〜っ！」

かかとのある履物を入院中は使用するように声をかけましょう。慌てて履きながら移動を始めると転びます。かかとを踏まず、しっかりと履いてから移動するようにしてもらいましょう。

3. 妊娠中の入院

ポイント解説

5. バランスがとれない



「安静入院？」→「そうなの、8ヶ月目よ」



「お腹も十分大きくなってきたわね」→「そうなの ふふっ」



「動くのも大変」



「下が見えないし、バランス取れない！」

妊娠経過に伴い、からだのバランスが変化してきます。思っているより、狭い場所が通れなかったり、バランスを崩しやすくなったりします。動作時気を付けるように声をかけましょう。

6. 虫退治



「看護師さん、部屋に虫が」→「はい、わかりました」



「うるさいなあ、よ〜し、こうなったら」



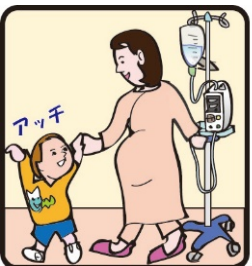
よいしょと立ち上がり「エイッ！」



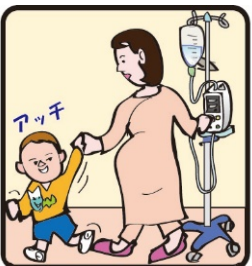
「キャッ！」ドタッ

妊娠中はお腹も大きくなりバランスが取りづらくなります。病院のベッドは自宅のベッドとは異なるため、ベッド上で立ち上がったったりすることは転落の危険もあります。絶対にしてはいけないことをよく説明しましょう。

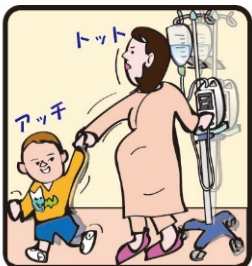
7. 上の子が面会に来てくれましたよ



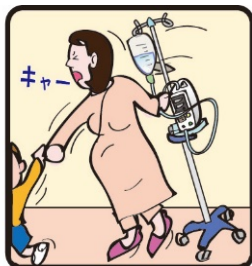
「ママツ、あっち、あっち」



「そんなに急がないの、走っちゃダメ」



「はやく、はやく」→「わかりました」



ガターン！「キャッ！」

慌てて点滴台を押すとバランスを崩し点滴台と一緒に転倒することがあります。多くの安静入院は痛みを伴うことなく経過するので今までのようなペースで生活が可能ですが、安静中はゆったりと生活することが大事です。

8. 筋力の低下も



「入院して一ヶ月がたちますね」



「足が細くなったみたい、筋力が落ちたってこと？」



「トイレに行きます」



「よいしょ、ああっ！」→「危ない！」

長い安静入院では筋力の低下を招きます。加えて妊娠経過に伴い循環動態が変化します。急な立ち上がりは、ふらつく原因の一つです。ゆっくり動くように声をかけましょう。

3. 妊娠中の入院

9. ベッドの周りは荷物だらけ



「入院長くなって、マンガ30巻持ってきてもらった」



「DVDもシリーズそろっちゃったし」



「着替えもいっぱいで棚に入らないし」



「モニター置く場所ないわね」

ポイント解説

入院期間が長くなると、本やDVDなどの生活雑貨が増えていきます。

狭いベッド周囲・点滴台に加え、NSTモニターなどの検査もあります。日々の環境整備を意識しましょう。

10. オーバーテーブルは荷物置き場ではありません



「たくさん積んであるわね」→「育児本なの」



「胎児心拍モニター付けます」→「はい」



「オーバーテーブル動かしますね ああッ！」



「ギャッ！」

オーバーテーブルの上にも、本や雑誌、手帳、薬、コップ等生活用品であふれがちです。

ぶつかって物が落ちてこないように整理整頓を意識してもらいましょう。

11. 母親学級へ行かないと、こんなことも



「母親学級行ってないの？」→「うん」



「だってめんどくさい」「うう、痛い！」



「切迫早産で入院です」→「ええっ？」



「あなた、あれとこれお願い」→「だから...」

母親学級では妊娠中や出産、育児など多くの情報を提供し、先延ばしにしがちな育児準備なども行うことができます。

妊娠中の緊急入院では出産育児の準備遅れが予想されます。早めに準備するように促しましょう。

12. 便秘していませんか



「お腹が張って痛いんです」



「子宮収縮増強かな？ ところでお通じは？」



「そういえば先週から...出ていません」



「普段の排便のペースは？ 水分量は？」

安静入院になり、便秘をしやすいです。患者さんの排泄状況を確認し、排便コントロールを行うことも大事な看護です。

水分摂取量の確認や必要時は医師へ緩下剤の処方方を依頼しましょう。

3. 妊娠中の入院

13. 乳房のお手入れとマッサージ



「そろそろおっぱいあげる準備を」



「看護師さん、お腹が張ってきた」



「乳房や乳輪を刺激するとお腹の張りが出やすいの」



「腕のマッサージや肩を回したり、乳カス除去も」

ポイント解説

妊娠中の直接の乳房ケアは出来なくても、産後の母乳育児へ向けて入院中に出来ることもあります。

切迫早産での入院中は焦らず良いことを伝えてあげましょう。

【母乳育児成功のための10カ条】より

14. IUFD



ピンポン「赤ちゃんに……。新生児室に……」



「アッ!」「……」



「IUFD!」



「あっ、どうしよう!」

産婦人科には、中期中絶や死産分娩の人も入院しています。

病棟内放送や個人の対応には配慮が必要です。入院患者の情報を共有しましょう。

4. お産が目的の入院

ポイント解説

1. 尿漏れ？



「あれえ？おしっこ漏れた？」



「なんか水っぽい」「おしっこ違う感じ!？」



「いつですか？色は？赤ちゃん動いてる？」



「破水ですね」→「やっぱり、相談して良かった」

破水が疑われる場合は受診を促しましょう。電話相談の際は破水時間、臭いや色調、胎動などについて確認してください。
臍帯脱出や感染に注意が必要です。

2. 破水したら入浴は禁！



「これって、おりもの？おしっこ？」



「ええっ！破水ですか？」



「お風呂に入ってから行こうと」



翌日…
熱っぽいね

破水を疑って入院する場合は、速やかに入院をし、電話を受けた際には羊水混濁などの情報も確認します。
入浴は上行感染の危険性を含むので避けましょう。

3. 電車で来た？



「陣痛が始まったみたいです」→「すぐ診ましょう」



「はい」「まだ時間あるわね、電車で行こう」



電車で「あ〜いやだ、お腹痛くなってきた」



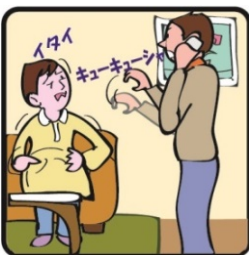
「えっ、電車で来た？」

出産時の入院方法は途中で破水や出血など起こる可能性もあります。
安全・確実に移動できるように自家用車かタクシーなどで来院するよう案内しましょう。

4. 救急車はタクシー代わり



「雪降ってきた」→「あなた、お腹痛い」



「いま、救急車呼んだから」



「病院ですか？今から行きます」



「なんでえ？」

分娩のための救急車利用は緊急事態を除いては行えません。
足がないからという理由での救急車使用は避けましょう。妊娠中から、出産時の来院方法について確認しておきましょう。

4. お産が目的の入院

ポイント解説

5. 上の子は誰が見てくれるの？



「うっ、生まれそう」



「あらっ、お姉ちゃんどうしよう？連れて行っちゃおう」



「すぐ分娩室へ」→
「はい」



「あらっ？一人ぼっち？」

入院時に幼児が独りになる状況は迷子や連れ去りなど、様々な危険がありますので、必ず預け先や家族の連絡方法を妊娠中から確認しておきましょう。

6. 本当の予定日は



「帝王切開の予定ですが、陣痛始まったみたいですよ」



「予定日はいつですか？」



「9月20日。37週？」
→「20日は手術の予定日よ」



「そうすると早産になるわね。小児科に連絡しなきゃ」

妊娠初期に決定した予定日を元に帝王切開の日程を決めます。

帝王切開の日程を出産予定日と間違えると妊娠週数を間違えてしまうので、問診時注意が必要です。

7. 私の指輪がない！



お産で入院しましたが



児心音の低下があり緊急手術と



「指輪を外して下さい」→「は、はい」



手術後、「お母さん指輪、看護師さんから預かった？」

緊急手術の場合、手術室入室前にアクセサリーの有無の確認を行います。外したアクセサリーは必ず家族に渡すか、本人と確認して保管するようにしましょう。妊娠中から緊急事態に備えアクセサリーを外しておくといでしょう。

8. 赤ちゃんまだかな？



「静かにお願いしますね」→「はい」



「初めてのお産で・・・」
→「出産がんばってね」→「はい」



次々と「出産がんばってね」→「はい」



「皆さん来てくれましたね」→「疲れちゃった」

分娩進行中の面会については妊娠中から家族内でも相談し、お産までの間、産婦が集中できる環境作りを心がけましょう。

産婦や家族の様子をみて声をかけ、取り巻く環境の調整に配慮しましょう。

4. お産が目的の入院

9. いよいよ分娩室へ



「分娩室へ行きますよ」→「はい」



「荷物？」→「ご家族にお願いして」→「はい」



「お母さん、お願い」→「はい」



「ゆっくり歩いて下さいね」→「は、はい」

ポイント解説

分娩室への移動の前に本人や家族に声をかけ、ベッド周囲の片付けや荷物の整理をして転倒のリスクを減らして起きましょう。

10. 誤抜去や転倒・転落



「点滴します。こちらの柵を外しますね」



「あらテープが足りない、待って下さいね」→「痛いー！」



「ああ痛い、こっち向こうと」



「おっと、危ない！」

分娩台の上は狭いです。ベッド柵をあげましょう。産痛で分娩台の上でも産婦さんは体位交換など不意に動くこともあります。

側を離れるときは必ずベッド柵を上げ安全確保しましょう。

11. 分娩室でスタッフが転倒



ドタバタ、ドタバタ



「羊水が床にこぼれちゃった！」



「ガーゼ出して」→「はい」



「キャー！」

分娩室では破水や出血で床が汚染されることがあります。濡れていると気付かずに転倒してしまう可能性もあります。

汚れに気が付いたら、その都度、清掃を心がけましょう。

12. 母児早期面会の時に



「おめでとうございます」→「はい」



「初めまして、ママです」



「ふわあ〜眠い」



「ごめんね」

分娩台での早期面会は母児の評価を必ず行ってから行いましょう。

母児双方の条件が整わない時は赤ちゃんをインファントウォーマーやコットなど、安全な場所に寝かせ、無理せずに面会してもらいましょう。

4. お産が目的の入院

13. 分娩後の急な起立は



「お部屋へ戻りましょ
う」→「はい」



「大丈夫ですか？」→
「はい」



「お水飲みたい」



「ああ〜●※△□」

ポイント解説

分娩時の出血による循環動態の変化と分娩後の安静により、起立性低血圧が起こります。

産後はゆっくり時間をかけて行動するようにしましょう。

5. 産後

1. 子宮の収縮に影響します



「あらっ！血が出ている」



「子宮収縮が弱いです。最後のトイレはいつですか？」



「トイレへ行きましょう」



「たくさん出ました」→
「子宮の収縮良くなりましたね」

ポイント解説

膀胱の充満により子宮収縮が妨げられることがあります。尿意の確認と排尿を促し、セルフケアできるようにしましょう。

2. 尿意が感じにくくなります



「お小水はでていますか？」



「そんなにいききたい感じもないし、行ってません」



「行きたくなくても、尿が貯まっていることがありますよ」



「何度も行ってみましょうね」→「はい」

分娩後なかなか尿意を感じない人もいます。尿意がないからといって、何時間も排尿をしていないと子宮収縮が不良になり産後出血のリスクが高くなります。必ず最終の排泄時間を確認し、排尿を促しましょう。

