



妊娠・出産に ついて

Having a baby

**NSWKIDS
+FAMILIES**


NSW | Health
GOVERNMENT

NSW KIDS AND FAMILIES
73 Miller Street
North Sydney NSW 2060
Tel. (02) 9391 9000
Fax. (02) 9391 9101
TTY. (02) 9391 9900
www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

本書の内容は著作権法で保護されています。本書の全部または一部を、出典を明示した上で、教育・訓練を目的として複製することを許可します。商用または販売目的での複製は禁止します。上記以外の目的で複製する場合には、NSW州保健省による書面での許可が必要です。

© NSW Ministry of Health 2012

SHPN (NKF) 150143

ISBN 978-1-76000-172-8

Having a baby (Japanese) 2nd Edition

当文書はNSW Kids and Familiesのウェブサイトからダウンロードすることが可能です。
ウェブサイト: www.kidsfamilies.health.nsw.gov.au

免責条項: この出版物は、出版時における正確な情報に基づいて作成されています。

2015年5月

2017年改訂予定

妊娠・出産に ついて

Having a baby

はじめに

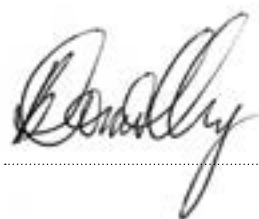
この度、『妊娠・出産について』第2版が出版できることを大変嬉しく思います。本書は、現在妊娠中、あるいは妊娠を希望している全ての女性のために編集されました。またこの本には、あなたの人生の一大イベントについて理解を深め、その経験を分かち合うことができるように、パートナーやご家族の方々に役立つ情報も掲載しています。本書『妊娠・出産について』は、健康な妊娠生活と正常分娩に焦点をあてて記述していますが、想定外の事態に対応するための情報やアドバイスも掲載しています。さらに、NSW州の妊娠・出産における医療の選択肢について説明しているので、妊娠中の女性はその内容を理解した上で、ご自身で選択していただければと思います。

この度、改訂版発行のためにご協力いただきました方々、医療従事者の方々、各機関関係者の方々に対し、お礼を申し上げます。本書は、皆様のご尽力や豊富な知識をいただき、妊娠・出産・出産後の各段階について、最新の医学的根拠に基づいた最高水準の内容を掲載することができました。

NSW州周産期母子医療特別委員会 (NSW Maternal and Perinatal Health Priority Taskforce) のメンバーは、本書『妊娠・出産について』が、妊娠中の女性とその家族に信頼を寄せてもらえる本であり続けることを、心より願っています。



名誉教授 ウィリアム AW ウォルターズ
(オーストラリア勲章 Member of the Order of Australia 受賞)
NSW州周産期母子医療特別委員会 共同委員長



ナターシャ・ドノリー
NSW州周産期母子医療特別委員会 共同委員長

「妊娠していることがわかった時の気持ちは、なんとも例えようがないものです。街を歩いても、まるで自分の中に素晴らしい秘密を隠しているような気分になるのです。」キット

序論

妊娠おめでとうございます。あなたは長い間妊娠を待ち望んでいたのでしょうか、それとも思いがけず妊娠が分かったかもしれませんね。どちらにせよ、今、あなたの頭の中は疑問でいっぱいになっているはずです。

この本は、妊娠期間中から出産後のあわただしい数週間にかけて、お母さん自身と赤ちゃんをどのようにケアしていくかについてまとめています。分娩・出産に備えてどのような準備すればよいのか、そしてお母さん自身のケアについてもどんな選択肢があるかを理解して、自分で決断をしていきましょう。

この本では、健康な妊娠生活を送るために重要な、あなたの心の健康についても触れています。人生で大きな変化を迎える時はいつもそうであるように、妊娠・出産の過程でも、不安になったり自信をなくしたりすることがあるかもしれません。そのため、『妊娠・出産について』の中では、妊娠と初めての育児に関する心配事を取り上げ、ヘルプが欲しい時にはどうすればいいかなども紹介していきます。

良質な医療だけでなく、身近な人々によるサポートも、妊娠生活、出産、そして新生児との生活を支えてくれることでしょう。この本は、あなたのパートナー、家族、お友達にも読んでもらい、妊娠について、妊娠があなたに及ぼす影響、さらに周りにいる人々がどのようなサポートをできるかについて、一緒に理解を深めてもらいましょう。

本書を読み進めていくと、あなたと赤ちゃんに妊娠の各段階でどのようなことが起こるのかが分かってきます。さらに、栄養、運動、セルフケア、妊娠中に良質なケアを受けること、分娩・出産に向けての準備についても詳しく解説しています。また、分娩の段階、出産、そして赤ちゃんが生まれてから最初の数日間、数週間の様子などにも触れています。なお、妊娠中や、分娩・出産時に、母親と赤ちゃんに起こりうる合併症について理解しておくことも重要ですので、これらについても解説しています。そして、妊娠および赤ちゃん誕生によってパートナーとの関係がどのように変わっていくか、また、変化に対応しようとするあなたの心の変化を理解しておくことも重要ですので、これらも本書に含めました。

信頼できる情報

妊娠に関する情報はたくさんありますが、その内容は良いものもあれば、そうでないものもあります。

『妊娠・出産について』は、研究に基づく情報、または多くの女性がためになると認め、(出版時点において)信頼できる情報を掲載しています。さらに詳しい情報が欲しい場合、または心配事がある場合は、医療従事者に相談することが大切です。



NSW州で医療サービスを受けたい方は、どなたでも無料電話通訳サービスを利用することができます。本書掲載のサービス提供機関に連絡するのに通訳を要する場合、翻訳・通訳サービス(TIS)まで、131-450にお電話ください。

TISに電話をかけると、まずオペレーターから、どの言語の通訳が必要かを尋ねられます(例:アラビア語、韓国語等)。言語によっては、通訳が電話に出るまでに数分かかる場合があります。通訳が電話にでると、次に、どのサービスを利用したいのか聞かれます。利用したいサービスの連絡先を、手元に準備しておきましょう。その後、通訳を介した3者通話で、サービス提供機関の方と話ができます。

まだ妊娠はしていないけれど、妊娠を希望している場合、何かできることはありますか？

ぜひこの本を読んでください。健康的な妊娠生活を送るために、妊娠する前に準備できることが書かれています。

妊娠するためのアドバイスは、一般医 (GP)、女性・母子専門看護師や助産師から受けることができます。

特に健康面で問題がある場合は、一般医 (GP) の総合検診を受けておきましょう。妊娠の影響を受ける可能性がある疾患があります (糖尿病、鬱病、高血圧、てんかん等)。また、現在薬を服用中の方は、薬が発育中の赤ちゃんに影響を及ぼさないかどうか確認をしてください。医師に相談するまでは、自分の判断で薬の服用を中止しないことが重要です (処方薬、市販薬、補充医薬品等)。

歯科検診を受けておきましょう。歯垢が溜まって歯茎に炎症がおきると、歯茎から出血する場合があります。妊娠中は、ホルモンの変化によって歯茎に炎症がおきやすくなります。歯と歯茎との境目は、特にきれいに磨いておくようにしましょう。歯科検診によって、妊娠中の歯周病の発生を劇的に減少、あるいは予防させることができます。

予防接種について一般医 (GP) に相談しましょう。はしか、おたふく風邪、風疹、水疱瘡の予防接種が必要かどうか、またはすでに免疫があるかどうか、調べてもらいましょう。免疫があるか確認するためには、検査が必要になることがありますので、事前にしっかりと計画を立てておきましょう。特に、はしか、おたふく風邪、風疹、水疱瘡の予防接種を受けた後の28日間は、妊娠しないように気をつけてください。専門家は、妊娠を希望、または妊娠中の女性は、インフルエンザ (流感) の予防接種を受けることを勧めています。インフルエンザの予防接種は、妊娠期間中どのタイミングで受けてもかまいません。

百日咳については、妊娠第3期に予防接種を受けてください。あなたのパートナー、赤ちゃんの祖父母、赤ちゃんの世話をする機会のある方々には、赤ちゃんが生まれる前に百日咳の予防接種を済ませるようにお願いしてください。また、赤ちゃんの兄弟となるお子さんたちにも、百日咳の予防接種を受けさせておくことが大切です。

一般医 (GP) に家族の既往歴を理解しておいてもらいましょう。あなたやパートナーの家系に、嚢胞性線維症、サラセミア等、遺伝子疾患の病歴がある場合には、遺伝カウンセリングを受けてみると良いでしょう。詳しくは114ページ「胎児検診・遺伝カウンセリング」をご参照ください。

葉酸サプリメントを飲みましょう。少なくとも妊娠する1ヶ月前には飲み始めましょう。1日の摂取量は通常0.5mgとされていますが、医師から多めに摂取するように指示される場合もあります。詳しくは11ページ「妊娠期間中の自己管理は慎重に」をご参照ください。

生活習慣を見直しましょう。喫煙、飲酒、違法薬物等は、胎児に害を及ぼす可能性があります。喫煙をやめるためのサポートが欲しい場合や、アルコール飲料や薬物が妊娠に及ぼす影響については、11ページ「妊娠期間中の自己管理は慎重に」をご参照ください。

過体重または肥満の方は、減量をしましょう。妊娠前に適正体重になっておくことが、お母さんと赤ちゃんにとってベストです。これにより、より妊娠しやすくなり、妊娠中に高血圧、糖尿病などの深刻な合併症を引き起こす可能性も下がります。自分の適正体重が分からない場合は、担当の医師・助産師に尋ねてみてください。

以下の「Get Healthy」のウェブサイトにて、さらに詳しい情報をご紹介します。
www.gethealthynsw.com.au

あなたの職場環境は安全ですか。職場環境により妊娠に悪影響がでることは稀ですが、胎児に害を及ぼしたり、男性の精子に悪影響をもたらす可能性のある物質・機材を使用している職場もあります。職場で扱う物質・機材等が安全であることを確認するには、担当の医師、労働衛生管理担当者、労働組合代表者、雇用主等に相談しましょう。詳しくは11ページ「妊娠期間中の自己管理は慎重に」をご参照ください。

項目

用語集	viii
妊娠中のケア	1
妊娠および出産における医療の選択肢	6
妊娠期間中の自己管理は慎重に	11
体力作り：産前・産後の運動	37
妊娠中によくあるトラブル	43
妊娠の段階	49
分娩・出産に向けての準備	67
分娩・出産	70
出産後	86
授乳	93
出産後の数週間	104
胎児検診・遺伝カウンセリング	114
35歳以上の妊娠・出産	120
多胎妊娠：双子以上のケース	122
妊娠合併症	124
分娩・出産の合併症	128
早産：赤ちゃんの早すぎる誕生	131
特別なニーズを持つ赤ちゃん	134
妊娠中および新しい親としての気持ちの変化：すべての親が知っておくべきこと	136
妊娠中および育児初期のパートナーとの関係	144
流産・死産・新生児の死亡	148
妊娠、出産、胎児・新生児、育児に関するさらに詳しい情報	151
皆様からの貴重なご意見	155
索引	156

用語集

後産 胎盤。栄養分や酸素を胎児に送る。臍帯が胎児と胎盤をつなぐ。

一般医 (GP) 急性・慢性疾患の治療や予防治療、健康教育を行う、地域の医者 (医師)。

EDB 出産予定日の略称であり、出産する予定日を指す。

遺伝カウンセラー 胎児に遺伝子疾患のリスクがある場合に、情報やサポートを提供する医療専門家。

医療介入 医療処置または医療機器を用い、陣痛や出産を手助けすること (例えば鉗子や分娩誘発など)。

会陰 膣と肛門の間の部分。

会陰切開術 分娩時に妊婦の膣と肛門の間に切開を加える手術。

横隔膜 胸腔と腹腔の境界にある筋肉。

黄疸 新生児に見られることがある、黄染した皮膚の状態。

おしるし 子宮口を塞いでいた粘液「栓」がはがれ出てきたもの。

悪露 産後数週間、膣内から出血すること。

鉗子 胎児の頭部にフィットする手術器具。膣から胎児を引き出すために利用される。

吸引分娩 妊婦の出産を手助けする方法。吸引力を利用し膣内の胎児の頭部にカップ状の器具を吸着させ、妊婦がいきんでいる間、医師がゆっくりと引き出す。

頸部 子宮頸部。

後頸部浮腫測定検査 超音波検査で胎児の先天性症状を検査すること。

高血圧症 血圧が高いこと。

硬膜外麻酔 下半身を麻痺させる麻酔の種類。

肛門 体外への開口部。

骨盤底 子宮や膀胱、腸を支える筋肉群。

臍帯 胎児と胎盤をつなぐ管状組織。

逆子出産 胎児が足、またはお尻から生まれること。

産科医 妊娠、分娩、出産時における母親に対する医療を専門とする医師。

産道 膣。

子宮外妊娠 受精卵が子宮内腔以外の場所に着床することを行い、卵管に着床することが多い。

子宮収縮・陣痛 子宮部 (子宮) の筋肉が収縮すること。

子宮部 子宮。身体の臓器であり、胎児が成長する場所。

死産 子宮内で胎児が亡くなることであり、妊娠20週より後に生まれた場合を指す。

出産後 (産後期間) 出産後の6週間。

出生時体重 出生時における新生児の体重。「低出生体重」とは2500グラム未満を指す。

小児科医 乳児や幼児に対する医療を専門とする医師。

助産師 妊娠、分娩、出産、出産後の期間中、母親とその胎児・新生児にサポートを提供する医療専門家。

人工破水 子宮内で羊水と胎児を包み込む羊膜嚢を助産師または医師が破ること。

新生児 出生後28日未満の乳児。「新生児医療」とは新生児に対する医療のこと。

新生児専門医 新生児に対する医療を専門とする医師であり、特に新生児の具合が優れない場合に対応する。

陣痛促進 お産を進めるための医療処置。

深部静脈血栓症 (DVT) 体内の静脈の一部に血栓が生ずる疾患。

前置胎盤 胎盤が子宮口の一部、または全部塞いだ状態。

早産 妊娠37週を迎える前に出産すること。

胎芽 妊娠約12週前までの胎児のこと。

胎児 妊娠約12週以降は胎児と呼ぶ。

胎動初感 妊婦が胎児の動きを初めて感じること。

胎盤 子宮内の胎児に栄養分や酸素を送る。胎盤の外側は子宮の壁に、内側は臍帯がある胎児とつながっている。後産とも呼ばれる。

膣 産道。

超音波検査 音波を利用し外部から体内を観察する方法。妊娠期間中に胎児の大きさや成長、健康状態を検査するために用いられる。

帝王切開術 胎児を取り出す手術法。医師が腹部と子宮を切開し、胎児を取り出す。

トライメスター 妊娠期間は3つのトライメスターに分けられる。第1期は1週から12週まで、第2期は13週から26週まで、第3期は27週から出産までを指す。

内診 医師または助産師が手袋をした2本の指を膣内に入れて、分娩の進行を診察すること。

乳腺炎 乳房の炎症または感染。

乳輪 乳首のまわりの丸く色づいている部分。

妊娠期間 通常、週単位で表す妊娠期間を指す。

妊娠高血圧腎症 異常な高血圧や頭痛、視覚障害の症状がある重篤な状態。

妊娠中（出生前） 分娩・出産までの妊娠期間のこと。

パースプラン 分娩・出産をどのように行いたい希望を示した計画書。

パップテスト 子宮頸がん検診のこと。

貧血 赤血球数または質の低下。

VBAC 帝王切開後の経膣分娩。

腹部 腹、おなか、腹の部分。

ブラクストン・ヒックス収縮

妊娠後期に一部の女性が経験する子宮収縮。分娩収縮ではなく、どちらかという陣痛の予行練習である。

分娩後出血 出産後の出血が通常より多いこと。

母乳育児コンサルタント 母乳育児においてサポートを必要とする母親を支援するための特別な訓練を受けた医療専門家。

麻酔医 鎮痛剤の投与を専門とする医師。

無呼吸 赤ちゃんの呼吸が止まり、呼吸を再開させる助けが必要なこと。

誘発分娩 陣痛が自然に始まるのを待つのではなく、人工的に陣痛を誘発する医療介入。

葉酸・ピテロイルグルタミン酸 緑色葉野菜やシリアル、果物、穀物に含まれる重要なビタミンB。サプリメントの形で摂取することも可能。

羊水 子宮内で胎児を取り囲んでいる液体。別称「胎水」。

羊膜嚢 子宮内の羊水と胎児を包み込む袋。

卵管 各卵巣と子宮をつなぐ管。

卵子 卵巣により作り出される卵子。

卵巣 卵子を作り出す器官。女性には卵巣が2個ある。

流産 妊娠20週より前に妊娠の継続が停止すること。

「あなたは今、人生に大きな変化が起こりはじめたのを感じていることでしょう。しかし、赤ちゃんはまだ生まれてきていませんから、これからどのような変化が訪れるのかは、まだ具体的にはよく分からないかもしれません。自分で何でもコントロールできる生活に慣れてしまっていると、この新しい変化に、不思議な感覚を覚えるのではないのでしょうか。きっと、未知の世界に向かって進んでいるような気持ちになるでしょう。」キャロリン

妊娠中のケア

Antenatal care

妊娠期間中は、とても体調が良いと感じていても、定期的に検診を受けることが大切です。助産師または一般医（GP）による検診を受けていれば、異常がある場合に早い段階で対応できるため、妊娠・出産時の合併症のリスクが下がります。また、次のことを話し合う良い機会にもなります。

- ・ どこでどのような出産をしたいのか。
- ・ 質問をする。
- ・ 心配事について相談する。

妊娠中のケアはどこで受けられますか？

以下の点により異なります。

- ・ 病院、バースセンター、自宅など、出産を希望する場所。詳しくは6ページ「妊娠および出産における医療の選択肢」をご参照ください。
- ・ あなたの住んでいる地域で受けられるサービス（病院の妊娠クリニックまたは産科、地域保健機関、一般医、指名可能な産科医・助産師にご確認ください。）

NSW州の産科医療サービスは、必要とされる医療内容と、利用可能なサービスの内容によって、区分されています。専門医による医療サービスの中には、大きな病院でしか受けられないものもあります。助産師または一般医に確認して、あなた自身、またはあなたの赤ちゃんにより複雑な医療が必要となった場合、地域でどのような産科医療サービスが受けられるのかをしっかりと把握しておきましょう。

妊娠を確認した場合、またはその可能性がある場合、すぐに一般医または助産師の診察を受けましょう。ダウン症検査などの胎児スクリーニング検査を希望する場合は、妊娠10週目までに、担当の一般医または産科医へ希望を伝え、検査を手配してください。詳しくは114ページ「胎児検診・遺伝カウンセリング」をご参照ください。

一般医または助産師があなたの妊娠を確認したら、すぐに病院に予約を入れることをお勧めします。公立病院またはバースセンターでの出産を希望するほとんどの方は、妊娠10週から16週目の間に第1回目の妊娠ケアサービスを受けに行きますが、その前に病院またはバースセンターに予約をしておきましょう。

第1回目の検診後、助産師または一般医による診察の回数は、人それぞれ異なります。妊娠初期では4週間から6週間に1回、妊娠後期にはもう少し頻繁になるでしょう。診察では、助産師または医師が以下のことを行います。

- ・ あなたの妊娠・健康状態について話し合う。
- ・ 血圧測定を行う。
- ・ 赤ちゃんの成長、健康状態を確認する。
- ・ 妊娠、出産、母乳による授乳、子育てに関する情報を提供する。
- ・ あなたの疑問点について話し合う。

心配事や質問があれば、次の診察日まで待たずに、助産師、妊娠クリニック、分娩棟、バースユニット、医師等に連絡をすることも可能です。

妊娠ケアサービス1回目のアポイントメントでは、どのようなことを行いますか？

助産師または一般医が、病気、服用中の薬、手術、過去の妊娠経験とその経過などについてあなたに質問し、健康状態を把握します。また、あなたの家族の病歴についても質問します。

その他に、喫煙習慣、薬物の使用についても質問されるかもしれません。これは、あなたを批判するためではなく、一般医または助産師は、把握している情報が多いほど、より良いサポートや医療をあなたと赤ちゃんの健康のために提供できるからです。

質問に答えるかどうかは、あなたの自由です。話す内容は全て、機密に扱われます。あなたに携わる医療従事者にこれらの情報を開示する必要がある場合には、あなたの了承が得られた場合にのみ、開示されることとなります。

妊娠中または出産後に問題を引き起こす因子がないか調べるため、検査を受けるよう勧められるでしょう。検査の内容についてしっかりと説明してもらい、受けるかどうか決めてください。

まだ一般健康診断を受けていない場合、助産師または一般医は以下の検査を受けるよう勧められるでしょう。

- ・ 心臓、肺、血圧の一般検査。
- ・ 腎臓の健康状態と感染症の兆候を調べる尿検査。
- ・ パップテスト。
- ・ 乳房の検診。

血液検査

血液検査は、様々な面からあなたの健康状態を調べるために利用されます。

貧血 妊娠中、貧血になる方がいます。貧血になると疲労感を覚え、分娩・出産時の出血に対処することが難しくなります。妊娠中、体は通常よりも多くの鉄分を必要とするために、血液中の鉄分濃度が減少してしまうことが、貧血の一番の要因です。治療として鉄錠剤を摂取する必要がある場合には、助産師または一般医が指示します。妊娠中は継続して血液中の鉄分濃度をチェックしていきます。

血液型とRh因子 血液検査により、あなたの血液型の確認と、Rh陽性・陰性の判定が行われます。

感染症 妊娠と、胎児に影響する可能性をもつ感染症は、たくさんあります。検査対象となる感染症には、次のようなものがあります。

- ・ 子どもがよくかかる疾患。例：風疹（別名、三日ばしか）。
- ・ 性感染症 (STIs)、梅毒、B型肝炎。
- ・ 通常は体内にいる細菌だが、新生児に悪影響を及ぼす可能性を持つもの。例：B型連鎖球菌。
- ・ 注射針・薬物投与用注射器の共有などで血液感染するもの。例：C型肝炎、ヒト免疫不全ウイルス (AIDS を引き起こすウイルス)。

Rh陽性・Rh陰性とは、どういう意味ですか？

通常、血液にはRh因子と呼ばれる物質が含まれているので、これをRh陽性としています。しかし、平均して100人に17人には、血液にRh因子が含まれておらず、この場合の血液はRh陰性と呼ばれます。もし母体がRh陰性でも、胎児がRh陽性でなければ問題ありません。しかし、胎児がRh陽性の場合には、母体が胎児の血液に対する抗体を産生してしまうリスクがあります。

この予防措置として、Rh陰性の女性には、妊娠中に抗D剤の注射を2回(28週と34週頃) 打つことが勧められます。

妊娠期間中、母体が抗体を産生していないか確認するため、血液検査を行います。出産後にも、臍帯から血液を採取して検査します。また、再び妊娠してRh陽性の赤ちゃんを妊娠した場合に問題が起こらないよう、母体に抗D剤を投与することが勧められます。

Rh陰性の方で、流産または中絶したことがある方は、抗D剤の投与が勧められます。

感染しやすく、妊娠にも影響を持つ性感染症の中には、症状が出ないものがあります。このため、知らないうちに感染してしまっているかもしれません。あなたやあなたのパートナーが以下の条件に当てはまる場合、感染の危険性がより高くなります。

- ・ 複数の性交渉相手を持ち、コンドームを使用していない。
- ・ 過去6カ月間に性交渉の相手が変わった。

性感染症にかかっているかもしれないと思ったら、助産師または一般医に相談し、検査してもらいましょう。

これらの検査について質問がある場合は、助産師または一般医に質問してください。検査結果が陽性だった場合にどのような影響があるのかを理解しておくため、事前に十分な情報を得ておくことが大切です。また、感染症によっては、助産師または一般医が管轄機関に陽性反応がでた事実を報告しなければならないものもあります。この場合、患者の氏名、身元を特定する情報は、機密に扱われます。管轄機関には、その感染症の検査結果で陽性がでた人がいた、という事実だけが報告され、検査結果に関する情報は機密に扱われます。

詳しくは11ページ「妊娠期間中の自己管理は慎重に」をご参照ください。

健康を維持するために

健康な妊娠生活とは、単に体だけの健康を意味するものではありません。体と同様に、心も健康で、家族や友人から良いサポートが受けられることが重要です。妊娠の初期段階では、心身の健康上において心配事がないか確認するため、問診を受けます。問題がある場合には、早い段階でサポートを受けて対処することで、あなたとあなたの家族、そして赤ちゃんにとってより良い結果が得られるでしょう。

最初の診察で全てが順調であっても、その後、あなたや家族の状況に変化が生じたら、妊娠期間中のいかなる時であっても助産師または一般医に相談することができます。また、困難な状況を打開するために、受けることができるサービスもあります。

赤ちゃんの特殊検査は受けられますか？

赤ちゃんに影響を及ぼす要因がないかを調べる検査は、全ての妊婦が受けることができます。これらの検査は強制的なものではなく、希望者のみが受けるものです。担当の一般医または助産師が、検査の内容と費用について説明をします。以下に該当する場合には、出生前スクリーニング、または診断的検査を受けるよう勧められるでしょう。

- ・ 35歳以上。
- ・ これまでに遺伝子疾患をもつ赤ちゃん、または家族の健康問題を遺伝的に受け継ぐ赤ちゃんを出産したことがある場合。
- ・ 遺伝疾患の家族歴をもつ場合。

検査内容と、検査を依頼する前に考慮すべきことについては、114ページ「胎児検診・遺伝カウンセリング」をご参照ください。

妊娠したけれど、複雑な気持ちです…

あなたはこのタイミングで妊娠をしようと計画していなかったのかもしれませんが、あるいは、そもそも妊娠するつもりではなかったのかもしれませんが、妊娠という事実はどう向き合っていくべきか分からなかったら、助産師または一般医に相談しましょう。実質面と精神面でのサポートサービスが受けられるよう、手助けをしてくれます。あなたが10代なら、お住まいの地域で特別なサービスが受けられる可能性もあります。

妊娠を希望していたとしても、実際に妊娠すると、不安になったり自信がなくなったりするのは当たり前のことです。出産、初めての育児など、様々な心配事があるでしょう。さらに、体に生じる変化によって疲れを感じるようになります。あなたのパートナー、友人、家族に、あなたの気持ちを聞いてもらいましょう。136ページ「妊娠中および新しい親としての気持ちの変化：すべての親が知っておくべきこと」、144ページ「妊娠中および育児初期のパートナーとの関係」で、さらに詳しく述べています。

妊娠とストレス

妊娠生活を経て、赤ちゃんの誕生、そして初めての育児。これらの時期は、人生の中でも特に素晴らしい時です。しかし、たとえ全てが順調に運んでいても、大変な労力が必要とされる場合があります。育児はやりがいはあるものの、同時に困難を伴うこともあります。特に、次のようなストレス要因が加わると、一段と重い負担に感じられるかもしれません。

- ・ 家庭内暴力、感情的虐待。
- ・ 鬱病、不安神経症、その他メンタルヘルスの問題。
- ・ 金銭上の心配事。
- ・ 手助けをしてくれる家族、友人が近くにいないこと。
- ・ 性的虐待（過去に受けた性的虐待も含む）。

あなたは決して一人ではないこと、そしてサポートを提供するサービスがたくさんあることを、忘れないでください。これらの問題に限らず、その他の問題や心配事も、助産師または一般医にどんどん相談してください。

過去に性的虐待などを受けた経験のある女性は、その経験によって妊娠・出産に支障がでる場合があります。医療ソーシャルワーカーまたはカウンセラーが、この困難を乗り越えるためにサポートしてくれます。あなたの心配事を聞いた上で、他の妊婦さんたちのバースプランで役に立ったことなどを教えてください。

なぜそんなに質問をされる必要があるのですか？

第1回目の妊娠ケアサービスで、次のような質問をされて、驚く方もいらっしゃるでしょう。家庭内暴力を受けた経験がありますか。妊娠期間中、そして出産後も、あなたをサポートしてくれる家族や友人が近くにいますか。性的虐待を受けたことがありますか。中絶あるいは流産をしたことがありますか。

NSW州に在住の女性は全員、これらの質問を受けます（あなただけではありません）。助産師または一般医は、これらの質問をすることであなたについて理解を深め、必要時に確実にサポートが届くようにアレンジをすることができます。どんな心配事でも、早い段階で対処することにより、あなたと、成長中の赤ちゃん双方の心身の健康状態が改善される上、出産後の育児もやりやすくなるでしょう。質問に答えなければ、答える必要はありませんが、あなたが助産師または一般医に話すことは機密に扱われることを覚えておいてください。

質問をしましょう

質問するのは良いことです。自分が受けるケアについてさらに知識を深めることができます。あなたには、次のような権利があることを覚えておきましょう。

- ・ 検査、治療等を勧められた際に、その内容を十分に説明してもらう権利。
- ・ 検査、治療等を勧められた際に、断る権利。

助産師または一般医に、以下のような質問をしてみましょう。

- ・ その検査または治療は、妊娠期間中、定期的に行われるのか。
- ・ 検査の詳細。
- ・ なぜあなたにそれが必要なのか。
- ・ あなたと赤ちゃんへの利点。
- ・ あなたと赤ちゃんへのリスク。
- ・ 検査の必要性。
- ・ 結果が陽性の場合、どうするのか。陰性の場合、どうするのか。
- ・ 検査結果が間違っている可能性（偽陰性、または偽陽性）はどのくらいあるのか。

質問したいことをまとめておいて、診察時に持参しましょう。

まだ先の話ですが、授乳はどのようにすればよいのでしょうか？

ほとんどの方が、妊娠の非常に早い段階から、授乳の方法について考え始めます。決断を下すのに必要な情報をすべて理解するまで、授乳に対する固定観念は持たないほうが良いでしょう。

母乳による授乳は重要です。これは、健康面で、あなたとあなたの赤ちゃんに大きな利益をもたらしてくれるためです。まず、母乳により赤ちゃんの免疫システムが向上するので、赤ちゃんが体調を崩しにくくなります。ほとんどの赤ちゃんは、生後6カ月まで母乳だけで発育していきます。そして授乳することで、母親が出産前の体型に戻りやすくなります。また、授乳により発症リスクが下がる癌もあります。大抵の場合、医療従事者や家族の適切なサポートがあれば、誰でも母乳による授乳をすることが可能です。

授乳の方法は、個々の重要な決断であり、医療従事者全員であなたの決断をサポートします。詳しくは、93ページ「授乳」をご参照ください。

妊娠および出産に おける医療の 選択肢

*Choices for care during pregnancy
and birth*

公的医療制度の選択

この章および70ページから始まる「陣痛・出産」に掲載されている情報は、あなたがどこで出産をしたいか、また妊娠中、お産時、産後にどのようなケアを希望するかを決定する上で役に立つでしょう。

妊娠および出産は、多くの人が人生で経験することで、正常の妊娠および出産をする場合がほとんどでしょう。全ての女性が正常の妊娠および出産を望む一方で、母親や赤ちゃん、またはその双方に妊娠合併症が起こる可能性もあります。妊娠初期に見つかる合併症もありますが、妊娠後期、あるいは出産時に発生する合併症もあります。妊娠中のケアは、母親や赤ちゃんへのリスクを特定し、可能な限り最善の方法で対応することを目的としています。

この章では、妊娠・出産における医療の重要な決定事項となる、公的医療制度および民間医療制度についてご紹介します。さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、助産師や医師にお尋ねください。

妊娠における医療の選択肢

公的医療制度を利用した妊娠中のケアや出産を選択した場合、母親と赤ちゃんは妊娠クリニックまたは助産師クリニック、あるいはかかりつけの一般医（妊娠クリニックとの連携による）によりケアを受けることになります。病院や地域により提供しているサービスが異なるため、幅広いサービスの中から選択することができでしょう。例えば以下のような選択肢があります。

公立病院における妊娠クリニック 地域の病院の産科には大抵の場合、妊娠クリニックがあります。妊娠が確認されたらなるべく早く病院に電話を掛け予約を取りましょう。同時に、第1回目の妊娠中ケアサービスの予約（10週から16週の間）を妊娠クリニックに入れることになるでしょう。妊娠クリニックでの最初の検診では、あなたが予約手続きを完了できるように助産師がサポートします。手続きには、質問に答えたり、書類に記入することが必要となります。あなた、または助産師が合併症の可能性を特定した場合には、医師による総合的な健康診断を行うこともあります。専門医による診療が必要な場合は、妊娠中に1人、あるいは数人の医師に掛かることもあります（病院の「ドクターズクリニック」というプログラムを通じて行われます）。必要であれば、その他の医療従事者（ソーシャルワーカーや理学療法士、食事療法士など）に掛かり、妊娠中にサポートを受けることも可能です。

助産院 公立病院には助産院も併設されている場合が多くあります。助産院は病院内またはバースセンター、地域施設（例えば、お近くの「地域医療センター」など）に置かれています。助産師は、正常妊娠をしている母親を対象に、バースセンターまたは自宅（自宅出産を希望した場合）において分娩・出産のケアを行います。妊娠中に健康上の問題が生じた場合は、助産師があなたに医師による診療を勧めるでしょう。そして医師と助産師はあなたと相談しながら、可能な限り最善のケアを計画していきます。公立の産科医療サービスが提供するバースセンターや自宅出産のサービスは非常に人気がありますので、このようなサービスをご希望の方は妊娠中の早い時期に電話にて病院にお問い合わせください。

一般医 (GP) とのシェアードケア 掛かりつけの一般医がシェアードケアを提供している場合は、妊娠中のケアの大半を継続してその一般医に診てもらうことが可能です。一般医が検診を担当し、他の検査などは助産院で行われます。これは、正常妊娠している方が利用できる医療の選択肢の一つとなります。しかし、全ての一般医がシェアードケアを行っているわけではありません。掛かりつけの一般医がシェアードケアを提供できない場合は、妊娠中のシェアードケア・プログラムが利用できるかどうか病院に問い合わせ、お住まいの地域でシェアードケアを提供している一般医のリストを発行してもらえるか聞いてみましょう。一般医とのシェアードケアの利点の一つに、産後も継続して母親と赤ちゃんを診ることができる医師と、長期的関係を築くことができる点が挙げられます。

助産師による継続ケアプログラムとは何ですか？

現在は、多くの公立病院が助産師による継続ケアプログラムを提供しています。妊娠、分娩・出産、産後の期間中、あなたのお世話をする助産師と顔馴染みになるでしょう。また、担当助産師から一貫した情報やサポート、アドバイスを得ることができます。このようなケアは、妊娠、分娩・出産、産後の期間中に母親を勇気付けることが証明されています。病院では、次のようなサービスが提供されるでしょう。

- ・ **担当助産師または助産師グループによるケア** このようなケアを予約した場合、妊娠、分娩、出産、産後の期間中、1人の担当助産師によるケアを受けることになります。その担当助産師があなたに助産ケアを提供し、その助産師の都合がつかない場合に備えて代替りの助産師が1人または2人割り当てられることとなります。また、必要であれば担当助産師は、産科医療サービスの医師と連携をとり、あなたのお世話やケアの調整も行います。
- ・ **助産師チーム** 助産師チームによるケアでは、妊娠中からお産まで、そして産後においても、少人数の助産師チームが病院の妊娠クリニックであなたのお世話を行います。助産師は産科で医師と連携を取ります。あなたはそのチームの助産師全員と何度も顔を合わせることで、その内1人が必ずあなたのお産や出産ケアに立ち会うこととなります。

特殊サービス

病院の妊娠クリニックによっては、以下のような母親のニーズに応じて追加サービスを提供する場合があります。

- ・ 英語以外の言語を話す母親。
- ・ 特定の文化的ニーズを持つ母親。
- ・ 10代の母親。

クリニックで提供している特殊サービスについては助産師に尋ねてみましょう。

アボリジニ・母子医療サービス (AMIHS) は、アボリジニの母親や赤ちゃん、家族のために、文化的に適切な産科医療サービスを提供しています。お住まいの近くでこのサービスが利用可能かどうか、助産師または医師に尋ねてみましょう。

出産場所の選択肢

公的制度においては、出産場所を病院、パースセンター（病院内に設置されていることもある）、自宅から選択することが可能です。

病院ケア 病院ケアを選択した場合、公立病院の産科または婦人科で出産を行うこととなります。助産師と医師の両方またはいずれか一方が出産のケアおよびサポートを行います。産後は、一般病室で助産師や医師、その他医療従事者によるケアを受けることとなります。

パースセンター パースセンターは、病院というよりは自宅のような雰囲気があります。分娩・出産においては助産師によるサポートを受けることとなります。パースセンターで出産後は24時間以内に自宅に帰ることが多く、助産師によるフォローアップケアは自宅で行われます。パースセンターは正常妊娠している方が選択できるケアであり、合併症のリスクが高い方には適していません。例えば、心臓疾患や腎疾患、糖尿病、高血圧、前回のお産で合併症が生じた方には適していません。その方針については、パースセンターにより異なりますので、掛かりつけのパースセンターに確認してください。パースセンターでは通常、硬膜外麻酔を行っていません。お産の際に問題が生じ、治療が必要となった場合には、病院の産科・婦人科に移送されることがあります。

