

9. 出産の準備

1) 妊娠中の乳輪・乳首のケア

出産後に赤ちゃんに母乳を飲ませるため、乳房や乳首のトラブルを防ぐために、妊娠中から準備しておくことが大切です。ただし、乳首を刺激すると子宮の収縮を起こすので、始める前には医師・助産師に相談しましょう。

(1) 目的

- ・乳首の汚れをとり、乳管の開通をよくする
- ・乳輪・乳首を柔らかくして、赤ちゃんが吸いやすくする
- ・産後赤ちゃんが乳首を吸う感覚に、お母さんが慣れる
- ・授乳時に乳首が傷つかないように抵抗力をつける

(2) 時期

- ・妊娠 20 週頃胎動を感じ始めたら入浴時や寝る前などに徐々に始める
- ・妊娠 37 週を過ぎたら、乳輪・乳首のマッサージを行って母乳の通る道を開いておくと、出産後スムーズに母乳を吸わせやすくなる

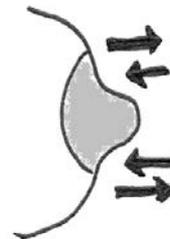
※切迫流産の危険のある人は、医師の指示に従いましょう。

(3) ケアの方法

- ・妊娠中は血行が盛んになり、乳腺も発達してくるため、ブラジャーは普段よりも大きめのものを使用し圧迫しないようにする
- ・乳首はお風呂に入った時に体を洗う要領で、タオルや指で汚れを取る（あらかじめオリーブオイルなどを塗ってアカを柔らかくしておくといよい）
- ・乳首の形が悪くてもきちんとケアをすれば心配はない。助産師などの専門家に相談する



ゆっくり乳輪・乳首を位置を変えながら圧迫する。



縦方向にもみほぐす。

2) 準備しておくこと

早産になることもありますので、妊娠 28 週頃までには準備をしておきましょう。

(1) こころの準備

お産は痛いもの、大変なこと、という概念を持っている人が多く、不安な気持ちでお産にのぞむ人が少なくありません。お産に対して正しい知識を持ち、自然な生理現象であることをよく理解して不安を取り除きましょう。

また、入院後は自宅を何日か留守にすることになります。出産前後の家事について家族と打ち合わせておくと安心です。緊急時の連絡先を目立つ所書き留めておくと安心です。

●連絡先

出産病院の電話番号

タクシー会社の電話番号

夫・家族などの電話番号

(2) 入院時の準備

出産施設によって用意するものが異なります。前もって確認しておきましょう。

① 出産用品

- ・長めのパジャマ（前開き） 2～3 枚
- ・産褥ショーツ
- ・ナプキン
- ・授乳用ブラジャー

② 赤ちゃん用品

退院時に使います。退院後の用品については → 育児編 4. 赤ちゃんのお世話の項参照

- ・肌着 1～2 枚
- ・ベビードレス
- ・おくるみ
- ・おむつ
- ・おむつカバー } (または紙おむつ)

③ その他

- ・母子健康手帳・診察券・健康保険証・印鑑・小銭・筆記用具・タオル・バスタオル・ガーゼ
- ・洗面用具・マグカップ・スリッパ・ティッシュペーパー

3) 里帰り出産

初めての出産は、里帰りをする人が多くいます。里帰り分娩には、経験者である実母（義母）が親身になって世話してくれたり、相談にのってくれたりするため、安心して赤ちゃんのお世話が出来るという利点があります。

妊娠後期と出産後の2回の移動をしなければならないこと、里帰り期間中は夫と頻繁に会えないことなどが考えられるので、よく家庭内で話し合いをしておきましょう。

●注意すべきこと

・出産病院

なるべく早い時期にどこで出産するか決め、里帰り先の病院にお産の予約をしましょう。妊婦健診で通院している医師・助産師にも、里帰り分娩をすることを伝えておきましょう。

・里帰りの時期

途中で陣痛が始まったりしないように安全第一を考え、できれば32週まで、遅くとも36週までに帰るようにしましょう。

出産施設や住居からの距離によっても違います。医師に里帰りの時期を相談しましょう。

・交通機関

母体の様子、移動の距離を考えて一番良い方法を選びましょう。

公共交通機関を利用する際は、妊婦に対する規定がある場合がありますのでお問い合わせください。