3. 分娩後の尿閉（溜まっちゃいました）



「おしっこ出ましたか？」



「痛くて行ってません」



「導尿カテーテルで出しましょう」→「はい」



「1000mlも溜まっていました」

分娩時の児頭の下降により膀胱や尿道が圧迫され、知覚神経麻痺になったり、創部の痛みから一時的に尿閉や尿意の減弱が起きることがあります。

4. 会陰の痛み



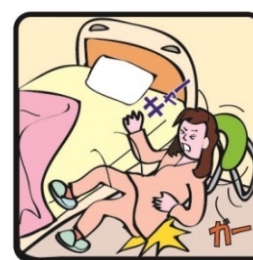
「（会陰切開した）傷が痛い」



「どうにも痛いし」



「そっか、おしりをずらせば・・・」



「キャッ！」

経膈分娩後、会陰切開や会陰裂傷の痛みは、円座や産褥いすを使ってもあります。着座のさいは転ばないように注意が必要です。

5. 産後

5. 何がいけなかったの？



「自然分娩がいい!!
いろいろお願いね」→
「うん」



「赤ちゃんが苦しうな
ので手術になります」
→「えっ!？」



出産後→「なぜ? 自
然分娩で産みたかつ
たのに・・・」



「なぜ?
やっぱり私が悪い
の?」

ポイント解説

妊娠・出産は本人や
パートナー、家族が望むよ
うにはならず、いつ何が起き
るかわかりません。

その都度、説明・対応し、
患者さんや家族の不安が
最小限になるように努める
必要があります。

6. 帝王切開後、初めての離床



「無事生まれて良かつ
たですね」



「はい、ありがとうございます」



「トイレへ行こう」



フラ〜 「キャッ!」

分娩時の出血と術後の
安静により起立性低血圧
が起きやすくなります。

産後は循環動態の変化
に注意しましょう。

7. ナースコールが遠い



帝王切開後 「赤ちゃん、
お連れしました」



「あとで来ますね」



「オギャー」→「あら、ど
うしよう」



「傷は痛いし、泣い
ちゃうし、あらっナース
コール届かないし」

帝王切開後は点滴やバ
ルーンが入っていたりと母
親の行動がままなりません。
赤ちゃんを抱っこするために
ベッドアップしたらナースコ
ールの位置も手に届くところ
にあるか確認しましょう。

8. 産後の腹帯



「帝王切開で産んだ
けど、歩くと痛くて」



「痛み止め使ってるん
だけ」



「腹帯をすると傷が保
護されて安心」



「あ〜、楽になりました」

帝王切開後は痛みも強
く、一つ一つの動作が傷に
響きます。

腹帯で支えることで傷へ
の刺激が減り、痛み軽減
につながります。さらに傷の
振動が減って傷がきれいに
治ります。

5. 産後

ポイント解説

9. 骨盤ベルト



「さっき歩いてみたら腰がぐらぐらして、痛いんです」



「骨盤ベルトしましょう」



「ここに、このように巻きます」



「あらっ、楽になったわ」

産後の骨盤ケアは大切です。産後広がった骨盤を正しい位置で支えることで日常生活での負担を軽減します。

10. 産後は膀胱炎に注意しましょう



「赤ちゃんのことで頭がいっぱい、トイレに行く暇もないの」



「どうですか？」→「ん、いろいろありすぎて…」



「お小水は？」→「行っていません」



「膀胱炎になることもあるからできるだけトイレへ」

育児に集中してトイレを我慢することが増えると、膀胱炎のリスクや清潔が保てないことで子宮内感染の原因になります。

11. 誰だって便秘はイヤなもの



「便秘って何？」余裕のおかあさん



水も少ししか飲まない、睡眠不足で



ついに便秘に



「ええ～」→「だから」

産後は分娩による影響だけではなく、脱水、ホルモンの変化、運動不足や生活リズムの変化によるストレスなどで便秘になりがちです。会陰の傷の痛みへの不安も多く、早めの排便コントロールを行いましょう。

12. 母乳で育てる



「母乳をあげたいんですが」



「看護師さんがしてくれるの？」



「おかあさんが水分を取ったり、乳頭刺激しないと」



「はい、やってみます」

お母さんと赤ちゃんを一緒にいられるようにして、24時間母子同室をし、赤ちゃんの欲しがるサインをお母さんがわかり、それに対応できるように授乳の支援をしましょう。

【母乳育児成功のための10カ条】より

5. 産後

13. 頻回授乳で母乳分泌アップ



「あ〜、お産終わった…」



「これから赤ちゃんと一緒にですよ」→「うれしい」



「おっぱい飲んで、お休みして…」



「おっぱいがよく出るんです」→「良かったですね」

ポイント解説

母児同室で過ごすことで、喜びなど感じることや、頻回授乳をすることで、オキシトシンの分泌を促し、母乳分泌を促進できます。

【母乳育児成功のための10カ条】より

14. ミルクも



「おっぱいが少ないみたいなんですけど」



「そうですね、体重も。少しミルクを追加しましょうか」



「おっぱいが出るようになりました」



「ミルクの量を調節しましょうね」

母乳の分泌具合は体調や個人差があります。退院後に母乳量が増えてくることもあります。

母乳量に合わせた授乳や補足を調整しましょう。

15. はじめての育児



「看護師さん、初めてばかりで、わけわかんない」



「おっぱいあげて、オムツ替えて、これでいいのかな？」



「一緒にいるとおっぱいやオムツのサインに気づけますよ」



「退院後の練習と思っ
てね」→「はい、がんばります」

入院中に同室して児のリズムに慣れることで、退院後の生活のイメージをつけさせ、不安を減らしていきます。また赤ちゃんのほしがるサインを認識し、それに応えられるよう母親の支援をしましょう。

16. おっぱいが足りないの？



「おっぱいを上げて、直ぐ泣き出すんです」



「最初はおっぱいなくても、何度も吸わせて下さい」



「よし、慌てないで…」



「だいぶ出るようになりました」

母乳は頻回授乳することで分泌量が上がってきます。出生直後から途切れることのない早期母子接触をすすめ、出生後、できるだけ早く母乳が飲ませられるように支援しましょう。

5. 産後

17. おっぱいが出ないんです



「看護師さん、おっぱい出ないんです」



「大丈夫ですよ、直ぐ出るようになりますから」→「はい」



「おかあさんの体調が戻ることも必要なのよ」→「はい」



「まずはゆっくりと、水分補給や・・・」→「はい」

ポイント解説

母乳分泌に関するホルモンは母体の影響を受けやすいため、貧血の改善、水分摂取、休息など、母体の回復が重要になってきます。

18. 母乳分泌には水分補給が大事です



「お水飲んでいますか？」→「はい、少し」



「母乳を作るのに必要なんですよ」→「はい」



「はい、でもペットボトル1本飲めないし」



「看護師さん、おっぱい出なくなっちゃった」

産後は脱水や分娩時出血による貧血により脱水が進行している状態となっています。

母乳は血液から作られているため適度な水分摂取が母乳生成を促す上で必須です。

19. 泣き止まない



「おっぱいあげても、オムツ変えても」



「泣き止まないんです」



「マッサージで柔らかくして」



「うまく吸えるようになった」→「あっ、泣き止んだ」

乳房の緊満感によって途中からうまくいなくなることもあります。

お母さんが母乳育児を始め続けるために、どんな小さな問題でも対応できるように支援しましょう。

【母乳育児成功のための10か条】より

20. 授乳間隔は正確に



「1時におっぱいあげたから」



「次は4時かな」



「眠い」



「あーよく寝た、もう6時？」→「あらっ、赤ちゃんが変！」

赤ちゃんの授乳は3時間以上空けないようにしましょう。時間が空きすぎると脱水で発熱することもあります。

5. 産後

21. 記録があると便利



午前2時→「授乳」



午前3時30分→
「うえ〜ん」→「おしっこ、
オムツを・・・」



午前4時→「うえ〜
ん」→「今度はうんち、
オムツは・・・」



午前5時→「うえ〜
ん」→「あらっ、授乳の
時間？」

ポイント解説

「授乳の記録」は授乳間隔や排泄状況などの赤ちゃんの生活を知ることのできる記録です。

育児で忙しいけれどつけておくと赤ちゃんの生活ペースがわかるようになります。

22. 突然泣き出す



「おっぱい一杯飲んだから、お休みしようね」



「オギャー」



「ええっ！.....なんで？」



「おかあさん、赤ちゃんの肌着ぐちゃぐちゃ」

赤ちゃんが泣く原因はいろいろあります。授乳やおむつ、排気などいろいろと探してみましょう。

23. 排気が不十分



「おっぱい一杯飲んでお腹いっぱいだね」



「オギャー ゲボゲボ」



「看護師さん、赤ちゃんが吐いて」



「排気させないと、嘔吐やお腹が張ることがあるのよ」

ほ乳瓶を使用したときは、特にしっかり排気させてから寝かせましょう。

24. 赤ちゃんの体温は？



「赤ちゃんの体温を測るの？」→「そうです」



「そうなんだ、首の周りで測れるんだ」



「36度！？」→「平熱？」



「えっ！低体温なの？」→「手足で体温の確認も覚えてね」

児の体温正常値は **36.5～37.5度** です。

測定方法や手足の冷たさの確認や保温方法について指導しましょう。

5. 産後

25. 赤ちゃんの誤認



「田中みかこです」



「田中みちこです」



「田中さんね！」



「あ、この子のネームバンドみちこって」

ポイント解説

同姓や似た名前の母親が入院していることもあります。

お母さんに名乗ってもらい、お母さんと赤ちゃんのネームバンド、ベッドネームを必ず確認しましょう。

(基本の6R)