自宅 公立病院の中には、妊娠が順調に進んでいる方を対象とした自宅出産サービスを提供しているところもあります。詳細については、助産師や医師、あるいはお近くの病院のバースセンターにお問い合わせください。また、個人開業の助産師に依頼し、自宅出産を行うことも可能です。

自宅出産をご希望される場合は以下のことが重要となります。

- ・ あなたの分娩・出産に、認定を受けた助産師、一般医、または産科医が立ち会うこと。
- ・ 妊娠中、助産師や医師による妊娠中のケアを定期的に受けること。
- ・ 助産師や医師による産後のケアを受けること。
- ・ 産後1週間以内に助産師や医師が新生児の検診を行うこと。
- ・ 助産師や医師が、産後に赤ちゃんの検査を自ら行うか、あるいは母親にそのようなサービスを必ず紹介すること。
- ・ 産後のビタミンK投与と、その他必要な処置が必ず赤ちゃんに提供されること。
- ・ お産が予定通りに進まなかった場合に備えて、地域の病院を予約しておくこと。

自宅出産に関する詳しい情報については、「オーストラリア助産師協会 (NSW州)」(02-9281-9522) または、「ホームバース・アクセス・シドニー」(02-9501-0863) にお電話でお問い合わせいただくか、あるいはウェブサイト (www.homebirthsydney.org.au) をご覧ください。

女性の医師または助産師を希望する場合はどうすればよいですか？

女性の医師または助産師を特に希望する方もいらっしゃいます。こういった事情は病院職員も理解しており、可能であれば女性の職員を割り当てるよう努力します。大半の病院には女性の助産師や医師が多く勤務しており、職員は女性の助産師や医師を提供するよう努めるでしょう。

しかしながら、男性と女性の両方の医師および助産師がいることが多いのも事実であり、女性の医師または助産師の診療を受けられないこともあります。緊急の際に重要なことは、母親と赤ちゃんが熟練した医療者によるケアを受けることであり、そのためには男性の医師、助産師、看護師が携わることになる場合があります。

全職員が母親の希望を尊重します。男性の医療従事者が担当することになった場合、空いている女性職員がいればその職員に同席してもらうよう依頼することが可能です。

自由診療において女性の産科医を希望した場合、通常はその医師が病院での出産に立ち会いますが、上記同様、緊急の場合にはこれが不可能な場合もあります。

公立病院では、有資格の助産師、産科医、小児科医の監視の下で、助産学生・医学生、および研修中の産科医・小児科医によるケアを受けることもあるかもしれませんが。

このようなケアについて懸念や心配事があれば担当助産師や医師に相談しましょう。それが適切でない場合は、所長や患者連絡担当者、掛かりつけの一般医に相談しましょう。

民間医療制度の選択

妊娠中および出産の担当をする医療従事者を自分自身で決める方もいらっしゃいます。これは、民間の医師、妊娠中のケアを行う一般医、開業助産師による診療を自ら予約することを意味します。私立病院または公立病院に従事する個人開業医、または自宅出産を行う医師を選択することが可能です。こういったケアの費用は自己負担となります（金額は様々ですが、高額になることもあります）。この方法を選択する方の多くは、は費用を賄うために民間健康保険に加入しています。

妊娠、出産、産後の期間中にどのようなケアや医療サービスがカバーされるのかについては、医療保険会社に問い合わせ確認してください。

民間の産科医およびGP産科医 この方法を選択すると、民間の産科医（「王立オーストラリア・ニュージーランド産婦人科学会」：the Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologistsの特別会員）または一般医（王立オーストラリア・ニュージーランド産婦人科学会のディプロマ、または同等の産婦人科大学院修士課程修了）の両方またはいずれか一方によるケアを受けることになります。そして診療はその医師の診療所で受けます。産科医によっては、妊娠中のケアにも携わる助産師を雇用するケースもあります。

一般的に、民間の産科医またはGP産科医が赤ちゃんを取り上げる病院は数が限られているので、病院の選択の幅が狭くなる可能性があります。お産時には、その病院により雇用されている助産師がお世話をすることになりますが、掛かりつけの医師も密接にお産に携わり、大抵の場合、出産に立ち会うでしょう。産科医やGP産科医の中には、自宅での妊娠中のケアを提供したり、自宅出産のサポートを行ったりする場合もあるでしょう。

入院中は、病院の助産師や掛かりつけの医師により産後ケアを受けることになります。民間の産科医やGP産科医によるケアは産後最長6週間継続して行われます。

開業助産師 個人開業の助産師（「オーストラリア看護師・助産師協会」：Nursing and Midwifery Board of Australiaに登録されている助産師）による自宅出産を希望する母親もいます。助産師は妊娠、出産、産後において母親にサポートを提供します。

現在、民間の助産師（「有資格者」）の中には、医師と同様に、メディケア・プロバイダー番号（Medicare Provider Number）を有する人もいます。つまり、そのような民間の助産師が提供するサービスがメディケアでカバーされるということですが、医師の場合と同様に「（支払いを求められる）差額」が生じることもあります。支払い内容の詳細や受けたサービスへの払戻金については、助産師にお尋ねください。

今後、民間の助産師に掛かっている間でも、病院の予約を取ることが可能となるかもしれません。妊娠中の助産ケア、病院での分娩・出産ケア、自宅での産後ケアは、その担当助産師により行われ、妊娠、分娩・出産のどの時点においても助産師が必要に応じて産科医またはGP産科医をあなたに紹介することができます。

妊娠期間中の 自己管理は 慎重に

*Handle with care: looking after
yourself in pregnancy*

運動

妊娠期間中もアクティブに体を動かして健康を維持するのは良いことですが、運動をしても健康上問題がないかどうか、事前に助産師または医師に確認しておきましょう。問題ないようであれば、ウォーキングや水泳などの適度な運動を、ほぼ毎日30分程度行うと良いでしょう。

定期的に運動することで、次のような効果が期待できます。

- ・ 適正体重を保つことができる。
- ・ リラックスできる。
- ・ より丈夫で健康な体になり、妊娠、分娩、育児を乗り切ることができる。
- ・ 腰痛、静脈瘤など、妊娠中にみられることがある不快症状を和らげる。

妊娠前からあまり運動習慣がなかった方は、軽い運動から始めてみましょう。ウォーキング、水泳、アクアクラス（水中で行う運動）などがお勧めです。事前に、医師または助産師に相談してみてください。

妊娠前からよく体を動かしていた方やスポーツをしている方は、助産師または医師に、普段どのような運動をしているかを伝えておきましょう。健康状態によっては、控えた方が良い運動もあるかもしれません。その運動習慣が妊娠に悪い影響を及ぼさないよう、十分気をつけましょう。

妊娠中は、怪我をするリスクが高まりますので注意が必要です。これは、大きくなる体を支え、出産しやすい体になるために、靭帯や関節が緩むことが原因です。妊娠中は、怪我を防ぐため、衝撃の強い運動（飛び跳ねたり、何度も体が弾むような運動）、臀部、膝、足首、ひじの関節を無理に伸ばすような運動は控えてください。

適度な運動で健康を維持することも大切ですが、妊娠中に普段よりも負担がかかる腹筋、背筋、骨盤底筋をケアしておくことも重要となります。妊娠中に継続して行うことができる運動については、37ページ「体力作り：産前・産後の運動」をご参照ください。

妊娠期間中の医薬品の服用

処方薬・市販薬の服用およびハーブ療法の利用に関する注意

医薬品（処方薬、または処方箋なしで薬局にて購入できる市販薬）には、妊娠に害を及ぼす可能性のあるものがあります。例えば身近な市販薬では、ニューロフェン™や感冒薬などの抗炎症薬、また吐気・嘔吐止め、消化不良の治療薬などがあります。

妊娠中に薬の服用をお考えの方は、以下のことを忘れないでください。

- ・ 妊婦が服用する鎮痛剤としては、パラセタモールが最も安全とされている。
- ・ 服用前に、薬剤師や助産師、医師に相談する。
- ・ 最小有効量を服用する。
- ・ 複数の医薬品の服用は避ける。
- ・ 「マザーセーフ」（MotherSafe：NSW州による妊婦・母子サポートサービス）に問い合わせる（シドニー都市圏からは02-9382-6539、NSW州地方部からは1800-647-848にお掛けください）。

処方薬

薬を常用している方は、妊娠が確認されたらなるべく早く医師に相談してください。薬によっては妊娠に悪影響を及ぼしたり、深刻な出生異常を引き起こしたりするものがあります。

医師から薬を処方された場合、どうすればよいですか？

妊娠を希望している、または妊娠している場合は、必ず医師に知らせてください。

薬を常用しなければならない場合は、どうしたらよいですか？

同じ薬を服用し続けても良いかどうか、医師に確認してください。喘息や関節炎、鬱病、炎症性腸疾患、てんかんなどの慢性疾患がある場合は、薬の服用を継続しなければならない場合もあります。助産師または医師、「マザーセーフ」に相談し、妊娠期間中や授乳期間中において最も安全な方法を選択しましょう。

精神疾患の薬を常用しているのですが、妊娠に影響はないでしょうか？

精神疾患を持つ方の中には、妊娠期間中、治療を止めるより、薬の服用を継続する方が良い場合もあります。現在服用中の薬について、医師の指示を仰いでください。

ハーブ療法とアロマセラピー

ハーブ製品が妊娠に及ぼす影響については、同種療法（病気と類似の反応を引き起こす薬品を患者に少量与えて治療する方法）や、アロマセラピーも含め、ほとんど研究がなされていません。ハーブは自然のものなので、比較的安全だと考える方が多数います。しかし、その種類によっては大変大きな影響を及ぼすものもあるため、他の医薬品と同様、注意することが大切です。

研究施設で開発された医薬品とは異なり、自然の産物であるハーブは成分の強さにばらつきがあるため、摂取量が適切かどうか確実に判断することが困難な場合もあります。ハーブ製品も、薬局で購入できるハーブを使った医薬品も、摂取する前に医師に確認することが最も安全です。

妊娠中、以下のハーブは絶対に摂取してはいけません。アロエ、アンジェリカ、アーボヴィタエ、ブラック・コホッシュ、ブルー・コホッシュ、カスカラサグラダ、コンフリー、トウキ (dong quai)、フィーバーフュー、ゴールデンシール、ジュニパー、パッションフラワー、ペニーロイヤル、ヤマゴボウ (pokeweed)、アカニレ (slippery elm)。

注意してください！

医師や薬剤師に確認せずに、常用薬の服用をやめてはいけません。



熱が出た場合には、すぐに医師に相談しましょう。特に妊娠初期の数週間は、熱が出たまましばらく我慢するよりも、パラセタモールを服用し早く熱を下げた方が安全です。



妊娠前または妊娠中に、薬物・医薬品を使用したことがある場合、赤ちゃんが生まれた時に特別なケアが必要となることもあるため、担当の助産師や医師に知らせることが大変重要です。

「セント・ジョーンズ・ワート (セイヨウオトギリソウ)」を摂取しても大丈夫ですか？

このハーブを鬱病治療のために摂取している方は、助産師または医師に相談しましょう。鬱病を患っている方を対象としたサービスや他の療法などを利用できる場合もあります。

妊娠中、ハーブティーを飲んでも大丈夫ですか？

ほとんどのハーブティーは、普通の摂取量であれば飲んでも害はありません。

妊娠中、ラズベリーリーフティーを飲んでも大丈夫ですか？

古くから伝わる治療法と同様、ラズベリーリーフティーについても十分な研究が行われておらず、その安全性は明確になっていません。ラズベリーリーフティーはつわりを和らげる、と言われていますが、一方では、吐気を誘発したり子宮の収縮を促す作用により、流産や早産の原因となるとも言われています。分娩の痛みを和らげるとも言われていますが、定かではありません。オーストラリア国内の研究により、ラズベリーリーフティーは、分娩の第1期を短くする効果はありませんが、第2期をわずかに短く効果があることが証明されています。また、鉗子分娩や帝王切開術の割合もわずかながら減少したことが明らかになっています。

結論は、「ラズベリーリーフティーについてはさらなる研究が必要」ということです。安全性が証明されるまでは、助産師または医師のアドバイスに従い、念のため、つわりには安全性の証明されている他の療法を取り入れましょう。詳しくは、43ページ「妊娠中によくあるトラブル」をご参照ください。

代替医療および療法

ハーブ療法と同様に、多くの代替医療・療法の選択肢についても、安全性と有効性に関する研究はあまり行われていません。鍼療法やマッサージ、カイロプラクティック、整骨療法などは、施術者が正規の資格を有しており、なおかつ妊婦への十分な施術経験があれば、妊娠中でも安全であることが証明されています。しかし、中には適切に評価がなされていない代替医療もあり、母体と胎児に害を及ぼさないということが保証できないものもあります。

妊娠中、新しい医薬品または医療を利用する場合は、必ず事前に医師または助産師に相談しましょう。

まだ禁煙していない方は…？ 今こそ禁煙してください

禁煙は、自分と赤ちゃんを守るために最も有効な方法の一つです。妊娠の初期段階で禁煙するのが一番ですが、妊娠期間中のどのタイミングであっても、禁煙することにより胎児に害を及ぼすリスクを減らすことができます。喫煙習慣を断ち切ることは容易ではありませんが、禁煙したいという意志がある方が利用できる、サポートやサービスがあります。あなたのパートナーや家族が喫煙者の場合、一緒に禁煙することができればなお良いでしょう。赤ちゃんをタバコの煙から守るためには、周囲の協力が必要なのです。

喫煙者の赤ちゃんは以下のようなリスクを負うため、妊娠中の喫煙は有害です。

- ・ 死産。
- ・ 早産（妊娠37週を迎える前に生まれること）。
- ・ 低体重児。妊婦がタバコから吸い込んだ有害成分は、胎児の血流に入り込む。このため、胎児への酸素供給量が減り、成長が妨げられる。低体重児は、出生後に健康上の問題を発症しやすくなる。
- ・ 赤ちゃんが出生後に喘息などの肺疾患を発症する可能性が高まる。
- ・ 乳幼児突然死症候群（SIDS）。

注意してください！

**喫煙している人がいたら、
近づかないようにしましょう**

他人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを、受動喫煙と言います。近くでタバコを吸っている人がいると、あなたと胎児も一緒にその煙を吸っている状態になります。妊娠中は、受動喫煙をしないように注意しましょう。産後も、周りの人に赤ちゃんの側では絶対にタバコを吸わないでもらいましょう。喫煙者が多い場所（ビアガーデンやパーティー会場など）に、赤ちゃんを連れて行くことは控えましょう。

禁煙サポートが必要な方は・・・

「クイットライン (Quitline)」に電話を掛けましょう (電話番号: 13-78-48)。「クイットライン」は禁煙希望者を支援する電話相談サービスであり、会話の内容は機密に扱われます。24時間・年中無休で対応しています。そして禁煙するための様々なプログラムが用意されています。今ほど禁煙することが重要な時はありません。禁煙について助産師または医師に相談してみてください。

妊娠中にニコチンガムまたはパッチなどを使用しても良いですか？

ニコチン置換療法 (NRT) は、禁煙する上で役立つでしょう。この療法に使用される製品には、ニコチンパッチ、ガム、トローチ、舌下錠、吸入器などがあります。これらの製品には、極少量のニコチンが含まれており、「タバコを吸いたいという」強い欲求を和らげてくれます。体内にニコチンを一切取り入れないのが一番好ましいですが、喫煙を続けるよりも、ニコチン置換療法で禁煙する努力をする方が良いでしょう。その理由は次の通りです。

- ・ ニコチンの摂取量が下がる。
- ・ タバコに含まれるニコチン以外の有害物質を摂取しなくて済む。
- ・ 周囲の人を受動喫煙させなくて済む。

ニコチン置換療法を試してみたい方は、ニコチンガムや舌下錠、吸入剤を利用しましょう。いずれの製品も、ニコチンの含有量が少なく、自分で摂取量を調節できるからです。ニコチンパッチは、ニコチンを継続的に体内に供給するので、胎児にとっては好ましくありません。いずれにしても、これらの製品を正しく使用することが重要です。医師または薬剤師に相談し、あなたにとって最適な方法を見付けましょう。

授乳中の方も、喫煙を続けるよりは、ニコチンガム、トローチ、舌下錠、吸入器を使用するほうが、あなたと赤ちゃんにとって良いでしょう。授乳を済ませたあとで、これらの製品を使用してください。もし喫煙を続ける場合には、授乳をしてから喫煙するようにしてください。

喫煙のせいで小さな赤ちゃんが生まれるなら、分娩が楽にすんで良いのではないですか？

良くありません！赤ちゃんが小さければ分娩が楽になる、とは限りません。妊娠中にあまり大きく成長しない低出生体重児は、短期・長期的に健康問題を発症する可能性がより高くなります。

赤ちゃんのために、タバコの本数を減らした場合はどうですか？赤ちゃんにとって良いのではないですか？

タバコの本数を減らしても (またはタール含有量の低いタバコに変えても)、減った分を補うため、以前より深く吸い込むようになり、健康問題を発症する可能性がより高まることとなります。あなたと赤ちゃんにとって最適な策は、喫煙をきっぱりやめることです。

妊婦にとって安全な飲酒量はどのくらいでしょうか？

妊婦がアルコール飲料を摂取すると、その成分が血流に乗って胎児の体内に送り込まれ、母子・胎児双方に合併症をもたらす可能性が高まります。妊婦中または妊娠を希望する女性にとっては、アルコール飲料を控えることが最善の策です。

妊娠中にアルコール飲料を大量に摂取すると、流産、死産、早産のリスクが高まることが明らかになっています。

アルコール飲料を常時大量に摂取していると（1日にスタンダードドリンク、つまり基準飲酒量8杯以上）、胎児性アルコール症候群を引き起こす可能性も高まります。胎児性アルコール症候群をもって生まれてくる赤ちゃんには、知的障害、協調運動障害、特徴的な顔貌・心臓・骨の異常、体の発育遅延などの症状が見られます。

妊娠がわかる前に、アルコール飲料を数杯飲んでしまいました。大丈夫でしょうか？

まずは落ち着いてください。最新のデータによると、妊娠を自覚する前にアルコール飲料を少量摂取したとしても、胎児に影響がでる可能性は低いと考えられています。

心配な方は、助産師または医師に相談するか、「マザーセーフ」の電話相談サービスを利用しましょう。シドニー都市圏からの電話番号は02-9382-6539、またはフリーダイヤル1800-647-848にお掛けください。

違法薬物

妊娠中に摂取する薬物のほとんどは、胎盤を通じて胎児の体内に入ります。大麻、スピード、アイス、コカイン、ヘロイン、エクスタシー、LSDなどの違法薬物に含まれる成分を正確に把握するのは困難です。これらには数種類の違法薬物が含まれている、または他の薬物が混入している場合もあります。そのため、妊娠や発育中の胎児への影響を予測することは困難ですが、母体と胎児に合併症が発生するリスクが高まることは明らかです。

また、数種類の違法薬物を使用し、アルコール飲料も摂取した場合の、母体と胎児への影響も解明されておらず、これも懸念の一つとなっています。妊婦がコカインやスピード、ヘロインなどの違法薬物を常用していると、赤ちゃんが出生後に薬物離脱症状を起こす場合もあります。

次ページの表、「妊娠期間中の薬物使用—これまでにわかっていること」では、薬物が母体と発育中の胎児に及ぼす影響のうち、これまでに明らかにされているものをまとめています。

妊娠中の女性にとって最も安全な策は、違法薬物に一切手を出さないことです。違法薬物やステロイド剤を注射する方には、C型肝炎やB型肝炎などのウイルスに感染するリスクがあります。薬物を使用している方は、速やかに医師または助産師に相談し、妊娠中にどのようなケアが受けられるかアドバイスしてもらいましょう。

妊娠がわかる前に薬物を摂取していた場合、どうしたらよいでしょうか？

妊娠を確認する前に薬物を摂取していたとしても、まずは慌てないでください。助産師または医師に相談するか、「マザーセーフ」電話相談サービスを利用しましょう。シドニー都市圏からは02-9382-6539、またはフリーダイヤル1800-647-848にお掛けください。

薬物中毒の対処（メタドン、ブプレノルフィンによる離脱症状緩和療法）

ヘロインやオピオイド剤を使用している方は、代替療法としてメタドン治療プログラム（薬物離脱症状の緩和療法）を受けることが可能かどうか、助産師または医師に相談しましょう。ヘロインの摂取を停止し、代わりにメタドンまたはブプレノルフィンを使用することで、以下のような効果が得られます。

- ・あなたと赤ちゃんの健康状態を改善する。
- ・赤ちゃんへの様々なリスクを軽減する。
- ・妊娠中の合併症のリスクを軽減する。
- ・薬物使用を抑制し、生活を安定させる上で役立つ。

妊娠期間中の薬物使用—これまでにわかっていること

薬物	妊娠に及ぼす害
ベンゾジアゼピン系薬物 (バリウム、ノミゾン、 セレパックス、ヒブノドーム、 ザナックス、タマゼ)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 薬物が胎盤を通過するため、胎児の成長と発育に害を及ぼす可能性がある。 ・ 新生児が薬物離脱症状を起こす場合がある。 ・ 妊娠を希望または現在妊娠している方は、ベンゾジアゼピン系薬物を処方された場合、必ず医師に相談すること。 ・ 薬物は授乳により赤ちゃんの体内に移行することがある。赤ちゃんの体では薬物が素早く分解されず、多量に蓄積する可能性がある。
大麻 (ポット、ドープ、ガンジャ、 グラス、ウィード)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大麻をタバコに混ぜて吸う場合、胎児に害を及ぼす可能性のある一酸化炭素やその他の有害化学物質も一緒に吸いこむことになる。 ・ 早産になり、胎児が低体重で生まれるリスクが高まる。
コカイン	<ul style="list-style-type: none"> ・ コカインを使用すると、流産と死産のリスクが高まる。 ・ 子宮と胎児の血管を狭窄させるため、胎児への血液供給量が減少し、成長が妨げられたり、胎盤が剥離する可能性がある。
メタンフェタミン系薬物 (スピード、アイス、クリスタル・ メタンフェタミン)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母親と発育中の胎児の心拍数を上昇させる。 ・ コカインと同様、胎児の血管を狭窄させて成長を妨げたり、胎盤を剥離させる可能性がある。 ・ スピードによる胎児の血管への影響が、喫煙によりさらに悪化する可能性がある。 ・ 妊娠中にこれらの薬物を使用すると、出血、早期分娩、流産、胎児異常のリスクが高まる。
エクスタシー (E, XTC, X)	<ul style="list-style-type: none"> ・ エクスタシーは、血圧と体温を上昇させて、妊娠中の合併症や胎児への問題を引き起こす可能性がある。 ・ 妊娠中にこのような薬物を使用すると、赤ちゃんに発育遅延や軽度の異常がみられる可能性がある。
オピオイド系薬物 (ヘロイン、モルヒネ、 ペチジン、コデイン、 オキシドロン、メタドン、 トラマドール)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊娠中にオピオイド系薬物を使用すると、流産、早産、死産、低出生体重、乳幼児突然死症候群 (SIDS) のリスクが高まる。

母親または赤ちゃんに害を及ぼす可能性のある感染症

カフェインの取過ぎに注意しましょう

カフェインは、コーヒー、お茶、チョコレート、その他の飲物（コーラや栄養ドリンクなど）に含まれる刺激成分です。カフェインを取り過ぎると、流産したり、赤ちゃんに落ち着きがなくなったりすることが懸念されます。適量の摂取であればこれらのリスクが高まることはないという研究結果がありますが、一方では、1日にカフェインを300mg以上摂取すると、流産のリスクが高まり、特に喫煙者または飲酒者の場合はさらに高いリスクを伴うとされています。妊娠中は念のため、カフェインの摂取量を1日200mg以下に抑えましょう。

カフェイン200mgを含む飲物の具体例は以下の通りです。

- ・ 豆を挽いて入れるコーヒー 2杯
(250ml カップ1杯あたり100mg)
- ・ インスタントコーヒー 2杯半
(250ml カップ1杯あたり75mg)
- ・ 普通の濃さに入れた紅茶 4杯
(250ml カップ1杯あたり50mg)
- ・ ココアまたはホットチョコレート 4杯
(250ml カップ1杯あたり50mg)
- ・ コーラ 6杯 (250mlあたり35mg)

清涼飲料に含まれるカフェインの量は種類により異なるため、ラベルの栄養成分表示で確認しましょう。清涼飲料によっては、カフェインを含んだ植物抽出物「ガラナ」を原料に使用しているものがあります。ガラナが妊娠に及ぼす影響は、まだ明らかになっていません。

一般的な風邪と同様に、多くの感染症は妊娠に害を及ぼすことはありませんが、中にはウイルスが胎児の体に移行して害を及ぼすものがあります。次ページの表にある感染症への疑いがある場合には、医師または助産師に相談してください。

また、性感染症にも、妊娠や赤ちゃんに影響を及ぼすものがあります。性感染症は、症状が出ないものもあるため、気づかないうちに感染している場合があります。詳しい情報やご相談については、「シドニーセクシャルヘルスセンター」へお電話（フリーダイヤル1800-451-624）にてお問い合わせいただくか、ウェブサイト（www.sshc.org.au）をご参照ください。同センターは無料でサービスを提供しており、会話の内容は機密に扱われます。

妊娠中の薬物使用に関する相談 および情報提供サービス

「マザーセーフ」の電話相談サービスを利用しましょう。シドニー都市圏からは02-9382-6539、NSW州地方部からは1800-647-848にお掛けください。受付時間は月曜日から金曜日（祝日を除く）、午前9時から午後5時までです。「マザーセーフ」のウェブサイト（www.mothersafe.org.au）でも詳しい情報をご紹介します。

「ADIS」は、アルコールまたは薬物の問題に関する情報やサポートが必要な方ならどなたでも利用可能な電話相談サービスであり、24時間対応しています。電話番号02-9361-8000、あるいはNSW州地方部からは1800-422-599にお掛けください。

妊娠中に注意すべき感染症

感染症	感染経路	症状
百日咳	感染者との接触。感染者の咳またはくしゃみにより飛散した体液がウイルスの媒体となる。飛沫が空気中に浮遊したり、感染者が使用したハンカチや触れた物の表面に付着したりして感染源になる。	微熱、鼻水または鼻づまり、疲労感、咳などの症状がみられる。発作性の咳がでて、大きく喘ぐように息を吸い込む際に「ヒュー」と笛のような音がするのが特徴。
インフルエンザ（流感）	同上。	典型的な症状は、発熱・悪寒、咳、喉の痛み、鼻水、強い疲労感、筋肉痛、関節痛、頭痛など。 症状の悪化や、息切れ、胸痛、錯乱、急な眩暈、嘔吐が続くなどの症状がみられる場合は、直ちに医師の診察を受けること。
風疹（三日ばしか）	同上。	薄赤色の発疹、微熱、鼻水、喉の痛み、痛みを伴うリンパ節の腫れ、痛みを伴う関節痛などの症状がみられる。
水疱瘡（水痘）	同上。	急性の微熱、鼻水、全身的な体調不良。盛り上がった発疹が水疱に変化し、さらに瘡蓋へと変化する。
B型肝炎	血液や体液にみられるウイルスが原因で発症する。性交渉、注射針の使い回し、適切な消毒なしでの刺青などで感染したり、分娩時に赤ちゃんに感染したりする場合がある。	B型肝炎ウイルスに感染しても多くの場合症状がでないが、他の人を感染させてしまう可能性がある。皮膚や白目の部分が黄色くなる（黄疸）、褐色尿と白っぽい便、発熱、食欲不振、倦怠感、関節痛などの症状がみられる。

	赤ちゃんへの害	知っておくべきこと
	<p>赤ちゃんの命に関わるリスクのある感染症。新生児の場合、咳が全くでなくても、呼吸が停止して蒼白になることがある。授乳が困難になり、喉をつまらせたり嘔吐する場合もある。</p>	<p>赤ちゃんには生後6週間目、4カ月目、6カ月目に予防接種を受けさせる。母体で作られる抗体は胎盤を通じて赤ちゃんに移行されるため、母親は毎回妊娠第3期（28週目頃）に百日咳の予防接種を受けること。こうすることにより、赤ちゃんが予防接種を受けられる月齢になるまで赤ちゃんを守ることができる。赤ちゃんの兄弟となる子どもたちにも、百日咳の予防接種を受けさせておく。</p>
	<p>流産、または早産などの妊娠合併症を引き起こす可能性がある。 感染症は新生児に重篤な症状を引き起こす場合がある。</p>	<p>インフルエンザは、強い感染力を持つ呼吸器疾患である。毎年、インフルエンザの季節が来る前に予防接種を受けることが重要。これは、インフルエンザの型が毎年変化するため、その年に流行が予測されるウイルス株にあったワクチンを接種しておくためである。この予防接種は妊婦なら誰でも無料で受けることができ、妊娠中や授乳中いつ予防接種を受けても安全であると考えられている。しかし、卵にアレルギーまたは過敏反応がある女性は、専門家にアドバイスを求めること。 予防接種により母体内で生成された抗体は、胎盤を通じて赤ちゃんの体へ移行するため、赤ちゃんは新生児としての健康を維持するのに十分な免疫を備えて生まれてくる。</p>
	<p>流産、あるいは知的障害、視覚・聴覚異常、心疾患を含む深刻な出生異常を引き起こす可能性がある。</p>	<p>(予防接種を受けたことがあっても) 妊娠前に免疫の有無を検査してもらおうとよい。免疫のない人は、妊娠前であれば風疹の予防接種を受けることが可能(妊娠している場合は不可)。風疹感染者に接触した場合には、医師または助産師に相談すること。</p>
	<p>出生異常、新生児の水疱瘡感染などを引き起こす可能性がある。</p>	<p>オーストラリア在住の女性は通常、水疱瘡に対する免疫がある。免疫のない場合、妊娠前であれば水疱瘡の予防接種を受けて良い(妊娠している場合は不可)。水疱瘡感染者に接触した場合には、医師または助産師に相談すること。</p>
	<p>分娩時、母親から赤ちゃんへの血液感染。 治療せずに放置しておくと、肝臓障害または肝臓癌などの重篤な健康問題を引き起こす可能性がある。</p>	<p>妊娠中は、母親にはB型肝炎の検査を受けることが推奨される。NSW州で生まれた新生児には必ず、出生時にB型肝炎の予防接種が無料で提供される。この予防接種により、新生児がB型肝炎に感染する可能性はほぼなくなる。また、母親がB型肝炎に感染していても、この予防接種により新生児の感染が防げる。母親が感染者の場合、新生児を守るために追加予防接種が行われる。</p>

妊娠中に注意すべき感染症 (続き)

感染症	感染経路	症状
C型肝炎	血中のウイルスが原因の慢性肝疾患。主に薬物注射をする者が感染する。感染者の血液が他の人の体内に入ることによって感染。具体的には、薬物使用者による注射針その他の器具の使い回し、適切な消毒なしでの刺青などで感染。また、1990年以前に輸血または血液製剤の投与を受けて感染した人もいる。	B型肝炎の欄参照。
ヒト免疫不全ウイルス	感染初期は無症状の場合が多い。以下に該当する場合、感染の可能性がある。 <ul style="list-style-type: none"> ・ コンドームを使用しないで性交渉をしたことがある ・ あなた、または性交渉の相手が、一部のアフリカ・アジア諸国を含む、ヒト免疫不全ウイルス感染件数の比較的多い地域の出身者の場合 ・ 薬物注射器を他人と共用したことがある ・ 1980年から1985年の間にオーストラリアで輸血を受けたことがある 	発熱、喉の痛み、リンパ節の腫れ、発疹など、インフルエンザに似た症状が持続する。原因不明の下痢、体重減少、再発性発疹なども見られる。肺炎、皮膚がん、脳の感染症、重度の真菌感染症などのエイズ関連の症状。
パルボウイルス (別名、リンゴ病または伝染性紅斑)	感染者と密接に接触。感染者の咳またはくしゃみにより飛散した体液が、ウイルスの媒体となる。感染者のほとんどは未就学児や児童。	発熱、(まず頬に現れる) 網状の発疹などがみられ、ほとんどの場合症状は軽い。関節痛がでることもある。
サイトメガロウイルス (CMV)	感染者との密接な接触により、唾液、尿、その他の体液を介してヒトからヒトへ感染する。赤ちゃんのオムツ交換や、体液の飛沫を浴びることによって感染する場合もある。	健康な成人は、ほとんどの場合無症状。腺熱に似た症状がみられることがある。
B型連鎖球菌	バクテリア (B型連鎖球菌) による感染症。この細菌は、女性100人中12人~15人の膈内にみられる。	女性の場合、特に症状は見られない。
トキソプラズマ症	通常、猫のフンに寄生する原虫が引き起こす感染症。生または加熱不十分な肉を食べることで感染する。	リンパ節の腫れ、筋肉痛、頭痛、発熱、全身的な体調不良などの症状がみられる。

赤ちゃんへの害		知っておくべきこと
	<p>母親が感染者の場合、妊娠または分娩によって赤ちゃんがC型肝炎に感染する危険性は、わずかながらある（母親が感染者の場合、赤ちゃん100人中5人の割合で感染する）。感染者の血液と赤ちゃんの血液が接触しなければ、授乳時の感染はほとんどない（母親の乳首に傷があり、赤ちゃんの口の周りにも掻き傷がある等）。</p>	<p>C型肝炎への感染の疑いがある場合には、検査を受けること。妊婦のC型肝炎感染に関する詳細については、「肝炎電話相談サービス」に電話を掛けること（02-9332-1599または1800-803-990）。相談は無料、会話の内容は機密に扱われる。</p>
	<p>妊娠中（最も稀な感染経路）、分娩、授乳時に、赤ちゃんがヒト免疫不全ウイルスに感染する可能性がある。母親が治療を受けている場合、母子感染のリスクは100人中2人と低い。治療を受けていない場合は感染のリスクが高まる。赤ちゃんは出生後に感染予防治療が必要。授乳は避けること。</p>	<p>妊娠中の女性には、ヒト免疫不全ウイルスの検査を受けることが推奨される。ヒト免疫不全ウイルスまたはエイズに感染している妊婦は、母体の健康状態を改善し、胎児へのリスクを減らすため、治療について専門医によるアドバイスが必要となる。詳細は、「NSW州エイズ相談所（ACON）」に電話（02-9206-2000）にて問い合わせる。</p>
	<p>流産を引き起こす可能性がある。</p>	<p>成人は通常、パルボウイルスに対する免疫を持っているが、医療従事者や保育士、教師は感染のリスクが高い。学校またはプレスクールを訪れる機会がある人は、集団感染に注意すること。パルボウイルスに感染している子どもに接触した場合、医師または助産師に相談すること。</p>
	<p>妊娠中にサイトメガロウイルスに感染した赤ちゃんには、肝臓または脾臓疾患、難聴、精神発達障害、視覚障害が発症する可能性がある。</p>	<p>子どもに接したり、オムツを交換したあとなどにしっかりと手を洗うことで感染のリスクが下がる。 サイトメガロウイルスに接触した可能性がある場合は、医師または助産師に相談すること。</p>
	<p>分娩時に新生児が感染して、重篤な症状に陥る場合がある。この場合、新生児には抗生物質の投与が必要となり、集中治療を要することもある。</p>	<p>NSW州の病院では、B型連鎖球菌に対し2種類の治療が行われている。ほとんどの病院では、B型連鎖球菌への感染の検査を実施している。感染している母親には分娩中に抗生物質を投与する。病院によっては、37週未満の早産または分娩中の母体発熱などのリスク要因がある妊婦にも、同様に分娩中に抗生物質を投与している。</p>
	<p>子宮内で母体から胎児に感染することがあり、胎児の精神的障害や失明など、重大な問題を引き起こす可能性がある。</p>	<p>妊娠中に初めてトキソプラズマに感染した場合にのみ問題となる。予防策は、生肉に触った後の手洗い、肉は十分に加熱してから食べる、猫との接触を避ける（猫用トイレの掃除は他の人に頼む）など。</p>

