

安産教室第1回

「35週以降のからだところろの変化」

- おなかの赤ちゃんの変化
- お母さんのからだの変化
- 経産婦さんへ
- 胎動カウントについて
- 帝王切開について知っておきましょう

37週に入ると、赤ちゃんはいつ生まれてもいい状態。そんな時期に近づいた方へ、今の身体と心の変化についてお伝えします。



赤ちゃんは外に出る 準備をしています

髪や爪が伸びる

身体がふっくらする

聴力・視力の発達

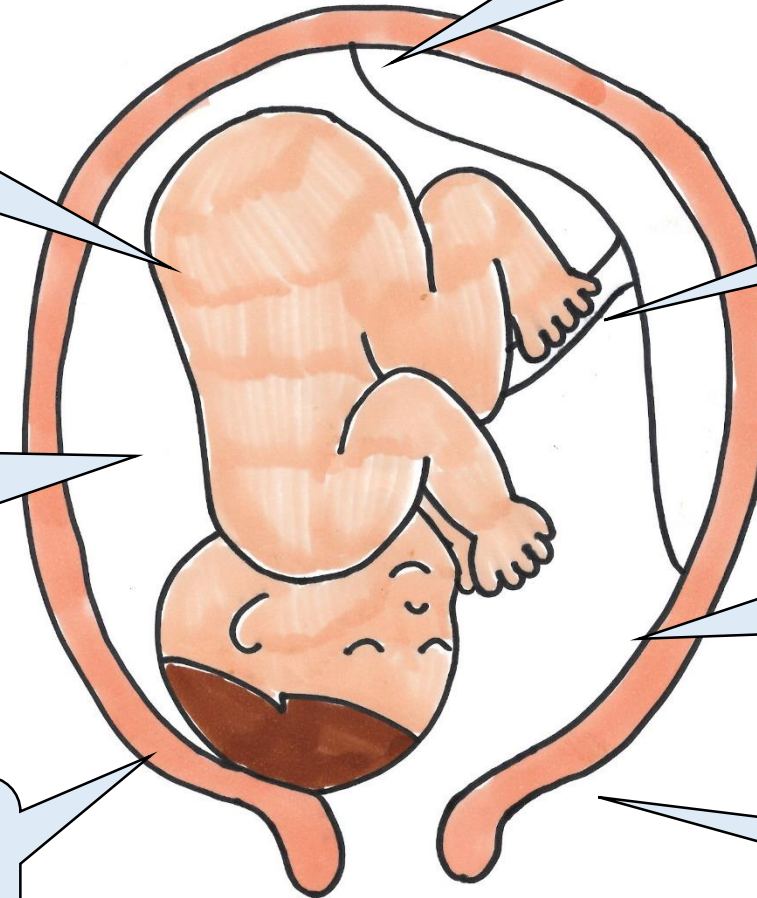
たくさん話しかけて
あげましょう♪

体重2000g~3000g
くらいになる

34週頃
肺の機能の完成

体を活発に動かす

胎脂に覆われる



お母さんの身体も 変化があります

お腹の張りが増える

トイレが近くなる
(頻尿)