26. 母児同床



「かわいいね」



「ティッシュ、ティッシュと」



「お昼寝しようか」



「オギャー！」

赤ちゃんが安全にお母さんの側にいるために、ベッド柵カバーの装着や、赤ちゃんの寝る位置に注意しましょう。

27. 移動はコットで



「あらあ、おっぱいほしいんだ」



「授乳室へ行こうね」



「よいしょ」



「うわあ、危ない！」

だっこしながらコットを押すとお母さんも転びやすく、赤ちゃんを落としそうになります。病棟内の移動は赤ちゃんをコットに乗せて移動しましょう。

28. 病室を暗くしてぐっすり



「私も寝よう」と病室は真っ暗に



「ススス……」



巡視で覗いたら真っ暗でよくわからない



懐中電灯を向けると「チアノーゼ！」

早期異常発見のために、母児同室時は、ベットライトを付けるように指導しましょう。

5. 産後

29. そこにある危機



「一緒に寝ようね、ねえ！」



「ススス・・・」



ゴロツ



「よく寝た！」「赤ちゃんが！」

ポイント解説

赤ちゃんは体温調節がまだ難しいです。
赤ちゃんには赤ちゃん用の掛け物を用意するよう説明しましょう。

30. ギャツジベッドが自然に上がった？



「危ないからベッドを平らかにして」



「オムツ変えようね」



「えーと、おむつはと」
→ギギギー→「ええ？」



「アー！リモコン踏んでる！」

ベッド上は広く育児も行いやすいですが、ベッド上が散らかっていると、知らないうちにベッドコントロールに触れ、危険な状況になることもあります。

31. ぬいぐるみ



「まだ早いかな？」→「シャンシャン？」



「パンダと一緒にだね」



「オギヤーオギヤー・・・」



「あれ、寝た？」→「あっ危ない！顔の上に・・・」

赤ちゃんの周りに物を置かないようにしましょう。
ちょっとした振動や動きでぬいぐるみが倒れたりすると赤ちゃんの口をふさいだりして窒息の原因になります。

32. コーヒーがこぼれて



「カワイイね」→「ありがとう」



「どれ、良く見せて」



「あっ！こぼれちゃう！」



「オギヤー！」

入院中はベッドの上で生活をしています。
環境整備や机の整理おこない危険は事前に排除できるようにしたり、指導していきましょう。

5. 産後

33. コンビニショッピング



「よく寝てるし、ちょっと
お買い物行ってくるね」



「あれと、これと、これ
かな、あれかな・・・」



「エレベータなかなか来
ないわ」



「オギャー、オギャー！」
→「ごめんね」

ポイント解説

病室を空けるときは必ず
児を預けるようにしてもらい
ましょう。

児の異常に気づかなかつ
たり、児の連れ去りなどの危
険もあることを説明しましよ
う。

34. 産後は大忙し



「夜泣きで眠れなかつ
た・・・ふう～眠い！」



10時から診察・・・11
時から授乳・・・



「おめでとぅ」→「ありが
とぅ（心の声）休め
ない・・・」



「どうしました？」→「疲
れちゃった、あはは」

産後は元の体に戻るため
に休息も必要。

またストレスが多くてもよく
ありません。面会の調整を
しながら体を横にして休む
時間も大切にしましょう。

6. NICU/GCU

1. クベースの開け閉めはしっかりと



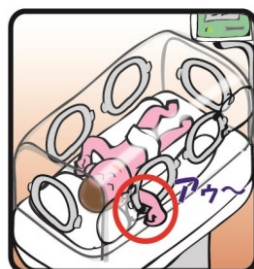
赤ちゃんのケアをしています



「あらっ、アラーム」



「ちょっと待ってね」



閉まっていない？

ポイント解説

他の患児のアラームなどで、急な対応が必要な時、慌てているため、扉のしまりが不完全なことも。小さな窓ですが、赤ちゃんの転落の可能性も。

きちんと閉めたか毎回確認しましょう。

2. オギャー！！



あかちゃんの処置が終わりました



「おやすみ」



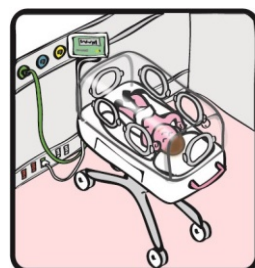
そ〜っと閉めたつもりが...



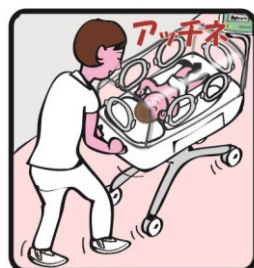
(小さく) パタン→
「オギャー」→「やっち
まったあ」

小さな音でも赤ちゃんにとっては刺激になります。
不要な音は立てないようにケアしていきましょう。

3. クベースの移動後に必要なことは



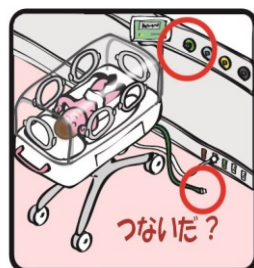
酸素吸入中の赤ちゃん



電源コードや酸素を外して引っ越し中です



あれとこれのコードをつないで

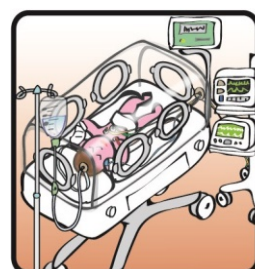


数分後、「SpO₂下
がってるけど！！」

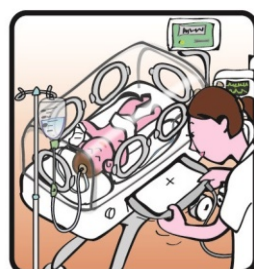
クベースを移動する際には、電源や配管の設定を必ず確認しましょう。

移動後、温度や湿度の設定は変わりませんが、酸素は再設定が必要です。

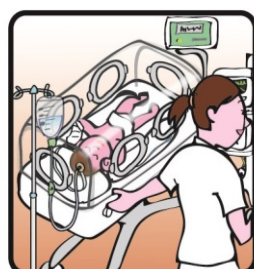
4. レントゲン撮影の注意



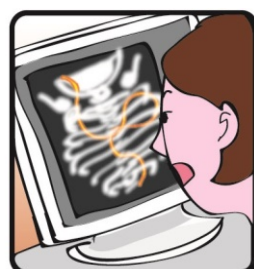
点滴中の赤ちゃん



レントゲンを撮ります



終わったのですが



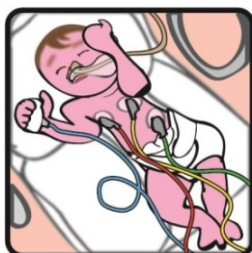
「あらっ、モニターがバスタオルの下にあったのね」

クベース収容中の赤ちゃんは細やかな観察のために呼吸心拍モニターやSpO₂モニター、点滴などが付いています。

撮影時、モニターをはずしてもリネンの下に隠れていたり注意が必要です。

6. NICU/GCU

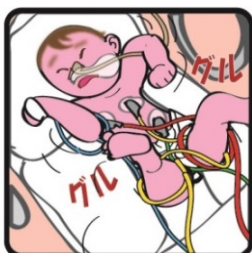
5. グルグル赤ちゃん



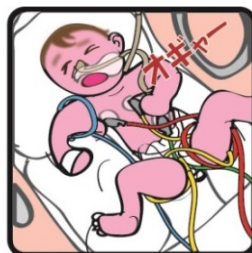
呼吸心拍モニター、
SpO₂モニター、胃管、
点滴



モゾモゾ動くと



足や指にコードがひっ
かかり



胃管の固い部分が体
の下に入り動けなくな
り「オギャー」

ポイント解説

クベース内の赤ちゃん。
治療上点滴やモニター等
が四肢や体幹に装着され
ています。
赤ちゃんが動いても絡まっ
たりしないように整理しま
しょう。

6. 赤ちゃんは自己抜去の名人？



点滴と胃管挿管中の
赤ちゃん



おおかあさんが面会に来
たのでミトンを外してお
きました



もそもそ動いていたら、
小さくかわいい指が
ひっかかり



一気に胃管を抜去
「ヤッタあ〜」

胃管挿入中の赤ちゃん。
口元に手が行きます。小さ
な指が固定の隙間に入り、
自己抜去してしまうことが
あります。
ミトンや着衣の工夫で予
防しましょう。

7. ビタミンK2（ケイツー）シロップ



転棟、転院搬入の赤
ちゃん



K 2シロップが2回
目のはずですが



「あらあ、減ってないし」



「記録がないし」

転棟や転院で搬送され
た赤ちゃん。
定例内服や定期検査が
実施されているのか、ある
いは保留中なのか確認を
必ず行いましょう。

8. 尿量測定



「おしっこ測りますよ」



「前後で・・・」



「あれえ、多すぎる」

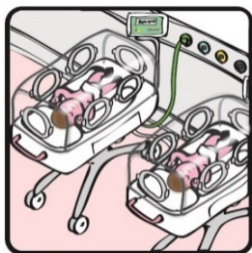


「あなた、オムツサイズ
確認した？」

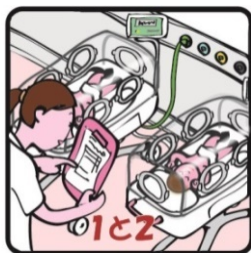
尿量測定は治療判断の
重要情報です。
正確に測ることが重要で
オムツの種類を確認するこ
とを忘れないように。

6. NICU/GCU

9. 双子の赤ちゃん (採血の誤認)