妊娠中に注意すべき感染症（続き）

感染症	感染経路	赤ちゃんへの害
梅毒	梅毒に感染している女性の多くは、自覚症状が現れない。症状には、膣周辺の痛みを伴わないしこり、手や足、その他の部位に現れる発疹などがある。	妊娠後期に流産を引き起こす場合がある。妊婦が梅毒に感染していると、ウイルスが胎児に移行する可能性がある。この場合、生まれてくる赤ちゃんには失明のリスクが伴う。
クラミジア	<p>女性の場合、知らないうちに感染している場合がある。膣分泌物の増加、排尿時の痛み、性交時の深部腹痛などの症状がみられる。これらの症状がある場合のみならず、以下に該当する場合は検査を受けること。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 30歳未満。 ・ 妊娠する前の6カ月間に、自分自身、あるいはパートナーに新しい性交渉の相手がいた場合。 ・ 過去にクラミジア以外の性感染症を煩ったことがある場合。 <p>クラミジアを治療せずにそのまま放置しておく、卵管または子宮に重大な感染症（骨盤内炎症疾患）を引き起こすことがある。この場合、不妊症の原因になる場合がある。</p>	赤ちゃんが分娩中に感染した場合、眼感染症（結膜炎）または肺炎を発症することがある。
淋病	膣分泌物の増加、排尿時の痛み、性交時の深部腹痛。	妊婦が感染して治療を受けないまま出産すると、新生児に感染し、眼感染症（結膜炎）または上気道疾患を引き起こす場合がある。
陰部ヘルペス	性器周辺に痛みやヒリヒリ感、かゆみを伴う水膨れができたりする。インフルエンザに似た症状がでる場合や、無症状の場合もある。	あなた、またはパートナーが陰部ヘルペスに感染したことがある、または現在感染している場合には、医師または助産師に相談すること。妊娠中に初めて陰部ヘルペスによる水膨れを発症した時、また初発症から回復中の間は、胎児が感染するリスクが最も高くなる。妊娠中に再発しても、胎児にはほとんど害がない。ただし、陣痛が始まった時に症状が出ているようなら、すぐに病院に行くこと。赤ちゃんを感染させないために、帝王切開術が必要となる場合がある。妊娠前に何度も発症している場合、胎児に免疫ができていくことがある。
陰部疣贅	陰部疣贅は、痛みを伴わない場合が多い。まず、性器に痛みを伴わない疣が現れ、特に妊娠中は小さな疣が密集してカリフラフ一状の突起を形成することがある。より平たい疣の場合は、見つけにくいこともある。	妊婦にはよくある感染症だが、ほぼ無害。

仕事と妊娠

	治療
	抗生物質の投与。妊娠初期段階に必ず血液検査を受けること。
	抗生物質の投与。クラミジアへの感染の疑いがある場合、医師または助産に相談すること。
	通常、感染後の早い段階で母体に抗生物質を投与すれば、胎児への害はない。
	投薬によりヘルペスの発症をおさえ、症状を治療することが可能。しかし、症状が治まってもウイルスは体内に存在し続けるため、症状が再発する可能性がある。
	疣贅は手術で切除できるが、その原因となるウイルスは体内に存在し続けるため、疣贅が再発する可能性がある。

重労働や、胎児に害を及ぼす危険のある職場環境でなければ、妊娠しても仕事を続けることができます。仕事によっては、胎児に害を及ぼす可能性のあるものに接触するでしょう。次に例をあげますが、これ以外にも危険な要素は存在します。

感染症 医療機関、チャイルドケア、動物を扱う職場などでは、胎児に害を及ぼす感染症にかかるリスクが高くなります。

化学薬品 一般医療、歯科医療、獣医医療、製造業、害虫駆除業など。これらはリスクのある職場のほんの一例です。

放射線 通常の職場安全衛生対策がとられていれば、X線または放射性物質の近くで仕事をしても害はありません。電化製品から出る放射線は無害です。

その他のリスク 重いものを持ち上げる仕事や、長時間の立仕事は、妊娠にリスクをもたらします。

長時間の立仕事をする方は、休憩中に腰を下ろすよう心がけましょう（可能であればもう一つの椅子に足を乗せて休憩しましょう）。長時間立仕事をする女性は、妊娠中に静脈瘤を発症するリスクが高まります。詳しくは43ページ「妊娠中によくあるトラブル」をご参照ください。

1日中デスクワークをしている人は、1時間おきに数分間休憩をとり、席をたって歩き回るようにしましょう。次の方法で腰部をケアしましょう。

- ・ 背筋を伸ばして座ることを意識する。
- ・ 腰部・背部をしっかりとサポートする椅子を使う。

重い物を持ち上げたり、梯子を上ることは避け、前かがみになる時には十分注意しましょう。特に妊娠後期になると、体の変化によってこれらの動作が難しくなります。

職場環境が妊婦にとって安全であることを確認するには、助産師、医師、労働衛生管理担当者、労働組合代表者、雇用主等に相談しましょう。「NSW州労働局」でも相談を受け付けています。お電話（13-10-50）でお問い合わせいただくか、ウェブサイト（www.workcover.nsw.gov.au）にアクセスし、無料冊子『仕事と妊娠』PDF版をダウンロードすることも可能です。NSW州労働局はこの他にも、同じ職場内で妊婦に危険のない別の仕事をする権利、無給出産休暇についてなど、被雇用者の権利に関する情報も提供しています。

家庭生活における危険

病気の子ども 他の幼児から、水疱瘡やパルボウイルス（リンゴ病）などの、胎児に害を及ぼす可能性のある感染症をうつされることがあるので注意しましょう。心配な時は、必ず助産師または医師に相談してください。

ペットを飼う上での注意 猫用トイレの掃除やフンの始末は、他の人に依頼しましょう。止むを得ず自分で行う場合は、手袋を着用し、作業後に石鹸とお湯で手をしっかり洗いましょう。これにより、トキソプラズマ症に感染するリスクが下がります。トキソプラズマ症に感染しても体調が悪くなる可能性は低いですが、胎児の失明や脳障害などを引き起こすリスクがあります。衛生面に十分な注意をはらっておけば、猫を手放す必要はありません。

またトキソプラズマ症は、土や生肉から感染することもあります。妊娠中の方は、次のことを心がけてください。

- ・ 果物や野菜は良く洗ってから食べる。
- ・ 生または加熱不十分な肉は食べない。
- ・ 以下の場合にはしっかり手を洗う。
 - > 動物に触れた後。
 - > 体液に触れた後。
 - > 食事の前、調理をする前後。
- ・ 猫のフンに触らない。
- ・ ガーデニングをする時は手袋を着用する。

この他に、サイトメガロウイルス（CMV）が引き起こす感染症も、胎児の発達に害を及ぼす可能性があり、場合によっては流産を引き起こすこともあります。尿や唾液などの分泌液に触れることで、サイトメガロウイルスに感染する可能性があります。感染を防ぐためには、石鹸と水で手をよく洗うか、皮膚消毒用アルコールで手を消毒しましょう。特に赤ちゃんのオムツを交換した後は、必ず実施してください。

妊娠中は鉛を避けましょう 鉛は空気や土壌に含まれているため、完全に避けることは出来ません。私たちは皆、微量の鉛を体内に取り込みながら生活していますが、特に子どもや妊婦が鉛を過剰に取り込むと、健康に害がでるリスクが高くなります。

大人に比べると、子どものほうが鉛を吸収しやすくなります。妊娠中は、少量の鉛でも胎盤を通過して、胎児の知能発達に影響を及ぼすことがあります。また、赤ちゃんの成長、聴力、行動に問題が生じる可能性もあります。

これらの影響に可逆性があるかどうかは明らかになっていません。

自宅の改装により、鉛への暴露量が増える可能性もあります。あなたの家が（鉛ベース塗料がまだ利用されていた）1971年以前に建てられている場合、鉛ベース塗装部分に手を加える前に、専門業者に相談してください。鉛ベース塗料が剥がれ、鉛を含んだ粉塵が空気中や家中に舞ってしまう可能性があります。**家の改装で鉛ベース塗料を塗った部分に手を加える場合、妊婦と子どもは家から離れた場所にいることが大切です。**

その他、次の場合には鉛に晒される原因は以下のようになります。鉛工業（車両バッテリーリサイクル業など）、鉛粉塵を含んだ埃とそれが付着している鉛作業者の服、鉛を用いる趣味（ステンドグラス、釣り、陶芸など）、ペイルア、バリゴリ、ルエダ、アラルコンなどの伝統菓、鉛クリスタルガラス、発展途上国で作られた陶器類（上絵具から鉛が溶け出す可能性がある）。

鉛精錬所や鉱業場の近郊では、ほとんどの都市部に比べ、鉛による環境・住宅汚染の度合いが高いと見られています。

鉛への高濃度の暴露が懸念される妊婦の方は、医師に相談してください。

洗剤・塗料・その他の家庭用化学薬品 製品のラベル表示に妊婦への注意事項がないか確認しましょう。ラベル表示から、製品に強い毒性があると思われる場合には、妊娠中の使用は控えたほうが良いかもしれません。洗剤、接着剤、塗料、その他の家庭用化学薬品を使用する場合には、ラベル表示にある安全に関する注意事項に従ってください。使用時には、しっかりと換気をしましょう。

防虫玉と小便器用消臭剤に含まれるナフタレン 防虫玉や小便器用消臭剤の中には、ナフタレンという物質を含むものがあります。膨大な量のナフタレンに晒されると、血液細胞が破壊されて、溶血性貧血という状態になることがあります。多量のナフタレンに晒された場合は、疲労、食欲減退、吐き気、嘔吐、下痢などの症状がみられることがあります。特に新生児は、ナフタレンへの暴露で血液細胞が壊れやすくなります。

ナフタレンが健康に及ぼす害に関するさらに詳しい情報は「NSW州毒物インフォメーションセンター」(NSW Poisons Information Centre) にお電話にてお問合わせください (13-11-26)。24時間・年中無休、他州からの問い合わせにも対応しています。また、地域の公共医療機関でも情報が入手可能です。

危険なものや安全なものは、どのように判別すればよいのでしょうか？

「マザーセーフ」は、NSW州在住の女性を対象にした無料電話相談サービスです。薬剤に関する情報を求めている、あるいは妊娠・授乳期間中の暴露を心配している女性とヘルスケア提供者のために、幅広い内容のカウンセリングサービスを行っています。「マザーセーフ」は、次の項目について、安全性や健康への影響に関する情報を提供しています。

- 処方薬
- 市販薬
- 路上などで販売される違法薬剤
- 感染症
- 放射線
- 職業上の暴露

「マザーセーフ」は、薬の服用について医師との面談カウンセリングを必要とする妊婦のために、外来診察サービスを行っています。また、妊娠を希望している女性を対象に「マザーセーフ・プランクリニック」(MotherSafe PLaN clinic) も運営しています。このクリニックでは、経験豊富な助産師と一緒に、妊娠、ライフスタイル、栄養などについて話し合うことができます。

「マザーセーフ」の電話相談サービスを利用しましょう。シドニーの都市圏からは02-9382-6539、NSW州地方部からは1800-647-848にお掛けください。受付時間は月曜日から金曜日、午前9時から午後5時までです(祝日を除く)。

「マザーセーフ」のウェブサイトでも詳しい情報をご紹介します。

www.mothersafe.org.au

妊娠中の健康的な食生活について

妊娠中に健康的な食生活を送ることが重要なのは以下のような理由があるからです。

- ・ 胎児の成長・発達を助長する
- ・ 妊娠期間中、妊婦の健康を維持する
- ・ 適切な体重増加を促す

毎日の食事に以下の食品群をそれぞれバランスよく取り入れて、水を沢山飲むようにすれば十分です。

毎日の食事に、次の食品群を全て取り入れましょう。

- ・ パン、米、パスタ、麺類、その他の穀物食品
- ・ 野菜や豆類（乾燥豆、乾燥エンドウ豆、レンズ豆、豆腐などの大豆食品）
- ・ 果物
- ・ 牛乳、ヨーグルト、セミハードまたはハードチーズ（低脂肪）
- ・ 調理したての肉、魚、鶏肉、卵
- ・ ナッツ類

水を飲みましょう 喉の渇きにに応じて水を飲みましょう。暑い日や運動をしている時は、より多めに飲むようにしてください。摂取した飲物は（アルコール飲料を除き）全て、水分摂取量として考えていただいて構いませんが、喉の渇きを癒すには水が一番です。費用と便利性の面では、水道水に勝るものないといえるでしょう。フッ素（歯を強くする効果のある化学物質）の入った水道水なら更に良いでしょう。水道水の品質が心配な方は、いったん沸騰させてから飲むようにしましょう。妊娠中は、コーラやコーヒーなど、カフェインや砂糖を含む飲物の摂取は、最小限に控えるべきです。どうしてもやめられない方は、カフェイン抜きものを選ぶようにしてください。

食品群と妊婦への推奨摂取量

食品群	1日に何サービング食べれば良いですか？ (1サービングは食事の提供量の単位)
パン、シリアル、米、パスタ、麺類	4~6 サービング。1サービングの量は次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ スライスしたパン60g 2枚 ・ 中くらいの丸パン 1個 ・ 調理済のパスタ・米・麺類 1カップ ・ トーストしていないミューズリー 半カップ ・ 調理済のポリッジ 1カップ ・ 朝食用シリアル 1 1/3カップ
野菜、豆類	5サービング。1サービングの量は次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 調理済の野菜または乾燥豆 半カップ ・ 生野菜サラダ 1カップ ・ ジャがいも（小） 1個
果物	4サービング。1サービングの量は次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 普通サイズの果物（中くらいのリンゴ、バナナなど） 1個 ・ 小さめの果物（プラム、キウイフルーツなど） 2個 ・ 缶詰の果物 1カップ ・ 干しぶどう 大きじ1杯半 ・ ドライアプrikott 4個
牛乳、ヨーグルト、チーズ、その他の乳製品	2サービング以上必要。1サービングの量は次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 牛乳（全脂肪、低脂肪、無脂肪） 1カップ ・ セミハードまたはハードチーズのスライス（低脂肪） 2枚 ・ ヨーグルト（プレーンまたは味付） 200g ・ 無糖練乳 半カップ ・ 豆乳（カルシウム強化） 1カップ ・ カスタード 1カップ ・ 鮭、または鱈（骨も含む） 半カップ
赤身肉、魚、鶏肉、卵、豆類	1.5サービング。1サービングの量は次のとおり。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 赤身の挽肉 半カップ ・ 赤身の肉、または鶏肉（手のひら大） 1切 ・ （羊・豚などの） あばら骨付肉 2切 ・ 魚の切身（小） 1切れ ・ 鮭 半カップ ・ 卵（小） 2個 ・ ナッツ 1/3カップ ・ 種子類 1/4カップ ・ 調理済みのレンズ豆またはヒヨコ豆など 半カップ

脂肪分、糖分、塩分などが高い食品は、少量を食べるようにしましょう または毎日食べることは控え、時折食べる程度にしておきましょう。これらの食品（フライドポテト、ケーキ、キャンディー、パイ、清涼飲料など）を摂取しすぎると、あなたとおなかの赤ちゃんが必要とする体に良い食品が十分に摂取できなくなります。また、体重の問題を引き起こす可能性もあります。

テイクアウトの料理を食べても大丈夫ですか？

テイクアウトの料理は、飽和脂肪、糖分、塩分、カロリーが高く、重要な栄養素はあまり含まれていないものが多く見られます。

比較的体に良いテイクアウト料理としては、次のものが挙げられます。新鮮な全粒パンサンドイッチ、ロール、ラップ、ベーグル。ヘルシーな具材の入ったフォカッチャまたはターキッシュブレッド、バーベキューチキン（皮なし）、アジア風炒め物または蒸料理など。

しかしテイクアウト料理には、食品を媒介とするバクテリアの危険性があるので、注意が必要です。概して、出来合いの食べ物はできるだけ避けて、調理したての料理を食べるのが良いでしょう。

どれくらいの量を摂取すればよいのでしょうか？

すでに健康的な食生活を送っている方は、妊娠してから何かを変える必要はそうありません。野菜1サービング、果物2サービング、肉半サービングを毎日の食事に追加すれば十分です。右側の表は、食品群ごとに1日に摂取すべき量を表示していますので、参考にしてください。

注意してください！

妊娠しているからといって、2人分の量を食べる必要はありません。

妊婦のための健康的なメニューの例

	メニュー
朝食	「朝食用全粒シリアルまたは低脂肪牛乳をかけたポリッジ、そして果物またはドライフルーツ」あるいは 「卵、低脂肪チーズまたはベークトビーンズをのせた全粒トースト」あるいは 「ヨーグルト、果物、ベジマイトを塗った全粒トースト」
間食（午前）	「低脂肪牛乳またはヨーグルトで作ったバナナスムージー」あるいは 「果物とヨーグルト」あるいは 「果物1つ」
昼食	「赤身肉、魚、卵、低脂肪チーズまたはハモスなどを具にしたサンドイッチ、ラップ、またはロール、サラダ」あるいは 「麺、牛肉、魚、豆腐、またはナッツが入った野菜炒め、果物1つ」あるいは 「豆と野菜のスープ、全粒パン、低脂肪チーズ」
間食（午後）	「ベジマイトを塗った全粒ビスケット」あるいは 「ドライフルーツとナッツ」あるいは 「ハモスを塗ったピタパン」
夕食	「ヒヨコ豆またはレンズ豆入り野菜カレー、ご飯、フルーツサラダ」あるいは 「低脂肪チーズをのせた手作りピザ、サラダ」あるいは 「赤身肉と野菜のソース、またはレンズ豆ソースをかけたパスタ、サラダ、バナナカスタード」

妊娠中の魚の摂取

魚はたんぱく質やミネラルを豊富に含み、飽和脂肪は少量しか含んでおらず、オメガ3脂肪酸を含んでいます。オメガ3脂肪酸は、胎児と新生児の神経系の発達において重要な働きをします。しかし、魚の種類によっては、胎児や幼児の神経系発達に害を及ぼす可能性のある量の水銀を含むものがあります。

妊婦に推奨される安全な魚の種類と摂取量

妊娠中・授乳中・妊娠を希望している女性

1サービング
=150g

「小型の魚を、1週間に2～3サービング。ディナープレートに収まる小さめの魚であること。

例：マッカレル（鯖）、シルバーワレフ、ブリーム、スナッパー（鯛）、トレパリー（鱈）、ホワイティング、フラットヘッド、キングフィッシュ、缶詰のツナ、缶詰の鮭、ヘリング（鯉）、サーディン（鰯）、貝、ロブスター、蛸」あるいは

「サメ（フレーク）、カジキ（ブロードビル、メカジキ、マーリン）を、2週間に1サービング。同じ2週間内は、これ以外の魚の摂取を控える。」あるいは

「キャットフィッシュ、またはオレンジラフィー（海底部に生息するスズキ）を、1週間に1サービング。同じ1週間内は、これ以外の魚の摂取を控える。」

妊娠中の食事についてよくある心配事

栄養素の中には、妊娠中に摂取しておくことが非常に重要になるものがあります。

鉄分

食生活において鉄の摂取量が少なすぎると、酸素を運ぶ赤血球の数が不足して、疲労感、だるさ、息切れ、精神的疲労感が感じられる場合があります。体に鉄分が欠乏している女性は、妊娠中に合併症を起こす傾向が高くなったり、早産になる可能性があるという研究報告があります。

鉄分の摂取には、脂肪のない赤身肉、ナッツ、大豆やヒヨコ豆などの豆類が最適です。

食事にビタミンCが豊富な食品または飲物を加えれば、鉄分がより体に吸収されやすくなります。これは「朝食時にオレンジジュースを1杯飲む」、「昼食または夕食時にトマト、赤パプリカ、ブロッコリー、エンドウ豆などを加える」などの方法で、簡単に実行できます。コーヒーや紅茶は、鉄分の吸収を妨げる作用があるため、食事中ではなく、食間に飲むようにしましょう。

カルシウム

妊娠中にカルシウムを豊富に含む食品を十分摂取することで、赤ちゃんが強い骨と歯を持てる体になって生まれてきます。妊娠中、母親のカルシウム摂取量が十分でないと、胎児が自分の成長に必要なカルシウムを母体から奪ってしまいます。こうして母体の骨が脆くなってしまうと、年をとってから骨折しやすくなります。

通常、低脂肪の乳製品でも、全脂肪の乳製品と同量、またはそれ以上のカルシウムを含んでいます（ただし、カッターチーズはあまりカルシウムを含みません）。乳製品、あるいは28ページの表「食品群と妊婦への推奨摂取量」にある代替食品を全く摂取しない方は、カルシウムサプリメントを飲む必要があるかもしれません。助産師または医師に相談してください。

ビタミンD

妊娠中、ビタミンD値の検査を受けることがあります。この値が低い場合は、一定限度の太陽光への暴露またはビタミンDを含む錠剤を適切な量服用することにより、正常値に戻ることが非常に重要となります。

妊娠中、ビタミンまたはミネラルを余分に摂取する必要はありますか？

妊娠可能年齢の女性はすべて、妊娠をしようとする前、そして妊娠中はバランスのとれた食事をとり、推奨量の葉酸を含むマルチビタミン剤を服用する必要があります。妊娠前や妊娠中の女性、母乳による授乳を行う女性を対象としたマルチビタミン剤を服用することが重要となり、これは、こういった錠剤には妊娠中に適切な量（1日当たりの推奨摂取量またはRDI）の様々なビタミンおよびミネラルが含まれている可能性がより高いためです。これには、正常な脳の発達に大切なヨウ素も含まれます。専門家は、妊娠中や母乳育児中の女性、または妊娠を計画している女性すべてに対し、1日あたり150マイクログラムのヨウ素を含むサプリメントを摂取することを推奨しています。甲状腺疾患の既往歴を持つ方は、ヨウ素のサプリメントを服用する前に医師に相談してください。詳しくはウェブサイト (www.nhmrc.gov.au) をご参照ください。

油脂の摂取はどうしたらよいですか？

油脂は少量のみ必要とされ、パンに薄く塗った少量のバターあるいはマーガリンや、料理やサラダのドレッシングに使う少量の油などが挙げられます。菜種油、オリーブオイル、ひまわり油、サフラワー油、コーンオイル、大豆油は、よりヘルシーです。油脂は、穀物食品に使用されている分や、肉、卵、チーズ、ピーナッツバター、マーガリンから十分な量を摂取することができます。

「マザーセーフ」は、ビタミンおよびミネラルに関するファクトシートを提供しています。「マザーセーフ」のウェブサイト (www.mothersafe.org.au) にアクセスし、「ファクトシート」をクリックしてください。



妊娠中に母親の歯からカルシウムが失われるというのは全くの迷信です。ただし、母親の食事にカルシウムが不足している場合は、母体が赤ちゃんのためにこのミネラルを自身の骨の蓄え分から作り出します。



注意してください！

妊娠中の女性は、生魚や、牡蠣、刺身、スモークサーモンまたはスモーク牡蠣などの魚介類はすべて食べるべきではありません。その理由については35ページ「食品を安全に保存しましょう」をご参照ください。

葉酸は、あなたと赤ちゃんにとって重要な栄養素です

葉酸（ピテロイルグルタミン酸）は、ビタミンBの一種です。妊娠前（少なくとも1カ月前）と、妊娠初期（最初の3カ月間）に、十分な量の葉酸を摂取することが重要です。葉酸の摂取により、胎児の健康上の問題を防ぐことができる可能性があります。妊娠前に余分に葉酸を摂取していても、心配する必要はありません。妊娠が分かり次第すぐに、十分な量の葉酸摂取を始めましょう。

次の方法で必要な量の葉酸が摂取できます。

- ・ 葉酸を豊富に含む食品を摂取する。例えば、全粒パン、葉酸が添加してある朝食用全粒シリアル、濃緑色の葉物野菜、乾燥豆、ヒヨコ豆、レンズ豆、オレンジ、オレンジジュース、バナナ、苺、アボカド、マーマイト・ベジマイトなどのイースト菌を原料としたペーストなど。上記の果物を2サービング、野菜5サービング、パンまたはシリアル4～6サービングを、毎日摂取するよう心掛ける。
- ・ 葉酸を豊富に含む食品に加えて、低用量の葉酸錠（0.5mg）または0.5mgの葉酸を含む妊婦専用マルチビタミン剤を、1日1錠服用する。マルチビタミン剤を摂取したくない場合は、葉酸錠をスーパー、薬局、健康食品販売店などで購入することが可能。

妊娠初期の葉酸摂取量が不十分な場合の健康問題として、神経管欠損症が懸念されます（別名、二分脊椎、無脳症）。この症状は、胎児の脊髄または脳に影響を及ぼし、深刻な問題が生じます。詳しくは114ページ「胎児検診・遺伝カウンセリング」をご参照ください。

あなた自身または血縁者に、神経管欠損症の赤ちゃんがいた場合、同様の疾患をもつ赤ちゃんを妊娠するリスクがより高くなります。医師または助産師に相談しましょう。次のようなアドバイスを受ける可能性があります。

- ・ より高用量の葉酸錠の摂取。
- ・ 遺伝カウンセリングと、妊娠中に胎児の神経管欠損症を調べる検査の実施。

より多くの葉酸を、おいしく簡単に摂取する方法は以下の通りです。

- ・ 葉酸が添加してある朝食用全粒シリアル、スライスしたバナナ、オレンジジュース1杯を摂取する。
- ・ 蒸し野菜または炒め野菜を多めに摂取するようにする。
- ・ 間食には、バナナやローストしていない無塩ナッツ、イースト菌を原料としたペースト（マーマイト、ベジマイトなど）を塗った全粒パンを摂取する。
- ・ マーガリンやバターの代わりに、つぶしたアボカドをパンに塗る。

次に該当する方は、適切な葉酸摂取量について、医師または助産師に確認してください。

- ・ てんかんのある方。
- ・ 抗けいれん剤の投与を受けている方。
- ・ ビタミンB12欠乏症の方。
- ・ 糖尿病の方。
- ・ 過体重の方。

私はベジタリアンなのですが、食生活を変える必要がありますか？

バランスのとれたベジタリアン食は、大変健康的な食事となります。28ページの表「食品群と妊婦への推奨摂取量」で、各食品群から十分な量を摂取しているか確認してください。

ベジタリアン食では、以下のような重要な栄養素の摂取量が低くなる場合があります。

- ・ **鉄分と亜鉛** 鉄分と亜鉛を豊富に含む植物性食物（豆類、ナッツ）を沢山摂取する。同時に、ビタミンCを含む食品も摂取する。
- ・ **ビタミンB12** ベジタリアンの方には、葉酸が添加してある朝食用全粒シリアルがビタミンB12の良い補給源となる。乳製品または卵を摂取しない方は、サプリメントの摂取が必要となる場合もある。
- ・ **カルシウム** 28ページの表「食品群と妊婦への推奨摂取量」で、カルシウムが含まれる非乳製品を確認する。これらの食品を十分摂取していない方は、カルシウムサプリメントの摂取が必要となる場合がある。
- ・ **たんぱく質** 豆類と種実類から植物性たんぱく質を十分に摂取する。

食生活の計画を立てる上でアドバイスが必要な場合は、助産師または医師、栄養士に相談してください。

私は10代なのですが、余分に摂取したほうが良いものはありますか？

あなたが17歳未満の場合、体がまだ発達段階にあるため、より多くの栄養が必要となります。まずは1日3回、バランスの取れた食事をしっかり取るようにしてください。これに加えて、カルシウムを余分に摂取する必要があります。乳製品を3サービング（あまりシリアルを食べない方は4サービング）摂取してください。食生活の計画を立てる上でアドバイスが必要な方は、助産師または医師に相談しましょう。

妊娠中または授乳期間中に食生活を変えることで、赤ちゃんのアレルギーを防ぐことができますか？

食生活を変えることはお勧めしません。卵、ピーナッツ、大豆、魚、牛乳（人によりアレルギー源となる可能性のある食品）などを避けても、赤ちゃんがアレルギーになるリスクに変化はないという研究報告があります。



賢く間食を取りましょう

常に「何か食べたい」という欲求があるかもしれませんが、我慢しましょう。間食を取る場合は、野菜や乳製品、新鮮な果物またはドライフルーツ、ヨーグルト、無塩ナッツ、全粒フルーツパン、チーズ（低脂肪）とトマトをのせたトースト、あるいは新鮮なハモスとピタパンなど、あなたと赤ちゃんに栄養となるものを食べましょう。これらの食品は、ケーキやビスケット、塩辛いスナック菓子などよりもずっと栄養があります。ただし、特別な楽しみとして時々食べることはよしとしましょう。

妊娠中、どのくらい体重が増えるのがちょうど良いのでしょうか？

体重が増えすぎるリスクを最小限に抑えるため、バランスの良い食事を摂り、アクティブに体を動かすことが、全ての妊婦にとって重要です。いつもより空腹感を感じるかもしれませんが、「2人分食べる」必要はありません。

オーストラリア人の約半数は、それぞれの適正体重の範囲を上回っています。過体重の女性は、次に挙げるリスクが高まるため、妊娠中に特別なケアが必要となる可能性があります。

- ・ 妊娠中に体重が増えすぎて、出産後になかなかもとの体重に戻れないこと
- ・ 低出生体重児または巨大児出産
- ・ 高血圧症
- ・ 妊娠性糖尿病
- ・ 帝王切開術
- ・ 足または骨盤部の静脈に生じる血栓
- ・ 死産

極度の肥満の方は、より高度な医療サービスを提供している病院で出産する必要があります。

すでに妊娠している方も、体重の増加をきちんと管理することで、妊娠合併症のリスクを下げることができます。目安として、妊娠した時点で体重が重めの方は、妊娠中になるべく体重を増やさないようにしてください。

肥満指数 (BMI) を使ってあなたの体脂肪を推定し、体重が正常範囲内か、あるいは低体重、過体重または肥満かどうかを判断します。肥満指数は、体重 (Kg) を身長² (m²) で割って算出します。次のリンクで、自分の肥満指数を計算してみましょう。

<http://www.gethealthynsw.com.au/bmi-calculator>

肥満指数が18.5未満または35を上回る女性は、妊娠中にほどよく体重が増やせるよう、専門家に食事療法の指導を受けることを検討してください。人種によっては、肥満指数で肥満と定義する数値が異なる場合があります。詳しくは、医師または助産師にお尋ねください。

次の表では、身長と妊娠前の体重によって、肥満指数および妊娠中の望ましい体重増加量をどのように算出するかを示しています。妊娠中は、医師または助産師から指導されない限り、ダイエットをするべきではありません。

妊娠中の推奨体重増加量

妊娠前の肥満指数 (kg/m ²)	第2期および第3期における体重増加量 (kg/週)*	全期間を通しての推奨体重増加量 (kg)
18.5未満	0.45	12.5 ~ 18
18.5 ~ 24.9	0.45	11.5 ~ 16
25.0 ~ 29.9	0.28	7 ~ 11.5
30.0以上	0.22	5 ~ 9

* 妊娠初期3カ月間における体重増加量を0.5~2 kgであることが前提

出典: Queensland州保健省 (2010)「全州 妊産婦・新生児臨床ガイドライン: 肥満」

食品を安全に保存しましょう

妊娠中は免疫システムが通常よりも弱まっております。食中毒を含め、体調を崩しやすい状態にあります。細菌によっては、非妊娠時の感染に比べてより重篤な症状を引き起こす場合があります。胎児に害を及ぼす可能性もあります。次に、食中毒を防ぐ方法をご紹介します。

冷蔵する

- ・ 冷蔵庫の温度は5度以下に設定する。
- ・ 要冷蔵の食品は、すぐに冷蔵庫に入れる。
- ・ 要冷蔵の食品が、常温で2時間以上放置されていた場合には、食べない。
- ・ 解凍またはマリネをする時は、冷蔵庫の中で行う(特に肉類)。
- ・ 買物にはクーラーバッグ、ピクニックには携帯用クーラーボックスを持参する。

清潔に保つ

- ・ 調理または食事前には、しっかりと手を洗い乾燥させる(間食時も同様)。
- ・ 調理台、台所用品、食器類を清潔に保つ。
- ・ 生肉と調理済食品を区別し、別々のまな板・包丁を使用する。
- ・ 生肉の汁が他の食品にかからないようにする。
- ・ 下痢などで体調が悪いときには、他人に食べさせる料理を作らない。

加熱する

- ・ 食品を湯気が出るまで調理する。
- ・ 温め直す場合も、湯気が出るまで加熱する。
- ・ 挽肉やソーセージなどは、加熱後、肉にピンク色の部分が残っていないことを確認する。
- ・ 鶏肉または豚肉は、透き通った肉汁が出ている事を確認してから食べる。
- ・ 生肉の汁が入っているマリネは全て、沸騰させてから食べる。

ラベル表示を確認する

- ・ 「消費期限」(use by) の過ぎている食品は食べない。
- ・ 「賞味期限」(best before) に注意し、期限までに食べる。
- ・ 保存・調理方法の説明に従う。
- ・ 包装されていない食品については、必要な情報を提供してもらう。

注意してください!