赤ちゃんの頭が
下がってくる

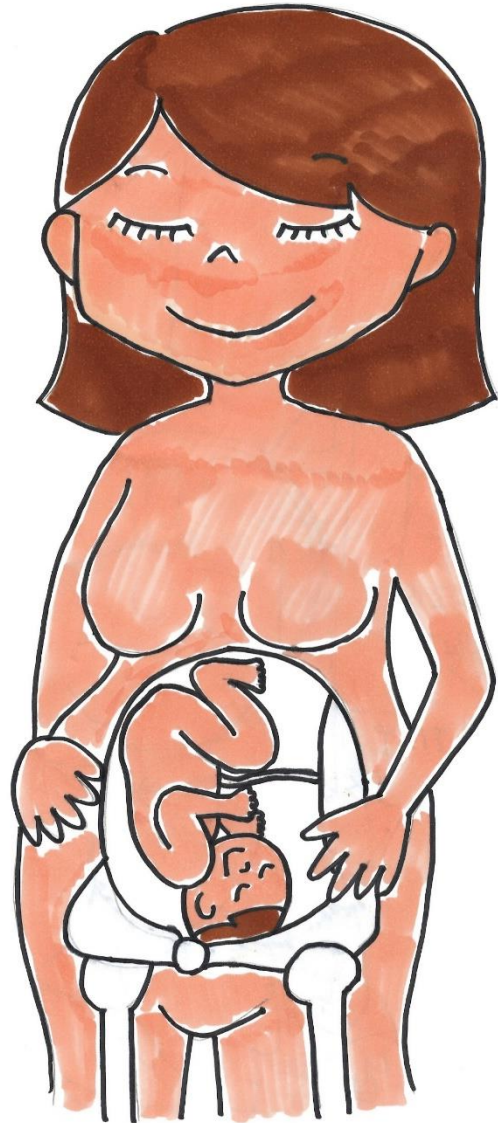
胃の圧迫が減る
⇒食欲が増す

腰の痛み

恥骨・そけい部の痛み



変化に合わせた生活をしよう①



赤ちゃんの頭が下がる



胃の圧迫がとれる

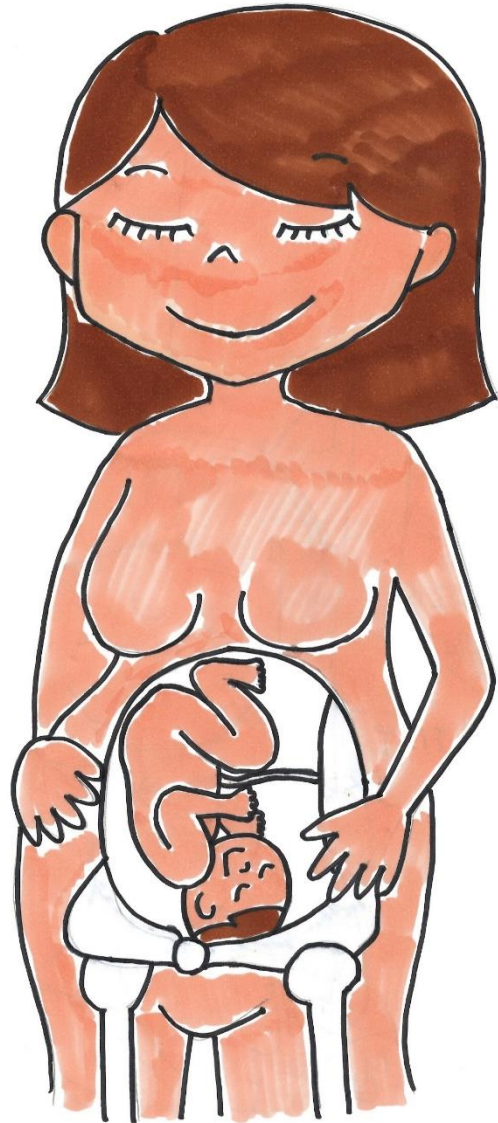


食欲が増す！！

体重コントロールに
努めましょう！

急激な体重の増加は
血圧の上昇や浮腫みを
引き起こす可能性があります。

変化に合わせた生活をしよう②



赤ちゃんが成長する
赤ちゃんの頭が下がる



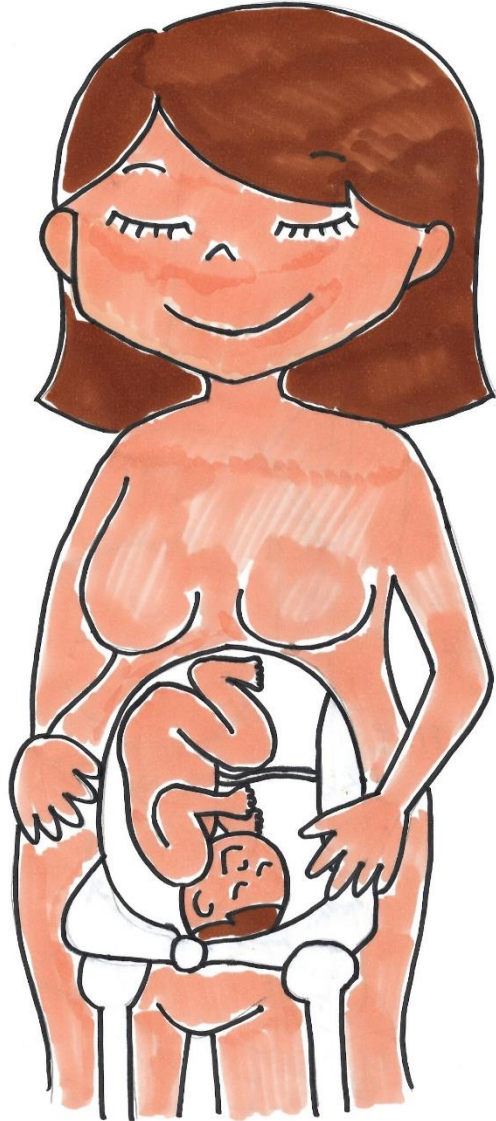
腰に負担がかかる！！
恥骨、そ径部が痛い！！

骨盤ベルトを使う
入浴で腰を温める
正しい姿勢で過ごす

痛みが強くなるのを防ぐことができます。



変化に合わせた生活をしよう③



おなかが張りやすくなる



張り止めを内服している場合は
37週までは過度な活動を控えましょう。
おなかの張りを強く感じたら、
座ったり横になったりして治まるのを
待ちましょう。
37週以降はお腹が張っても大丈夫です。

35週以降に気を付けてほしいこと

- ・外出する際は、病院まで1時間以内で行ける程度の範囲で過ごしましょう。

- ・感染症が流行しています。

3密（密閉・密集・密着）や不要な外出を避けましょう。

同居されているご家族も同様をお願いします。

風邪症状、発熱を自覚されている時は、来院前の連絡の際にスタッフへご相談ください。