双子は日赤花子1ベビー、日赤花子2ベビーと、



今日は二人とも生化学と血算の採血があります



「ん？これは1ベビーの検体？これは2ベビーの検体？」



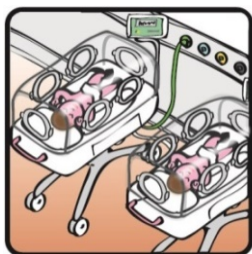
「やばい！ど、どっち？」

ポイント解説

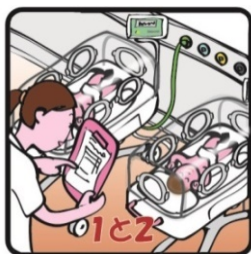
双子の採血、検体を準備する際、採血の前、必ず、検体ラベルと患児の確認を行いましょう。確実に採血できるように、検体とネームバンドで照合しましょう。

(基本の6R)

10. 双子の赤ちゃん (授乳の誤認)



双子の赤ちゃんがそれぞれクベースに



名前は、日赤花子1ベビーさん（名前がまだ決まっていない）



「ミルクの時間ですよ、日赤花子1ベビーさん」

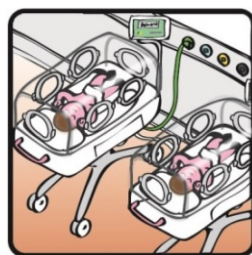


「あ、日赤花子1ベビーは低出生体重児用ミルクだった！」

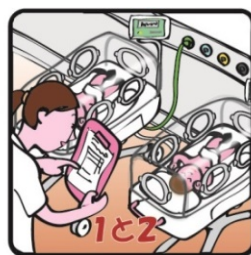
双子は名前が決まるまで、1ベビー2ベビーでネームバンドが使用されます。ミルクの種類や哺乳量が違うことも多く、ネームバンドで名前を呼称し確認しましょう。

(基本の6R)

11. 双子の赤ちゃん (内服量の誤認)



双子の赤ちゃんがそれぞれクベースに



名前は、日赤花子1ベビー



「お薬の時間ですよ、日赤花子1ベビーちゃん」

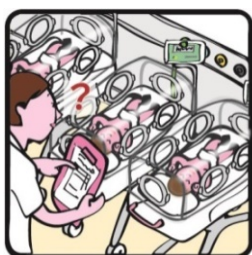


「この薬は2ベビー用？」「あれっ!？」

体重によって内服量が決まります。ネームバンドで名前を必ず確認し、パソコンで指示を必ず確認しましょう。

(基本の6R)

12. 赤ちゃんはお返事ができません



「佐藤ベビーが3人？」



「この子がみよこさんの赤ちゃん」



「この子がみかこさんの赤ちゃん」



「この子がみちこさんの・・・はず」

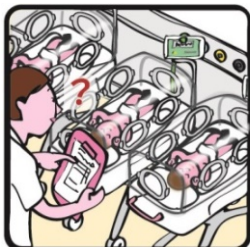
同姓が同時に入院していることがあります。患者確認の際は、赤ちゃんは返答できません。必ずネームバンドと呼称にて確認するようにしましょう。

(基本の6R)

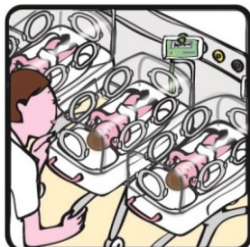
6. NICU/GCU

ポイント解説

13. 赤ちゃんはお返事ができません（授乳）



「佐藤ベビーが3人？」



「さてと、授乳の時間」



「佐藤みよこベビーさんは低出生体重児用のミルクを30CC・・・」



「アッ、このミルクはみかこベビーさんのものだ！」

双子や三つ子の場合、体重差があることしばしば。ミルクの種類や哺乳量が違います。
ネームバンドで名前を必ず確認しましょう。

（基本の6R）

14. 一緒に授乳、ところでこの赤ちゃんは誰の赤ちゃん？



「ミルクの時間よ」



「いっぱい飲んだね」



「さあ、ベッドへ戻ろうね」



「あらあ？アナタは誰？」

抱っこしていた赤ちゃんをコットに寝かせる際には、ネームバンドとコットネームを確認してから、寝かせるようにしましょう。

15. 父親は外国人



入院処置後の家族へのIC「こちらどうぞ」



「アンさんのご主人ですか？」→ニコニコとうなずく



「先生お待たせしました」



「立ち会った人と違うけど？どなた？」→「兄です」

言葉が通じない場合、本人や、ご主人の確認が困難になることがあります。外国人でも、妻の名前や父親本人の名前を必ず確認しましょう。

16. 面会者のチェック



赤ちゃんが両親と面会



「ハクション！」→「えっ？」



「実は朝から熱が・・・」



「今日は赤ちゃんのために面会を控えてください」

NICU・GCUの面会では、入室前に必ず面会者の体調確認を行います。

RSウイルスなど、大人にとっては症状が軽くても、新生児にとっては危険な感染症もあります。

7. 退院から

1. 一ヶ月健診は大事です



あっという間に一ヶ月が過ぎ



毎日、育児にがんばっているママ



赤ちゃんも順調、産後の悪露も・・・でも健診を忘れて



「お腹が」→「感染してますね、一ヶ月健診は？」

ポイント解説

順調そうに見える一ヶ月。育児に忙しく動いているからこそ、一ヶ月健診を受診するように指導してください。

2. 母乳で育てる



「おっぱいじゃ足りないみたいです」



「大変な時はミルクを足しても大丈夫ですよ」



「母乳は赤ちゃんが欲しがるだけあげていいです」



母乳外来で、「よく出るようになりました」

入院中は産後の体の状態や、児の生理的体重減少・黄疸があり、ミルクや授乳の補足が必要な場合があります。

必要時母乳外来のアナウンスをして、母乳分泌アップを目指すよう説明しましょう。

3. 実家にはペットの犬が



「ただいま」→「お帰りなさい」



「あらあ、かわいいね」



「ワン子、赤ちゃんよ」→「ワン！」



「オギャー！」→「あつ、噛んだあ！」

普段はおとなしいペットでも、赤ちゃんという環境の変化に、戸惑う可能性があります。

新生児は予防接種が未接種の状態です。ペットとの距離や寝かせる場所には注意するように指導しましょう。

4. また妊娠？ 大丈夫じゃなかった



「授乳してると子供出来にくいって言うよね」



「避妊しなくても大丈夫かな」



「なんか、気持ち悪いな」



「二人目出来ちゃった」

授乳中は排卵は抑制されますが、月経の前に排卵がおきます。排卵の開始時期には個人差があります。

「育児希望」されない場合には避妊をするように、また1ヶ月健診まで性生活はお休みするよう指導しましょう。

7. 退院から

5. また妊娠？帝王切開後はリスクも



「二人目は一年あけてって言われたけど」



「妹か弟が出来たみたい」



32週目頃に「おなか
が・・・う～～痛～～
い・・・！」



「子宮破裂で緊急手術です」→「痛い痛い
痛い痛い」

ポイント解説

「避妊前の状態に戻る」のに6～8週間かかります。特に帝王切開術後、すぐの妊娠・出産は子宮破裂のリスクがあります。

次の妊娠まで**最低1年**の間隔を空けるように指導しましょう。

6. 髪が抜ける！？



シャワー中



髪を乾かしながら「おっぱいの時間ね」



「か、髪が抜けていく・・・」



「なんでえ・・・」

個人差はありますが、ホルモンバランスが落ち着いてくれば数ヶ月で抜け毛も気にならなくなってきます。

焦らず過ぎないようにしましょう。

7. おっぱい張らなくなっちゃった ！？



「最近、おっぱいの張りがいいし」



「赤ちゃん、足りてるのかな？」



「一応ミルクね」



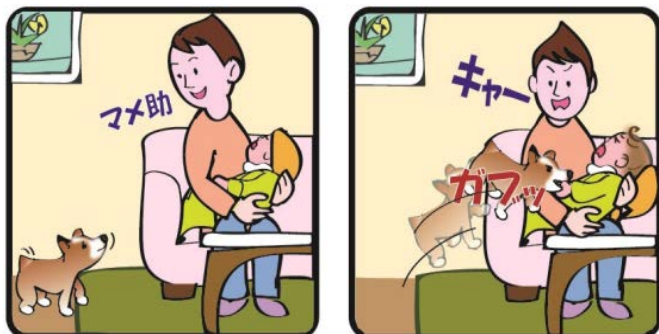
「ああっ～吐いちゃった」

退院後は母乳分泌と赤ちゃんの飲む量が安定し、個人差はありますがおっぱいが張らなくても母乳は出るようになります。

おしっこやうんちの回数を確認しながら授乳しましょう。

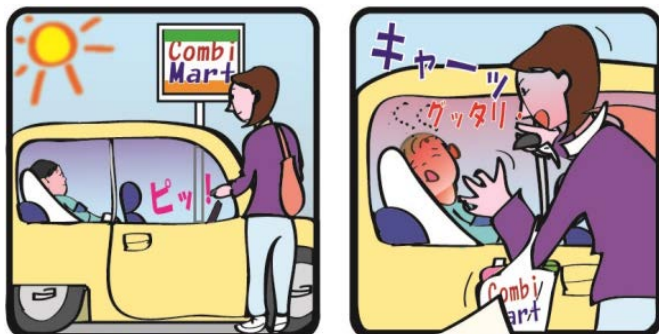
8. これって、もしかして・・・

1. 実家にはペットの犬が



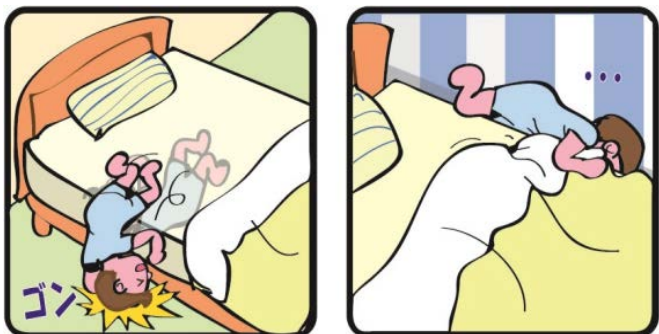
実家のイヌは初めて会う赤ちゃんに興味津々。
イヌには当たり前でも、赤ちゃんにはデンジャラス！