手洗いで感染症を予防しましょう

感染症の中には胎児の発達に害を及ぼすものがあり、時には流産の原因となる場合もあります。感染を防ぐためには、石鹸と水で手をよく洗うか、皮膚消毒用アルコールで手を消毒しましょう。次の場合には手洗いをしましょう。

- ・ 唾液、鼻汁、血液、嘔吐物などの体液に接触した時。
- ・ オムツ交換またはトイレに行った後。
- ・ 調理をする前後。食事の前。
- ・ ガーデニングの後。動物に触ったりフンの処理をした時（猫用トイレなど）。
- ・ 手が汚れている時はその度に。

リステリア菌

リステリア菌は、食物が媒介するバクテリア（細菌）で、リステリア症という食中毒を引き起こすことがあります。通常、健康な人には問題となりませんが、妊婦など、免疫システムが低下している人は、バクテリアの影響をより受けやすくなります。稀に、妊婦の感染症が胎児に移行して、流産、死産、早産を引き起こしたり、新生児が重篤な症状に陥ったりすることもあります。母親がリステリア症にかかっている場合、抗生物質の投与によって胎児または新生児への感染を防ぐことができます。

大人の場合、リステリア症に感染しても全く無症状のこともあれば、発熱や疲労感がみられることもあります（これらの症状は他に原因がある場合もあります）。妊娠中に発熱した場合には、医師または助産師に必ず相談してください。

リステリア菌は、植物、動物のフン、土、水のある環境によく見られます。リステリア菌は、冷蔵庫内の食品中でも増殖できますが、食品を湯気が出るまで加熱調理または温め直すことで死滅します。

また、リステリア菌がついているリスクがより高いことで知られる特定の食品を避けることで、感染のリスクを下げることも可能です。

- ・ ソフトまたはセミハードチーズなどの未殺菌の乳製品（加熱調理された料理に使われている場合は可）
- ・ 冷蔵の調理済み鶏肉
- ・ 冷蔵の加工肉
- ・ 調理済みサラダ
- ・ 生の魚介類
- ・ ソフトクリーム
- ・ パテ

リステリア汚染のリスクが高い食品は、食中毒の原因になりやすくなります。卵は常によく火を通すようにし、生肉、生鶏肉、テイクアウトの寿司、揚げたアイスクリーム、生または半生のもやし、自家製マヨネーズ・ムース・アイオリソースなどの生卵を含む可能性のある食品は必ず避けてください。

体力作り： 産前・産後の運動

*Give me strength:
pre- and post-natal exercises*

妊娠期間中および産後の運動

ウォーキングや水泳、その他の運動により健康を維持することも大切ですが、腹筋、背筋、骨盤底筋を特にケアしておくことも必要です。妊娠中はこれらの筋肉に普段よりも負担がかかり、筋肉が低下しやすくなります。運動することにより、次のような効果が期待できます。

- ・ 筋肉を丈夫に維持できる。
- ・ 腰痛（妊娠中によく見られる症状）を予防・緩和できる。
- ・ 膀胱をコントロールできる。
- ・ 産後、母親が出産前の体型に戻りやすくなる。

妊娠中には、無理をしない程度に、次のような運動を行いましょう。普通分娩を行った方は、産後2日目からこのような運動を再開することができます。帝王切開術による分娩を行った方は、産後5日目以降から再開してください。腹部や腰部の運動は産後最低でも6週間行い、骨盤底筋の運動はその後も継続して行ってください。

以下の点を忘れないでください。

- ・ 運動中は普段通り呼吸をする（息を止めない）。
- ・ 特に腰部や腹部、骨盤部に痛みや不快感が生じた場合は、運動を中断する。そして理学療法士に相談しましょう。

腰部を大切にしましょう

強い腹筋は、腹部を引き締めるだけでなく、腰部を支えることにもつながります。産後6週間経つまでは腹部の激しい運動は控えましょう。軽い運動であれば問題ありません。

腹部の軽い運動を行うことにより、脊椎の柔軟性を維持することができます。

骨盤を回す

- ・ 両足を自然に開いて立つ。
- ・ 膝を軽く曲げる。
- ・ 両手を腰に置く。
- ・ 骨盤を時計回りに回す（まるでお腹が踊っているような感じ）。
- ・ 次に骨盤を反時計回りに回す。
- ・ 5～10回繰り返す。

骨盤を傾ける（腰痛緩和にも効果あり）

- ・ 両足を自然に開いて立つ。
- ・ 膝を軽く曲げる。
- ・ 片方の手をお腹にあて、もう片方の手を腰にあてる
- ・ 骨盤が洗面器あるいはお椀であるかのようにイメージし、前後にゆっくりと傾ける。
- ・ 5～10回繰り返す。
- ・ 痛みや不快感を感じないようであれば、この運動を四つん這いになって繰り返し行う。

四つん這いになって骨盤を傾ける

- ・ 両手を床につき、骨盤を前後に傾ける。
- ・ この体勢は腰痛がある方に特に効果的である。
- ・ 5～10回繰り返す。

この運動をもう少しレベルアップさせたい方は、以下を行いましょう。

- ・ 体をできるだけ動かさないようにする。
- ・ 片方の腕を肩の高さまで上げる。
- ・ 上げた腕と反対側の足を同時に上げる。
- ・ そのまま数秒間維持し、上げた腕と足を下ろす。
- ・ 腹筋を緩める。
- ・ もう片方の腕と足で同様に行う。
- ・ 片側5～10回ずつ繰り返す。

産後の腹直筋の状態を見てみましょう

妊娠中に腹直筋が離開してしまうことがよくあります。以下のような方法で簡単に確かめることができます。

- ・ 仰向けになり膝を曲げ、足の裏は床につける。
- ・ おへその周りを片方の手の指で優しく押す。
- ・ 息を吐き、頭と肩を少し上げる。
- ・ 腹直筋が離開している場合、「隙間」があり、裂けた筋肉の端と端があるのが分かる。

左に紹介した運動を継続（直立または四つん這いの体勢で）することにより、産後にできたこの「隙間」をなくすることができるでしょう（しかしこの隙間が完全になくならない場合もあります）。

この「隙間」が指2本分以上開いている方には、腰痛の症状が見られる場合があります。運動を継続しつつ、腹部を支えるサポーターも着用することで、痛みを緩和させることが可能です。助産師や理学療法士に相談してみましょう。



腰痛・背痛を緩和するストレッチ

腰痛を緩和する方法

- ・ 正座をして、両膝を広げる。
- ・ 体を前に倒し、両肘は前方の床につける。
- ・ 腕を前にゆっくりと伸ばす。
- ・ そのまま数秒間維持する。

中背部の痛みを緩和する方法

- ・ 四つん這いになる。
- ・ 下腹部を引っ込める。
- ・ 臀部を下に引き下げる。
- ・ そのまま数秒間維持する。
- ・ 不快感を感じない範囲で、背中を軽く押し下げ、反らす。

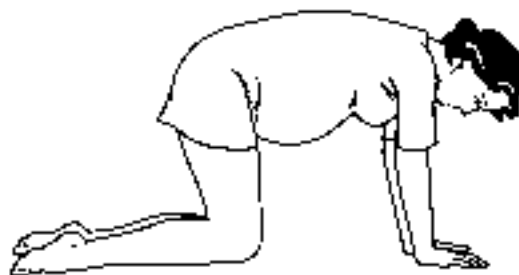
肩甲骨および上背部の痛みを緩和する方法

- ・ 座面の硬い椅子に座る。
- ・ 腹筋に力を入れる。
- ・ 両手の指を組み合わせて、腕を頭上に伸ばす。
- ・ 肘を伸ばし、手のひらを天井に向ける。
- ・ そのまま数秒間維持する。

妊娠中および産後に腰痛・背痛を緩和する他の方法

- ・ 片足で立ったり、重いものを持ち上げたりしない。
- ・ 腰の高さの作業台または机を使用する。
- ・ 使用済みオムツ入れや洗濯カゴは腰の高さに置く
- ・ 赤ちゃんを運ぶときは乳児用ベビーシートではなく、安全な抱っこひもを使用するか、ベビーカーに乗せる。装着型の赤ちゃん用抱っこひもにはいくつか種類がある。例えば、巻きつけるタイプの抱っこひも、ポーチスリング、袋型スリング、フレーム付キャリアなどが挙げられる。スリングやポーチスリングを使用して赤ちゃんを運ぶ際には、親や、赤ちゃんの世話をする方は注意が必要である。正しくスリングを使用しないと、赤ちゃんが窒息する恐れがある。抱っこひもの安全な使用方法に関する重要な情報については、ウェブサイト (<https://www.productsafety.gov.au/content/index.phtml/itemId/971550>) を参照。
- ・ お風呂を掃除するときや、ベッドを整えるときは、腰を曲げるのではなく、膝を床につける。
- ・ 水泳をする（産後、出血が止まるまでは水泳を再開しないこと）。
- ・ ウォーキングにより、片方の臀部や恥骨部、鼠径部、腰部に痛みが生じる、あるいはウォーキングした翌日にこのような痛みを感じた場合は、歩幅を小さくしたり、階段の上り下りを避け、片方の足により負担がかかるような運動や活動（例えば、掃除機がけなど）は控えるようにする。
- ・ 腰部・背部の痛みがひどい、あるいは続く場合は、医師に相談し、理学療法士に予約を入れることになる場合もある。

骨盤を傾ける



骨盤底をケアしましょう

妊娠中または出産経験のある方は、尿漏れ、尿失禁に悩まされる可能性が、出産をしたことのない女性より約3倍高くなります。出産したことのある女性の3人に1人が、尿失禁の経験がありますが、以下のような方法により対策することが可能です。

尿漏れの原因は何ですか？

妊娠し出産すると、膀胱を締める働きをする骨盤底筋が緩みます。筋肉が低下すると、膀胱から尿が漏れるのを止められなくなります。尿漏れは、咳をしたり、くしゃみをしたり、物を持ち上げたり、運動をしたりするとき起こることが多くあります。また、トイレを我慢できなくなるという方もいらっしゃいます。

自然に治りますか？

治りません。骨盤底筋をもう一度鍛える必要があります。出産をするたびに、骨盤底筋を鍛えないと、中年期以降に尿失禁をする可能性が高まります。骨盤底筋は年齢とともに衰える傾向があります。閉経後に失禁症状が悪化する場合があります。

尿漏れ・尿失禁を防止するにはどうしたらよいですか？

- ・ くしゃみや咳をする、あるいは物を持ち上げる前に必ず骨盤底筋に力を入れ、その状態を維持する。
- ・ 「念のため」という理由でトイレに行かない。行ってしまうと、膀胱をより頻繁に空にしたいという癖がつく。
- ・ トイレでは膀胱を完全に空にする。
- ・ 水分をたくさんとり（水が好ましい）、食物繊維を多く含む食事を摂ることで、便秘を予防する。
- ・ トイレに座る時は、前屈みになる。両膝を臀部より少し高くする（小さな椅子や台に足を乗せてもよい）。肘を膝、または太ももに置き、背中がまっすぐになるようにする。腹部を軽く膨らませる。骨盤底を緩め、尿を無理に押出さない。

骨盤底に力を入れる運動は毎日続けましょう。方法は以下の通りです。

- ・ 骨盤底を恥骨の方へ、上前方に引き上げる感じで締め、その位置でしばらく止めることにより、肛門、膣、尿道のあたりを締める。
- ・ 止める秒数は3秒以上から始め（最長10秒を目指す）、止めた秒数と同じだけ休憩する。
- ・ この運動を8～12回（1セット）繰り返す
- ・ 力を入れているときに呼吸をすることを忘れないこと。
- ・ よくがんばりました。以上で1セット終了です。毎日3セット行うことを目標とし、力を入れる秒数を少しずつ長くしていきましょう。骨盤底筋が鍛えられるにつれ、力を入れる秒数を延ばすことができるようになります。

この骨盤底の運動は仰向け、または横向きに寝た体勢で始め、次に座った状態で、そして慣れてきたら立った状態で練習してみるとよいでしょう。

今後もこの運動を1日3回、生涯続けていきましょう。

骨盤底を鍛える方法や、腹部・背部を健康に保つ方法について詳しく知りたい場合は、どうすればよいですか？

妊娠中の運動に関する詳しい情報は、「オーストラリアスポーツ医学会 (Sports Medicine Australia)」がウェブサイト (http://sma.org.au/wp-content/uploads/2014/10/SMA_AWiS_Pregnancy_-_Exercise.pdf) で提供している冊子をご参照ください。「NSW州スポーツオフィス」のウェブサイト (http://www.dsr.nsw.gov.au/active/tips_pregnancy.asp) でも情報を提供しています。

「オーストラリア・コンチネンスケア対策 (National Continence Management Strategy)」は、特に、妊娠している女性や、出産したことがある女性を対象とした出版物など、排尿制御に関する一連の冊子を提供しています。また、骨盤底を鍛えるための運動に関するファクトシートも発行しています。これらの出版物や多数のコミュニティ言語に翻訳された冊子をご希望の方は、ウェブサイト (www.bladderbowel.gov.au) のリンクをご参照ください。

妊娠中や育児期間中に役立つ運動に関して詳しいアドバイスが必要な方は、病院の理学療法士にお尋ねください。身近な婦人科系の理学療法士をお探しの方は、「オーストラリア理学療法士会 (Australian Physiotherapy Association)」のNSW州支店にお電話 (02-8748-1555) にてお問い合わせください。



サポートを受けたいのですが、どこに問い合わせればよいですか？

「オーストラリア・コンチネンス協会 (Continence Foundation of Australia)」は、無料で「排尿制御に関する電話相談サービス (National Continence Helpline)」を提供しています (電話番号: 1800-33-00-66)。また、膀胱や腸の健康に関する詳しい情報については、ウェブサイト (<http://www.continence.org.au>) をご参照ください。

骨盤底の運動を忘れずに行うにはどうしたらよいですか？

何か他のことをする時に合わせて骨盤底の運動も行えば、忘れないでしょう。以下のリストから選んでください。その選んだ行動を実行する時には毎回、骨盤底の運動も1セット行いましょう。

- ・ トイレに行った後
- ・ 手を洗う時
- ・ 何か飲む時
- ・ 授乳時
- ・ スーパーのレジで並んで待っている時

骨盤底筋が衰えると、おならをしやすいこともあります

骨盤底筋を鍛えることを真剣に考える動機が他にも必要な方のためにお教えしましょう。それは、骨盤底筋は体外への開口部 (肛門) を締める役割も果たしているということです。産後は、コントロール力が低下し、おならを制御することが困難になる、あるいはお通じを我慢することにも苦労するという女性が多くいらっしゃいます。このような問題は早期治療により、簡単かつ効果的に筋緊張を改善することが可能です。助産師または医師に相談しましょう。

妊娠中によくある トラブル

Common concerns in pregnancy

赤ちゃんの発育を支えるために、母親の体に起こる変化はすべて、何らかの形で体に不快感をもたらすことがあります。この章では、妊娠中によく見られる症状やトラブルについてご紹介します。自分が感じている症状について何か悩みなどがある場合はいつでも、助産師または医師に相談しましょう。

腹痛

腹痛は、妊娠第2期および第3期によく見られる症状であり、円靭帯痛と呼ばれます。子宮円索は子宮を両側から支えている靭帯です。この靭帯が、増大する子宮に引き伸ばされるため、痛みが生じます。害はありませんが、痛みを伴うことがあります。体勢を変えることで靭帯への負担を軽減できるかもしれません。痛みがひどい、あるいは続くようでしたら、助産師または医師に相談してみましょう。

腰痛

腰痛は妊娠後期によく見られる症状です。おそらく、腰部および骨盤部の靭帯が緩くなること、そして増大する子宮の重さが原因でしょう。腰痛が、仕事や睡眠など、日常生活に支障をきたすほど深刻な場合もあります。

腰痛を緩和する方法には以下のようなものがあります。

- ・ 水中エアロビクス（水中で行う軽い運動）。
- ・ ホットパック。
- ・ ウォーキングなど、定期的に運動する。
- ・ 立ちっぱなしではなく、時々腰を掛ける。但し、座ることが可能な場合は必ず座る。
- ・ 毎日休息をとる（可能であれば横になる、あるいはビーズクッションにお腹をつけてうつ伏せになって休むようにする）。
- ・ ハイヒールではなく、ヒールのない靴を履く。
- ・ 肘を回して、上背部の痛みを緩和する。両手の指を肩におき、肘を後ろ回りに回す。
- ・ 鍼治療。

腰痛がひどい、あるいは続く場合は、助産師または医師に相談しましょう。

詳しくは37ページ「体力作り：産前・産後の運動」をご参照ください。

歯茎の出血および歯のトラブル

妊娠中は、ホルモンが変化することにより、歯茎に痒みや炎症が生じやすくなります。歯茎が赤くなる、腫れる、敏感になるなどの症状が現れ、歯磨きの際に出血する場合は、歯に蓄積した歯垢に対して過剰に反応しているということになります。歯磨きやデンタルフロスを、優しく慎重に行うことで予防できるでしょう。妊娠する前、または妊娠初期に歯科検診を受け、歯と歯茎の健康状態を確認しましょう。歯茎からの出血が治まらないようでしたら、歯科医に相談してください。妊娠中に歯の治療をしても問題ありません。

歯周病を治療せずに放置しておく、あなたと赤ちゃん双方にトラブルを引き起こすことがあります。産後、母親の歯の衛生状態が悪いと、母親の細菌が赤ちゃんに直接感染してしまい、早い段階で赤ちゃんの歯にも悪影響が及びリスクが高まります。また、妊娠中や授乳期間中に必要となる健康的な食事を摂ることが困難になることもあります。

妊娠中、糖分の多い食物を無性に食べたくなる、あるいはつわりが原因でこまめに少しずつ食事を摂る方にとっては、歯をきちんとケアすることが一段と重要になります。歯および歯茎を健康に維持する方法は以下の通りです。

- ・ 朝食前と夜の就寝前に、フッ素入り歯磨き粉で歯を磨く。
- ・ 毛の柔らかい、ヘッドの小さな歯ブラシを使う。
- ・ 歯の間はデンタルフロスを使い、毎日綺麗にする。
- ・ タバコは吸わない。喫煙は、歯周病や歯を失うリスクを高める。
- ・ 過去12カ月間に歯の検診を受けていない方は、歯医者に行く。
- ・ 虫歯や歯周病の兆候が見られた場合は、歯医者に行く。

息切れ

妊娠初期・後期に息切れを感じる方が多くいらっしゃいます。ほとんどの場合、害はなく、赤ちゃんに影響を及ぼすことはありません。息切れがひどい、あるいは突然息切れがする、または横になると息切れがする方は、助産師または医師に相談しましょう。

突発的な息切れ、あるいは呼吸疾患を伴うひどい咳や風邪の症状がある方は、助産師または医師に相談しましょう。

排尿時における、ヒリヒリするまたは突き刺すような痛み

排尿時における、ヒリヒリするまたは突き刺すような痛みは、尿路感染症（膀胱炎）の兆候である可能性があります。尿路感染症または膀胱炎は妊娠中によく見られる症状です。このような兆候が見られた場合は助産師または医師に相談しましょう。早期治療が重要となります。

便秘

ホルモンの変化により、便秘がちになることがあります。定期的に運動を行ったり、水分や食物繊維の多い食事（全粒粉パン・シリアル、玄米ブラン、野菜、新鮮な果物・ドライフルーツ、ナッツ、乾燥豆、乾燥えんどう豆など）を十分に摂って、便秘を解消しましょう。弱い便秘薬や食物繊維のサプリメントの服用は、食事や運動による効果が現れるまででしたら安全ですが、強い便秘薬は避けましょう。鉄錠剤により便秘になることもあります。鉄錠剤を服用している方は、代替品について助産師または医師に相談しましょう。

こむら返り

足の裏やふくらはぎ、太ももの筋肉がつることが多く、この症状は特に妊娠後期や夜に見られます。対処法は以下の通りです。

- ・ つった筋肉を強くさする、あるいはしばらく歩き回することで足を伸ばしてみる。
- ・ 足のつま先を手で持ち、上に曲げることで足の筋肉のつりを緩和する。
- ・ つま先を伸ばした状態でストレッチしないようにする。

マグネシウムのサプリメントを服用することにより予防できる場合があります。医師に確認してみましょう。こむら返りを改善するにはカルシウム摂取がよいと言われることがよくありますが、本当に効果があるかどうかは証明されていません。

眩暈

妊娠は血液循環機能に影響を及ぼします。特に暑い日に長時間立ちっぱなししていると、眩暈がすることがあり、横になった状態から急に起き上がると立ちくらみがすることもあります。眩暈の兆候が現れたらすぐに横になるか座るかして、回復するまで前屈みになり頭を足と足の間に挟みましょう。水分を多く摂ることで回復することもあります。妊娠中は、血糖値の変化がより激しくなり、低血糖が眩暈を引き起こすこともありますので、血糖値を維持するために規則正しく食事を摂りましょう。

妊娠初期に眩暈や立ちくらみの症状が頻繁に現れる場合（特に膣からの出血や腹痛がある場合）は、子宮外妊娠の恐れがあります。このような症状が現れたら、すぐに医師の診断を受けましょう。

嗜好の変化

突然、甘いものや果物、シリアルを食べたくなる、また珍しい食べ物や普段口にしない物が欲しくなるのは、ホルモンの変化がおそらく原因です。時々のは気のままに食べたいものを食べるのもよいですが、それには健康的でバランスのとれた食事が摂れていることが前提です。

頻尿

妊娠初期において、トイレに頻繁に行きたくなる症状は、ホルモンの変化が原因でしょう。妊娠後期における頻尿の症状は、増大した子宮の重みで膀胱が圧迫されていることがおそらく原因です。双子を妊娠している方にとっては、この症状がより深刻になるでしょう。妊娠後期においては膀胱を空にするのが困難になることがあり、くしゃみや咳をしたり、物を持ち上げたりするときに少し尿が「漏れる」方もいらっしゃいます。毎日骨盤底の運動をすることで予防することが可能です。詳しくは37ページ「体力作り：産前・産後の運動」をご参照ください。排尿の際にヒリヒリする、または突き刺すような痛みが現れた場合は、助産師または医師に相談しましょう。感染症の兆候かもしれません。

頭痛

頭痛は、どちらかと言えば妊娠初期に見られる症状です。休息をとりリラックスすることが最善の対処法です。頭痛は、特に暑い日には脱水症が原因の場合もありますので、十分に水を飲むことを忘れないようにしましょう。また頭痛は、眼筋の弛緩により起こり得る眼精疲労の兆候かもしれませんので（妊娠中、母親の靭帯や筋肉はすべて変化を伴うことを忘れないでください）、目の検査を受けることも大切になるでしょう。頭痛がひどく、頻繁に起こる場合は、医師や助産師に相談しましょう。妊娠後期における頭痛は、高血圧の兆候の可能性もあります。

胸焼け

胸焼けは、胸にヒリヒリした感覚が生じ、口の中に苦味が残ることもあります。これはおそらくホルモンが変化していることや、増大した子宮が胃を圧迫していることが原因です。妊娠後半期にはよく見られる症状であり、最良の対処法はしばらく上半身を起こして座り、牛乳を少し飲むことです。そうすることにより、食道に逆流して胸焼けの原因となる胃酸を中和させることができます。

胸焼けを予防する方法は以下の通りです。

- ・ 食事はゆっくりと摂り、一度にまとめて食べるのではなく、少なめの食事をこまめに摂る。
- ・ 就寝前に食べ物を大量に摂取しない。
- ・ 食事と飲み物を摂る時間を分ける。
- ・ 枕を使い、上半身を少し起こした状態で寝る。

このような方法で効果が現れない場合は、助産師または医師に制酸薬の服用を勧められることもあります。

痒み

お腹の赤ちゃんが成長するにつれ、腹部の皮膚が突っ張り、痒みを伴うことがあります。保湿クリームを使うとよいでしょう。痒みは、胆汁鬱滞（肝臓疾患）と呼ばれる、珍しい症状の兆候である場合もあります。胆汁鬱滞により合併症が発症することがあり、早産を引き起こすことにもなりますので、痒みがある場合は助産師または医師に必ず相談してください。性器に痒みがある場合は、カンジタ症の可能性もあります。助産師または医師相談しましょう。

つわり

妊娠初期につらい症状を緩和する方法は多数あります。役立つと言われている方法をいくつか、ここでご紹介します。また、期待できる効果は人により異なりますので、あなたに合うものが見付かるまでいろいろ試してみましょう。

- ・ 具合が悪くなる原因（例えば、特定のにおいを嗅ぐことや、特定の物をただ見るだけのことでも）を避けるようにする。
- ・ 水分を十分に摂る。一度に大量に飲むよりも、こまめに少量を飲む方がよい。食事中よりも食間に飲む方がよいと感じる場合もあるが、コーヒーやコーラなど、カフェイン含有飲料は避ける。
- ・ 空腹を避ける。バターを塗っていないトーストやビスケットなどの乾燥食品や果物をこまめに少量ずつ摂取するようにする。
- ・ 脂肪分の多い食品は避ける。
- ・ 一度にまとめて食べるのではなく、こまめに少量ずつ食べるようにする。
- ・ 吐き気が少し治まった時に食事を摂るようにする。料理の匂いが吐き気を催すようであれば、サラダなど調理を必要としない冷たい食事を摂る。
- ・ 朝、ベッドから出る前に何か口にする（水やビスケットなどをベッド横に置いておく）。ゆっくりとベッドから起き上がり、朝は急がず余裕をもって行動する。
- ・ 休息はとれるときにとる。疲労が吐き気を悪化させることもある。
- ・ ビタミンB6を摂取する。
- ・ 乗り物酔いには指圧リストバンド（薬局で購入可能）がよい。

- ・ ジンジャータブレットやドライジンジャー、ペパーミントティー、ジンジャーティー（生しょうがの薄切りを3枚～4枚熱湯に5分浸したものを飲む）。
- ・ 嘔吐の後にすぐ歯磨きをしない。水で口をゆすぎ、少量のフッ素入り歯磨き粉を歯に塗る。

上記は一例に過ぎません。文化の違いにより別の方法がよいとされる場合もあるでしょう。効果的な対処法が見付からない場合は、助産師または医師に相談しましょう。症状が深刻な場合は、処方薬の服用も可能です。つわりが重症の方は入院する必要がある場合もあります。

「マザーセーフ」は、妊娠中の吐き気や嘔吐、また母親と赤ちゃんに安全な療法に関するファクトシートを提供しています。ウェブサイト (www.mothersafe.org.au) にアクセスし、「ファクトシート」をクリックしてください。

鼻血

妊娠中は鼻の粘膜に供給される血液量が増えるため、鼻血が出ることがあります。優しく鼻をかむことで予防することが可能です。鼻血が出たら、鼻筋を圧迫しましょう。それでも鼻血が止まらない場合は、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

痔

痔は肛門の静脈瘤であり、ヒリヒリする痛みや痒み、わずかな出血を引き起こします。便秘や赤ちゃんの頭による圧迫が原因となる場合があります。排便時に強くいきまないこと（トイレに座らずにしゃがむようにする）が最善の治療法です。便秘について記述のある章を参照し、役立つ情報をご一読ください。医師や助産師にお勧めの鎮痛軟膏があるか尋ねてみましょう。

唾液

唾液の量が増えることがあります（就寝中によだれを垂らすことさえあります）。これは妊娠中によく見られる症状です。

皮膚

妊娠中に初めてニキビができる方がいらっしゃいます。あるいは、元々あったニキビの症状が悪化する方もいらっしゃいます。顔にとこるところシミができることもあります。これは肝斑といい、出産後には消えるでしょう。

睡眠障害

不眠症は妊娠後期に見られることがある症状です。トイレに行く、胸焼け、胎動、楽な体勢になることが困難になる、などが原因となり、すぐに目が覚めてしまうことがあります。おそらく出産や育児に不安を抱えているからでしょう。これも普通のことです。鮮明で嫌な夢を見る方もいらっしゃいますが、これもおそらく不安感が原因です。

対処法は以下の通りです。

- ・ カフェインを避ける（特に、夕方以降）。
- ・ 就寝前に温かいシャワーを浴びる、またはお風呂に入る。
- ・ リラックスできる音楽やリラククス法（詳しくは67ページ「分娩・出産に向けての準備」を参照）により、睡眠を改善する。
- ・ お腹と脚の下に枕を1つずつ置いて寝る。
- ・ 温かい牛乳を飲みながら読書をする。

効果的な対処法が見付からず、疲労感に悩まされている方は、医師または助産師に相談しましょう。

妊娠線

妊娠線は細く赤い線であり、腹部や乳房、太ももにできることが多いですが、できない方もいらっしゃいます。ただ、体重が急増した場合は妊娠線ができる可能性が高まります。妊娠後に完全に消えることはありませんが、次第に薄くなり淡い銀白色になります。オイルやクリームを使ってマッサージしても妊娠線を予防することはできない、という研究結果はありますが、肌を柔らかく保つ働きはあるでしょう。

足首のむくみ

足首や足のむくみは妊娠中によく見られる症状です。体内の水分が増え、足に水がたまることが原因です。特に暑い日に長時間立ちっぱなししていると、水分がたまり足首や足がむくむことがあります。むくみは夕方や夜に症状が悪化する傾向があり、多くの場合、夜の就寝中に回復します。むくみは、妊娠後期により多く見られる症状です。

対処法は以下の通りです。

- ・ 歩きやすい靴を履く。
- ・ 足や足首の運動を軽く行う。
- ・ できるだけ頻繁に、適当な高さの物に足をのせて休む。
- ・ 塩分の摂取を控えるようにし、塩分の高い食べ物は避ける。

午前中にむくみがでて夜の就寝中にも回復しない場合や、手や指、顔など、体の他の部分にむくみが見られる場合は、すぐに助産師または医師に相談してください。

膣分泌物

妊娠中は、通常の白い膣分泌物が増加することがよくあります。膣分泌物に不快な匂いがある、ヒリヒリするような痛み、痒みや炎症がある、また分泌物の色が緑色もしくは茶色っぽい場合は、助産師または医師に相談しましょう。

静脈瘤

妊娠中に子宮が増大すると、骨盤の静脈が圧迫されます。その結果、脚から上半身に血液が戻る速度が遅くなります。またホルモンの変化も、脚に血液を送る働きをする静脈弁に影響を及ぼし、静脈瘤の原因となることがあります。家族に静脈瘤の既往がある場合は、妊娠中に発症する可能性がより高まります。予防策は以下の通りです。

- ・ きついパンツや、足の付け根辺りを強く締め付けるような衣服を避ける。こういった衣類は血液循環を妨げることになる。
- ・ 長時間立ちっぱなしの時は、一方の足から他方の足へ重心をこまめに変える。
- ・ 可能なときはなるべく、適当な高さの物に足をのせて休む。
- ・ 足首から下を上下に動かしたり、回したりする足の運動を数回行うことで、血液循環を促進する。
- ・ 朝、起き上がる前に、マタニティ用の着圧ストッキングを着用し、一日中履いたまま過ごす。
- ・ 静脈が腫れて痛みを伴う場合は、アイスパックやクールパックをあてることにより、症状を緩和することができる。

静脈瘤は外陰部にも生じることがあり、痛みや腫れを引き起こします。医師または助産師に相談しましょう。腫れている箇所に生理用ナプキンを当てて圧迫するよう勧められるかもしれません。あるいは上記の予防策を試し、症状を緩和させるのもよいでしょう。

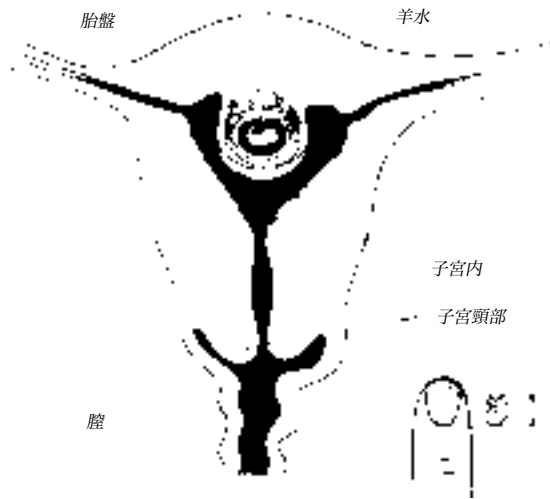
妊娠の段階

Stages of pregnancy

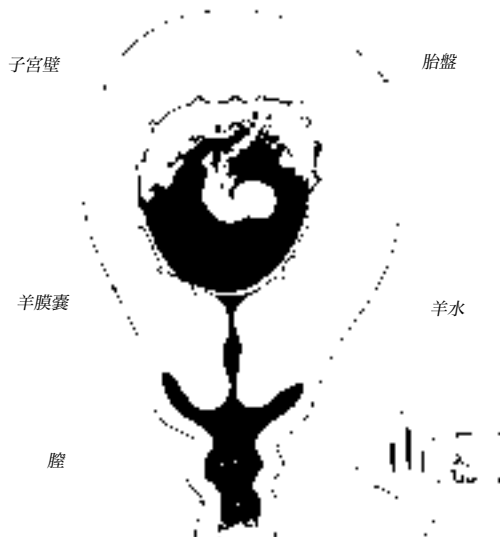
妊娠第1期 (受精から12週まで)

この章は、赤ちゃんが成長・発育するにつれて、妊娠中のあなたの体と赤ちゃんに生じる変化を理解する上で役に立つでしょう。

妊娠6週



妊娠12週



赤ちゃんの発育過程

妊娠は、あなたの卵（卵子）が精子と受精した時に始まりました。そして卵子は2つの細胞へと分裂し、小さな細胞群を形成する十分な大きさになるまで分裂を繰り返しました。そしてこの細胞群は卵管を通り子宮へと移動し、子宮内膜に着床しました。そして成長し、次のようなものが形成されました。

- ・ **赤ちゃん** — この段階では胎芽と呼ばれる。
- ・ **胎盤** — 母親の血液から、成長する胎児に栄養分と酸素を送る。
- ・ **臍帯** — 胎児と胎盤をつなぐ（臍帯は、栄養分と酸素を胎児に運び、老廃物を運び出す幹線道路のようなもの）。
- ・ **羊膜囊** — 子宮内の胎児を守る、柔らかい「羊水の袋」。

最終月経から8週目頃には、赤ちゃんは13mmから16mmの大きさに成長します。心臓が鼓動を打ち始め、脳や胃、腸の形成が始まります。手足の元になる小さな突起、あるいは芽が出てきます。

妊娠中の体に生じる変化

外見からでは妊娠しているようには見えませんが、体内では赤ちゃんが急速に成長しています。あなたは、自分自身のみならず、すでに赤ちゃんに対する責任があるのです。あなたと赤ちゃんのために健康的な食事を摂り、赤ちゃんの健康に影響を及ぼすリスクを学びましょう。

まずは、助産師または医師の診察を受け、妊娠ケアを始めましょう。定期健康診断を早期に始めることで、以下のような利点が期待できます。

- ・ 妊娠中の問題を発見・予防する。
- ・ 妊娠中にあなたにケアを提供する医療従事者と関係を築く。
- ・ 妊娠および出産過程について理解する。

現れる症状・変化

妊娠中、体調が良いと感じる方がほとんどですが、母親の体には大きな変化が訪れています。このような変化は、特に妊娠初期3カ月間は不快感を引き起こすことがあります。例えば、以下のような症状が現れる可能性があります。

吐き気 吐き気は妊娠初期によく見られる症状ですが、この症状を発症しない方もいらっしゃいます。この症状は「つわり」と呼ばれており、妊娠中、昼夜関わらずやってきます。妊娠6週頃から始まり、14週頃には落ち着く場合がほとんどです。吐き気は、母親の体が妊娠の継続を支えるために作り出すホルモン量が、妊娠初期に増加することが原因と考えられています。妊娠12週から14週までに、胎盤がその役目を引き継ぐほど十分成長し、赤ちゃんを支えます。そしてホルモン量は減少し、大抵の場合、吐き気は治まるでしょう。

臭覚の変化 妊娠前に気にならなかった特定のにおいが、吐き気を誘発することがあります。

疲労感が増し、力が出ない 疲労感や吐き気は妊娠12週ころまでによく見られる症状ですが、ずっと続くことはほとんどありません。妊娠14週頃には回復するでしょう（但し、妊娠期最後の数週間に疲労感がまた出ることもあります）。疲労感が出た場合、特に働いている、あるいは他にもお子さんがいらっしゃる方は、できる限り休息をとるようにしましょう。可能であれば日中、適当な高さの物に足をのせて休むとよいでしょう。働いていらっしゃる方は昼食休憩時に試してみてください。また就寝時間を早める必要がある場合もあるでしょう。休憩時間を増やしたり、料理やその他家事などを手伝ってもらったりすることは、あなたが妊娠生活をうまく乗り切っていないということではありません。あなたの体がそれを必要としているのです。

気分が変わりやすい 怒りっぽくなることもあるかもしれませんが、驚かないでください。あなたの体と生活には、気分に影響を及ぼすようなあらゆる変化が起きているのです。妊娠早期に見られるホルモンの変化により、気分も変わりやすくなるかもしれません。疲労感や吐き気により、イライラすることもあるでしょう。あなたの人生がこれから変わると考えることで、気分が左右されるかもしれません。特に、パートナーとの間に問題を抱えている方、金銭面で不安のある方は特にその傾向があります。このような感情を持つことは普通です。自分の中にしまい込まず、パートナーや友人に相談しましょう。しょっちゅう落ち込んだり不安な気分になる場合は、助産師または医師に相談してください。

妊娠期間は9カ月間だけ？ 本当にそうでしょうか。

平均妊娠日数は、最終月経から数えて280日間です。これを基に計算してみると、9カ月よりも10カ月に近くなります。出産予定日の算出方法をご紹介しますが、保証することはできませんので、参考程度に留めておいてください。赤ちゃんは出産予定日に生まれないことが多く、最終月経から37週から42週目の間に生まれることがほとんどです。

- 最終月経の開始日を書き出す（例えば、2月7日）。
- これに7日足す（7日足すと2月14日になる）。
- 3カ月遡る（1月14日、12月14日、11月14日）。
- 出産予定日は、11月14日頃となる。

赤ちゃんが生まれる前に落ち込む、または不安になる
新しい命を宿したとき、落ち込んだり、困惑したり、いつもと違う考えや恐ろしい考えが浮かんだりすることは特に珍しいことではありません。2週間以上も精神的に落ち込んだり、不安になったり、または自分自身や赤ちゃんについて悩みがある方は、すぐに助産師または医師に相談してください。妊娠鬱病または精神障害に関連した症状かもしれません。精神障害の既往歴がある方は、出産前後に同様の症状が再発したり、別の症状が発症したりするケースが多いので、あなたの力になってくれる人を見つけてできる限り早く相談することが大切です。

トイレに行く回数が増えました！ 妊娠初期の3カ月間は、排尿する回数が増えるでしょう。これはホルモンの変化や、膀胱が子宮に圧迫されることが原因です。排尿時にヒリヒリする、または鋭い痛みがある、排尿回数が異常に多い場合は、感染症の兆候の疑いがありますので、医師または助産師に相談しましょう。

乳房が大きくなり、痛みや圧痛を伴う 支えがしっかりとしたブラジャーをつけましょう。妊娠3カ月を過ぎると、妊婦用ブラジャーが必要となるかもしれません。しかし、購入する余裕がなくても心配は入りません。アンダーワイヤーが入ったブラジャーは、乳管を圧迫する危険があるので避けましょう。どのブラジャーにも共通していえる重要なポイントは、つけ心地がよく、支えがしっかりとしており、乳房のどの部分も圧迫しないということです。新しいブラジャーを購入する場合は、一番きついフックをかけたときにちょうどいいものを選びましょう。乳房が大きくなっても着用することができます。フックが前についているタイプは、産後に授乳がしやすいという利点があります。夜、就寝時に乳房に不快感がある方は、ワイヤーなしのスポーツブラ（クロップトップ）を試してみましょう。

妊娠中に性交渉してもよいのですか？

大丈夫です。但し助産師または医師から止められている方はいけません。ペニスが赤ちゃんを傷つけることはありません。しかし、あなたやパートナーが妊娠中のいずれかの段階で性交渉する気分になれなくても心配しないでください。これは普通のことです。パートナーに抱きしめられたり、触れられたり、マッサージされたりするだけで十分、と感じるかもしれません。または普段と同様に、またはそれ以上に性交渉を楽しむ時もあるかもしれません。人それぞれ異なるのです。

「妊娠初期の3カ月があんなに大変だとは思いませんでした。妊娠初期にあんなに疲労感が出るなんて想像もしていませんでした。パートナーや家族に家事を手伝ってもらい、乗り越えました。」キャロリン

超音波検査

一般的に、妊娠20週を迎える前に、超音波検査を最低1度は受けることを勧められます。以下のような場合に、超音波検査を勧められることがあります。

妊娠第1期

- いつ妊娠したか分からない場合、掛かりつけの医師または助産師が、出産予定日を確認するために早期の超音波検査を勧めることがある。
- 妊娠12週頃に行う、超音波検査による項部透過性測定。この検査では、赤ちゃんに身体または知覚異常のリスクが高いかどうかを確認できる。詳しくは114ページ「胎児検診・遺伝カウンセリング」を参照。

妊娠第2期

助産師または医師は、妊娠18週から20週のタイミングで超音波検査を勧めるでしょう。受けるかどうかはあなた次第です。妊娠中のその他の検査同様に、検査を受けなければならない理由や、把握しておく必要のあるリスクがあるかどうか尋ねてみましょう。

超音波検査では、以下のような、赤ちゃんの身体発育の重要な側面を確認することができます。

- 赤ちゃんの体の構造を確認する（但し、超音波検査ではすべての問題を見つけることはできない）。
- 多胎妊娠かどうかを確認する。
- 胎盤の位置を確認する。
- 赤ちゃんの周りの羊水量を測る。

「妊娠初期の3カ月が無事過ぎ、妊娠していると言えるようになって嬉しいです。流産するリスクも考えて、あの時はまだ誰にも言いたくありませんでした。勤務先で疲れが出たり、トイレに頻繁に行ったりして大変でしたけど、その時は普段通り振る舞うようにしていました。」エレン

妊娠第2期 (13週から26週まで)