※当院では分娩が近付いてきた患者様へ自宅でも毎日の体温計測をお願いしています。



胎動カウントは赤ちゃんが元気かを知る大切なサインです！

出産が近づいても、胎動がなくなることはありません。
出産する日まで胎動カウントは続けましょう。
36週に入ったら、1日2回ずつ胎動をカウントしましょう。



【胎動カウント実施のポイント】



- ・ 毎日同じ時間帯を選んでカウントしましょう。
- ・ いつもより胎動が少ないと感じたら時間を置いて再度カウントしましょう。
- ・ 2度測定しても60分以上かかる場合や、いつもは動くのに1～2時間たっても胎動が感じられないような時には、病院へ連絡してください。



経産婦さんへ



赤ちゃんが生まれてくることを上のお子さんにどのように伝えていきますか？

「赤ちゃんが生まれてきたらどんな反応をするのかな？」

「赤ちゃん返りするってよく聞くけど、どうだろう？」

と、新たな命を迎えるにあたり期待と不安でいっぱいだと思います。

赤ちゃんが生まれてくること、近いうちに入院することを上のお子さんに伝えましょう。



帝王切開について知っておきましょう



これまでの妊娠経過が順調であっても、お産が進んでいく過程では、帝王切開が必要になる場合があります。

急に帝王切開が決定することで、状況の変化についていけず気持ちが落ち込んでしまう方も多くいらっしゃいます。

全ての妊婦さんに、経膣分娩と同じくらい、帝王切開のことを知ってほしいです。

詳しくは、「帝王切開について知っておきましょう」をご参照ください。