2. コンビニの駐車場で



「チョット」だけ？いいえ、赤ちゃんは大人と違い脱水になりやすく、またそれを訴えることもできません。命の危険など、取り返しのつかないことになります。

3. 大人用ベッドで



赤ちゃんはとにかく体動が大きく、寝返りをし、ハイハイをし、そしてベッドから転落。それなら壁際なら大丈夫？いいえ、一人にしないことです。

4. マットレスに埋もれて



大人にとっては何でもない隙間も赤ちゃんにとっては深い谷。谷に落ちると体を動かさず、そして窒息してしまいます。

5. ゆさぶり



「高い、高い ト～ン！」それってあやしているの？それとも・・・乳幼児揺さぶられ症候群（Shaken Baby Syndrome、SBS）？

6. 予防接種忘れ



赤ちゃんのワクチン接種回数は、半年間で15回以上にもなります。あなたにとって大事な赤ちゃん。キチンとスケジュールを。

9. 気にかけてあげたい、お母さんの様子

産後、こんな様子が見られたら、より気にかけて、時間をとって話を聞き、こまめに声かけをしてあげましょう。

産後のお母さんは自分から、状況を説明したり、気持ちを表現することができなかつたり、ちょっとした言葉を悪くとらえたりすることがあります。

ただ、傍に寄り添い共感し思いを受け止めてあげるだけでも、お母さんは自分のつらさをわかってもらえたと感じ、張り詰めていた気持ちや、追い詰められていた気持ちを緩めることができます。

1. 入院中のストレス



「急な入院、動いちゃダメ、
どうしたらいいの？」



「家のことや、仕事も引き
継げなかった」「まわりも気
になるし」



「お天気も良いし、車椅子で
散歩でもしましょうか」



「ありがとうございます、
おかげで気分が」

2. 辛かったでしょう



「母児同室はいいんですよ」
→「私がんばろう」



「どうです？」→「泣いて
ばかりで」



「あ〜あ、もうイヤ！」



「辛かったですね
少しお預かりしましょうか」

3. 何気ない一言



「もう泣かないで……」



「おっぱい上げて、オムツ
替えても……」



「おっぱいが足りないん
じゃないの？」



「え〜っ! うえん」

9. 気にかけてあげたい、お母さんの様子

4. 帝王切開で産んじゃダメなの？



「手術になったけど、赤ちゃんが元気で良かった」



義母「自然分娩じゃないんだ。アナタ楽をしたわね」



「ええっ、帝王切開で産んじゃいけないの..」



「私って...ダメなママなの？」

5. 育児協力



「二人で育てましょう」
→「もちろん」



「二人で、って言ったのに」



「うるさいなあ」→「だつてえ」



「もおう、子育てなんてイヤー!!」

6. みんな経験しているのよ



「実は...」「私もそうよ、大丈夫、ガンバってね！」



「みんな経験してるわよ、しっかりしてね！」



「実は...」「頑張らなくちゃね」



「...グスッ... ガンバれないから聞いているのに」

7. ああ～（希死念慮）



「泣き止まないし、眠れないし」



「パパ来ないね...」
「た・す・け・て・」



「死にたい 一緒だから大丈夫...」



「こんなママで...
ゴメンね」

産後に生じる変化とマタニティブルーズ

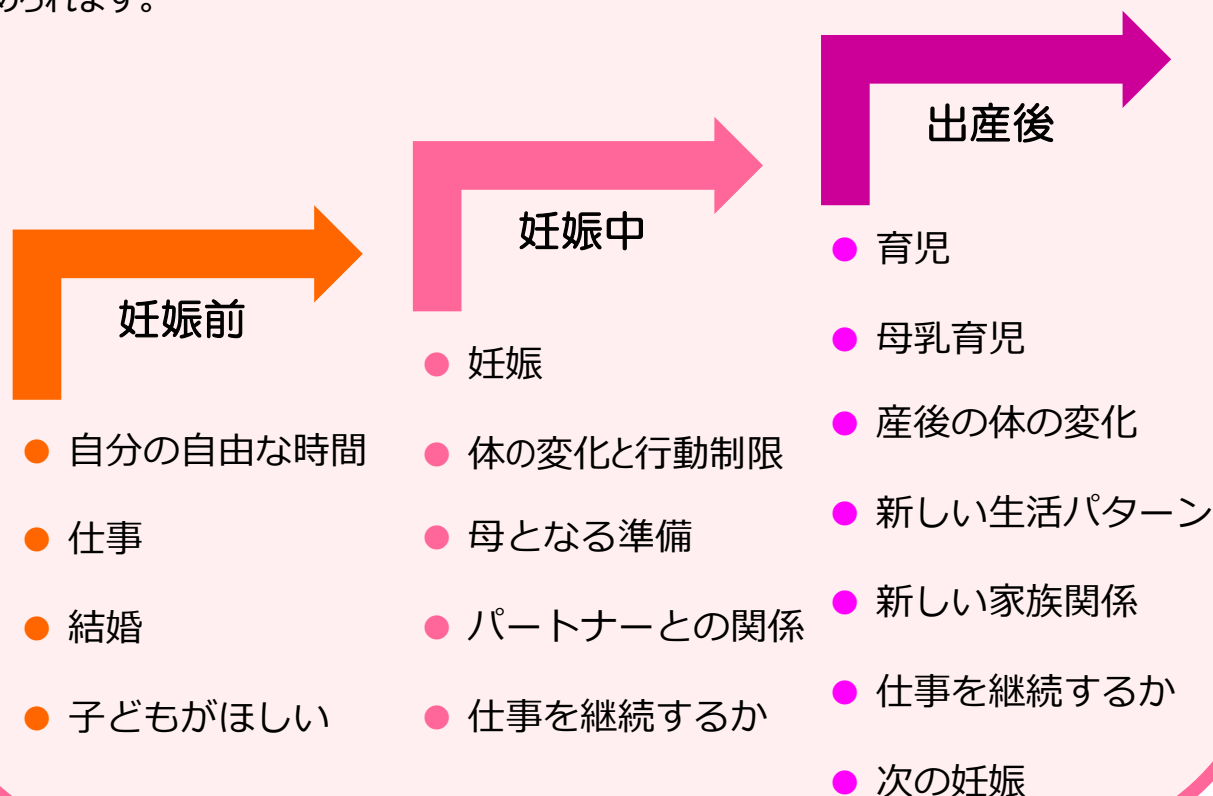
妊娠出産は女性のライフイベントの中でも非常に大きな影響をもたらす体験です。出産という命がけの大仕事をやり遂げたお母さんには、心身両面に大きな変化が起こっています。同時に、生活状況や社会的役割、家族関係などの対人社会面の変化も生じてきます。

内外から起こってくる急激で広範な変化や要請にとまどい、自身の人生や存在、感覚までもが大きく揺さぶられ、身体も心もついていけないと感じる方も多いでしょう。思い描いていた赤ちゃんとの幸せな生活とはあまりにかけ離れていてショックを受け、途方に暮れてしまう方もいるかもしれません。

しかしその一方で、「出産はおめでたいもの」である故に、周囲から祝福されるお母さん達は、自身の辛さやネガティブな思いを口にできず、我慢したり抑え込んでしまいがちです。「休めない」「何をしたらいいかわからない」「何をしても赤ちゃんが泣き止まない」「パパは頼れない」「自分のしたいことができない」などの不安や不満を抱えながらも、お母さん達は「私がやらなくちゃ」と、児のために自分の気持ちを置き去りにして献身的に児のお世話をします。

特に産後の入院中は一人で見なくてはと頑張りすぎて誰にも頼れなくなってしまうたり、赤ちゃんのちょっとした仕草や変化が気になって傍を離れられなくなったり、うまくお世話ができて「自分はダメな母親だ」と自責的になったり孤独感を抱いているにも拘らず、周囲には無理に笑顔を見せているかもしれません。

このような産後の変化は、ほぼ全てのお母さんに起こっていて、誰もが体験するかもしれないことを、本人家族にも予め理解してもらうことが大切です。また支援者である私たちが、お母さんの変化に気付けるよう、丁寧に見守ることを意識しておくことが求められます。



産後の変化と実例

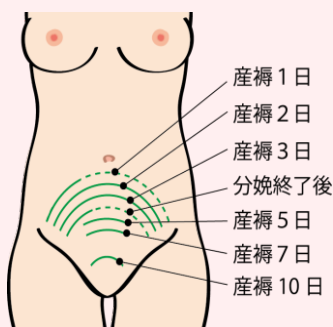
● 身体の変化

- ・ 子宮・乳房
- ・ 内分泌の急激な変動
- ・ 循環機能
- ・ 皮膚・抜け毛
- ・ 体形
- ・ 痛み、疲労
- ・ 睡眠不足

子宮底の高さ

○ 人生最大級の大きな変化

- ・ 赤ちゃんを育み、生み出した子宮。長い陣痛を耐えて疲れています。または帝王切開により傷があります。
- ・ 骨盤底筋が傷つき、尿漏れのリスク。



○ ホルモン環境の変化

- ・ 妊娠中に他医療に分泌されていたエストロゲンが急激に低下。
- ・ 母乳を作るホルモン（プロラクチン）も急激に減るため、産後すぐから 頻回授乳が必要。
- ・ 授乳中はエストロゲンが低い。
- ・ 髪や肌、性器の潤いが低下。



● 対人社会面の変化

- ・ 役割の変化「娘・妻」→「母」
- ・ 夫婦間の意識のギャップ（男は父親の自覚や意識の芽生えが遅れる）
- ・ 居住環境の変化
- ・ 生活ペースの変化
- ・ 児を介した他者との関係
- ・ 思い通りにならない児とのコミュニケーション



● 認知・情緒面の変化

- ・ 集中力記憶力低下（マミーブレイン）
- ・ 育児への不安緊張
- ・ 神経の過敏性
- ・ 出産体験の衝撃
- ・ フラストレーション（したいことができない）
- ・ 孤独感（素直に気持ちを言えない 助けを求められない）



マタニティブルーズによく見られる症状

産後にマタニティブルーズの症状が見られる場合もあります。

(※産褥婦の10～50%、約4人に1人とも言われています)

マタニティブルーズは、出産直後から10日ほどの間に起こるうつ病によく似た症状で、感情と認知の問題が顕著に見られます。

育児サポートや生活ペースなどの環境調整を行い、十分な休養を取り周囲が本人の気持ちを丁寧に聴くことで長くても2週間程度で軽快することが知られています。

気分の落込み、不安、イライラ、涙もろさなどの情緒不安定、意欲低下、みじめな気持ち、過剰な自責の念、自分を傷つけたい衝動、一つのことが気になって仕方ない、状況や他者の言動をネガティブに捉える、集中力が低下して何もできない、笑えない、眠れない、など。

マタニティブルーズの直接的なトリガーははっきりとは分かっていません。産前の生活や性格などは関連しないと言われており、どんな人にも起こり得るものと考えられます。世界が激変してしまったように感じていたり、待ち望んでいた児との出会いや育児が苦痛でいっぱいになっていたり、自分だけが世界から取り残されたような気がしたりと、非常に辛い状態になることも少なくありません。