赤ちゃんの発育過程

妊娠14週頃までに、赤ちゃんの身長は約11cm、体重は約45gに成長します。卵巣もしくは精巣を含めた臓器が形成されます。あなたはまだ胎動を感じることができないかもしれませんが、赤ちゃんはお腹の中で動き回っているのです。

妊娠18週には、赤ちゃんの身長は約18cm、体重は約200gに成長します。このころから4週間以内に、胎動（蝶が舞うような感覚）を感じることができるようになります。これは「胎動初感」と呼ばれることがあります。この時点で赤ちゃんを確認することができれば、性別も分かるでしょう。赤ちゃんの体重は急増し、眉毛や髪の毛、指の爪も形成されています。

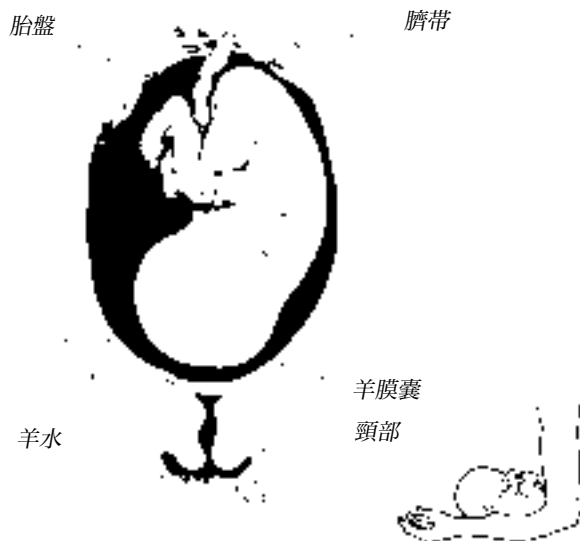
妊娠24週には、赤ちゃんの身長は約30cm、体重は約650gに成長します。皮膚は細い毛で覆われ、胎脂で守られています。子宮の上部はあなたのおへそラインを越えます。妊娠24週で生まれて生存できる可能性は約50%ですが、これは赤ちゃんがどこで生ま

れるか、熟練した医療ケアが受けられるか、妊娠がどれくらい順調に進んできたかにより、大きく左右されます。この段階で生まれ、生存できる赤ちゃんは、盲目や脳性麻痺などの重度の障害を持つリスクが高まります。

妊娠中の体に生じる変化

この段階から妊娠中期に入ります。「妊娠第2期」と呼ばれ、妊娠13週から26週を指します。妊娠16週頃には、あなたの体重は増加し、外見からみても妊娠していることが分かるようになるでしょう。赤ちゃんの体重はわずか数百グラムしかありませんが、他の要素があなたの体重増加に起因しています。その要素には、血液や水分の増加や、乳房、子宮、胎盤の成長が挙げられます。乳房や脚が普段と少し違うように見えるかもしれません。これは、血液供給量の増加と、妊娠ホルモンの分泌により、血管が普段より目立つようになるためです。

24週の胎児



注意してください！
助産師または医師による、
第1回目の妊娠ケアサー
ビスはもう受けましたか？

まだでしたら、今すぐ予約
を取りましょう。あなたと
赤ちゃんの健康を促進する
ためには、適切な妊娠ケア
が非常に大切になります。

双子かそれ以上の赤ちゃんを妊娠している可能性がありますか？もしそうであれば、この時期の超音波検査で明確になるでしょう。双子かそれ以上の赤ちゃんを妊娠している（多胎妊娠の）方には、以下のように、1人を妊娠する場合と事情が異なります。

- 赤ちゃん1人を妊娠する場合に比べ、合併症のリスクが高まるので、より多くの問題を抱える可能性がある。
- 妊娠中に必要な検査数が増える（超音波検査の回数も増える）。
- 妊娠中および出産時に、医師による特別なケアを必要とし、専門的なアドバイスや治療を受けられるようにする。
- 緊急の場合に備えて、専門家によるケアが受けられる病院で分娩・出産を行うことが推奨される。
- 授乳に慣れるため、生後しばらく助産サポートの必要性が高まる。そして、育児に慣れるために、友人や家族、「乳幼児医療サービス」からのサポートがより多く必要となる。

このようにケアやサービスの必要性が高まりますが、これはあなたと赤ちゃんが不健康というわけではありません。ただ、多胎妊娠の場合は合併症を引き起こすリスクが高まるため、特に気をつける必要があるのです。詳しくは、122ページ「多胎妊娠：双子以上のケース」をご参照ください。

現れる症状・変化

体が少し楽になるでしょう。 妊娠第2期に入ると、疲労感や吐き気が軽減されるでしょう。子宮の位置が上がり、以前ほど膀胱が圧迫されることはないでしょう。つまり、少なくともこの時期においてはトイレに行く回数が減るでしょう。

もうじきジーンズがキツくなるでしょう。 とはいえ、マタニティウェアに多額のお金をかけるという意味ではありません。タンスの中にまだ着られる衣服がある可能性もありますし、パートナーの衣服も合うかもしれません。友人の中にはあなたに喜んで洋服を貸してくれる方もいるかもしれませんし、地域には古着ショップもあるでしょう。また、アジャスターベルト（妊娠前に履いていたズボンやスカートの留め金の部分に取り付ける、伸縮性のある大きなバンド）を使用する女性もいらっしゃいます。このベルトを使用すれば、今までの衣類を妊娠中に着用することができます。

熱っぽく感じますか？ 多くの女性がそのように感じます。これは、体内の血液が増加していることが原因です。この熱っぽさは、真冬は良いですが、夏はそういうわけにもいきません。合成繊維よりも、緩めの木綿の衣服を着ると、涼しく感じられるでしょう。

お腹が大きくなるにつれ、就寝時に楽な体勢を見付けるのが困難になるでしょう。 脚の間と頭の下に枕を入れ、横向きに寝ると楽だという女性もいらっしゃいます。

赤ちゃんが成長するにつれ、あなたのバランス感覚に影響を及ぼすようになるでしょう。 重い物を持ち上げたり、はしごを使ったりする作業は他の人にお願ひしましょう。腰を曲げるときは気を付けてください。妊娠中は妊娠前よりも関節が柔らかくなっており、怪我をするリスクが高まることを忘れないようにしましょう。

妊娠20週頃には、赤ちゃんがお腹を蹴る力も強くなり、それをパートナーの方にも感じてもらうことができるでしょう。 パートナーの方が、自分も赤ちゃんの親になると実感することは容易なことではありませんが、胎動と一緒に感じ、赤ちゃんのを知るにはとてもいい機会となるでしょう。

妊娠中の教育プログラム

教育プログラムは、貴重な情報を提供しており、分娩、出産、育児の準備をする上で役立つという女性やご家族が多くいらっしゃいます。こういったプログラムでは、質問をしたり、妊娠や育児に関する考えなどを話し合ったりする機会も提供されます。パートナーの方や、あなたをサポートしてくださる方も一緒に参加することができます。また、妊娠中の教育プログラムは、もうじき親となる他の人たちと出会う良い機会にもなるでしょう。

通常、プログラムでは以下のような情報を提供しています。

- ・ 分娩および出産時の詳細（プログラムによっては、分娩科または産科を見学できる場合もある）。
- ・ リラックス法や、妊娠中・出産時に役立つテクニック。
- ・ 分娩中の鎮痛法。
- ・ 妊娠、出産、腰部ケアのための運動。
- ・ 授乳。
- ・ 自宅での新生児ケア。

料金が発生する場合があります。

お住まいの地域で参加できる、妊娠中の教育プログラムについては、助産師または医師に尋ねましょう。こういったプログラムは以下のような医療従事者・機関により提供されています。

- ・ 掛かりつけの助産師。
- ・ 病院または「地域医療センター」（地域によっては、10代の母親や多様な文化的・言語的背景を持つ母親を対象としたプログラムを提供しているところもある。）。
- ・ 民間の団体または開業医。イエローページで検索するか、分娩教育をインターネットで検索する。

注意してください！

腰部を大切にしましょう

腰痛は、妊娠中および産後によく見られる症状であることをご存知でしたか？
今できる予防策は以下の通りです。

- ・ 正しい姿勢を保つ（立つときは前屈みではなく「背筋を伸ばす」ようにし、腹筋を背骨の方に引っ込め、この「引っ込めた」状態を維持するようにする）。
- ・ 正しい方法で腰を曲げ、物を持ち上げる。
- ・ 腰部を鍛える簡単な運動をする。

詳しくは、37ページ「体力作り：産前・産後の運動」をご参照ください。

「参加したプログラムはとても良かったです。ほとんどの女性がパートナーの方と一緒に参加していました。私は、机に向かい学習するタイプではないので、今回のプログラムは大変役に立ちました。出産とはどういうものかについて、以前より理解を深めることができたと思います。」マーク

次のようなことに疑問をお持ちではありませんか？

妊娠中もハイヒールを履いても良いのですか？

ハイヒールを履く方は、わずか数カ月の間だけですから、ヒールのない靴に履き替えましょう。5cm未満の高さのヒールであれば、足がより楽になり、腰痛も軽減され、疲れにくくなるでしょう。

シートベルトはどのように締めたらよいですか？

シートベルトを正しく締めれば、万が一事故にあったとき、あなたと赤ちゃんを守ることができます。腰ベルトをお腹の膨らみの下で通します。できるだけきつく締めなければなりません、苦しくない程度に調節してください。詳しくは、ウェブサイト (<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/>) をご参照ください。

飛行機に乗っても大丈夫ですか？

健康な正常妊娠の場合、健康上の理由で飛行機に乗ってはいけないことはありませんが、一般的に、妊娠32週以降に乗ることはお勧めしません。航空会社によっては、妊娠中における飛行機の利用について、独自の規定を定めている場合もあり、旅行保険に加入できないこともあります。詳しくは航空会社に確認しましょう。

深部静脈血栓症（生死に関わるリスクのある症状）を引き起こすリスクを軽減するために、通路側の席にしてもらいましょう。多少、楽に体を動かすことができます。機内では30分置きに行ったり来たり歩き、水分を十分に摂り、脱水症状を防ぐためにコーヒーを飲まないようにしましょう。4時間以上の中長距離飛行の場合は、サイズの合った、着圧ストッキングを着用してください。他にも血栓症のリスク要因がある方は、助産師または医師と対策について話し合みましょう。

妊娠中にアロマセラピーオイルを使用しても大丈夫ですか？

妊娠中または分娩時に、エッセンシャルオイルをマッサージやオイルバーナーで使用することを楽しむ方もいらっしゃいます。カモミールやラベンダーなど、一部のオイルには沈静効果があると考えられています。病院では救急用酸素アウトレットの付近で直火のバーナーを使用することは禁止されていますので、分娩科または産科に電気オイルバーナーがあるかどうか病院に確認してみましょう。

オイルによっては、妊娠中のマッサージの際に体の大部分に塗るのは危険、あるいは飲み込むのは危険とされているものがあります。助産師または医師、あるいは有資格のアロマセラピー施術者に確認してください。避けた方がよいオイルには、バジル、シーダー材、糸杉、フェンネル、ジャスミン、ジュニパー、スイート・マジョラム、ミルラ、ペパーミント、ローズマリー、セージ、タイムなどがあります。

妊娠したのですが、へそピアスはつけたままでいいですか？

へそピアスが問題となるのは、大抵、お腹が大きく膨らみ、ピアスが衣服に引っかかってしまう場合のみです。そのような問題がなく、あなたがつけていたいのであればそれでも結構です。乳首または性器につけるピアスは、いずれ外す必要があります。助産師または医師に確認してみましょう。

もうすぐ育児が始まります

親になる準備はできていますか？赤ちゃんが生まれた直後の数週間は非常に慌ただしくなりますので、早めに計画を立てておきましょう。

- ・ パートナーの方に、産後の数週間休暇をとってもらい、育児を手伝ってもらうことができますか？皆にとってプラスになります。つまり、あなたには支えてくれる人が傍にいてくれることになり、パートナーにとっては赤ちゃんより多くの時間を過ごすことができます。
- ・ パートナーに傍にいてもらえない場合、誰か他にサポートしてくれる人はいますか？
- ・ あなたが入院中、あるいは生まれたばかりの赤ちゃんの世話で忙しいとき、他の子供たちの面倒を見てくれる人はいますか？
- ・ 赤ちゃんが生まれた後の責任分担について、パートナーと相談しましょう。
- ・ 家族や友人から実質的なサポートをどれくらい受けられるか確認しましょう。
- ・ あなたが休憩をとりたいとき、赤ちゃんや、他の子供たちの面倒をみてくれる人はいますか？多くの場合、周囲の人は力になりたい、頼ってほしいと思っています。
- ・ 未婚の方でサポートしてくれる人がほとんどいない場合は、お住まいの近くに役立つサービスがあるかどうか、助産師または医師に尋ねてみましょう。
- ・ お住まいの近くで妊娠中や子どもを持つ女性と知り合いになりましょう。毎日職場で過ごす時間が多いと、近所に友人がいないかもしれません。自宅で新生児と2人きりしていると、孤独感を抱くことがあります。近くに友人がいるとよいでしょう。
- ・ 親になるには、学習が必要です。子育ての経験がある親と知り合いになることで、あなたが学ぶこともあるでしょう。
- ・ もし可能であれば、赤ちゃんが生まれてから数カ月間は、引っ越しや家の改築、転職など、生活に大きな変化を与えるようなイベントは避けましょう。

病院に行く方法について検討しましょう

陣痛が始まったらどのように病院に連絡をとるか、そしてその時がきたらどのように病院に行くかについて、パートナーと相談しましょう。パートナーと連絡が取れない場合や、予想以上に事態が早く進行する場合に備え、計画を立てておくのが良いでしょう。自分で運転して病院へ行く計画をするのはやめましょう。パートナーと連絡が取れない、あるいはパートナーが自宅にいるあなたをすぐに迎えに行くことができない場合はどうするか、計画を立てておきましょう。

バースプランについて検討しましょう

バースプランは、あなたが分娩・出産をどのように行いたい希望を示した計画書です。バースプランを立てることには、以下のような利点があります。

- ・ 分娩、出産、産後にあなたがどのようなケアを希望しているか、助産師または医師に知らせることができる。
- ・ あなたが受けるケアに関する意思決定に、より深く関わるることができる。
- ・ 分娩・出産への準備を整える上で役立つ。

バースプランには、分娩時に誰に傍にいてもらいたいのか、どのような体勢で出産したいかなどの希望が盛り込まれます。ただし、バースプランを検討する前に、出産とはどういうものか、どのような選択肢があるかについて、よく理解しておくことが大切です。詳細は以下のようにして入手することが可能です。

- ・ 妊娠中の教育プログラムを受講する。
- ・ 分娩・出産や産後直後の育児に関する悩みや心配事について、助産師や医師に相談する。
- ・ あなたが受けるケアにどのような人が関わるのか、そしてその人数、またあなたの診療記録を誰が閲覧することができるのかを確認しておく。
- ・ 出産に関する本などを読む。6ページ「妊娠および出産における医療の選択肢」を読み返す。また、70ページ「分娩・出産」も合わせて読む。
- ・ 授乳に関する本などを読む。93ページ「授乳」を参照。
- ・ 子どもを持つ他の母親と話す。
- ・ 出産時にサポートしてくれるパートナーや親戚、友人と話す。

バースプランを立てる上で、以下のような質問が参考になるでしょう。

- ・どこで出産をしたいか？
- ・分娩時に誰に傍にいてもらいたいのか？例えば、パートナー、自分の子供、家族、友人など。分娩時にかけるサポートは重要になる。
- ・分娩時に何をもち込みたいか（例えば、音楽など）？
- ・分娩時にどのような補助グッズ（例えば、ビーズクッション、スクワット棒、分娩椅子など）が必要となる可能性があるか？
- ・鎮痛法を希望するか、もし希望するならば、どのような鎮痛法を選択するか？
- ・使用する鎮痛法の種類が分娩または赤ちゃんにどのような影響を及ぼすか？
- ・どのようなお産の体勢を希望するか？
- ・帝王切開術が必要となったらどうするか？意識がある状態でお産ができるように、硬膜外麻酔による帝王切開術がよいのか？パートナーに傍にいてもらいたいのか？その場合、パートナーは出産と一緒に乗り切ることができるか？
- ・誘発分娩の通常のやり方とはどういうものか？
- ・どのような医療処置を勧められるか、そしてその理由は何か？
- ・妊娠ケアや出産にどのような器具が使用されるか、そしてその理由は何か？
- ・出産において、文化的または宗教的なニーズを持っているか？
- ・出産後に赤ちゃんを自分の裸の胸に抱っこすることを希望するか？

柔軟な考え方を持つことが大切です。計画通りに進まないかもしれないことを忘れないでください。合併症が生じるかもしれませんし、一度決めたことに対するあなた自身の考えが変わる可能性もあります。

あなたのお産を支えてくれる方はいますか？

分娩中、誰かにずっと付き添ってもらう妊婦さんは、そうでない妊婦さんより良いお産の経験ができ、分娩を乗り越えるための鎮痛法の必要性が低くなり、分娩時間が短縮される、という研究報告があります。

分娩中に精神的にも身体的にもサポートを提供してくれる人、例えばパートナーや母親、兄弟、親しい友人が傍にいとあなたの助けになるでしょう。2人以上付き添いがいても構いません。分娩中にサポートを提供するドゥーラまたは助産師を雇う方もいらっしゃいます。ドゥーラはあなたの産科医療チームのメンバーではありませんが、分娩時に妊婦とそのパートナーの支えとなるにあたり、豊富な経験を有しています。病院によっては付き添う人に関する方針を定めている場合もありますので、助産師または医師に確認してみましょう。

治療に関して決断を下す際は必ず、正しい情報に基づき決めることが重要です。治療の必要性が出る前に、異なる種類の医療介入のメリットとデメリットについて、助産師または医師と話し合しましょう。このような決断をするときは、あなた自身と赤ちゃんの安全と健康を考えてください。

「妊娠するということは、お腹が膨らむということだと思っていました。そしてそれが全てだと思っていたので、息切れがしたり、周囲の人が寒がっている中、私だけ暑いくらいに感じるような変化があるなんて想像もしていませんでした。」エマ

妊娠第3期 (27週から40週まで)

赤ちゃんの発育過程

妊娠28週頃までに、赤ちゃんの身長は約36cm、体重は約1100gに成長します。まぶたが開くようになり、肺は赤ちゃんが子宮の外で呼吸ができるほどに成熟しています。ただし、この段階で生まれた場合は、おそらく呼吸補助が必要となるでしょう。妊娠28週で生まれた赤ちゃんの生存率は高まりますが、障害をもつリスクもこの段階ではまだ高いでしょう。

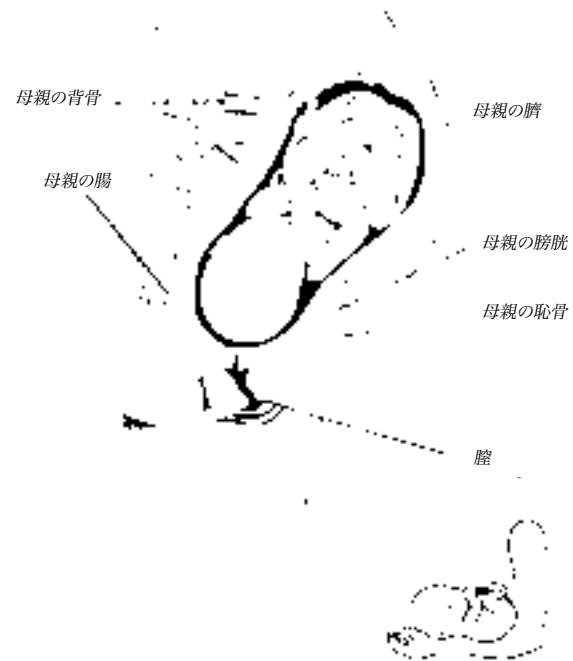
妊娠32週頃までに、赤ちゃんの身長は約41cm、体重は約1800gに成長します。この段階で生まれた赤ちゃんには、おっぱいの吸い方を教えてあげなければなりません。詳しくは、131ページ「早産：赤ちゃんの早すぎる誕生」をご参照ください。

妊娠36週頃までに、赤ちゃんの身長は約47.5cm、体重は約2600gに成長します。妊娠40週頃までに、赤ちゃんの身長は約50cm、体重は約3400gに成長します。この時期になると、赤ちゃんの脳は体温を調節できるようになり、体も大きくなり頭の成長に追いつきます。お腹の中の赤ちゃんの生まれる準備が整います。

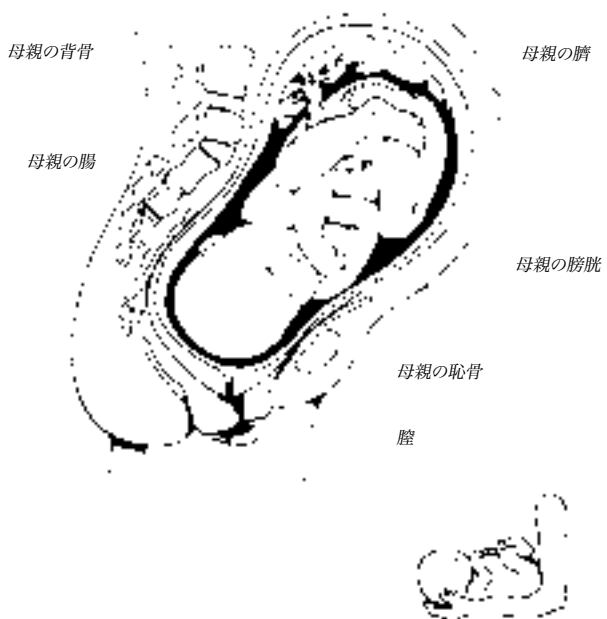
母親の体への変化

- ・ **妊娠の最終段階** 妊娠後期の第1週目に入る。
- ・ **妊娠後期の3カ月間は、ある意味では妊娠初期の3カ月間に類似している部分がある。**より疲れやすく、感情的になりやすいかもしれない。腹部や腰部にうずきや痛みを伴うことが多くなるので、出来るだけ多く休息を取るようにする。
- ・ **胸焼けを引き起こす可能性がある。**役立つ情報については、43ページ「妊娠中によくあるトラブル」参照。
- ・ **身体的につらくなる場合もある。**脚の付け根あるいは骨盤部と、腰部に痛みを感じることもある。これは骨盤部の靭帯が緩むことが原因。痛みがひどい場合は、助産師または医師に相談する。休息をとり、軽い運動をすることが重要となる。十分に休息をとり、健康を維持すれば、分娩をより上手に乗り切ることが出来る。この時期から、睡眠障害に悩まされる人が多くなる。役立つ情報については、43ページ「妊娠中によくあるトラブル」参照。

妊娠32週



妊娠40週



・ 妊娠期最後の月

- > 息切れする場合がある。これは、お腹の赤ちゃんがすくすくと順調に育っている証拠。赤ちゃんが、あなたの胸部と腹部の間の筋肉である横隔膜を圧迫することにより起こる。
 - > この頃になると、まるでこれまでずっと妊婦であったかのように錯覚する場合がある。この時期までに、産休に入っている人が多い。生活のペースを落とすことは普通のことだが、体力が一気に向上する場合もある。これも「赤ちゃんを迎え入れる」過程であり、赤ちゃんが生まれる前に、母親が準備を整えなければならないという本能からきている。
 - > 赤ちゃんが骨盤部まで下りてきていることがある。そうなると、呼吸はしやすくなるが、赤ちゃんがあなたの膀胱を強く圧迫することになるため、トイレに行く回数が増える。出産の兆候はどういうものなのか、どのタイミングで病院に行けばよいのか分からない場合は、助産師または医師に相談する。
- ・ 赤ちゃんは妊娠37週から42週までの間に生まれてくる可能性がある（予定日に生まれる赤ちゃんは、100人のうち、わずか5人）。

妊娠第3期に受けることを勧められる検査

血液検査をまだ行っていない方は、この妊娠第3期で行う場合があります。その中には、妊娠中に発症することがある糖尿病の一種である、妊娠糖尿病（124ページ「妊娠合併症」参照）を検査するものもあります。また、妊娠後期の3カ月間においては、B型連鎖球菌と呼ばれる膈内の細菌を調べるための検査を、助産師または医師から勧められることもあります。この検査は、綿棒で膈下部から検体を採取して行われます。B型連鎖球菌はあなたに害を及ぼすことはありませんが、分娩時に赤ちゃんに感染し、深刻な問題を引き起こす可能性があります。B型連鎖球菌に感染している方は、赤ちゃんを守るため、助産師または医師から分娩時に抗生物質を投与することを勧められます。

次のようなことに疑問をお持ちではありませんか？

乳房と腹部に妊娠線が出てきました。予防策はありますか？

妊娠線は、皮膚に現れる細い縞模様のようなもので、色は赤、紫、ピンク、茶など、あなたの肌質により異なります。あなたの体が急激に大きくなると妊娠線ができます（ボディビルダーにもできることがあります）。妊娠中は、乳房や腹部、太ももにできることが多く、二の腕にできることもあります。妊娠線を予防できるとされる商品があり、ビタミンEやその他のオイルを使って肌をマッサージすると予防できるという方もいらっしゃいます。試しても害はありませんが、「時間経過」以外に、妊娠線への効果が実証されているものはありません。妊娠線は、いずれ薄くなり淡い銀白色へと変化し、目立たなくなります。

乳頭から分泌物が出るのはなぜですか？

妊娠16週頃から体内では母乳の生成が始まります。妊娠期最後の数週間に、乳頭から分泌物が少し出る方もいらっしゃいます。スーパーや薬局で購入できる母乳パッドを使用することにより、不快感を軽減することができるでしょう。

会陰マッサージは裂傷防止に役立ちますか？

会陰切開術の必要性を下げるため、妊娠後期（および分娩時）に会陰をマッサージするよう、助産師または医師から勧められることがあります。妊娠中のマッサージ方法については、助産師または医師が説明し、実際にやり方を見せてくれるでしょう。効果を裏付ける証拠もいくつかあります。実際に効果があったという方もいらっしゃいますので、一度試してみるのもよいでしょう。

妊娠40週が過ぎました。どうしたらよいですか？

合併症を伴わない正常妊娠の方でしたら、赤ちゃんが自分のタイミングで生まれてくるのを待つのもよいでしょう。助産師または医師は、あなたと赤ちゃんの健康状態に問題がないことを確認し、お産が始まるのを待つにあたり説明を行います。胎児モニタリングまたは超音波検査など、追加で検査を行う場合があります。陣痛誘発に関する情報については、78ページ「分娩時のサポート『医療介入』」をご参照ください。

生まれた後に赤ちゃんが受ける 検査および予防接種について 理解しましょう

退院する前に、次の検査および予防接種を赤ちゃんに受けさせることを勧められます。

- ・ 稀にみられる様々な疾患の発見を目的とした、新生児マススクリーニング検査（かかとから採血して行う検査）の受診。疾患を早期発見することで、より簡単に治療を行うことが可能。
- ・ 予防接種。ビタミンKの投与、およびB型肝炎から赤ちゃんを守るための予防接種。
- ・ 聴力検査。

こういった検査や予防接種に関する説明は、妊娠中に受けることとなります。妊娠ケアで助産師または医師を訪問する際に、これらの検査・予防接種を赤ちゃんに施すことへの承諾を求められるでしょう。詳しくは、86ページ「出産後」をご参照ください。



注意してください！ 妊娠後期に生じる頭痛やその他 の症状

頭痛やかすみ目、突然の足・手・顔のむくみ、膣分泌物の変化、などの症状が現れた場合は、助産師または医師に相談しましょう。

胎動はどの位あれば普通ですか？

胎児の動きのパターンには、時間をかけて慣れていきましよう。どの胎児も子宮の中で「眠る、起きる」のサイクルを繰り返していますが、胎動の大きさは胎児により異なります。あなたの赤ちゃんは夜によく動き、朝は静かですか？ある特定の時間帯に激しく動くことがよくありますか？腹部に余分な脂肪がついている方や、胎盤が子宮の前壁にある方は、胎動を感じにくいかもしれません。赤ちゃんの動きが少なくなったり、しばらく胎動を感じていないと思う方は、すぐに助産師または医師に知らせて下さい。一人で心配しているよりも、赤ちゃんを検査してもらう方が賢明です。

お腹の赤ちゃんが逆子です。 どうしたら良いですか？

逆子とは、頭ではなく、お尻、または足が下にあることです。オーストラリアでは、陣痛が始まる頃に赤ちゃんが逆子である割合は、100人中約3人～4人となっています。妊娠37週か38週頃に赤ちゃんが逆子の場合は、「外回転術」と呼ばれる方法を勧められることがあります。この方法では、医師があなたの腹部に手をあて、赤ちゃんを優しく誘導することで、赤ちゃんを回転させようとしています。そうすることにより、赤ちゃんが頭から生まれてくることができます。医師は超音波を用い、胎児、臍帯、胎盤の様子を確認します。この施術中は、赤ちゃんと母親に何も問題がないかどうかチェックしながら注意深く行われます。

逆子妊娠の多くは、帝王切開術による出産となります。普通分娩を強く希望している方は、助産師または医師に相談してください。あなたの地域の病院で普通分娩が行えない場合は、行っている産院施設を紹介してもらうことが可能です。

他の子どもたちを分娩に立ち合わせることはできますか？

子どもの立ち会い出産の長所・短所について、パートナーの方や助産師と話し合いましよう。あなたとパートナーの方がお子さんのことを一番よく理解していますから、出産に立ち会った場合にどのような反応を示すかが予想できるでしょう。もし子どもの立ち会い出産を希望するのであれば、分娩室で誰がその子どもの面倒をみるか検討しましよう。パートナーの方と助産師はあなたのお世話で忙しくなります。万が一合併症が生じたり、子どもが分娩室を出たがったりしたときに、その子どもを外へ連れ出したり、家に連れて帰ったりすることを、その方にお願いましよう。

病院やバースセンターへの持ち物を決めておきましょう

以下の持ち物が必要となります。

- ・ 寝間着、または大きめのTシャツと、上に羽織るもの。
- ・ 緩めで着心地の良い、日中に着る衣服。
- ・ 歩きやすい靴。
- ・ 履き心地の良いパンツを数枚（使い捨てのパンツを使用する方もいる）。
- ・ 妊婦用ブラジャーやタンクトップ。
- ・ 母乳パッド。
- ・ 洗面用具。
- ・ スーパーサイズまたはマタニティサイズの生理用ナプキン（スーパーで購入可能）。
- ・ 大きめのTシャツ、古い寝間着や暖かい靴下など分娩時に着る衣服（洋服の着用を希望する場合）。
- ・ 帰宅するときにあなたが着る衣服（妊娠前の体型にはすぐに戻らないので、産後だがマタニティウェアがよい）。
- ・ 分娩中の痛み緩和のために使用する小麦パック、またはホットパック（このようなパックを分娩中に使用してもよいか病院に確認すること。病院によっては、皮膚の火傷を防ぐため、使用を禁止している場合がある）。
- ・ 分娩時にあなたが持ち込みたいもの（例えば音楽、マッサージオイル、軽食など）。

赤ちゃんには以下のものが必要となります。

- ・ 使用を予定している方は使い捨てオムツ。病院によっては提供しない場合があるため。
- ・ 自宅に帰るときに赤ちゃんに着せる衣服とオムツ。
- ・ 赤ちゃんを清潔に保つグッズ。オムツ交換時に使用するおしりふき、または脱脂綿、そして入浴用に石鹸、または界面活性剤を含まないボディウォッシュなど。
- ・ 移動時間が長い場合は、赤ちゃん用の着替えも詰める。
- ・ ベビー毛布。
- ・ 車で使用する乳児用ベビーシート。

パートナーの方や、お手伝いしてくれる方も以下のようなものを入れたバッグを用意しておく必要があるでしょう。

- ・ 本人自身やあなたが分娩中に必要とするかもしれない食べ物や飲み物。例えば、果汁ジュースまたはその他の飲み物、スープ、そして食べ物は簡単に温められるものやすぐに食べられるものがよい。そうすれば、お手伝いをする方が長い時間あなたの傍を離れなくて済む。
- ・ 水着とタオル（大きなお風呂のある病院での分娩を予定しており、分娩中に水中で何か身に付けた場合）。
- ・ カメラ。

他に必要なものがあるかどうか、助産師または医師、病院に確認してみましょう。

赤ちゃんが生まれる前に…

今回が初めてのお産の方は、小さな1人の人間があなたの人生をひっくり返すことができると知り、驚くことでしょう。新生児の世話には多くの時間を費やすため、少し時間が空いたとしても、あなたは疲れ切って何もする力が残っていません。双子の場合はその時間がさらに減ってしまいます。出産後の生活を少しでも楽にするために、今できることを行いましょう。例えば、次のようなことが挙げられます。

- ・ 料理を作り、冷凍保存する。
- ・ 食料品やその他雑貨類をまとめ買いする（生理用ナプキンの購入も忘れないようにする）。
- ・ 乳児用ベビーシートを用意する。

赤ちゃんを自動車に乗車させる際は、乳児用ベビーシートまたはカーシートを使用することが義務付けられています。乳児用ベビーシートまたはカーシートはレンタルすることもできますし、購入することも可能です。ベビーシートのレンタルおよび取り付けサービスを提供している機関の詳細は、産科で確認することができます。乳児用ベビーシートやカーシートに関する詳しい情報は、Transport for NSW（NSW州の交通当局）にお電話（13-22-13）でお問い合わせいただくか、ウェブサイト（<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/staying-safe/children/childcarseats/>）をご覧ください。



いつその時がきてもいいように、荷造りを済ませ、病院に行く準備をしておきましょう。自宅出産を予定している方も荷造りしましょう。病院に行くことになる可能性があります。

自宅出産を予定している場合

緊急用器具などを含め、分娩に必要なものの大半は助産師が用意します。あなたが別に用意しておきたいものが以下のリストにあるかもしれません。電話番号のリストもすぐ手の届くところに用意しておきましょう。

- ・ 洗いたての古いリネン類（例えば、タオル、シーツ、ベビー毛布を数枚）。
- ・ 分娩場所を覆うための大きなビニールシート（ペンキ塗り用の使い捨てプラスチックシートを使用することも可能）。
- ・ 分娩中の軽食と、お手伝いしてくれる方への食事など。
- ・ 果汁ジュースやコーディアル飲料、スポーツドリンクなど、水分補給のための飲料を数本。
- ・ 枕とクッション。
- ・ 部屋を暖めるための、持ち運び可能なヒーター。

分娩・出産に 向けての準備

Getting ready for labour and birth

リラックス法および呼吸法

分娩中は、できるだけリラックスしましょう。緊張がほぐれることにより痛みが緩和され、子宮の働きが良くなり、体力を温存できるようになります（ストレスを感じると体力を消耗してしまいます）。次の2つの簡単な手法を用いて、分娩中のリラックス法を学びましょう。

基本的なリラックス法

このリラックス法は、妊婦以外の方にも効果が期待できます。普段の生活においてストレスを感じたときにはいつでも、この方法を取り入れることにより、ストレスに対処することができるでしょう（安眠効果もあります）。ご自宅で1日1～2回、可能であれば最低10分間練習してください。あなたのパートナーや、分娩時にお手伝いをしてくださる方にも、この手法を理解しておいてもらうと良いでしょう。

座るまたは横向きに寝て、楽な体勢を取りましょう。背中の後ろや曲げた脚の下などに枕を敷き、支えを作ってください。ご希望であれば、リラックスできる音楽をかけるのも良いでしょう。

右手をぎゅぎゅ握ります。右腕の筋肉から肩まで力を入れます。そして筋肉の緊張を緩めてください。力を抜きリラックスしながら、ため息をつくように長く息を

吐きます。腕の力が抜けることを確認してください。息を吐くことにより、リラックスできることを意識しましょう。息を吐き出すごとに、リラックス度を高めましょう。

この動きを、以下の体の部位でも繰り返しましょう。

- ・ 左の手および腕
- ・ 右の足および脚
- ・ 左の足および脚

肩を耳に近づけるように上げてください。筋肉が硬直していることを意識してから、息を吐き出すと同時に肩の力を抜きましょう。

生殖器と肛門あたりの筋肉（骨盤底の一部を成す筋肉）に力を入れてください。同時に臀部にも力を入れてください。そして息を吐き出すと同時に力を抜きましょう。

歯を食いしばり、眉間にしわを寄せて、顔と頭皮の筋肉に力を入れてください。そして息を吐き出し、リラックスします。

筋肉が緊張した状態と緩んだ状態の違いが分かるようになったら、このリラックス法で筋肉に力を入れるステップを省略することも可能です。顔（顎を含める）や腕、脚、臀部、骨盤など、体中の筋肉を緩めることだけを行きましょう。力を抜き、これらの筋肉を完全にリラックスさせましょう。

無理のない体勢を取りましょう



呼吸法

私たちは、不安やストレスを感じると、浅く速い呼吸をする傾向があります。その逆、つまりゆっくりと深く長い呼吸をすることで、気持ちがより落ち着き、リラックス効果が高まるのが期待できます。