先述のように、お母さんたちは追い詰められ、自身の苦痛を誰にも言えずに抱え込んだまま、一人ぼっちで児と向き合っているのかもしれません。

マタニティブルーズの症状は広範で、症状の表れ方も、元々の性格や行動傾向によって少しずつ違ってくると考えられます。以下は表れ方の一例です。

情緒不安定

イライラしたり
涙もろくなったり



自責

自責の念
希死念慮



集中力低下

哺乳瓶をもったまま



産後の変化と事例

①真面目で完璧主義

休めない、理想や目標設定が高く
うまくいかないと感じる。



②気遣いが多く人に頼れない

不安や不満を溜め込み我慢しすぎる。



③心配性で不安が強い

慣れるまでに時間が掛かる（思考
や行動のバリエーションが少なく
柔軟に対処できない）



④神経が細やかで敏感

疲れやすい、緊張が強く過覚醒気味
で細かい事に囚われる。



⑤依存的

自信がもてない（主体的に「○○
しよう」「○○したい」と思えな
い、思いつかない。）



⑥マイペース

周囲の助言が入りにくく、効率や段
取りを考えて動くのが苦手。



どのような様子に気がつけたらよいか

マタニティブルーの症状は心身の状態だけでなく、生活行動面全般に及ぶため、出産のためだけの入院の場合、その変化には気づきにくいかもしれません。

短い関わりの時間で、お母さんのちょっとした言動や気持ちの動きに細やかにチューニングし、身体の辛さや気持ちの変化に丁寧に寄り添う意識を持ちましょう。

お母さんの変化に気付くには、どのような部分に注意すると良いのでしょうか。

1. 些細なことで感動したり傷ついたりする、涙もろくなる



流涙が頻回に見られる



急に怒り出したりする



声かけするだけで流涙する



聞くに徹し、受け止めてあげましょう

産後、スタッフから温かい言葉を掛けられた時に、ちょっとしたことで涙を流して感動したり、逆に、何気ない一言にひどく傷ついて心を閉ざしてしまったり、こちらが思いもよらないような理由で怒ったり、悲しんだりする様子が見られることがあります。

発話内容に脈絡がなかったり、時にはネガティブな思いを理不尽にこちらにぶつけてくることもあるかもしれません。

多少事実と異なることを話していても、正論で誤りを正そうとしたり、論じたりする必要はありません。

その時に、理屈では納得いかない、自分では抑えられない感情が湧き出していることを、私たちがそのまま聴き、受け取るよう努めるだけで、お母さんの気持ちが軽くなることも多いはずです。

2. 疲労感や体調不良の訴えが強い



検査結果も問題なし・・・だが



体調不良を訴え、



声かけにも反応が



聞き逃さず、受け止めてあげましょう

検査データや、外見上の様子で「大丈夫」であるように見えるのに、中々離床が進まず、所見以上に痛みや身体的な不調の訴えが目立つ時は、身体感覚が敏感になっていたり、苦痛の捉え方が普段の何倍にもなっているかもしれません。

傍に寄り添い、身体的な辛さを丁寧に聴くだけでも、訴えや症状に変化が生じるかもしれません。

3. 不眠



何時？ 3時？



寝かせると泣いて
ちゃうしね



一睡も出来ません
でした



お預かりしましょう
か？→はい

赤ちゃんの気性にもよりますが、赤ちゃんが夜間にずっと泣いていると、どんな人でも睡眠不足になってしまいます。それは考えてみればごく当然のことです。

しかし、「赤ちゃんが泣くんじゃないか」と思って一睡もできなくなったり、赤ちゃんがちょっとでもぐずっていると気になってずっと抱っこしてしまい、「自分も起きてなくちゃいけない」と無理をして頑張っているようなら、少し気に掛けて見守ることが大切です。

お母さんに心の余裕があるうちに、「身体が辛くて大変な時は赤ちゃんを預かることもできますよ」と声を掛けておくだけでもよいでしょう。

4. 注意集中力の低下



片付かないので、



赤ちゃんを抱えた
まま探すが、



おっと、赤ちゃん
が危ない



産前からお願い
しておくことも

机の上が全く片付かず、提出書類を失くしたり、常に物を探していたりする姿が見られることもあります。産前から整理整頓を心掛けてもらうよう伝えてあると、このような変化に気付きやすいかもしれません。

びっくりするような失敗が生じたり、児の安全が損なわれそうなほどおぼつかない様子が見られるようなら、普段以上に頻回訪室して声掛けや介助を行うことも必要かもしれません。

お母さんが自身の疲労に自ら気付けるよう声掛けをして休息を促すよう配慮できると良いかもしれません。

5. 気持ちの落ち込みが強い



このまま上手に育
てられるのかしら



なんでえ... どう
しょう、どうしょう



辛さをさらけ出せ
ないまま



専門家に相談しま
しょう

いわゆる抑うつ症状のことです。赤ちゃんの状態を普通ではないほどネガティブに捉えてしまったり、退院後の生活を悲観しすぎて落ち込むことが多いですが、落ち込みと、実際の出来事の因果関係が曖昧で分かりにくいこともあります。

落ち込みがあまりに強いと自責の念に駆られたり、中には自分自身を傷つけたくなる人もいますので、慎重な見守りが大切です。具体的な解決策の提案は役に立たないことも多く、その人が語る辛い気持ちを否定も肯定もせず、ゆっくりと時間を掛けて傾聴することに徹する必要があるかもしれません。

明らかな誘因が見つからないにも拘わらず、強い気分の落ち込みや否定的・悲観的な発言が続くようなら、心理士や精神科医師につなぐことも検討しましょう。

6. イライラしてスタッフや家族に当たってしまう



家人に当たり



スタッフにまで



結局は自分が我慢
すればと思い



気持ちのすれ違い
に気づいてあげて

産後気が立っていても、赤ちゃんと家族のために、自分を抑え、前向きな気持ちを維持しようと頑張っているお母さんはたくさんいます。怒りやイライラの爆発が見られた時は、これまでの頑張りを労うことが大切です。

「自分の思いがうまく伝わらない」「分かってもらえない」もどかしさを抱え込んでいることが多いので、胸のうちに溜め込んでいた思いを話してもらい、伝えたい相手（夫や実家の家族など）への気持ちの橋渡しをお手伝いできると良いでしょう。

7. 意欲が湧かない



うんちと思ったら
おっぱい、次は



ああ～、また
起きられなかった



ええっ！なんでえ？



専門家に診てもらう
ことも必要です

意欲低下は、外見からは気づかれにくく、また自覚しづらいことも多い症状です。育児手技の獲得が進まなかったり、段取りよく育児が進められなくなっていたり、育児場面で焦りが強く見られる場合は、他者の見守りや声掛けがあると動ける場合もあります。

スタッフはゆったりとした雰囲気、ゆっくりとした口調でお母さんに語りかけ、一緒に育児を進めてみてください。

意欲低下は産褥抑うつに繋がりがやすいので、「いつものように動けない」「やろうと思ってもなかなか始められない」などの訴えが目立つ場合は、心理士、精神科医師にご相談下さい。

8. 周囲の刺激に敏感になっている



そんなこと言わないで！



そんなこと分かってます！



感情の高ぶりが続
いて



お預かりしましょう
か？→「ええ」

赤ちゃんの声だけでなく、周囲の人の小さな声や物音、何人かの人が順々に部屋に入ってくること、ちょっとした予定変更など、些細な刺激でも気になります。常に部屋を真っ暗にしてじっとしていたり、ちょっとした刺激でイライラする姿が見られる時は、できる限り静かな環境を提供し（訪室時間を伝えるなどして）、そっと見守る配慮が必要です。

基本はお母さんの希望を確認して希望に添うのが一番です。しかし、今の本人に無理はさせられない、休息が必要だ、と思われる場合には、お母さんの心身を守るための介入支援は必要かもしれません。お節介をする時は、穏やかに、さり気なく、スマートに声を掛けましょう。

9. 不安が強い



育児書に書いてあるのに・・・



さっき飲んだけど、足りなかった？



過剰な反応も



「お話ししましょう
ね」 → 「はい」

育児はできるだけたくさんの方が関わるものであることや、一人で抱え込まなくてよいことを説明し、「できるだけお母さんの希望が叶うやり方を一緒に考えましょう」と伝えて、不安なことは何でも聞いて良いことをお知らせしておくといいでしょう。

10. ボンディングがうまく育たない



無関心
「オムツ交換？」



拒絶
「かわいく」感じない 「なんで泣くの！」



怒り
「なんで泣くの！」



専門家に相談のお願いを

赤ちゃんとの情緒的な絆は、妊娠期から芽生え、産後実際に赤ちゃんとの出会い、触れ合ったりお世話をする中で相互的に育っていきます。

産後の疲労や退院後の不安で育児に集中できない場合は、できる限り産後のサポートや生活の不安を軽減する支援を考える必要があるでしょう。

また産後急に暗い表情になり、「可愛く思えない」「思っていたのと違う」とこぼしたり、赤ちゃんの方を見なかったり、抱っこや授乳を避ける様子が見られる時は、マタニティブルーなどの症状かもしれません、まずはお母さんの気持ちをじっくり聴き、精神的な苦痛が大きいようなら専門家に相談下さい。

参考

「何でも聞いて下さいね」雰囲気作りに役立つヒント

- ・話のきっかけは乳房ケアや足浴等リラックスした場面からでも
- ・大部屋などで話しにくい内容は場所を変えて静かな場所で
- ・対面に座らず、平行または直角の位置に座り、話してみましょう
- ・泣いていたり、イライラしている時は、相手の感情を受け止め、相手の話を待ってみる
- ・うなづき、相づちを打ちながら話を聞く（興奮している相手には気持ちをゆっくりと対応）
- ・つい、修正したり、アドバイスしたくなるが、話の腰を折らずに最後まで聞く
- ・気になった言葉を繰り返してみる
- ・会話することで感情やまとまらなかった考えが整理できてくる

メンタルヘルス関係参考資料

- ・妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル（平成29年3月 日本産婦人科医会）
- ・周産期メンタルヘルス コンセンサスガイド2017（日本周産期メンタルヘルス学会）