分娩時に呼吸を意識し、ゆっくりと呼吸することで、以下のような効果があるでしょう。

- ・ 緊張を緩め、体をリラックスさせる。
- ・ 子宮収縮に対抗して筋肉を緊張させるのではなく、収縮の「流れ」に身を任せることができる。
- ・ 分娩第1期の終わり、子宮頸部がまだ完全に開く前に、いきみたいという感覚に襲われる場合があるが、その感覚を抑えることができる（適切なタイミングでいきめるよう、助産師または医師が誘導してくれる）。
- ・ 分娩時に赤ちゃんに送られる酸素量が増加する。
- ・ しびれてピリピリする感覚を引き起こすことができる、浅く、速い呼吸（過呼吸）を予防できる。

注意してください！

陣痛は赤ちゃんにとって重要な過程です

赤ちゃんにとって、陣痛も普通分娩も、肺で呼吸をする準備をする上で有効的です。子宮収縮により、赤ちゃんは第一呼吸の準備をすることができますのです。

呼吸法の練習

無理のない程度にゆっくりと、深呼吸をするようにしましょう。

息を吐き出すと同時に、体の筋肉の緊張も一緒に緩め、肺の中の空気を吐き出しましょう。この際、一定の音、ため息のような音、あるいは「あー」「んー」といったうめくような音を出すと簡単かもしれません。

分娩時の姿勢の練習

分娩時に姿勢を変えることができると、子宮収縮や痛みを乗り越える上で大変役に立ちます。ただし、しゃがんだ姿勢や、四つん這いで体を揺らすことなどに慣れていない方は、妊娠中に練習しておくとう良いでしょう。

ストレッチ

ストレッチは、分娩時に様々な姿勢を無理なく維持したり、疲れた筋肉をほぐしたり、体の柔軟性を高めたりする上で役立ちます。

ストレッチは妊娠中のどの時期に行っても構いません。ストレッチの姿勢はそれぞれ、できるだけ長い秒数維持しましょう（数秒で十分です）。最長1分間維持できるようになるまで、徐々に秒数を増やしていきましょう。

ふくらはぎのストレッチ

壁に面し、壁から約30cm離れたところに立ってください。手を伸ばして壁につき、上半身を壁に傾け、手に体重をかけてください。片足を後ろに約1m下げ、前に出ている脚の膝を曲げて、後ろに下げた足のかかとを地面に押し付けます。体重は両手と前足にかけたままにしてください。後ろ足のふくらはぎが伸びているのを感じられるはずです。その姿勢を維持し、息を吸い込みます。もう片方の足で同様に行います。

肩をまわす

このストレッチは、立ちながら、または楽な姿勢で椅子に座りながら行うことができます。両手の指を肩におき、肘を後ろ回りに回します。両腕を頭の上に伸ばし、肩と上背部の緊張をほぐしましょう。こうすることにより、胸郭の筋肉も和らげることができます。

分娩・出産

Labour and birth

分娩第1期

分娩・出産に同じケースはひとつも無く、分娩がいつ始まるか、どのくらい時間がかかるかなどにより、その内容は様々です。助産師または医師は、分娩・出産に関するあらゆる質問に回答し、あなたとパートナーがどのような準備をすべきかについてアドバイスを提供します。分娩は大きく分けて3段階あります。各段階で要する時間は人によって様々で、分娩の進み方は皆それぞれ異なるのです。

分娩の始まりは、何をもって判断すればよいのでしょうか？分娩が始まると、次のような兆候が1つまたは複数見られる女性が多くいます。

- ・ 陣痛
- ・ 「おしるし」
- ・ 破水

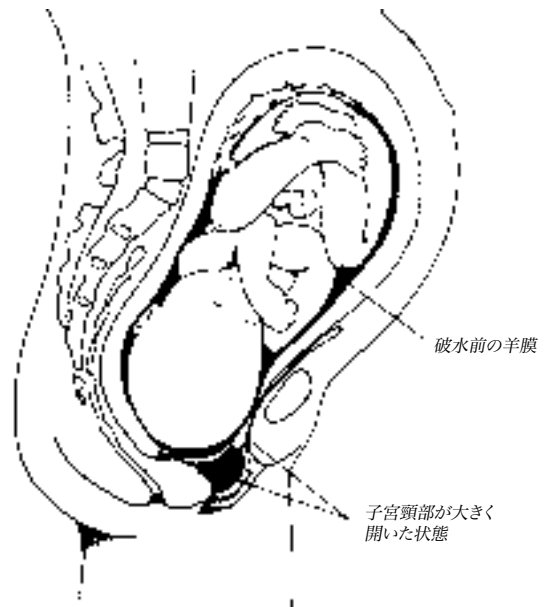
分娩第1期の初期には、子宮が頸部を短く、薄くしようと働きます。初産の場合は、頸部がなかなか短く薄くならないことがあるので、強い疲労を感じるかもしれません。このため、休める時にはしっかり休んでおくことが大切です。この過程には2～3日要することがあります。

第1期が進行するにつれて、子宮が頸部（子宮下方の細い部分）を開くために収縮を開始します。陣痛は次第に強くなり子宮口が直径約10cmまで開いて、赤ちゃんが十分通れる大きさになります。

所要時間はどのくらいですか？

分娩第1期にかかる平均時間は、初産婦で約10～14時間、経産婦で約8時間です。

分娩第1期における胎児の位置



呼吸法を意識しましょう！

分娩初期段階で陣痛が始まったら、普段通り呼吸をしてリラックスしましょう。この段階では、痛みがきてもなるべく気にかけないようにして、できるだけ体を動かしながら普通に過ごすのが一番です。

分娩第1段階の陣痛で普段の呼吸をしながらリラックスすることが困難になってきたら、できるだけ深く、ゆっくりとした呼吸を続けましょう。痛みが強くなるにつれて呼吸も少し速くなりがちですが、普段通りまたはさらにゆっくりと呼吸するようにしてください。

陣痛の始まりと終わりには毎回、息を深く吸込んで、肩をリラックスさせながら（大きいため息をつくように）吐き出します。この呼吸法によって、体をリラックスさせることができるでしょう。

痛みが治まったら、その度に普段通りの呼吸に戻すようにしましょう。

陣痛

陣痛の痛みは、人によって感じ方が異なります。次のように感じられることがあります。

- ・ 生理痛に似た下腹部痛。
- ・ 鈍い持続的な腰痛。
- ・ 大腿部内側の痛み。その痛みが両下肢まで広がる場合もある。

初期段階の陣痛は、1回の継続時間が短く、間隔が長いこともあり、時には30分ほど間が空く場合もあります。しかし、次第に1回の時間が長く、痛みも強く、間隔も短くなっていきます。

陣痛の間隔は徐々に短くなり、痛みもさらに強くなり、継続時間もより長くなります。やがて、約1分間の陣痛が、2～3分おきにやってくるようになります。

陣痛の痛みが次第に強くなり、間隔が短くなるにつれて、不安を感じたり、もう我慢できないと感じたりするかもしれません。陣痛が始まったら、深呼吸をして、息を吐くことに集中しながらリズムカルに呼吸を試みてください。ため息をついたり、呻き声を出したり、リズムカルに声を出してみるのも良いかもしれません。陣痛が起こるごとに、それに集中するようにしてください。痛みが治まったら、深く息を吸って大きく吐き出してください。こうすることで、次の陣痛がやってくるまでの間、リラックスできます。体を動かして楽な体勢を見つけると良いという女性も多くいます。痛みがきている間は、何かに寄りかかって臀部を揺らしてみたり、四つん這いになって体を揺らしたりするのも良いでしょう。湯船に深く浸かったり、シャワーを浴びたりすることも、陣痛の痛みを和らげ、分娩を自分でコントロールできていると実感できます。分娩がさらに進行すると、助産師が様々なアドバイスをしますが、どのように体を動かし、呼吸をしたら楽になるのかは、あなた自身が体で感じることで良いでしょう。

「おしるし」

血の混じった、あるいはピンク色の粘液が出ることがあります。これは、これまで子宮頸部に栓をしていた粘液です。つまり、子宮頸部が広がり始めたことを意味します。おしるしは、陣痛が始まる数時間前、あるいは数日も前に見られる場合があります。

破水

「破水」とは、胎児を包みこんでいる袋または羊膜嚢が破れて、羊水が漏れたり、勢いよく流れ出たりすることを言います。流れ出るこの体液は、あなたの体内で成長する胎児の体を包み込み、保護してきた羊水です。羊水の色は通常透明ですが、黄色であったり、藁のような淡い黄色の場合もあります。緑色や赤色の場合、何か問題が生じている恐れがあります。体液の色に関わらず、生理用ナプキンを使用し、助産師または産科病棟、医師に連絡してください。おそらく、バースセンターまたは病院に行くように指示され、母体や胎児の状態、そして胎児の位置を確認してもらうこととなります。

破水後24時間経っても陣痛が規則正しく起こらない場合、感染症のリスクを防ぐため、分娩を人工的に誘発しなければならない場合があります。この場合、助産師または医師から説明があるでしょう。

パートナーまたはお手伝いしてくれる方が、あなたのためにできること

分娩を少しでも楽にするために、パートナーまたはお手伝いしてくれる方ができることは沢山あります。しかし、その方たちにも事前準備をしてもらう必要があることを忘れないでください。まず、お産がどういうものかを理解しておいてもらう必要があります。あなたのバースプランを説明し、分娩中にどのようなお手伝いしてもらいたいかを話し合っておきましょう。

次のことをお願いしてみましょう。

- ・あなたに付添い、一緒にいる（お手伝いする人は、2人以上いたほうが良い。1人が付き添っている間、もう1人に休憩をとってもらうことができる）。
- ・あなたの手を握って話しかけ、励ます。「痛みはやがて治まる」と声を掛ける。
- ・飲水や氷を持ってくる。
- ・リラクゼーション法を実践することを思い出させる。
- ・マッサージをする。
- ・体勢を変える際に手伝う。
- ・必要に応じて医療スタッフを呼ぶ。
- ・治療を選択する際に一緒に考える。

中には、強い陣痛が来ている時に体に触れられたり話しかけられたくない、という方もいます。それはそれで構いません。分娩中に周りからの支えを感じ、恐怖感を持たないことが大切です。周りからのサポートに体が自然に反応し、陣痛の痛みを乗り切る力になります。陣痛の痛み集中していると、精神的には1人で閉じこもっているように感じるかもしれませんが、周りからの励ましの言葉は、分娩時には大きな支えとなるでしょう。

すぐに病院に行ったほうがよいですか？

まずは落ち着きましょう。助産師または医師に電話して、陣痛の状態と現在の体調を知らせましょう。破水の有無も必ず伝えてください。通常、次のような状態にある間は、自宅で休養しているのが一番です。

- ・ 分娩の初期段階。
 - ・ 特に不安感や苦痛を感じていない。
 - ・ 妊娠が良好に経過してきている場合。
- 自宅待機中は、次のようなことをすると良いでしょう。
- ・ 陣痛の合間に歩き回る。
 - ・ 家事をする（簡単な作業に限る。重いものを持ち上げたりしない）。
 - ・ シャワーを浴びたり、入浴したりする。

普段通りに飲食をして構いません。水分を十分にとっておくことが重要ですので、こまめに水分補給しましょう。

妊娠期間中、助産師または医師が、病院に行くタイミングと、その際に誰に連絡するべきかについて説明をします。

一般的には、次の症状が出たら助産師または医師、産科病棟に連絡をして病院に向かいます。

- ・ 膣から鮮血の混じった体液が出た時。
- ・ 水のような液体（羊水の可能性があり）が、膣から勢い良く、あるいはポタポタと出た時。
- ・ 痛みがより周期的に来るようになった時。
- ・ あなたまたはパートナーに心配事がある時。

家を出る前に、助産師または医師、産科病棟に電話をして、これから病院に向くことを伝えましょう。お手伝いしてくれる方がこの時点でまだ一緒にいなければ、忘れずに連絡をしてください。

病院に到着したらどうすればよいですか？

病院により異なりますが、一般的には助産師が次のことを行います。

- ・ 産婦の手首に本人確認用のリストバンドを装着する。
- ・ 現在の状態について話し合う。
- ・ 産婦の体温、脈拍、血圧を測定する。
- ・ 産婦の腹部を触診して、胎児の位置を確認する。
- ・ 胎児の心拍数を測定する。
- ・ 陣痛の間隔を測定する。
- ・ 尿検査を行う。
- ・ (助産師により分娩が始まっていると判断された場合) 子宮頸部の開き具合と胎児の位置を確認するために、内診をすることがある。

最初の段階では、助産師が分娩の進み具合と赤ちゃんの状態を定期的に確認します。頻繁に体勢を変えたり、背中や腹部にホットパックを当てたり、背中をさすってもらったり、温かいシャワーを浴びたり、浴槽・ジャグジー・水中出産用の浴槽などに入ったりすると心地よく感じるでしょう。

助産師やお手伝いしてくれる方に、あなたが楽に感じる体勢を見つける手助けをしてもらいましょう。立つ、しゃがむ、四つん這いになるなど、いろいろな体勢を試してみてください。

分娩を少しでも楽にするために

分娩の進み方は、赤ちゃんが骨盤に向けて下降中あるいは骨盤内を通過中なのか、または強く規則的な陣痛がきて子宮頸部が開いているか（開大）など、いくつかの要素に左右されます。分娩を少しでも楽にする方法は、たくさんあります。

できるだけリラックスしましょう

次の方法が役立つかもしれません。

- ・ 音楽
- ・ アロマセラピー
- ・ リラックス法と呼吸法

下腹部や背中にホットパックを当てると気持ち良く感じられます。ただし、火傷を懸念してホットパックの使用を禁じている病院もありますので、事前に助産師に確認しましょう。また、熱いシャワーやお風呂を利用するのも良いでしょう。

体を動かしましょう

まだ動けるうちは、室内を歩き回ったり、廊下を歩き来してみてください。体を動かすことで、痛みから気をそらすことができます。パートナーまたはお手伝いしてくれる方に寄りかかると歩きやすいでしょう。

体勢を変えてみましょう

次の体勢を試してみてください。

- ・ 立つ。
- ・ しゃがむ。
- ・ 四つん這いになり体を揺らす。
- ・ お手伝いしてくれる方と背中合わせに座る。

マッサージ

マッサージにより、分娩中に緊張している筋肉をほぐし、体をリラックスさせることができます。パートナーまたはお手伝いしてくれる方に、流れるような動き、あるいは大きな円を描くような動きでマッサージしてもらいましょう。腰痛には、局所的に強く押しもらうと効果的です。マッサージする人は、常に両手が産婦の体に触れているようにしてください。

呻き声または叫び声

分娩中、痛みをこらえて声を出さないように無理する必要はありません（スポーツ選手や重量挙げの選手が全力を奮っている時に自然に声が出るのと同じです）。無理に堪えても、体の緊張が増すばかりです。



「陣痛の痛みを乗り越えるには、横になっているよりも、歩き回っている方がだいぶ効果的でした。」リネット

温水に浸かるのはなぜですか？

分娩中に温水に浸かることは、痛みを和らげて体を少しでも楽にする上で大変効果的です。水が体を支え、その浮力の作用により、リラックスできます。

分娩中に温水に浸かることにより、体から鎮痛ホルモン（エンドルフィン）が自然に放出されるため、ストレスホルモンが減少し、痛みも和らぎます。また、筋肉の緊張を和らげるので、陣痛の間にリラックスすることができます。分娩中に温水に浸かることで、次の効果が期待できます。

- ・ 痛みを大きく緩和する。
- ・ 薬剤と医療介入、特に硬膜外麻酔の必要性を減らすことができる。
- ・ 分娩を自分でコントロールできていると実感し、うまく乗り越えている喜びをさらに実感できる。
- ・ 無重力のような感覚が得られ、筋肉の疲労とストレスが和らぐ。
- ・ 分娩を促進する。
- ・ よりリラックスでき、体力を温存することができる。

陣痛時の痛みの緩和

痛みの感じ方や対処法は、人それぞれ異なります。陣痛時の痛みの対処方法にはいろいろなものがあります。しかし、出産の痛みを実際に体験してみるまでは、自分がどのように乗り切るか、あなたにとってどの方法が最も効果的かは分からないため、いろいろ試せるように準備しておきましょう。

また、次に挙げる要素も、痛みへの対処方法に影響することがあります。

- ・ 分娩の所要時間や、分娩が昼夜どちらに起こっているか。長時間にわたる徹夜の分娩であなたの疲労が増すと、痛みに対処することが難しく感じることもある。
- ・ 不安感。不安感は体を緊張させ、いかなる痛みや不快感をも悪化させる。分娩の過程を事前に学び、付き添いの方に励ましや安心できる言葉をかけてもらい、心地よく感じる環境に身をおくことで、リラックスでき、より自信を持って分娩に望むことができる。

体を動かしたり体勢を変えたりするなど、これまでに挙げた提案は、痛みを乗り越える上で役に立つでしょう。しかし、時には薬剤を使用する必要があるかもしれません。次のページでは、一般的に利用されている薬剤を紹介します。様々な選択肢や副作用に関する詳細は、助産師または医師にお尋ねください。

「温かい湯船に入り、休息をとりながら、陣痛の痛みがくるたびに上体を真っ直ぐにする体勢をとりました。痛みの合間は、温かいお湯の中でリラックスしました。マタニティーヨガのクラスで教わったように、陣痛の痛みに逆らおうとするのではなく、1回ごとに痛みをうまく逃がすようにする方法が効果的でした。」カレン



陣痛時の痛みの緩和

医薬品	使用方法	主な利点	主な欠点	赤ちゃんへの害
パラセタモール	錠剤またはカプセル。	<ul style="list-style-type: none"> 自宅での服用が可能。 妊娠中でも安全に使用することが可能。 	<ul style="list-style-type: none"> 軽い鎮痛効果しかない。 	確認されている害はない。
亜酸化窒素 (ガス)	窒素と酸素の混合ガス。産婦はマウスピースまたはマスクを通して吸入する。	<ul style="list-style-type: none"> 使用量を自分で調節できる。 短期効果。 ガス吸入時にのみ鎮痛効果が得られる。 	<ul style="list-style-type: none"> 痛みを完全に取り去ることはできず、和らげる効果しかない。 吐気、だるさ、混乱などの症状を引き起こすことがある。 	確認されている害はない。
モルヒネ	麻酔注射剤。	<ul style="list-style-type: none"> 分娩初期段階で有効な鎮痛効果をもたらす。 投薬後20分ほどで利き始め、効果は約2～4時間持続する。 	<ul style="list-style-type: none"> 吐気、だるさなどの症状がみられることがある。 	生まれたばかりの赤ちゃんが少し眠そうだったり、呼吸が遅かったりし、母乳による授乳を開始する上で影響がでることがある。
硬膜外麻酔	麻酔薬。産婦の下半身を麻痺させる。腰部から細いチューブを挿入し、必要に応じて麻酔薬を「追加投与」することが可能。	<ul style="list-style-type: none"> より長い時間、鎮痛効果が得られる。 特に分娩第2期では、最も信頼でき、且つ効果の高い鎮痛方法。 	<ul style="list-style-type: none"> 分娩中に歩き回ることができない。 分娩中、いきんで赤ちゃんを押し出すことがより困難になることがある。 分娩促進のためのオキシトシン投与、鉗子分娩、吸引分娩など、その他の医療介入が必要になる可能性が高まる。 出産後もしばらく足に麻酔が効いたままの状態となることがある。 	赤ちゃんへの影響は、分娩で使用するその他の医療介入に左右される。硬膜外麻酔薬に使用される薬剤の中には胎盤を通過するものがあるため、出生後の数日間、赤ちゃんへの授乳に影響を及ぼす場合がある。

分娩時のサポート「医療介入」

「医療介入」とは、助産師または医師がお産の流れに実質的に介入して行う医療行為のことです。オーストラリアにおけるお産では、医療介入が行われすぎではないかという懸念も若干ありますが、この点においても、様々な見解があります。医療介入によりお産の安全性が高まるという意見もあれば、医療介入を1つ行くと、これに付随して他の医療介入も必要となるという意見もあります。例えば、陣痛誘発を行うと陣痛の痛みが急速に強くなるため、痛みの対処がより困難になる可能性があります。そうなると、自然分娩時よりもさらに強力な鎮痛法が必要になるかもしれません。

あなたが健康で、妊娠の経過と分娩が正常な場合には、医療介入を全く必要としない可能性もあります。

この章では、分娩と出産で使われる、より一般的な医療介入の例をいくつか紹介します。妊娠期間中に、助産師または医師に相談しましょう。次に挙げる質問をしてみるのも良いでしょう。

- ・ 私にはなぜこの医療介入が必要なのか。
- ・ 私と赤ちゃんへの危険性と利点は何か。
- ・ 他の選択肢があるか。
- ・ この医療介入を受けることで、さらに他の医療介入が必要となる可能性があるか。
- ・ 医療介入を受けなくても良いように、妊娠期間中にできることはあるか。
- ・ この医療介入における病院の方針、またその方針を裏付ける情報はあるか。
- ・ 痛みを伴うか。
- ・ 産後の回復に影響があるか。
- ・ 母乳育児に影響があるか。
- ・ 将来の妊娠に何らかの影響を及ぼすか。

助産師または医師と、医療介入のメリット、デメリットについて良く話し合ってから、同意するかどうかを決めましょう。

陣痛誘発

陣痛が自然に始まるのを待つのではなく、人工的に誘発することを医師から勧められる場合があります。出産を誘発する理由には、多児出産、糖尿病、腎臓障害、高血圧、妊娠41週を過ぎていることなどが含まれます。

陣痛誘発を受ける場合には、医師または助産師からこの医療処置についてきちんと説明を受けることが重要です。陣痛誘発の利点が、危険性を上回ってなければなりません。陣痛誘発はいくつかのリスクを伴います。例えば、鉗子分娩または吸引分娩、あるいは帝王切開術が必要となる可能性がより高まります。

陣痛誘発により子宮収縮を開始させる方法

- ・ **卵膜剥離は比較的シンプルな方法。**助産師または医師が、膣内診時に子宮口から指を入れ、円を描くように動かして卵膜を剥離する。この刺激により分娩が開始され、他の医療介入の必要性が下がるというデータがある
- ・ **「プロスタグランジン」は産婦が分泌するホルモン。**このホルモンによって子宮頸部が柔らかくなる。合成ホルモンとしては、「プロスチン®」と「サービディル®」という2種類がある。これらを膣から挿入し、子宮頸部を柔らかくする。また、子宮収縮を起こす効果がみられることもある。効果が出るには6～18時間を要する。リスクの1つとして、子宮を刺激しすぎる場合があり、胎児に不利な状況をもたらす可能性がある。
- ・ **機械的方法による子宮頸部熟化。**プラスチック製の小型カテーテルを使用して、子宮頸部を柔らかく、広がりやすくする。
- ・ **破水（人工破水）**とは、医師または助産師が、膣から開口している子宮頸部の中へ器具を挿入して、羊水を包み込んでいる羊膜嚢にそっと穴をあけること。そうすることにより、胎児の頭部が子宮頸部にさらに押し付けられ、ホルモンの分泌と子宮収縮が一層促進される。

- ・分娩中に母体が自然に生成するホルモン「オキシトシン」は、子宮を収縮させるホルモン。合成オキシトシン（シントシノン®）を点滴投与すると子宮収縮が始まる。オキシトシンの難点は、より激しい痛みを伴う子宮収縮を引き起こすことである。このため、鎮痛法に頼る必要性が高まる。点滴薬は移動可能なスタンドにつけてもらい、必要に応じて歩けるようにしておく。オキシトシンとプロスタグランジンの持つリスクは同等である。しかしその効果は、オキシトシンの方がプロスタグランジンよりも早く顕著に現れ、可逆性にも勝る。分娩中には、あなたと赤ちゃんに副作用が出ていないことを確認するため、継続的なチェックが必要となる。

分娩を開始するために、これらの医療介入を組み合わせる必要がある場合がある。

分娩促進

分娩促進とは、お産をより早く進めるために医療処置を施すことを言います。これは、自然に分娩は始まったけれど、その進行速度が遅い場合に用いられます。通常、助産師または医師が、人為的に破水を起こす、あるいは点滴静注でオキシトシン（子宮収縮促進剤）を投与するなどの方法で行います。リスクは、オキシトシンを用いて陣痛誘発する場合と同様です。

分娩時における胎児のチェック

赤ちゃんが分娩にうまく対応していることを確認するために、心拍をチェックすることが重要です。赤ちゃんの心拍の変化は、酸素が十分届いていないというサインである可能性があります。これは、「胎児仮死」という状態です。

胎児の心拍は、次の方法でチェックすることができます。

- ・**聴診** 助産師が、トランペット型の胎児用聴診器（ピナール聴診器）またはドップラー聴診器をあなたの腹部に押し付けて、胎児の心音を定期的（15～30分おき）にチェックする。これは、妊娠が正常で良好に経過してきており、あなたの状態が良い場合に適した方法である。
- ・**外側法による継続的な分娩監視** あなたの腹部に電子モニターをベルトで装着する。継続的に胎児の心拍とあなたの子宮収縮のデータをとり、記録紙に印刷する。分娩監視装置は、合併症またはそのリスクがある場合に用いられる。監視装置によっては母体の動きを制約するものがある。胎児の状態を継続的にチェックするようアドバイスを受けた場合には、動きを制約しない装置が利用可能かどうか確認するとよい。
- ・**内側法による分娩監視** 内部電極のついたプローブを膈から挿入し、胎児の頭に装着。この方法は、外側法による分娩監視が困難な場合や、観察データの質がよくない場合、あるいは双子を妊娠している場合に限って用いるべきである。ヒト免疫不全ウイルス、またはC型肝炎に感染している場合には、用いるべきではない。
- ・**児頭採血** 胎児の頭皮から血液を（針で突くようにして）数滴採取する。このようなチェック法では、分娩時の胎児の状態が即時に分かる。この検査は、医師が継続的チェックで得られる情報よりもより多くの情報を必要とするときに行われる。この検査は繰り返し行う必要がある場合もある。検査結果では、胎児を速やかに娩出させる必要があるかどうか分かる。

移行期

分娩時の最も適した姿勢を教えてください

最も適した姿勢は、あなたが最も楽だと感じる姿勢です。仰向けに横たわる姿勢よりも、座る、しゃがむ、椅子にまたがる、立つなど、赤ちゃんを押し出すために重力をうまく利用できる姿勢が良いでしょう。重力によっていきみやすくなり、赤ちゃんも重力に従って産道を降りやすくなります。四つん這いの体勢の方を好む方もいるでしょう。この体勢は、背中にかかる圧力を軽減し、痛みを和らげる上で効果的です。これらの体勢では、横になって分娩をするよりも、より短時間で、痛みもやや少なく分娩できる可能性があります。陣痛により腰に痛みがある場合は、仰向けに横たわる姿勢は特に不快感を引き起こすかもしれません。

分娩第1期の終盤となり、次の段階に切り替わろうとする頃です。子宮頸部はほぼ全開となります。まもなく赤ちゃんが膣に向かって移動を始めます。

この段階が分娩において最も苦しいという方もいらっしゃるかもしれません。強い陣痛が60～90秒続き、1～2分間隔でやってきます。そして、次のように感じることがあります。

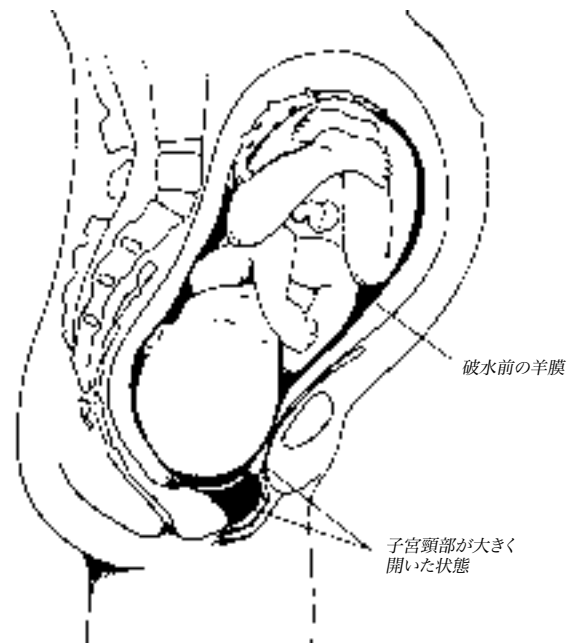
- ・ 震え。
- ・ 熱っぽくなったり、寒を感じる。
- ・ 吐気（実際に嘔吐する場合もある）。
- ・ イライラ感または不安感。
- ・ これ以上対処できないと感じる。
- ・ もう我慢できないと感じる。

このような感覚や感情は、全て普通のことです。中には、上記の症状が全く出ないという方もいらっしゃいます。

所要時間はどのくらいですか？

移行期には、5分～1時間以上かかる場合もあります。

移行期における胎児の位置



分娩第2期

分娩第2期では、いきみを使って胎児を体外へ押し出します。おそらく、便意を催したような「いきみたい」という強い感覚に襲われるでしょう。胎児の頭部が膣口に近づくにつれて、皮膚が引き伸ばされ、燃えるような痛みを感じる場合があります。

所要時間はどのくらいですか？

通常第2期は、初産婦で最高2時間程度、経産婦では最高1時間程度かかりますが、硬膜外麻酔の使用により所要時間が長くなる場合もあります。



会陰切開術とは、女性の会陰（膣と肛門の間の部分）を外科的に切開することです。分娩時に膣から胎児の頭部が出る際に、会陰が裂ける場合があります。鉗子を使用する場合はその可能性がより高まります。しかし、選択的に会陰切開術を実施することで、深刻な膣・会陰裂傷の発生を低減できるという研究報告があります。鉗子分娩を行う場合は、会陰裂傷が発生する可能性がさらに高まります。会陰切開術を受けた女性、または裂傷が筋肉層まで達している女性には、裂けた部位の縫合が必要となります。会陰切開術については、分娩前に助産師または医師に相談しましょう。

「分娩を経験することができて良かったです。痛みは本当にひどかったけれど、自分は乗り切れると信じていたので、最高の気分でした。」カトリーナ

鉗子または吸引器を用いた分娩（器械分娩）

鉗子または吸引器を使用して胎児を引き出さなければならぬ場合があります。その理由は以下を含みます。

- ・ いきみによって胎児を押し出すことが困難な場合。
- ・ 胎児の向きが異常な場合。
- ・ 胎児に十分な量の酸素が届いておらず、分娩を速やかに終了させる必要がある場合。

器械分娩の方法には2種類あります。

- ・ **鉗子** 胎児の頭部にフィットするトングのような器具。膣から胎児を引き出すために使用される。鉗子分娩が必要な場合は、通常会陰切開術も一緒に施される。
- ・ **吸引器** ポンプの先端に吸引カップを装着した器具。吸引カップを膣内に挿入し、胎児の頭部に密着させ、ポンプで吸着する。胎児の頭部がカップに密着したままになるので、妊婦が陣痛を感じていきんでいる間に、医師が胎児をゆっくりと引き出す。

分娩の状況に応じて、医師が適切な方法を選択します。鉗子を使用した方が良いケースもあれば、吸引器を使用した方が良いケースもあります。事前に計画を立てるよりも、その場で決断を下さなければならないケースがほとんどです。こういった医療処置を行う前に、助産師または医師から、処置の内容と起こり得る副作用について説明があるでしょう。

帝王切開術

帝王切開術では、腹部と子宮を切開して胎児を取り出します。通常の帝王切開術は、恥骨から指2〜3本上のあたりの下腹部を横に切開するので、傷口は陰毛に隠れて見えなくなります。この手術は「選択的」に行われる場合（計画的に実施）と、緊急時に行われる場合があります。

予定帝王切開術は、陣痛が始まる前に行われます。胎児に害を与える可能性があるため、医学的な理由が無い限り、妊娠39週を迎える前にこの手術を行うべきではありません。

次のような場合、帝王切開術が必要となることがあります。

- ・ 胎児の向きが異常な場合。お尻、または足が下にある、あるいは横向きになっている場合。
- ・ 多児出産の場合（すべてに該当するとは限らない）。
- ・ 分娩中に胎児が弱っている場合。
- ・ 母体または胎児に何らかの危険が生じ、分娩を速やかに終了させる必要がある場合。
- ・ 胎盤が子宮の出口をふさいでいる場合。
- ・ 分娩の進行が滞っている場合。

帝王切開術には、硬膜外麻酔や脊椎麻酔がよく用いられますが、全身麻酔が用いられることもあります。帝王切開術を受けることになった場合、麻酔方法の選択肢も含めた医療処置に関する情報を理解しておく役立つでしょう。

硬膜外麻酔を使用する場合、赤ちゃんが誕生する時にあなたの意識ははっきりしています。パートナーやお手伝いしてくれる方は、手術室に入ることができ、あなたと一緒に赤ちゃん誕生の瞬間を見守ることができるでしょう。硬膜外麻酔は、術後も優れた鎮痛効果をもたらします。

赤ちゃんが生まれたらすぐに、手術室または回復室で赤ちゃんを素肌で触れ合えるようお願いすることができます。この触れ合いは、母子の愛着形成が促進され、赤ちゃんの体温を温かく保ち、母乳による初めての授乳を自然な形で始める上で効果的です。あなたが1番最初に赤ちゃんを素肌の胸に抱くことができない時は、その役目をパートナーに引き受けてもらいましょう。あなたが赤ちゃんを抱けるようになったらすぐに、胸の上に乗せてもらってください。

分娩第3期

帝王切開術を受けた後は、赤ちゃんを特に慎重にケアする必要があり、あなたの入院期間は長くなる場合もあります。あなたは通常1日～2日間、点滴静注およびカテーテル（尿を排出するためのチューブ）をつけることになります。帝王切開術は大きな外科手術ですので、退院後帰宅してからは、あなたは余分に回復期間を要するでしょう。回復には最長6週間要することがあり、赤ちゃんの世話が困難になる場合もあります。筋肉の機能を回復させるために、帝王切開術後の運動は非常に重要となります。開始時期については、助産師または医師、理学療法士からアドバイスがあるでしょう。

出産後の最初の数日間における母乳による授乳は、母親と赤ちゃんにとって大変重要です。帝王切開術を受けた方、あるいは出産後の疲れがひどい、または眠いという方は、赤ちゃんに安全に母乳を授乳する上で特に注意する必要があります。

分娩の最終段階である第3期は、赤ちゃんが誕生してから、子宮が胎盤を体外に押しだすまでの時間です。通常第3期は、1期、2期に比べて所要時間が短く、痛みも少なくなります。しかし、大変重要な段階であり、全てが完了するまでは油断はできません。

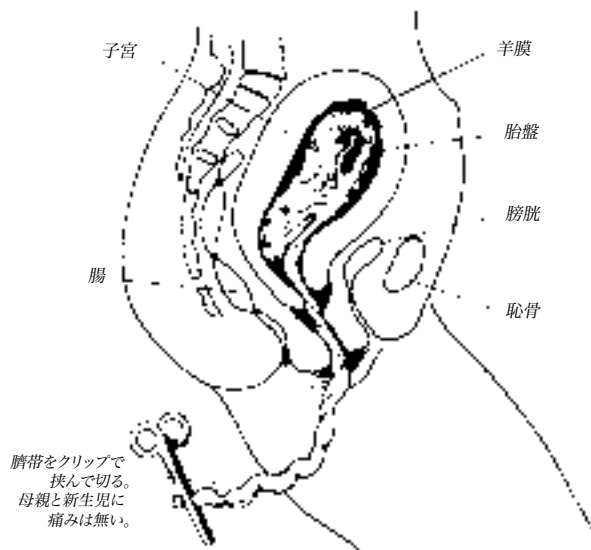
所要時間はどのくらいですか？

ほとんどの女性は、子宮がより短時間で胎盤を体外に押し出せるように、合成オキシトシン（シントシノン®）の注射を受けます。これは積極的管理と呼ばれ、過度の分娩後出血を防ぐ上で最も適した方法です。通常は、この注射を打ってから5～10分ほどで第3期が終了します。

女性によっては、この注射を受けずに、胎盤が自然に出てくるまで待つことを選ぶ人もいます（これは、分娩第3期における生理学的管理と呼ばれる）。この場合、最長で1時間ほどかかります。妊娠期間中に、あなたにとって最適な選択肢はどちらか、助産師または医師に相談しましょう。そうすることで、十分な情報を得た上で意思決定をすることができます。

注意してください！

妊娠39週を迎える前の陣痛がまだ始まっていない段階で帝王切開術を受けると、赤ちゃんに様々な呼吸器疾患を引き起こします。そのため妊娠39週より前には、予定帝王切開術は通常行われません。



出産後の流れを教えてください

全て順調であれば、赤ちゃんはあなたのもとに戻され、直接肌と肌で触れ合い、赤ちゃんの体をなでることで、愛着を深めることができます。この触れ合いでは、あなたの裸の胸の上に赤ちゃんを裸のまま抱くこととなります。こうすることで、あなたと赤ちゃんに次のような利点がもたらされます。

- ・絆を深めることができる。
- ・赤ちゃんの体が温かく保たれる。
- ・赤ちゃんが、母親の心音を聞き、肌のおいをかぐことができる。そうすることにより、赤ちゃんが母親がそばにいることを実感し、母体の外の世界に適応することができる。
- ・赤ちゃんに、母乳による授乳を促す（母乳による授乳をしない場合でも、生まれてすぐにこのようなスキンシップをする事は重要）。
- ・子宮収縮を継続させるオキシトシンの生成が促され、出血を最小限に抑えることができる。