支援施設など

- ・医療施設のメンタルヘルス外来など
- ・各市町村の保健センターなど

参考図書

- ・病気がみえるVol.10産科
- ・だれでもできる母乳育児
- ・母乳育児支援スタンダード

事例集で使われている用語の解説

妊娠期 1

NST（ノンストレステスト）

- ・赤ちゃんにストレスをかけずに赤ちゃんの心拍と母親のおなかの張りを持続的に記録し、「赤ちゃんが元気かどうか」を見る方法のこと。

黄体ホルモン（おうたいほ르몬）

- ・女性特有のホルモンのこと。黄体とは、卵巣で排卵を起こした卵胞の壁の細胞が変化して形成される黄色の組織塊のことで、そこから分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）があり、これらのホルモンは、生理周期とともに分泌量が変化する。妊娠中ホルモンの産生場所は、妊娠黄体から胎盤へ移る。妊娠中はエストロゲンやプロゲステロンは、妊娠の継続をサポートしたり、乳汁分泌の準備をしたりする。産後は急速に分泌が低下する。

おりもの（帯下）

- ・子宮頸部、子宮内膜、膣から出る酸性の分泌物のこと。膣内部のうるおいを保って粘膜を守ったり、汚れを排出したり、バイ菌などが子宮内に侵入するのを防ぐ役割がある。

緩下剤（かんげざい）

- ・比較的作用の緩やかな下剤のこと。

顔面紅潮

- ・さまざまな要因により顔面が赤くなること。

希死念慮（きしねんりょ）

- ・具体的な理由はないが漠然と死を願う状態、自分自身の死を強くイメージすること、または死を願望すること。

拳児希望（きょうじきぼう）

- ・子どもが欲しいと希望すること。

起立性低血圧

- ・安静臥床後や座位から急に立ち上がった際に、立ちくらみ、めまい、動悸、悪心（あくしん）、頭痛、失神などの症状を呈する病態のこと。

骨盤ケア

- ・妊娠すると、骨盤の靭帯（じんたい）をゆるめるホルモンが出て、骨盤がゆるみ、歪みが大きくなることで起こる様々な症状に対して行うケアのこと。

骨盤ベルト

- ・妊娠するとホルモンの分泌によって骨盤に生じるゆるみを妊娠中から骨盤を安定させる為に作られた妊婦帯のこと。産後の骨盤の引き締めにもつかわれる。

子宮収縮抑制剤

- ・切迫流産、切迫早産、過強陣痛などに対して子宮収縮を弱めるために使用する薬。

手指振戦（しゅしんせん）

- ・自分が動かそうと思っていないにもかかわらず生じてしまう手、手指の「ふるえ」のこと。

腫脹（しゅちょう）

- ・炎症や腫瘍が原因で身体の一部が腫れる（はれる）こと。

循環動態

- ・血管、心臓など循環系を流れる血液の状態のこと。

上行感染（じょうこうかんせん）

- ・細菌が外部から尿道をさかのぼることによる感染のこと。

事例集で使われている用語の解説

妊娠期 2

水血症（すいけつしょう）

- ・妊娠によって循環血液量は増加するものの、赤血球量の増加に比べて血漿の増加の方が多いため、相対的に赤血球の割合が減り貧血のように見える状態のこと。

切迫早産

- ・妊娠22週以降37週未満の時期に規則的な子宮収縮や頸管の熟化がみられ、早産の危険が高い状態であること。

胎動カウント

- ・妊婦自身が胎動の回数を数えることで、赤ちゃんが元気かどうかをチェックする方法。

つわり

- ・妊娠によって起こる悪心・嘔吐などの消化器系の症状を中心とする症候。原因は明確にされていないが、妊娠に伴う内分泌学的変化、代謝性変化や精神医学的变化が関与していると考えられる。悪化すると著しい体重減少に加えて脱水、電解質喪失、栄養摂取不足を呈し、妊娠悪阻の状態となることもある。

10カウント

- ・胎動カウント（10カウント法）とは、赤ちゃんが10回動くまでにかかった時間を計り、お腹の中の赤ちゃんが元気かどうかチェックする方法。大体の目安は30分～1時間くらい。1時間以上かかるようであれば赤ちゃんが元気ではない可能性がある。

動悸（どうき）

- ・心拍数の増加時や拍動の増大時に自覚症状として感じる自分の心臓の拍動。

妊娠と貧血

- ・妊娠中に赤血球は増えるが、それ以上に血漿量が増加する。そのため生理学的な水血症となり妊娠性貧血の原因となる。血漿量と赤血球の増加による循環血液量の増量は、母体姿勢の変化による静脈還流量の変化への適応および分娩時出血への防御的適応だとされている。また胎児・胎盤に供給される鉄需要の増大も妊娠性貧血の原因となっている。

妊娠と便秘

- ・妊娠初期はホルモンの影響で消化器平滑筋が弛緩することや、子宮の増大により腸管を圧迫することで消化管運動が低下して食物の通過時間が延長することや、水分などの吸収が促進されて便が硬くなることで便秘になる。

バースプラン

- ・妊産婦および家族が妊娠・出産・育児に主体的に取り組めるようにイメージを具体化させ、どのようにすれば希望に近づけるかを考えるための方法。妊産婦および家族とスタッフ間での共有もはかっている。

母親学級

- ・主に、妊婦の栄養指導や出産の基礎知識を教わる場のこと。妊娠出産に対する正しい知識を得て、不安を取り除く目的に行われる。

ペアレンツサークル

- ・両親学級ともいい、出産を控えた夫婦を対象として、出産から育児についてのアドバイスをしてくれたり、体験学習ができたりする場でのこと。

BMI（Body Mass Index）

- ・肥満状態を評価するもので、体重÷身長÷身長で求められる。18.5未満はやせ、18.5から25.0未満は普通、25.0以上は肥満と評価される。妊娠時は、太りすぎてもやせすぎても、BMIをチェックし体重増加の目安の範囲内でおさめる必要がある。極端な体重増加は、妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群のリスクを高めることがある。

頻脈（ひんみやく）

- ・心拍数が増加している状態のこと。成人の安静時心拍数はおよそ毎分60～80回/分であるが、100回/分を超える状態のことをいう。

事例集で使われている用語の解説

妊娠期 3

腹帯（ふくたい）

- ・妊娠中であれば、妊娠し大きくなってくるお腹を支えるために巻く帯のこと。

プロゲステロン

- ・乳汁（にゅうじゅう）分泌の準備や妊娠維持の働きがある。また、下垂体に働きかけて排卵を抑制したり、妊娠中の乳汁分泌抑制をしたりする。

母子健康手帳

- ・母子保健法に定められた市町村が交付する手帳のことで、妊娠や出産の経過から、小学校入学前までの健康状態、発育、発達、予防接種などの記録といった全国的に共通している部分と、妊娠中の注意点など、市区町村の任意で書かれる部分がある。主に「妊婦の健康状態・妊娠中の経過の記録」「出産の状態と産後の経過」「乳幼児の発育等の記録」「予防接種や歯科検診の記録」「健やかな妊娠・出産・育児のためのアドバイス」などが記載されている。

マタニティビクス

- ・妊娠中でも安全と効果が実証されている妊婦のためのフィットネスのこと。

迷走神経反射（めいそうしんけいはんしゃ）

- ・過度のストレスや強い痛み、恐怖心などが原因となり迷走神経が刺激され、末梢の血管が拡張し血圧が低下するために、脳に十分な血液が送れなくなり起こり、血の引くような感じ、冷や汗が出る、目の前が暗くなる、吐き気や腹部の違和感など、これらを前兆として失神に至ることもある。

事例集で使われている用語の解説

分娩期

会陰切開（えいんせつかい）

- ・分娩時に会陰の一部を切開して児の娩出（べんしゅつ）を容易にし、会陰深部や肛門に及ぶ裂傷を防ぐ手技。会陰組織の伸展が不良な場合、過大な頭部や肩甲（けんこう）の通過により会陰の過度な伸展が予測される場合、胎児機能不全などで児の娩出を急ぐ場合、鉗子・吸引遂娩術や骨盤位牽出術の場合などに行われる。

会陰裂傷（えいんれっしょう）

- ・分娩時に起こる会陰組織の裂傷をいう。

オキシトシン

- ・母親の母乳を出すために視床下部の下垂体後葉から分泌されるホルモンで、「幸せホルモン」「抱擁ホルモン」とも呼ばれ、嬉しい、楽しい、気持ちいいと感じた時などに分泌される。繰り返し触れ合ったり、じっと見つめ合うことで分泌量がアップする。

経膣分娩（けいちつぶんべん）

- ・産道を通して膣から赤ちゃんが出てくる分娩のこと。

臍帯脱出（さいたいだっしゅつ）

- ・分娩時に卵膜が破れ（破水）、臍帯（さいたい）が胎児より先に下降し、破れた卵膜から膣内へ脱出すること。臍帯は子宮壁と胎児の間に挟まれて臍帯血行が止まり、このために胎児は急速に酸素の供給がなくなり、無酸素症から胎児仮死、そして死亡することもある。

陣痛タクシー

- ・出産する病院や予定日、住所や電話番号などを事前に登録しておけば、陣痛が始まったときに優先的に配車してくれるタクシーのサービスのことで、「マタニティタクシー」や「プレママタクシー」といった様々な名称で全国のタクシー会社がサービスを取り入れている。

胎盤

- ・女性が妊娠したときに形成される新たな「臓器」のことで、妊娠中、胎児と臍の緒（へそのお）でつながり、これを通して、胎児への栄養供給などを行う臓器のこと。

帝王切開

- ・急速遂娩術（きゅうそくすいべんじゅつ）の1つで、子宮壁を切開して胎児を娩出させる方法。児頭骨盤不均衡、前回帝王切開、経膣分娩に母体が耐えられないなど母体側の適応と胎児機能不全、胎盤の異常（前置胎盤、常位胎盤早期剥離など）、胎位・胎勢の異常（骨盤位、横位、回旋異常）など胎児側の適応がある。

破水

- ・妊娠後期に、赤ちゃんと羊水を包んでいる卵膜が破れること。破水によって、羊水が子宮口、膣を経由して体外へ流れ出すこと。

羊水混濁（ようすいこんだく）

- ・赤ちゃんが何らかの理由で酸素不足になると腸が動き、普通なら出生後に排便する胎便が出て羊水が汚れてしまうこと。この状態で肺呼吸が始まると胎便が混じった羊水により呼吸障害（胎便吸引症候群）が起こったり、強いとチアノーゼが生じ、それが長引くと心臓や脳に十分な酸素がいかなくなり、さまざまな合併症や、ときには脳性まひなどの後遺症が残ることもある。