出産後のこの頃、臍帯はクリップで挟まれ切断されます（母親と新生児に痛みはありません）。大抵の場合、パートナーの方は、自分で臍帯を切りたいかどうか質問されるでしょう。分娩第3期において生理学的管理を予定している方は、この選択肢について妊娠期間中あるいは分娩初期に、助産師または医師に相談しましょう。臍帯は、臍帯拍動が停止して胎盤が出てくるまで切断されることはありません。

授乳はいつ始めたらよいですか？

あなたと赤ちゃんの状態が良好であれば、生まれてからすぐに赤ちゃんがおっぱいの場所を見つけるのを手伝ってあげましょう。これには次のような利点があります。

- ・母乳による授乳がスムーズに開始できる。
- ・子宮が収縮して胎盤を体外に押し出す。
- ・母体の出血量を減らす。
- ・赤ちゃんの血糖値を正常に保つ。

赤ちゃんが授乳を拒んだり、医療上の理由ですぐに母乳をあげることができなくても、心配することはありません。このような早い時期に母乳による授乳ができなくても、そのうち上手く授乳できるようになります。

出産後における新生児の健診

あなたが赤ちゃんに触れ合っている間に、助産師または医師は「アプガースコア」という判定方法で赤ちゃんの状態を評価します。この評価は、2回実施されます（出生1分後および5分後）。この結果により、助産師または医師は、赤ちゃんが新しい環境に慣れるために特別な手助けが必要かどうかを判断します。「アプガースコア」では、新生児の健康状態を次の点に基づいて評価します。

- ・呼吸数
- ・心拍数
- ・皮膚の色
- ・筋緊張度
- ・刺激反射

この評価は、助産師または医師が自然にさりげなく赤ちゃんに施すことができるため、あなたは評価を行っていること自体に気付かないかもしれません。あなたとパートナーには、赤ちゃんと一緒に過ごす時間が与えられ、お互いの関係を深めることができるでしょう。あなたと赤ちゃんの体調が良好であれば、赤ちゃんと一緒にいることが重要です。

しばらくして、赤ちゃんは検査を受け、体重や身体測定が行われ、本人確認用のリストバンドが装着されます。あなたの同意に基づき、赤ちゃんにはビタミンKとB型肝炎のワクチンが投与されます。そして、赤ちゃんは服を着せられ毛布でくるまれます。あなたと赤ちゃんが長い間素肌で触れ合った後でも、赤ちゃんの体温が温かく保たれるか懸念される場合には、開放式保育器（小型加熱ランプ付の新生児用ベッド）に寝かせる場合もあります。

沐浴

生まれてすぐに赤ちゃんを沐浴させることが必ずしも良いとは言えません。

ただし、母親が活動性のB型またはC型肝炎、あるいはヒト免疫不全ウイルスに感染している場合、新生児の沐浴は望ましいとされています。

赤ちゃんを守るための予防接種

専門家は、出生直後の赤ちゃんに2種類の注射を行うことを勧めています。ビタミンKの注射と、B型肝炎の予防注射です。赤ちゃんにこの2つを受けさせるかどうかはあなたの判断によりますが、赤ちゃんを守るために、注射を行うことが強く推奨されています。これらの注射は無料で提供されています。通常、妊娠期間中に、ビタミンKの注射とB型肝炎の予防接種に関する情報が提供されます。

なぜビタミンKが重要なのですか？

ビタミンKは、新生児出血性疾患 (HDN) という稀にみられる深刻な疾患の予防に役立ちます。この疾患では、新生児に大出血が起こり、脳に影響が及ぶ恐れがあります。新生児の体は、新生児出血性疾患を予防する上で十分な量のビタミンKを蓄えていないことがあります。しかし、通常生後6カ月頃までには、必要量が体内に蓄積されます。次の場合には特に、赤ちゃんにビタミンKの注射を行うことが重要になります。

- ・ 早産の場合、または赤ちゃんの体調が優れない場合。
- ・ 出産または帝王切開術により、赤ちゃんの体にあざができている場合。
- ・ 母親が妊娠中にてんかん、血栓、結核の薬剤を服用した場合。そのいずれかの薬剤を服用している場合には、医師または助産師に申し出ること。

ビタミンKは、経口または注射にて投与できます。注射は効果が数カ月持続し、投与も1回で済むので、より好ましい方法です。ビタミンKを経口投与した場合、効果は注射ほど持続しません。赤ちゃんにビタミンKを経口投与する場合には、生後直後、3～5日目、4週間目と、3回に分けて投与する必要があります。親は、3回目の投与を忘れないようにすることが大切です。もし投与しなかった場合、赤ちゃんの体を完全に守ることができない恐れがあります。

ビタミンKには副作用がありますか？

オーストラリアでは、1980年以降赤ちゃんへのビタミンK投与を行っており、国内の保健機関はビタミンKの注射は安全であるとの見解を示しています。赤ちゃんにビタミンKの投与をしないことを選択した方は、新生児出血性疾患の症状が出ていないか良く注意しておきましょう。症状には次のようなものがあります。

- ・ 原因不明の出血またはあざ。
- ・ 生後3週間以降にみられる、皮膚または白目の黄変。

赤ちゃんがビタミンKの投与を受けた場合でも、これらの症状が見られる場合には、医師の診察を受けてください。

なぜ赤ちゃんにB型肝炎の予防接種を受けさせる必要があるのですか？

B型肝炎はウイルスが引き起こす肝臓の感染症です。このウイルスに感染していても、無症状や軽い症状しか見られない方もいらっしゃいます。しかし、感染者の100人中最大25人は、後年になって深刻な肝臓疾患を患うことがあります。幼少の頃にB型肝炎に感染した場合は、その可能性がより高まります。しかし予防接種により、このようなリスクを未然に防ぐことができるのです。

最大限の効果を引き出すために、出生後、できるだけ早くB型肝炎の予防接種を受けることが大切です。赤ちゃんにはその後さらに3回の追加接種が必要となり、2カ月、4カ月、6カ月の時点で行われます。

あなたがB型肝炎ウイルスの保菌者の場合、赤ちゃんがB型肝炎に感染するリスクも高まります。あなたから赤ちゃんへの感染を防ぐために、赤ちゃんには通常のB型肝炎予防接種に加えて、B型肝炎免疫グロブリン (HBIG) を1回、できれば出生から12時間以内、遅くとも7日以内に投与する必要があります。この注射後、赤ちゃんにはさらに、通常のB型肝炎の追加接種を3回、2カ月、4カ月、6カ月の時点で行わなければなりません。

B型肝炎の予防接種に副作用はありますか？

深刻な副作用が出ることは大変稀です。最も良く見られる症状は、注射部位の痛み、軽い発熱、関節痛などです。心配な方は、医師に相談してみましょう。

出産後

After your baby is born

自己管理

子宮が妊娠前の状態に戻るには数週間かかります。母乳育児の場合は、子宮の回復を早めることができます。子宮が妊娠前の大きさに収縮するにつれて強い痛みを感じることがあり、授乳中は、その痛みが増すこともあります。経産婦の中には、「後陣痛」の痛みは2人目の時の方が辛いという方もいらっしゃいます。腹部が妊娠前の状態にすぐ戻ると思わないでください。

膣からの**出血**は、産後の3~4週間までによく見られる症状です。この出血は悪露と呼ばれ、生理とは異なります。産後12~24時間の悪露の量は通常の生理よりも多い場合があります。最終的には、その分泌物の色は薄くなり褐色に変化するでしょう。授乳中は、出血量がより多くなる場合があります。タンポンではなく、生理用ナプキンを使いましょう。

膣と会陰 普通分娩をした方で、特に縫合した方には、座るときに不快感が生じる場合があります。縫合には自然に溶ける糸が用いられるため、抜糸処置は不要です。助産師が、その縫合部分が順調に回復しているかどうかを確認します。1日2~3回、そして排便後は、縫合部分を洗浄することで、清潔に乾燥した状態を保つようにしてください。また、生理用ナプキンはこまめに取り替えましょう。痛みを緩和する最善策は、会陰への負担を和らげるため、横になり、休息を取ることです。必要であれば、パラセタモールなど、市販の鎮痛剤を服用しましょう。

母乳 妊娠している女性は必ず、体内で母乳が生成されます。通常、妊娠16週頃に母乳の生成が始まり、妊娠期最後の数週間に乳頭から少量の分泌物が出る方がいらっしゃいます。産後直後の数日間は赤ちゃんが必要とする母乳がごくわずかなため、乳房は柔らかいですが、赤ちゃんがお腹を空かせ始めて授乳回数が増え、乳頭が刺激を受け、生成する母乳量が増加します。母乳が「溜まり始める」と、乳房が張り、重く感じるかもしれません。赤ちゃんが欲しがるときに母乳を与え、片方を授乳している間、もう片方の乳房からも母乳を出すと、母乳が溜まりすぎることを防止できるでしょう。パラセタモールを服用したり（パッケージの服用方法に従うこと）、胸部に冷湿布を貼ったり、冷ためのシャワーを浴びたりすることで、乳房の腫れや痛みを緩和することができます。

母乳育児をしないという方も、産後直後の数日間は乳房に違和感があるでしょう。これは、母乳の生成がまだ行われているからです。この違和感は、数日後には解消されるでしょう。母乳パッドがついた支えのある、つけ心地のよいブラジャーを使用したり、乳房や乳頭がこすれないようにしたり、冷湿布を貼ったり、パラセタモールを服用したり（パッケージの服用方法に従うこと）することで、楽になるでしょう。

帝王切開の手術 跡は通常、ピキニラインの下の、腹部下方に横に入ります。最近では、縫合には自然に溶ける糸が用いられるため、抜糸処置は不要です。この手術跡の痛みや不快感は数週間続くことがあります。産後直後の数日間は鎮痛剤を処方されるので、少しずつゆっくりと赤ちゃんの世話をしたり、動いたりする間、痛みを緩和することができます。助産師または理学療法士が、手術跡に負担をかけずにできる運動を教えてくれるでしょう。助産師は、あなたに赤ちゃんのお世話をする上でサポートを提供してくれます。

同じ病室で赤ちゃんと一緒に過ごすことで、あなたと赤ちゃんの絆が深まるでしょう。

気持ちの変化 疲労を感じてはいるものの、出産後しばらくは元気があるでしょう。これは、「産後ハイ」と呼ばれることがあり、その後まもなく「産後うつ」へと変化する場合があります。神経質になり、涙もろく、怒りっぽくなるかもしれません。産後の数日間、場合によっては最長2週間もこのような感情を持つ方が多くいらっしゃいます。このような感情が2週間以上継続する場合は、助産師または医師に相談しましょう。詳しくは104ページ「出産後の数週間」および136ページ「妊娠中および新しい親としての気持ちの変化：すべての親が知っておくべきこと」をご参照ください。

次のようなことに疑問をお持ちではありませんか？

私は、風疹または百日咳の予防接種をする必要はありますか？

妊娠初期に受けた血液検査で、風疹に対する免疫がほぼない、あるいは全くないという結果が出た方は、退院する前に予防接種を受けておくといよいでしょう。この予防接種には、はしかとおたふく風邪の予防接種も含まれた、3種混合ワクチンです。予防接種を受けた後の1カ月間は妊娠しないようにすることが重要です。

百日咳の免疫がない方は、退院する前にその予防接種を受けてください。パートナーや赤ちゃんの祖父、赤ちゃんの世話をする方や頻りに赤ちゃんに会いにくる方には、赤ちゃんが生まれる前に百日咳の予防接種を済ませるようにお願いしてください。あなたの他の子どもにも、百日咳に対して免疫があることを確認してください。

自宅にはいつ帰れますか？

出産してからわずか4～6時間後に自宅に帰ることができる方もいらっしゃいます。現在ではほぼ全ての病院において、母親と赤ちゃんの健康状態が良好であれば、出産後すぐに自宅に帰る機会が提供されています。出産後すぐに自宅に帰ることで、落ち着いて人目を気にせずに、友人や家族と一緒に生まれたばかりの赤ちゃんと時間を過ごすことができます。出産後まもなく自宅に帰ることができれば、あなたの家族の日常生活に及ぶ支障を最小限に抑え、他の子どもたちの元に早く戻ることができます。助産師が、母乳育児に関するアドバイスなどを含めた、あなたと赤ちゃんの産後ケアのために自宅を訪問するでしょう。助産師による産後ケアは、赤ちゃんが生後14日を迎えるまで行われる場合があります。

鉗子分娩または吸引分娩、帝王切開術による分娩を行った場合、あるいはあなたと赤ちゃんのどちらかの健康状態が芳しくない場合は、産後の入院期間が長くなる場合があります。平均的な入院期間は、普通分娩の方は24～48時間、帝王切開術の方は3～4日となっています。長期入院の後に帰宅した際、助産師による自宅での産後ケアやサポートを受けるよう勧められる場合があります。助産師による産後ケアは、赤ちゃんが生後14日を迎えるまで行うことが可能ですが、このサービスの利用可能状況は病院により異なりますので、助産師または医師に確認してください。

退院後、母子保健師による自宅訪問で1～4週間健診が行われたり、その他のサービスが紹介されたりするケースも多く見られます。詳しくは92ページをご参照ください。

新生児の定期健診

赤ちゃんは生後数日間のうちに、医師または助産師（**新生児健診**と呼ばれる健診の特別訓練を受けた者）による検査を受けます。医師または助産師は、赤ちゃんの全身をくまなく調べ、問題がないかどうか確認します。

NSW州では、稀にみられる様々な疾患のスクリーニング検査を赤ちゃんに受けさせることができます。この検査は、**新生児マススクリーニング**と呼ばれています。または「ヒールプリック」テストという名前でも知られています。この検査では、赤ちゃんのかかとからごく少量の血液を採ります。その血液を特殊な紙に浸み込ませ、スクリーニング検査施設へ送り、検査が行われます。

「新生児スクリーニング」検査で対象となるのは稀な疾患ですが、その症状は重く、赤ちゃんがそのような疾患を抱える場合は、早期発見が重要になります。早期発見ができれば、早期治療が可能となりますからです。この検査で対象となる疾患は次の通りです。

- ・ **先天性甲状腺機能低下症**は、甲状腺の異常により引き起こされる。早期治療により、子どもは正常に発育する。
- ・ **フェニルケトン尿症**は、ミルクや食物に含まれる物質（フェニルアラニンと呼ばれる）を正常に分解できない疾患である。フェニルアラニンは体内でタンパク質を生成する働きをする。治療を行わないと、フェニルアラニンが血液中に蓄積され、脳に障害を及ぼすことになる。治療により、赤ちゃんの発育への影響を予防することが可能。
- ・ **ガラクトース血症**は、母乳と牛乳両方に含まれている糖の一種（ガラクトース）が血液中に蓄積することが原因。ガラクトースを含まない特殊なミルクによる迅速な治療を行えば、重篤な症状に陥ることを予防できる。治療を行わないと、乳児が重篤な症状に陥り、死亡するケースがある。
- ・ **嚢胞性線維症**は、腸や肺などで濃厚な粘液が産生される疾患。この疾患は、肺感染症や下痢を引き起こすことがあり、乳児の体重増加を妨げる場合もある。治療が改良され、嚢胞性線維症を患う方の現在の寿命は以前より延びている。

こういった疾患すべてにおいて、早期発見・早期治療が重要となります。このスクリーニング検査で採取した血液を使い、他にも最大40種類の稀な疾患を検査することも可能です。

検査結果に異常がない場合は、結果は届きません（異常がない場合が大半を占めます）。最初の検査結果に不明確な点がある場合は、赤ちゃん100人に1人の割合で血液の再検査が必要となります。再検査が必要な方には連絡がきます。再検査ではほとんどの場合、正常な結果が得られます。検査結果は、掛かりつけの医師に送付されます。

血液検査の結果に異常が出るのはごく少数の乳児です。この場合は、医師から説明があり、他にも検査や治療が必要となる場合があります。

NSW州で生まれた赤ちゃんに受けさせることが推奨される3番目の検査は、**聴力検査**です。1000人に1人か2人の赤ちゃんに聴覚障害が生じます。「NSW全州乳児検診－聴力検査（SWIS-H）プログラム」は、このような障害も持つ赤ちゃんを特定することを目的としています。聴力検査は、出産後のできるだけ早い段階で行われます。何らかの理由により病院で聴力検査を行うことができない場合は、退院してからすぐに、病院外来または「地域医療センター」で行うことが可能です。

聴力検査は約10～20分要し、赤ちゃんが眠っているとき、または静かに休んでいるときに行われます。検査中は、母親が赤ちゃんの傍を離れる必要はありません。結果は、検査終了後すぐに出ます。検査結果は、赤ちゃんの「健康記録帳」または「ブルーブック」に記録されます。

検査で、赤ちゃんに再検査が必要という結果が出たとしても、必ずしも赤ちゃんに聴覚障害があるというわけではありません。再検査の理由は他にも考えられます（例えば、赤ちゃんが検査中に落ち着きがなかったり、あるいは耳の中に液体が入っていたり、一時的に耳が閉塞していた場合などがあります）。

予防接種や血液検査により、赤ちゃんは痛みを感じますか？

赤ちゃんに予防接種や血液検査などの医療処置を受けさせる必要がある際に、赤ちゃんに安心感を与えたり、痛みを最小限に抑えるための簡単な方法があります。それは、処置中に母乳で授乳したり、清潔な指をしゃぶらせることです。また、赤ちゃんをなだめるように話し掛けたり、マッサージをしたりさすってあげたり、アイコンタクトをたくさんしてあげたりもできるでしょう。赤ちゃんにシヨ糖液（砂糖水）を数滴与え、痛みを軽減する場合があります。



新生児マススクリーニング

乾燥させた血液は検査終了後、スクリーニング検査施設に18年間保管され、その後処分されます。これだけ長期間保管する理由についてはこちら (<http://www.chw.edu.au/prof/services/newborn/tests030194.pdf>) をご参照ください。



乳児用カーシート・ベビーシート

退院後、赤ちゃんを車で自宅に連れて帰る予定の方は、乳児用カーシートまたはベビーシートの使用が法律で義務付けられています。ベビーシートはレンタルまたは購入するか、借りておきましょう。

乳児用ベビーシートやカーシートに関する詳しい情報は、Roads and Maritime Services（NSW州の交通当局）のウェブサイト (<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats>) をご覧ください。

赤ちゃんの「健康記録帳」または「ブルーブック」

出産後の数日間のうちに、赤ちゃんの「ブルーブック」を受け取ります。この「ブルーブック」は、親、医師、母子保健師、その他の医療従事者が、子どもの出生から10代になるまで、そしてそれ以降の健康履歴の詳細を記録するために使われます。これは、健康に関する重要な情報を1つにまとめて記録を残す上で、大変効果的な方法です。

子どもを医師や「乳幼児医療サービス」、病院に連れていく際は、「ブルーブック」を必ず持参しましょう。「ブルーブック」には、重要な健康診断や予防接種を子どもに受けさせるタイミングや、役立つ電話番号が記載されており、大切な電話番号を書き留めるための余白ページもあります。



赤ちゃんの具合が悪い、または健康状態で心配なことがある場合は、できるだけ早く掛かりつけの一般医またはお近くの病院の救急科に連れていきましょう。新生児の健康状態は、急変することがあります。

新生児によく見られる特徴および問題

皮膚

- ・ **毛細血管拡張性母斑** (コウノトリの噛み跡) は、淡いピンクまたは赤色の斑点で、まぶたや鼻、首にできる。この斑点は、赤ちゃんが泣くときに、よりはっきりと確認することができる。害が及ぶことはなく、徐々に消えていく。
- ・ **「蒙古斑」** は、臀部のあたりにできる薄青い灰色の母斑。肌が浅黒い赤ちゃんによく見られる。害が及ぶことはなく、1歳または2歳の誕生日を迎えるまでには消える。
- ・ **火炎状母斑** (ポートワイン母斑) は、境界がくっきりとした赤紫色のあざで、大抵の場合、顔に現れる。この母斑は大きくなることはないが、時間が経っても消えることはない。
- ・ **血管性母斑** (イチゴ状血管腫) は、境界がはっきりとしたこぶ状の赤黒いあざで、顔に見られることが多い。始めは大きく成長するが、その後徐々に小さくなる。
- ・ **稗粒腫** は、赤ちゃんの鼻、場合によっては顔に現れる、白いぶつぶつとしたしこりである。このしこりは、皮脂腺が肥大したもので、問題はないと考えられており、自然に消えていく。
- ・ **中毒性紅斑** (新生児湿疹) は、突発的に現れることがある、白または黄色の小さな吹き出物であり、通常、生後1週間以内に赤ちゃんの胸部、腹部、オムツで覆われる部位あたりに認められる。原因は不明であり、治療は必要としない。自然に消えるが、時間がかかる場合がある。
- ・ **黄疸** は、新生児の多くに見られる症状。生後数日間、赤ちゃんの皮膚がわずかに黄色みを帯びる。症状が深刻になることは少ないが、赤ちゃんの血液中のビリルビンと呼ばれる物質の値を測定する検査が必要となる場合がある。このビリルビン値が通常より高いと認められた場合は、黄疸症状が落ち着くまで、授乳量を増やすよう勧められたり、あるいは一定期間中に光線療法を受けさせたり、または「新生児黄疸光線治療器」に入れられたりすることもある。黄疸に関する詳しい情報は、助産師または医師に確認する。

目

生後まもなく、または数週間後に、新生児結膜炎になる新生児がいます。この症状は深刻ではなく、自然に治る場合がほとんどです。沸騰させて冷やした水で赤ちゃんの目をすすいでも良いでしょう。症状が治らない場合は、医師や助産師に相談しましょう。

生殖器

新生女児に少量の膣分泌物が見られることがあります。この分泌物は白い粘液で、血液が混ざっていることもあります。これは、偽月経と呼ばれ、胎盤を通じて赤ちゃんに母体のホルモンが移行されなくなることが原因です。全く問題ありません。また、恥垢と呼ばれる、白くチーズのような物質が外陰部から分泌することもよくありますが、これも問題ありません。

新生男児の場合、包茎手術を受けていない包皮を翻転する必要はありません。包皮は、3～4歳頃になると自然に翻転できるようになるでしょう。包茎手術に伴うリスクや期待できるメリットについては様々な意見があります。「王立オーストラレーシア医師学会 (The Royal Australasian College of Physicians)」は、新生男児に必ず包茎手術を施さなければならない医学的根拠はないとしています。詳しくは、ウェブサイト (www.racp.edu.au) にアクセスし、「方針・推進体制 (policy and advocacy)」、「部門・職業訓練機関・支部の方針・推進体制 (Division, Faculty and Chapter Policy & Advocacy)」、「小児科医療 (Paediatrics & Child Health)」の順にクリックしてください。

臍帯のケア

まず、赤ちゃんの臍帯は、白く、粘性のあるゼリーのような管状組織です。臍帯は生後1～2時間以内に乾燥し始め、7～10日以内に取れるでしょう。臍帯断端から少量の分泌物が出ることもあり、これは臍帯が取れた日、またはその翌日に起こることが多いです。沸騰させて冷やした水に濡らした綿棒を用いて臍帯断端を綺麗にし、別の綿棒で水分を拭き取ってください。出血が止まらない場合や、赤くなる、じくじくしている、腫れるなどの症状がある場合は、助産師または医師に相談しましょう。

やらなければならないこと「書類手続き」

マタニティペイメント (出産給付金) およびファミリータックスベネフィット (家族税給付金)

出産後、オーストラリア政府の「ファミリーアシスタンスオフィス」(Family Assistance Office) から、あなたと赤ちゃんのための給付金を請求する際に必要となる、申請用紙を受け取ります。現在、給付金には大きく分けて4種類あります。

1. 仕事を持つ親への有給出産育児休暇手当 (Paid Parental Leave) 制度 「有給出産育児休暇手当」

制度は、2011年1月1日以降に子どもを出産した、または養子を迎えた、働く親に受給資格が与えられる新しい手当です。受給資格のある親は、政府資金による「出産育児休暇手当 (Parental Leave Pay)」として、18週間分の「国内最低賃金額」を受け取ることができます。

2. ベビーボーナス 「ベビーボーナス」は、受給資格

のある家族のもとに生まれた、または養子となった子どもを対象とした手当であり、所得制限が定められています。この手当は、13回分割で2週間ごとに支払われ、新生児や子どもにかかる費用に充てることができます。多子出産の場合は、子どもの人数分受け取ることができます。「有給出産育児休暇手当」と「ベビーボーナス」の両方を受け取ることができますので、どちらの手当も受給要件を満たしている方は、あなたとご家族に最も適した手当がどちらなのか、少し考えてみましょう。

3. 乳児予防接種手当 この手当は、親が積極的に子

どもに予防接種を受けさせることを目的としています。予防接種をすべて受けている子どもが対象となり、支払いは2回に分けて行われ、1回目の支払いは18カ月～24カ月の間、2回目の支払いは4歳～5歳の間に行われます。

4. ファミリータックスベネフィット この手当は、育

児費用の補助を目的としています。手当額は、家族の総所得金額、扶養児童の年齢および人数に基づき算出されます。

詳しくは、ウェブサイト (www.humanservices.gov.au) にアクセスし、「家族 (Families)」をクリックするか、家族サポートラインに電話を掛ける (136-150) か、お近くの「家族サポートオフィス (Family Assistance Office)」をお訪ねください。センターリンクの支払いおよびサービスに関するサポートや情報を、英語以外の言語で入手したい方は、お電話 (131-202) にてお問い合わせください。英語以外の言語で情報をご覧になりたい方は、ウェブサイト (www.humanservices.gov.au) にアクセスし、「英語以外の言語による情報提供 (Information in other languages)」をクリックしてください。

「乳幼児医療サービス」(または「母子医療センター」あるいは「乳児医療センター」とも呼ばれる)は、5歳未満の子どもがいる方を対象に無料でサービスを提供しており、赤ちゃんにとって大切な健康診断も行っています。あなたの連絡先は病院からお住まいの近くにいる母子保健師に送られます。その保健師はあなたに連絡を取り、赤ちゃんと退院した後すぐに訪問するための手配をしましょう。

「乳幼児医療サービス」は、次のような心配事などがある方を対象に、サポートやアドバイスを提供しています。

- ・ 授乳。
- ・ 赤ちゃんが泣いた場合にやすやす方法。
- ・ 乳幼児突然死症候群 (SIDS) を予防するための安全な寝かせ方。
- ・ 育児能力。
- ・ 赤ちゃんのあやし方。
- ・ 予防接種の日程。
- ・ あなたの健康。
- ・ 赤ちゃんまたは未就学児の健康および発育。
- ・ お住まいの地域で利用可能なサービス。

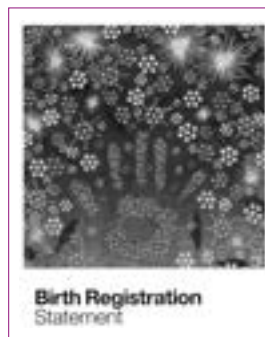
病院または助産師が、あなたのお住まいの近くにある「乳幼児医療サービス」にあなたを紹介することができます。

赤ちゃんの出生届

出産後、病院または助産師からインフォメーションバックと合わせて「出生届出書」の用紙が渡されます。その用紙にある記入方法に従い記入し、「NSW州出生・死亡・婚姻登記所」に送付してください。

- ・ 出生届は義務付けられており、費用は無料である。
- ・ 病院または助産師があなたの赤ちゃんの出生届を出すことはない。
- ・ 出生届は、赤ちゃんの生後**60日以内**に行わなければならない。
- ・ 赤ちゃんの出生証明書を入手する(有料)ためには出生届を行わなければならない。

出生証明書は、子どもの年齢や出生地、親に関する詳細を示す法的証拠となり、一部の政府からの給付金や、学校やスポーツへの入学、銀行口座の開設、パスポートの交付を申請する際に必要となります。



赤ちゃんの生後60日を過ぎてから出生届を提出した場合でも、同登記所により受理されます。

出生届の手続きにおいてサポートが必要な方は、同登記所までお電話(13-77-88)でお問い合わせください。登記所の場所など、さらに詳しい情報をお求めの方は、同局の

ウェブサイト (www.bdm.nsw.gov.au) をご参照ください。

メディケアおよびオーストラリア小児期予防接種登録簿 (Australian Childhood Immunisation Register)

出産後、なるべく早く赤ちゃんのメディケア登録を済ませることが大切です。メディケアの登録が完了すると、「オーストラリア小児期予防接種登録簿」に自動的に登録されます。予防接種の予定日が近づいたり、期限が過ぎたりした場合には、お知らせ通知が届くでしょう。登録が完了すると、お子さんの予防接種状況の最新明細書がオンラインで確認できるようになります。

お子さんをメディケアに登録するためには、myGovのウェブサイト (www.my.gov.au) でメディケアのオンラインアカウントを作成してください。

授乳

Feeding your baby

母乳育児は、赤ちゃんと母親双方にとって メリットがあります

赤ちゃんは、生後約6カ月間においては母乳のみを必要とします。

あなたと赤ちゃんの健康状態が良好であれば、出産後1時間以内に母乳による授乳を始めることができます。赤ちゃんは、「吸う」という強い本能を持って生まれてくるため、赤ちゃんをあなたの裸のお腹または胸に抱っこすると、赤ちゃんはおっぱいを探し求めるでしょう。

出産後の最初の数日間に分泌される濃厚なミルクは初乳と呼ばれ、母乳育児が確立するまでの間、赤ちゃんに栄養分を与えます。出産後3～4日後には、母乳が「溜まり始め」、乳房は大きく硬くなります。

生後6カ月から、赤ちゃんに離乳食を与える必要があります。ただし、赤ちゃんが1歳になるまでは、引き続き母乳が最も重要な栄養源となります。1歳～2歳の時期においても、母乳は継続的に赤ちゃんの健康に大きなメリットをもたらします。

生後6カ月～8カ月頃から水を与えても構いません。牛乳は生後12カ月から与えることができます。赤ちゃん用マグや哺乳瓶を使うと、赤ちゃんはよく飲むでしょう。ただし、生後12カ月を過ぎた赤ちゃんに哺乳瓶を使用して飲ませることはお勧めできません。

赤ちゃんにとっての母乳のメリット

- ・ 乳幼児期および青年期における、免疫機能の強化。
- ・ 正常な成長・発育の促進。
- ・ 脳の発達促進。
- ・ 感染および小児疾病のリスクの軽減。
- ・ 乳幼児突然死症候群のリスクの軽減。
- ・ 小児期やその後の将来における、1型糖尿病、過体重、肥満のリスクの軽減。
- ・ 呼吸器系疾患、胃腸炎、中耳炎、アレルギー、湿疹のリスクの軽減。

母親にとっての母乳育児のメリット

- ・ 赤ちゃんとの絆を深めることにつながる。
- ・ 母親の骨密度の強化。
- ・ 産後に、体をより早く回復させることができる。
- ・ 閉経前の乳がん、糖尿病、卵巣がん発症のリスクの軽減。
- ・ 妊娠前の体重に戻りやすくなる。
- ・ 赤ちゃんが必要な栄養分を摂取できているかどうかの不安を取り除く。母乳の栄養素は多すぎたり少なすぎたりすることがなく、いつでも最高の状態である。

母乳育児を始めましょう

出産直後、通常は1時間以内に、特に母親の裸のお腹または胸に抱っこすると、赤ちゃんは初めての母乳が欲しいというサインを見せます。助産師はあなたが授乳中に、あなたと赤ちゃんに負担がかかっていないかどうか、しっかり体が支えられているかなどを確認しながら、お手伝いをします。最初の授乳が終わると、大抵の場合、赤ちゃんは長時間の眠りにつきます。

あなたと赤ちゃんがすぐに授乳のコツを掴めなくても、心配したり、落胆したりしないでください。母乳育児は、あなたと赤ちゃん双方にとって新たに学ばなければならないスキルであり、母乳育児が確立するまでにはある程度の努力が必要となります。一度コツを掴んでしまえば、授乳は簡単で便利な方法になります。始めに苦労する女性の多くは、その後、楽しく上手に授乳ができるようになります。

助産師や母子保健師は、母乳管理の訓練を受けており、母乳育児に関して専門的なアドバイスを提供することができます。必要に応じて、母乳育児コンサルタント（助産師の場合が多い）から専門的なサポートを受けることも可能です。母乳育児コンサルタントは、母親と赤ちゃんの母乳育児をサポートするための高度な訓練を受けています。

授乳時の赤ちゃんの抱き方とあなたの体勢

授乳を始める前に、楽な体勢を見付けることが重要です。座って授乳をする場合は、以下が満たされていることを確認してください。

- ・背中が支えられている。
- ・膝上がほぼ水平になっている。
- ・足がしっかり床についている（足の下に足乗せ台または分厚い本などを置き、安定させる必要がある場合もある）。
- ・必要であれば、背中や腕をサポートするためにも枕を使う。

授乳する際の赤ちゃんの抱き方には、様々な方法があります。助産師が、あなたにとって楽な体勢を見付ける上でサポートをしてくれるでしょう。いずれの授乳体勢においても、以下の注意事項は守ってください。

- ・赤ちゃんをあなたの体に寄せて抱く。
- ・赤ちゃんが、頭、肩、体を結ぶ線が真っすぐになるように支えて、乳房の方を向くようにする（赤ちゃんも母親の胸と胸が向き合うようにする）。
- ・赤ちゃんの鼻または上唇と乳頭が向き合うように、赤ちゃんを抱く。
- ・赤ちゃんが体を伸ばしたり、捻ったりすることなく、楽に乳頭をくわえられるようにする。
- ・赤ちゃんの顎が、乳房に触れるようにする。

正しいくわえ方



不適切なくわえ方



赤ちゃんが乳頭を正しくくわえることができ、あなたが授乳に自信を持てるようになったら、横になって授乳をする、とても楽に感じるでしょう。これにより、授乳中にあなたは体を休めることができますが、赤ちゃんの顔の周りには何も置かずに、呼吸できるスペースを確保することを忘れないでください。また、生後4カ月未満の赤ちゃんは、あなたやパートナーが添い寝をする場合、乳幼児突然死のリスクが高まることも忘れないでください。睡眠時の安全な姿勢については、104ページ「出産後の数週間」をご参照ください。



妊娠中、母乳育児に関して質問がある場合は、助産師または医師に尋ねましょう。サポートや情報を提供してもらうことができます。

赤ちゃんに乳頭をくわえさせる

赤ちゃんが正しく乳頭をくわえられているかを確認することが大切です。これを怠ると、赤ちゃんが授乳により十分なミルクを飲めなかったり、あなたの乳頭に痛みが生じたりすることがあります。赤ちゃんに乳頭をくわえさせる方法は以下の通りです。

- ・ 赤ちゃんの鼻または上唇と乳頭が向き合うように、赤ちゃんを抱く。
- ・ 赤ちゃんが大きく口を開けるまで待つ（大きく開けさせるために、乳頭で赤ちゃんの唇を優しく刺激してもよい）。
- ・ その後すぐに赤ちゃんを乳房に寄せて、下唇が乳頭を中心からできるだけ離れた位置にくるようにする。そうすることにより、乳頭が赤ちゃんの口蓋の方向に向くようになる。
- ・ 乳房を赤ちゃんに持っていくのではなく、赤ちゃんを乳房に近づけることを常に心掛ける。

赤ちゃんが乳頭を正しくくわえることができると、あなたは以下のような点に気付くでしょう。

- ・ 乳輪が見える部分が、赤ちゃんの下唇の下よりも、上唇の上の方が多くなる。
- ・ 吸い方が、速く短く吸うパターンから、休憩を挟みながら長く深く吸うパターンに変化する。
- ・ 乳首が強く引っ張られる、または強く吸い付かれるような感覚がある。ただし、この感覚に不快感は伴わない。
- ・ 授乳が始まると、赤ちゃんは目を大きく見開きリラックスしているように見える。そして、授乳が終わる頃には目を閉じる。
- ・ 赤ちゃんが乳頭から口を離すと、乳頭は柔らかく長くなる。先端部分は丸くなったように見えるが、尖ったりつぶれたりはない。
- ・ 母乳の供給量が増加すると、赤ちゃんが母乳を飲み込む音が聞こえるようになる。

授乳を開始した最初の週か翌週あたりには、赤ちゃんが乳頭をくわえる際に多少の痛みや不快感が生じることがあります。こういった症状はすぐにはなくなるはずですが、授乳中にも持続する場合は、赤ちゃんが乳頭を正しくくわえていない可能性があります。赤ちゃんを乳頭から優しく離し、再度くわえさせるとよいでしょう。

出産後の最初の7～10日間において、乳頭が敏感になることがあります。これは普通のことです。シャワーを浴びたり、衣服が乳頭に触れたりしたときに、そう感じるかもしれません。