事例集で使われている用語の解説

産褥期 1

円座（えんざ）

- ・産褥（さんじょく）の回復期の局部痛をやわらげるために、中央にくぼみや穴のあるクッションのこと。褥婦（じょくふ）に合った高さ、大きさの円座を使用する。円座の高さが不適切だと、座位姿勢が不安定と成り転につながる恐れがある。また、それが授乳時の場合は新生児を落下させるおそれもあるので注意する。

悪露（おろ）

- ・産褥期に子宮腔内から排出される分泌物のことで、胎盤・卵膜剥離面からの血液や分泌物が主体。経時的に悪露の量は減少し、色も薄くなっていくが、特に初期の悪露は、赤く血生臭い、生理の時の出血に似ている。

緊満感（きんまんかん）

- ・産後2～6日目にかけて母乳の分泌がよくなる。母乳の分泌が始まり出す頃に感じる、張ったような感覚のこと。通常であれば何日かすると治る。余分な血液と乳房の組織が少し肥大することが張りを作り出す。

産褥（さんじょく）

- ・妊娠・分娩により生じた母体の全身変化が、再び妊娠前の状態に戻るまでの期間のこと。産褥期は出産後約6～8週間とされ、産褥期にある女性を褥婦という。

産褥いす

- ・産褥の回復期の局部痛をやわらげるU字に切り取られた椅子のこと。

創部

- ・創（そう）、体表組織への損傷、傷の部位のこと。

知覚神経麻痺

- ・感覚神経が障害される感覚麻痺のことで、痛みや温度の感覚（皮膚感覚）等を感じなくなること。

乳カス

- ・乳垢（にゅうこう）ともいい、母乳が乳管口に固まったもの。

母乳育児成功のための10か条

The Ten Steps to Successful Breastfeeding (revised 2018)

- ・赤ちゃんがお母さんの母乳で育つのに最適な環境を提供するためにWHO(世界保健機関)とUNICEF(国連児童基金)が定めた勧告のこと。

1. 母乳育児についての基本的方針を文書にし、関係するすべての保健医療スタッフに周知徹底しましょう
2. この方針を実践するために必要な技能を、すべての関係する保健医療スタッフにトレーニングしましょう
3. 妊娠した女性すべてに母乳育児の利点とその方法に関する情報を提供しましょう
4. 産後30分以内に母乳育児が開始できるよう、母親を援助しましょう
5. 母親に母乳育児のやり方を教え、母と子が離れることが避けられない場合でも母乳分泌を維持できるような方法を教えましょう
6. 医学的に必要でない限り、新生児には母乳以外の栄養や水分を与えないようにしましょう
7. 母親と赤ちゃんが一緒にいられるように、終日、母子同室を実施しましょう
8. 赤ちゃんが欲しがるときに欲しがるだけの授乳を勧めましょう
9. 母乳で育てられている赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えないようにしましょう
10. 母乳育児を支援するグループ作りを後援し、産科施設の退院時に母親に紹介しましょう

乳腺炎

- ・産褥でみられる乳腺の炎症のこと。原因は乳汁が何らかの原因により乳腺内に留まってしまうことや、その状態が治癒せず乳頭から細菌感染したことにより生じる。発熱や乳房の腫脹、疼痛、熱感、硬結、発赤などが症状として出現する。

膀胱炎

- ・細菌が原因で膀胱内の粘膜に炎症をおこす病気のこと。

母児同室

- ・生まれた赤ちゃんとお母さんが同じ部屋で一緒に過ごすこと。

事例集で使われている用語の解説

産褥期 2

母児同床

・添い寝のこと。母子関係・産後の疲労・母乳育児などから、様々な注意が必要。

母乳外来

・母乳育児にまつわるさまざまな悩みに対し、助産師が中心となってアドバイスやサポートを行う外来のこと。

ボンディング（障害）

・ボンディングとは親が子どもに抱く情緒的な絆のことで、これが欠如していることをボンディング障害という。母児の愛着障害の要因となり得る。

ボンディング障害としては、

- ①情緒的絆の欠如、無関心：子どもを抱く、授乳などの養育行動がない、啼泣していても反応がないなど
- ②拒絶：妊娠を後悔する、お腹を叩く、「産みたくない」「かわいいと思えない」や「育てる自信がない」などと言うなど
- ③怒り：泣き止まない、母乳を飲まないなどに対し、イライラして怒鳴る、罵（ののし）ったりするなど

マミーブレイン

・産後の物忘れや記憶力の低下、ぼーっとするなど注意力散漫な状況、この産後の母親の脳の変化のことをいう。

流涙（りゅうるい）

・涙が流れること。

6 R 安全な薬物投与のために確認する内容

・与薬原則 6 つの R

- ①正しい患者〔Right patient〕同姓同名、似たような名前の患者など間違いがないか。
- ②正しい薬物〔Right drug〕類似名称、剤形に注意する。同一名称で濃度のちがう薬物の確認。
- ③正しい目的〔Right purpose〕与薬の目的を理解する。
- ④正しい容量〔Right dose〕指示された薬物の単位（g、mg、μg、ml、mEq、U、IUなど）を確認する。
同一薬剤でも 1 錠、1 アンプル、1 バイアル当たりの薬物量などの確認する。
- ⑤正しい方法〔Right route〕与薬方法により薬効が異なることを確認する。
- ⑥正しい時間〔Right time〕指示どおりの日時・曜日かどうかを確認する。

事例集で使われている用語の解説

新生児

N I C U G C U M F I C U

- ・NICU (Neonatal Intensive Care Unit) 新生児集中治療室
- ・GCU (Growing Care Unit) 回復治療室
- ・M F I C U (Maternal-Fetal Intensive Care Unit) 母体胎児集中治療室

インファントウォーマー

- ・新生児へ至適環境を提供するため、輻射熱を利用して新生児の保温をする機器。出産直後の新生児を診察するための診察台。蘇生のために酸素や吸引が使用できる。

クベース

- ・主に早産児・未熟児など、厳密な体温管理や呼吸管理を必要とする児を対象とし至適環境を提供することを目的とした保育器のこと。

コット

- ・産婦人科や小児科で使用されている、新生児用のキャリーベッドのこと。

S p O₂

- ・経皮酸素飽和度のこと。組織に酸素を運搬する赤血球中のヘモグロビンが酸素と結合している割合血。新生児の場合、出生直後は動脈管の影響を受ける。呼吸状態を最も反映する右手にセンサーを装着することが推奨されている。

チアノーゼ

- ・血液の中の酸素が欠乏して、皮膚や粘膜が暗紫色になること。新生児では酸素と結合していない還元型ヘモグロビンが3 g/dlで肉眼的にチアノーゼを呈する。中心性チアノーゼは多血で生じやすく、貧血で生じにくい。末梢性チアノーゼは低体温や末梢循環と関係し出生直後に中心によく見られ新生児期の病的意義は多くない。

黄疸（おうだん）

- ・黄疸とは目に見える皮膚の黄染の意味で、正確にはビリルビンという物質による皮膚の黄染のこと。黄疸はすべての新生児に多かれ少なかれ認められるもので、ほとんどが胎内環境から胎外環境への適応過程の生理的現象と考えられている。

ビタミンK 2

- ・生後間もない新生児は主に腸内細菌が合成するビタミンKが産生されないこと、乳汁からのビタミンK摂取が少ないことなどから、ビタミンKが不足することがあり、ビタミンK欠乏による消化管出血や頭蓋内出血を防ぐために、ビタミンKシロップを飲ませることでビタミンKを補う。

新生児について

新生児

・出生時の体重による分類

低出生体重児	: 2500g未満
極低出生体重児	: 1500g未満
超低出生体重児	: 1000g未満
大児	: 4000g以上

・在胎週数による分類

早産児	: 在胎37週未満で出生した児
正期産児	: 在胎37週以上42週未満で出生した児
過期産児	: 在胎42週以上で出生した児

・在胎期間と出生体重を組み合わせた分類

LFD (light-for-dates) 在胎期間に比べて出生体重の軽い児。出生体重が10パーセンタイル以下

SFD(small-for-dates)..... LFDの内体重だけでなく身長も在胎期間に比べて10パーセンタイル以下

AFD(appropriate-for-dates).... 在胎期間相応の出生体重児。出生体重が10と90パーセンタイルとの間

HFD(heavy-for-dates)..... 在胎期間に比べて出生体重の重い児。出生体重が90パーセンタイル以上

新生児の特徴

・子宮内環境から子宮外環境へ

〔循環の変化〕

- ・胎児循環は胎盤、臍帯を介しての循環。肺血管抵抗が高い。卵円孔静脈管が開存。
- ・新生児の循環は胎盤からの血行が途絶え、肺血管抵抗が低下し、右室圧<左室圧となる。
- ・卵円孔が閉鎖する。動脈管が閉鎖に向かう。

〔呼吸の変化〕

- ・胎内環境では胎盤を介してガス交換を行っている。羊水を飲み呼吸用運動をしている。
- ・胎外環境では自信の肺でガス交換を行う。肺血管抵抗が低下し、肺血流量が増加する。

〔栄養・代謝〕

- ・胎内環境では胎盤を介し、血糖や電解質など母体に依存している。
- ・胎外環境では吸啜・嚥下と哺乳行動をとり栄養を消化・吸収する。
- ・代謝で生じた不要なものは尿や便として排泄する。

編集・制作

さいたま赤十字病院

安藤	光威	医療安全推進室	医療安全管理者	認定看護管理者	看護副部長
相澤	眞利	看護部	病棟師長		
鈴木	千勢	看護部	病棟師長		
阿部	弘美	看護部	看護係長		
富山	絵美	看護部	助産師		
秋山	裕美	看護部	助産師		
小川	さやか	看護部	助産師		
石橋	佑香	看護部	看護師		
関川	麻里奈	看護部	看護師		
加藤	奏	精神科	臨床心理士		
原田	円	精神科	臨床心理士		



石橋 小川 鈴木師長 相澤師長 阿部係長 富山 秋山



加藤

原田



関川

株式会社 ケアコム

石川 富雄
山口 裕正

環境整備支援ユニット
埼玉支店 支店長

株式会社 ケア環境研究所 永松 英示

患者安全 あるあるシリーズ 4

周産期あるある事例集

編集 さいたま赤十字病院
編集・制作 株式会社 ケアコム／株式会社 ケア環境研究所

2020年2月

第1版第1刷 発行

この事例集の著作権は、さいたま赤十字病院、株式会社ケアコムと株式会社ケア環境研究所にあります。よって、この事例集のイラスト、文言、写真、印刷などの全部又は一部を権利者の許諾なく複製、複製の配布、無許可の使用や、インターネット等を通じて閲覧できる状態にすることは、法律で固く禁じられています。