授乳中に痛みを感じたり、赤ちゃんが乳頭から口を離れたときに乳頭が尖ったりつぶれたりしている場合は、赤ちゃんが正しく乳頭をくわえていない証拠です。助産師または母子保健師、母乳育児コンサルタントに相談し、授乳の様子を観察してもらいましょう。「オーストラリア母乳育児協会の授乳ヘルプライン」に電話（1800-686-268）で問い合わせることも可能です。

赤ちゃんへの母乳量が十分に足りているかどうかを確認する方法はありますか？

母乳の生成は、需要と供給の原理に基づいています。母乳は、赤ちゃんが飲めば飲むほど、生成量が増加します。赤ちゃんに十分な量の母乳を生成しているかを確認するには、以下の方法があります。

- ・ 赤ちゃんが空腹の合図を示したときに授乳する。赤ちゃんを待たせないこと。泣いてしまったら、最初の空腹の合図を見逃したということ。
- ・ 生まれて間もない頃は、1日最低6～8回授乳する心構えをする（1日最高10～12回授乳することもある）。そして授乳は夜中にも行うことになる。
- ・ 赤ちゃんのオムツは、使い捨てオムツの場合は最低4回、布オムツの場合は最低6回交換する。
- ・ 赤ちゃんは1日1回あるいは数回、または数日ごとにうんちをする。うんちは軟便または水っぽく、からし色をしている。
- ・ 授乳時に強く吸い付かれるような感覚がある。
- ・ 赤ちゃんが母乳を飲み込む音が聞こえる。
- ・ 赤ちゃんは、授乳後に落ち着く時もあり、落ち着きをなくす時もある。最初の頃は決まった行動パターンは見られないが、数週間するとそれが現れることもある。

重要な質問事項

私はB型肝炎に感染していますが、母乳をあげてもよいですか？

出産後、赤ちゃんに免疫グロブリン注射を投与し、B型肝炎の一連の予防接種の投与を開始した場合は、母乳をあげても大丈夫です。

私はヒト免疫不全ウイルスに感染していますが、母乳をあげてもよいですか？

オーストラリアでは、ヒト免疫不全ウイルスに感染している方は、母乳を与えないように推奨されています。最近の研究では、母乳を通じてヒト免疫不全ウイルスが赤ちゃんに感染するリスクがあるとされています。

私はC型肝炎に感染していますが、母乳をあげてもよいですか？

母乳育児により赤ちゃんにもたらされる健康上のメリットは、授乳によりC型肝炎が赤ちゃんに感染する非常に低いリスクを上回ると考えられています。乳頭に亀裂や出血が見られる場合は、その亀裂が治るまで搾乳し、捨てるようにしてください。母乳に血液が混入する可能性があるためです。詳しくは、「Hepatitis NSW（NSW州においてC型肝炎を専門とする非営利の健康推進事業）」に電話（02-9332-1853）にてお問い合わせください。

出産後の数週間

母親と赤ちゃんが母乳育児に慣れ、自信が持てるようになるには通常数週間かかります。あなたの母乳の供給量が「安定」するまでには約4週間を要します。始めは乳房に母乳が多量に溜まり、違和感が生じることがありますが、まもなく落ち着くでしょう。

生後1週目あるいは2週目においては、赤ちゃんは夜に目が冴え、日中に眠くなることが多いですが、これは子宮の中でそうしたサイクルで過ごしていたためです。また、正常に成長・発育するために、何カ月もの間、夜に最低でも1～2回授乳を必要とする赤ちゃんも多くいます。

赤ちゃんが起きている時間帯が、次第に夕方前後に早まるでしょう。この起きている間、赤ちゃんは何度も抱っこや母乳を欲しがります。これは、赤ちゃんが次の日に十分な量の母乳を確保するために重要な過程となります。なぜなら、母乳はしっかりと出しきらないと、生成されないのです。1日の終わりに母乳が「空っぽ」になると感じることは、全く自然のことです。

母乳育児は、あなたと赤ちゃんが新たに学ばなければならないスキルであることを忘れないでください。以前に授乳の経験がある方でも、赤ちゃんにとっては初めてのことなので、出産直後の数日間や数週間は指導などが必要となる場合があります。次のような数多くの医療従事者・機関がサポートやアドバイスを提供しています。

- ・ 助産師。
- ・ 「オーストラリア母乳育児協会」(電話番号1800-686-268、1800 mum2mum)。
- ・ 地域の母子保健師。ホワイトページで「地域医療センター (Community Health Centres)」または「乳幼児医療サービス (Early Childhood Health Services)」を検索する。
- ・ Karitane (NSW州において5歳未満の子どもを持つ親に、育児サポートを提供する機関。電話番号9794-2300または1800-677-961)。
- ・ Tresillian ファミリーケアセンター (Tresillian Family Care Centres : NSW州において乳幼児を持つ親に、育児サポートを提供する機関。電話番号は、シドニー都市圏からは02-9787-0855、NSW州地方部からは1800-637-357)。
- ・ 掛かりつけの一般医または小児科医。
- ・ 有資格の母乳育児コンサルタント。退院する前に、リストを受け取るとよい。



離乳食はいつ始めればよいですか？

離乳食は、生後6カ月頃から始めることができます。担当の母子保健師に相談しましょう。

赤ちゃんは絶えず成長しているため、1週間に少なくとも1日、いつもより授乳・食事の回数が多い「空腹日」があっても不思議ではありません。数週間ごとに、授乳・食事回数が増える日が数日間続くような、食欲旺盛の時期もあるでしょう。これは、母乳の量に問題があるわけではありません。赤ちゃんは「おかわり」をしているだけなのです。

裏表紙の内側に、出産後の最初の数日間における母乳育児について記載された表が添付されています。

母乳量を維持し、しこり・乳管閉塞・乳腺炎のリスクを軽減するためには、授乳のたびに片方ずつ乳房の母乳を空にすることが重要です。不快感がなくなるまで片方の乳房で授乳し、その後にもう片方の乳房を与えてみましょう。赤ちゃんが片方の乳房で満足するか、それとも両方欲しがるか、赤ちゃんの月齢や、空腹度、前回の授乳からどの位の時間が経っているか、前回授乳した乳房から分泌された母乳量、授乳の時間などにより異なります。左右の乳房で交互に授乳しましょう(最初に右の乳房で始めたら、次の授乳時には左の乳房で授乳してください)。

母乳と食事

母乳育児を始めると、普段よりも空腹感や喉の渇きを感じるようになります。あなたの体が必要とする健康的な食べ物を、いつもより多く摂りましょう。28ページ「妊娠中の健康的な食生活について」の章にある表に基づき、食事の献立を考え、次の食品群からそれぞれ1~2サービング追加しましょう。

- ・ パン、シリアル、米、パスタ、麺類
- ・ 野菜および豆類
- ・ 果物

おしゃぶりを赤ちゃんに使わせてもいいですか？

多くの母親が赤ちゃんにおしゃぶりを使わせますが、その使用を決める際に考慮すべき点はいくつかあります。母乳育児が十分に確立する前におしゃぶりを使い始めると、あなたと赤ちゃんが母乳育児を楽しむ時間が減る可能性がある、という研究結果があります。赤ちゃんは、おしゃぶりと乳首で異なる吸い方をするため、これが母乳の供給に悪影響を及ぼす恐れがあると考えられています。月齢が進んだ赤ちゃんは、おしゃぶりと乳首の違いを認識できるようになると考えられています。

赤ちゃんへのおしゃぶりの使用を希望する方は、母乳育児が十分に確立するまではおしゃぶりの使用をしない方がよいでしょう。おしゃぶりは毎日清潔にし、消毒してください。おしゃぶりを使用しない時はケースにいれましょう。おしゃぶりをあなたの口に入れて「綺麗にする」のは絶対にやめてください。また、おしゃぶりに食品やその他の物（ハチミツなど）をつけないでください。

赤ちゃんのあやし方は他にもあります。助産師や母子保健師に相談しましょう。

アルコール飲料や薬物と母乳育児

アルコール飲料や薬物は、母乳を通じて赤ちゃんに移行する可能性があります。あなたと赤ちゃんにとって最も安全な方法は、母乳育児中にはアルコール飲料や違法薬物に一切手を出さないことです。専門家は、母乳育児が十分に確立するまで、産後最低1カ月間はアルコール飲料を摂取しないように推奨しています。1カ月を過ぎ、アルコール飲料を摂取する場合は、飲酒量を1日にスタンダードドリンク2杯までに制限した方がよいでしょう。

アルコール飲料は、飲み始めてから30～60分であなたの血流、そして母乳へと移行します。授乳の直前にアルコール飲料を摂取することは控え、アルコール飲料を摂取したい場合は、事前に搾乳しておくことを検討してください。詳しくは、「マザーセーフ」のウェブサイト (www.mothersafe.org.au) をご参照ください。

「オーストラリア母乳育児協会」も、アルコール飲料と母乳育児に関する冊子を発行しています。この冊子はウェブサイト (<https://www.breastfeeding.asn.au/bf-info/safe-when-breastfeeding/alcohol-and-breastfeeding>) から入手することが可能です。

注意してください！

医薬品の服用と母乳育児

処方薬や市販薬を服用しなければならない場合は、医師または薬剤師に、あなたが母乳育児をしていることを伝えてください。安全な医薬品を勧められるでしょう。「マザーセーフ」に問い合わせることも可能です（シドニー都市圏からは02-9382-6539、NSW州地方部からは1800-647-848にお掛けください）。



メタドン、ブプレノルフィンによる離脱症状緩和療法と母乳育児

メタドン、ブプレノルフィンによる離脱症状緩和療法を受けている方は、その他の薬物を使用していない限り、授乳しても大丈夫です。ごく微量のメタドンまたはブプレノルフィンしか母乳には移行しません。

利用できる選択肢や可能性のあるリスクについては医師に相談しましょう。さらにサポートや情報が必要な方は、電話で「マザーセーフ」（シドニー都市圏からは02-9382-6539、NSW州地方部からは1800-647-848）や「ADIS（アルコールまたは薬物の問題に関する情報やサポートが必要な方ならどなたでも利用可能な電話相談サービス）」（シドニー都市圏からは02-9361-8000、NSW州地方部からは1800-422-599）に問い合わせてください。

「最初は、授乳は少し難しく感じましたし、時には不快感を伴いました。助産師や母子保健師にサポートしてもらったり、6週間、3カ月間、というように自分で目標を設定したりして乗り越えました。最初の目標を達成した頃には、母乳育児にだいぶ慣れ、簡単にできるようになったので、次の目標に向けてまた頑張ろうと思えました。結局、私は母乳育児を16カ月間続けました。こんなに続くなんて、最初の辛い数週間には想像もできませんでした。」クロエ

母乳育児には、あなたのパートナーの協力も必要です

あなたのパートナーは、母乳育児を支援、あなたと赤ちゃんが母乳育児を確立させる上で、重要な役割を担います。研究によると、パートナーや家族からの励ましやサポートを受けられる方は、育児をより楽しむことができるとされています。

あなたのパートナーができることは次の通りです。

- ・授乳中、あなたが快適な状態がどうか、十分な食べ物や飲み物があるかどうか、確認する。
- ・授乳後、赤ちゃんをあやす作業を手伝い、あなたに「休憩する時間」を与える。
- ・授乳前後に、赤ちゃんをお風呂に入れたり、着替えさせたりするような、実質的なサポートを提供する。
- ・産後の数日間～数週間は、訪問客の世話や相手をし、あなたへの負担を軽減する。

搾乳について

多くの母親が搾乳しますが、その理由は様々です。例えば以下のような理由が挙げられます。

- ・赤ちゃんが正しく乳首をくわえるには乳房が張りすぎており、授乳前に少し搾乳する必要がある。
- ・赤ちゃんの具合が非常に悪い、または赤ちゃんが小さすぎるため、乳首を直接くわえることができない。
- ・あなたが赤ちゃんの傍を数時間離れなければならない、その間に赤ちゃんがお腹を空かせるかもしれない。
- ・仕事に復帰するため、留守中に赤ちゃんの面倒を見る人があなたの母乳をあげられるようにする。

搾乳は手でもできますし、手動搾乳器または電動搾乳器を利用してよいでしょう。搾乳の方法は、搾乳の理由や頻度、搾乳したい量により異なります。手で搾乳する方法や搾乳器の使用方法は、助産師や病院の母乳育児コンサルタントに確認してください。搾乳器には様々な種類がありますので、購入、レンタルする前に、母乳育児コンサルタントまたは「オーストラリア母乳育児協会」に相談し、あなたに合った搾乳器を見つけてみましょう。

搾乳した母乳は清潔な容器に入れましょう。搾乳後はすぐに赤ちゃんに飲ませるか、すぐに飲ませないのであれば飲ませるまで、密封した容器に入れて、冷蔵庫の最も温度の低い場所（奥の方）で保存してください。母乳は冷凍することもできます。

搾乳や母乳の保存について詳しくは、助産師または母子保健師に、NSW州保健省の小冊子「母乳育児」をもらえるか聞いてみましょう。本書を、ウェブサイト (http://www0.health.nsw.gov.au/pubs/2011/pdf/breastfeeding_your_baby_w.pdf) から入手することも可能です。

授乳により起こり得る問題

乳頭の痛み

乳頭にヒリヒリした痛みや損傷が生じるということは、赤ちゃんが乳首を正しくくわえていない証拠です。授乳後は、ブラジャーをとるか、上半身裸になり、乳頭を自然乾燥させましょう。授乳を始めて1週間たっても以下の症状が治らない場合は、母子保健師または「オーストラリア母乳育児協会」に相談してください。

- ・継続的な乳頭の痛み。
- ・乳頭の皮膚の損傷。
- ・乳頭が尖る、または変形する。

乳腺炎

乳腺炎は、乳房の炎症または感染症です。母乳の供給量が安定するまでの最初の数週間によく見られる症状です。早めに治療を行うことで、乳腺炎を早期に改善することが可能です。

乳腺炎には次のような症状があります。

- ・乳房に圧痛あるいは赤く痛みのある部位がある。
- ・乳房にしこりや硬い部位がある。
- ・微熱を伴うインフルエンザのような症状、あるいは高熱と頭痛を伴い突然具合が悪くなる。

粉ミルク育児

乳腺炎の原因には次のようなものがあります。

- ・片方の乳房で授乳したときに母乳をしっかりと出し切らずに、もう片方の乳房で授乳する。
- ・乳頭の損傷（赤ちゃんが乳首を正しくくわえなかったことが原因でできた、裂傷または亀裂）。
- ・乳管閉塞。
- ・授乳パターンの突然の変化。
- ・過労になる。食事を抜く。

乳腺炎の兆候が認められた場合は、以下の方法を用いて症状を緩和しましょう。

- ・頻繁に授乳し、母乳をしっかりと出し切る。
- ・赤ちゃんに乳頭をくわえさせることができない場合は、搾乳する。
- ・症状が現れた方の乳房で2回続けて授乳する（その後、片方ずつ交互に授乳する方法に戻す）。
- ・授乳を開始してから最初の10日間に症状が現れた場合は、授乳の前後に冷湿布を貼る。
- ・授乳期間の後期に症状が現れた場合は、授乳前に温熱療法（シャワー、お風呂、温湿布など）を施し、授乳後には冷湿布を貼る。
- ・授乳時に、症状が現れた部位を優しく、乳頭の方に向けてマッサージする。
- ・休息を取ったり、水分補給量を増やしたり、周囲の助けを借りたりする。

約12時間以内にしこりがなくならない、または赤みが治まらない、あるいは具合が悪くなり始めた場合、抗生物質による治療が必要となるかもしれないので、医師の診察を受けることが大切です。あなたが赤ちゃんとも母乳育児を続けられるように、安全な抗生物質もあります。授乳時に母乳を出し切ることを忘れないようにしてください。

粉ミルク育児をする場合は、赤ちゃんの安全のために以下の点に気を付けましょう。

- ・認可を受けた乳児用調製粉乳のみを使用する。牛乳を原料とするものがほとんどである。
- ・オーストラリアの粉ミルクは全て、必要な食品安全基準を満足している。
- ・調乳、殺菌、保存には注意を払う。
 - > 粉ミルクの調乳および保存については、ラベルに記載された注意事項に従うこと。
 - > 使用する哺乳瓶や調乳器具はすべて殺菌すること。

食品の安全性評価指針は必ず守りましょう。

- ・粉ミルクの安全な保存方法についてはメーカーの使用説明書に従う。
- ・調乳済みのミルク中で細菌が増殖する危険性があるので、粉ミルクは必要な量だけ作る。
- ・赤ちゃんが授乳時に飲み切らずに哺乳瓶に残った粉ミルクは捨てる。後でそのミルクを与えないこと。

粉ミルク育児の場合、病院に持っていくもの

粉ミルク育児をする場合は、出産のために病院へ行く際、粉ミルクや哺乳瓶などを持っていきましょう。必要な持ち物は次の通りです。

- ・好きな粉ミルク1缶。
- ・乳首、キャップ、フード付きの哺乳瓶（大）を2～6本。柄付きや変わった形の哺乳瓶は洗浄するのが大変である。ある特定の形の哺乳瓶または乳首を使用することで、オナラまたは疝痛を予防できるという証拠はない。

退院する前に、粉ミルクの作り方や与え方をしっかり学べるように、病院スタッフからサポートが受けられます。助産師から、正しい粉ミルクの調乳方法や保存方法が記載された資料も手渡されるでしょう。乳児用調製粉乳の使用に関する情報や相談、サポートについては、助産師または母子保健師に尋ねましょう。

母乳と粉ミルクの混合授乳をしてもよいですか？

母乳を粉ミルクに定期的に置き換えると、母乳の生成が減少するでしょう。赤ちゃんに直接乳首から授乳することができない場合は、搾乳し、それを哺乳瓶に移して赤ちゃんに与えることも可能です。直前になって慌てないように、早めに準備するようにしましょう。搾乳しておいた母乳がない場合は、乳児用調製粉乳を使用することもできますが、その後できるだけ早く授乳または搾乳することが重要です。授乳と搾乳を組み合わせることで、仕事や勉学に復帰した後も上手く母乳育児を継続できる母親は多くいらっしゃいます。詳しくは、「乳幼児医療サービス」または「オーストラリア母乳育児協会」にお問い合わせください。

注意してください！

正しく調乳を行わないと、赤ちゃんの体調不良を引き起こすことがあります。ラベルに記載された注意事項に従いましょう。

母乳育児、粉ミルク育児とアレルギー

母乳育児をすることで、子どものアレルギーまたは湿疹の発症を予防できる可能性があります。家族にアレルギーまたは湿疹の既往があり、赤ちゃんに粉ミルクが必要になりそうで心配している方は、妊娠中に助産師または医師、小児科医に相談しましょう。

妊娠中に母乳育児について質問がある場合は、助産師または医師からサポートや情報を提供してもらいましょう。

出産後の数週間

The first weeks of parenthood

母体への変化

大抵の場合、生まれたばかりの赤ちゃんと自宅と一緒に過ごす時間は素晴らしいものとなりますが、その生活は慌ただしくなり心身ともに疲れが出るでしょう。

新生児との生活には大変な労力が必要となり、その生活は予測できないため、自分に必要なことは、シャワーを浴びたり食事を作るという基本的なことでさえも、時間を見つけるのが困難になります。あなたは疲れ、疲労がピークに達することもあるでしょう。自分の人生を全くコントロールできないような錯覚に陥るかもしれません。

これは普通のことです。永遠に続くわけではありません。出産後6～8週間までにはペースをつかみ始めることができるでしょう。出産後3～4カ月頃までには生活が落ち着きを取り戻すでしょう。

出産直後の数週間を乗り切る方法

- ・ 日中に赤ちゃんが眠る時、あなたも休息または睡眠を取るようにする。
- ・ 最小限のことだけをする。家事も最小限に抑える（あなたと赤ちゃんのことの方が大切）。
- ・ あなたのパートナーに、赤ちゃんをお風呂に入れたり、着替えさせたりしてもらおう。そうすることにより、あなたは休息を取ることができ、赤ちゃんはあなたのパートナーにも慣れることができる。
- ・ リラックス法を思い出す（67ページ「分娩・出産に向けての準備」参照）。イライラする、あるいは休息を取りたいときにはリラックス法を取り入れる。
- ・ 何かするときには座るようにし、体力を温存する。オムツ交換は床やリビングに座って行い、洗濯物も座って畳む。
- ・ あなたには料理する時間や体力があまりないので、料理は簡単に済ませる。一番簡単な料理が最も健康的である場合が多い。例えば、サラダと焼いた赤身肉または魚、全粒粉パンと缶詰の魚または冷製チキンなど。軽食には果物とヨーグルトを食べる。
- ・ 友人が家に立ち寄ったら、買い物や洗濯物干しなどの家事を手伝ってもらおう。多くの人は、何か役に立ちたいと考えている。
- ・ 赤ちゃんを連れて散歩に出るなど、新鮮な空気を吸い、軽い運動をすることで、「引きこもった」状態から少し解放される。
- ・ あなたが自分自身を大切にしないと、他人の世話ができる状態にはならない。

新しく親になった方は誰でもサポートを必要としており、特に近くに家族がいない方やひとり親の場合はその傾向が特に高いでしょう。助けを求めたり受け入れたりすることを躊躇しないでください。

友人や家族、医療従事者から異なるアドバイスを受けた場合、その中から正しい答えを見付けることに苦労する方がいらっしゃるかもしれません。アドバイスの中には良いものもあれば、そうでないものもあるでしょう。最善策は、あなたが信頼の置けるアドバイスをしてくれる人を2～3人決めることでしょうか。そして、自分の直感を信じて、あなたと赤ちゃんに合うと思うアドバイスに従いましょう。困惑したり、どうしたらよいか分からなかったりする場合は、「乳幼児医療サービス」にお電話してください。または、以下のような機関に電話で問い合わせることも可能です。

- ・ 「Karitane ケアライン」（電話番号 1300-227-464、1300 CARING）。
- ・ 「Tresillian 親のための電話相談サービス」（電話番号：シドニー都市圏からは02-9787-0855、NSW州地方部からは1800-637-357）。
- ・ 「オーストラリア母乳育児協会」（電話番号1800-686-268、1800 mum2mum）。
- ・ 地域の「ウィメンズ・ヘルス・コミュニティセンター（Women's Health and Community Centre）」では、個別のカウンセリングやサポートグループを提供している。お近くのセンターをお探しの場合は、「NSW州ウィメンズヘルス」のウェブサイト（<http://www.whnsw.asn.au/centres.htm>）参照。詳しい情報については、NSW州保健省のウェブサイト（www.health.nsw.gov.au）参照。

赤ちゃんの育児

家に赤ちゃんを迎えての最初の数週間は、疲れ果ててしまう親が多く、それは赤ちゃんも同様です。赤ちゃんは、温かく暗いあなたの子宮から出て、見たことのない景色や音に囲まれ、時には恐怖に直面する新しい世界に生まれてきたのです。新生児に関していくつかわ忘れてはいけない大切なことがあります。

- ・この時期には、何をしても赤ちゃんを甘やかすということにはならない。泣くということは、赤ちゃんがあなたに出すことができる唯一のサインである。赤ちゃんはまだ幼いので、いたずらをしたり、わがままを言ったりして自己主張できない。
- ・泣かない赤ちゃんはいない。他の赤ちゃんよりもよく泣く赤ちゃんもいる。あなたの想像を超えるほど泣く赤ちゃんもいる。午後や夕方にひどく泣くことが多い。赤ちゃんが泣いたらすぐにあやすことで、赤ちゃんに安心感を与えることができる。
- ・機嫌が悪いときになだめてもらったり、授乳やオムツ交換、抱っこなど必要なことをすぐしてもらったりした赤ちゃんは、あまり泣かない傾向にある。
- ・母子の間柄ではあるが、あなたと赤ちゃんの関係は新しく始まったものであることを忘れてはいけない。新しい人と出会うと、その人がどのように振る舞うか、どのようなことで機嫌を損ねるか、そして安心させることができるかを理解するには時間がかかる。これは赤ちゃんの場合も同様であり、出産経験がある方にとっても当てはまる。
- ・出産直後の数週間の慌ただしさは永遠に続くわけではない。赤ちゃんの睡眠・食事のパターンは次第に規則的になる。
- ・完全禁煙の環境に赤ちゃんをおくことが非常に大切である。赤ちゃんはタバコの煙に晒されると、呼吸器疾患や「乳幼児突然死症候群」を発症するリスクがより高まる。

赤ちゃんが泣き止まなかったらどうすればよいですか？

何をしても赤ちゃんをなだめることができないと、精神的ストレスになることがあります。

- ・まず、赤ちゃんがお腹を空かせていないかどうか、暑すぎるまたは寒すぎるのではないかどうか、オムツ交換の必要があるかどうかを確認する。
- ・赤ちゃんは他の人間と同様、機嫌を損ねると落ち着くまでに時間がかかる、ということをお忘れなく。
- ・日中に赤ちゃんが泣き止まない場合は、赤ちゃんをベビーカーに乗せて、気分転換のために散歩に出掛けて新鮮な空気を吸い、赤ちゃんと一緒に気分転換をする。それができない場合は、自宅でああなたの裸の胸やお腹に赤ちゃんを抱っこすると落ち着くことも多い。もしこういった方法で効果が見られない場合は、赤ちゃんをかご型ベッドまたはベビーベッドなど安全な場所に寝かせ、誰かに電話をして助けに来てもらうこと。赤ちゃんがいつも以上に落ち着きがない場合は、母親よりも誰か他の人にあやしてもらった方が落ち着くことが多い。
- ・自宅に手を貸してくれる人がいない場合は、友人または家族に電話を掛けて、来てもらうようお願いする必要があるかもしれない。近くに頼れる人がいない場合は、赤ちゃんを車に乗せて、友人などの家を訪問してもよい。

助けが必要な時はいつでも、次の機関に電話で問い合わせましょう。

- ・「Tresillian 親のための電話相談サービス」（電話番号：シドニー都市圏からは02-9787-0855、NSW州地方部からは1800-637-357）
- ・「Karitane ケアライン」（電話番号1300-227-464、1300 CARING）
- ・「児童虐待防止電話相談サービス（Child Abuse Prevention Helpline）」（電話番号1800-688-009）
- ・「メンズライン（Men's Line）」（電話番号1300-789-978）
- ・「ヘルスディレクト（healthdirect Australia）」（電話番号1800-022-222）

自己管理

「赤ちゃんが泣いた時の対処法においてはしっかりと事前準備をしました。私たちが参加した出産前教育プログラムで良かったと感じたことの1つに、赤ちゃんが生後数週間において、どの位の頻度でどの位泣くかなど、赤ちゃんの行動についてしっかりと説明してくれたことです。このプログラムでは、赤ちゃんをあやすことは正しいことであり、赤ちゃんを早く落ち着かせることに繋がると学びました。どのようなことが起こるのか予測できたので、私たちは上手く乗り切ることができたのだと思います。」ティム

あなたの身体

膣からの出血（悪露）は、産後約2～4週間続きます。出産直後の数日間が過ぎると、悪露は赤色から薄くなりピンクがかった褐色に変化するでしょう。血の色が鮮血になったり、出血がひどくなったり、血塊が出たり、血に匂いがあったりする場合は、医師に相談しましょう。

便秘は問題になることもありますが、解消方法は簡単です。生野菜を数種類混ぜたサラダの大盛りや、果物、ドライフルーツ、全粒粉パン、ベークドビーンズをのせたトーストなどのような、手軽な食べ物にも食物繊維が豊富に含まれているので、便秘解消に効果があるでしょう。水分をたくさん摂り（紅茶やコーヒーは減らす）、ウォーキングもよいでしょう。

膣または会陰の縫合 縫合がある方は、まだ痛みがあるかもしれません。縫合部位の痛みが強くなったり、炎症が生じたりした場合は医師に相談しましょう。出産後の数週間において、縫合糸の糸切れが見付かるかもしれません。これは、縫合箇所が開いてしまったのではなく、傷口が回復するにつれ、糸が自然に溶けているのです。塩水のお風呂は、塩により縫合強度が低下する恐れがあるためお勧めできません。

痔 出産後、肛門のあたりに痛みを感じることがあります。トイレで用を足すときに、いきまないことが大切です。痛みを緩和させるために温かいお風呂に入ったり、市販のクリームや、パラセタモールなどの医薬品を使用したりするのもよいでしょう。

性交渉 出血が止まったら（通常、出産してから4～6週間後）、性交渉をしても大丈夫です。この時期に性交渉をしたいと感じる女性もいますが、ベッドでしたいことといえば睡眠だけという女性も多くいるでしょう。疲労以外にも、以下のようなことが性交渉の障害になる場合があります。

縫合 縫合をした方は、不快感が生じることなく性交渉できるまでに6～8週間以上かかる場合があります。出産から3カ月過ぎても挿入時に痛みがある場合は、医者にご相談してください。

潤いが足りない ホルモンの変化により、膣が普段のように潤わないことがあります。この症状は、出産後10週間もすれば回復するでしょう。それまでは、潤滑剤の使用や、前戯を増やすことなどを試してみましょう。

注意してください!

赤ちゃんを絶対に揺すっては いけません

赤ちゃんを揺ると、頭が前後にガクガク揺れ、脳内出血を引き起こす恐れがあります。そして脳障害を引き起こし、死に至るケースもあります。あなたがイライラしたり、動揺したり、あるいは立腹したりしていると自覚した場合は、赤ちゃんをかご型ベッドまたはベビーベッドなど安全な場所に寝かせその場を一度離れて、ゆっくりと自分を落ち着かせましょう。そして、周囲に手を貸してもらおうとよいでしょう。自宅に誰かいる場合は、その人に赤ちゃんをあやしてもらおうようお願いしましょう。自宅にあなたしかいない場合は、友人や家族に電話をして、協力してもらってください。あなたの怒りがどれ程大きくても、赤ちゃんを絶対に揺すってはいけないことを忘れないでください。

あなたが自分自身の体に持つ印象 この時期の体型に特に問題を感じない女性もいますが、そうでない女性もいます。体型がだらしないと感じるかもしれません。自分の体が自分のものでないように感じるかもしれません。妊婦の体型ではないのに、妊娠前の体型とも違うのです。

母乳 性交渉中に母乳が漏れる場合があります。この症状によりあなたやパートナーがこれを不快に思う場合は、性交渉を始める前に授乳または搾乳を行い、溜まっている母乳の量を減らしたり、母乳パッドの着いたブラジャーを使用したりしましょう。

嬉しいことに、数カ月経過するとあなたの体型や性生活が改善され始めます。それまでは次のことに注意しましょう。

- ・ お互いの気持ちについて話し合うようにする。
- ・ 「2人だけの時間」を作る。
- ・ 出産後の初めての性交渉に期待し過ぎない。
- ・ 不快感が生じた場合は、その後1週間ほど性交渉を行わない。
- ・ 他にも愛情表現する方法や一緒に楽しい時間を過ごす方法があることを忘れない。

出産後の6週間検診 出産してから6週間後に助産師または医師による検診を受けましょう。これは、あなたと赤ちゃんにとって重要な検診です。過去2～3年の間にパップテストを受けていない方は、この検診で行うのもよいでしょう。

「出産後に自宅で過ごす1週目の大変さは想像できないでしょう。一番助けになったことはパートナーが出産後に休暇を取ってくれたことでした。また、2週間分の食事を事前に料理・冷凍しておいたことも大変役に立ちました。お義母さん自慢のラザニアも作ってもらえたら、言うことはないでしょう。」ケイト

避妊方法

出産後に避妊薬の使用を検討することが大切です。出産後の6週間検診まで放っておかないください。排卵は生理が再開する前に起こるので、その間にも妊娠する可能性があります（母乳育児の場合も含みます）。母乳による授乳をすることで、排卵を遅らせることはできますが、計画的に次の妊娠をしたい方には、避妊薬の使用をお勧めします。

母乳育児を行う場合は、混合型経口避妊薬を服用することはできません。これは、経口避妊薬が母乳の供給量に影響を及ぼす恐れがあるからです。影響を及ぼさない選択肢もいくつかあります。あなたに最も適した選択肢について、医師または「NSW州保健省の家族計画」クリニックに相談しましょう。詳しくは「NSW州家族計画」のウェブサイト (www.fpnsw.org.au) をご覧いただくか、「NSW州家族計画ヘルスライン」にお電話 (1300-658-886) でお問い合わせください。

ホルモン避妊薬

- ・ **避妊注射 (デポ・プロベラ®)** は、避妊のために3カ月に1度行うホルモン注射である。出産後にこの注射による避妊を希望する場合、出産してから5～6週間後に行うのが最も良い。母乳に送られるホルモンはごく少量である。デポ・プロベラ®には即効性がある。この避妊注射を接種する前に、妊娠していないことを必ず確認することが重要である。
- ・ **プロゲステロンピル (ミニピル)** は、毎日同時に服用することを忘れなければ、信頼性の高い避妊薬である。出産後すぐに服用を開始できる（医師に相談すること）。このピルの効果が出るまでの最初の48時間はコンドームを使用する必要がある。
「モーニングアフターピル (緊急避妊薬)」には、ミニピルと同様のホルモンが含まれているが、その含有量が多い。1錠のみ、または2錠入りで購入することが可能。このピルを服用しても、授乳は可能である。
- ・ **避妊用インプラント (インプラノン: Implanon NXT®)** は、腕の内側の皮下に小さな針のようなものを挿入する。避妊の作用があるごく少量のホルモンが体内に放出され、妊娠する可能性は1%未満である。このインプラントは3年間埋め込まれた状態になる。「インプラノン」の挿入は、訓練を受けた医療従事者により行われなければならない。「インプラノン」が効果を発揮するまでに最長1週間かかることがある。効果が出るまではコンドームを使用する必要がある。副作用として、不正出血が起こる可能性もある。

こういった避妊薬は母乳には影響を及ぼしません。ごく微量のホルモンが母乳に含まれることはありますが、赤ちゃんへの影響はありません。

避妊リング (IUD)

子宮 (子宮部) 内に小さな器具を挿入します。出産後の6週間検診でも避妊リングを装着することは可能ですが、一般的には最低でも8週間待ってから装着されます。

「Mirena」(商標登録)として知られる避妊リングもホルモンを含有しています。このホルモンには、赤ちゃんまたは母乳生成への悪影響は認められておらず、つまり、母乳育児をしている女性が使用しても安全です。

男性用コンドーム

コンドームは、毎回必ず使用すれば効果的な避妊薬です。ホルモンは含まれていません。母乳育児をしている間は、コンドーム使用の際に潤滑剤の量を増やす必要があるかもしれません。ラテックスアレルギーの方が使用できるポリウレタン製コンドームがあります。コンドームを使用することにより、性感染症を予防することが可能です。

女性用コンドーム

特にラテックスアレルギーの女性は、このコンドームを使用するとよいでしょう。膣内に装着し、精子の侵入を防ぎ、性感染症を予防することも可能です。女性用コンドームは、「NSW州家族計画」や性の健康クリニック (sexual health clinic) で購入することができます。

ペッサリー

普段からペッサリーまたは子宮頸部キャップを使用している方は、出産前に使用していたものとは異なるサイズが必要となるかもしれません。出産後の6週間検診の際に医師に調べてもらうことも可能です。

母乳育児をしていない方は、混合型経口避妊薬、または上記のいずれの避妊方法も使用することができます。

母乳育児をすることで、 避妊できますか？

「世界保健機関 (WHO)」によると、次の条件を満たしていれば、出産後の6カ月間は母乳育児をすることで98%の確率で避妊効果が期待できるとされています。

- ・ 日夜問わず母乳による授乳を行う。
- ・ 4時間おき以上の頻度で授乳をする (4時間以上授乳をしないことになる場合は、4時間毎に搾乳をする必要がある)。
- ・ 赤ちゃんに母乳以外の食べ物または飲み物を与えない (赤ちゃんは生後6カ月間母乳のみを必要とする)。
- ・ 出産後の生理が再開していない。

母乳による授乳とその他の避妊方法を組み合わせることも可能です。

産後の生理はいつから再開しますか？

大抵の場合、完全母乳育児を止めるまで生理は再開しませんが、その前に再開する方もいらっしゃいます。哺乳瓶で粉ミルクを与える方は、出産から4週間で生理が再開する可能性があります。排卵は生理が再開する前に起こりますので、避妊を行わないと妊娠する可能性があることを忘れないでください。

妊娠前の体型に戻す

今すぐに妊娠前のジーンズが履けるようになるとは思わないでください。しばらくの間、腹部は膨らみ、皮膚がたるんでいるように見えるかもしれませんが、その事実を受け入れましょう。その状態が一生涯続くわけではありません。

健康的な食生活や定期的な運動、そして時間の経過により、妊娠前の体型に戻すことができます。出産後の運動について詳しくは、37ページ「体力作り：産前・産後の運動」をご参照ください。新生児と一緒に過ごす中でアクティブに体を動かすことはそう難しいことではありません。次のようなことを試してみましょう。

- ・ 出産後運動の動きを見せて赤ちゃんを楽しませる。
- ・ 安全な抱っこひもまたはベビーカーを使用して赤ちゃんと一緒に定期的に散歩に出掛ける。ウォーキングをすることにより、体が丈夫に健康的になり、エネルギーが湧くようになる。赤ちゃんは外へ出掛け、新しいものを目にするを好む。赤ちゃんが外の世界のことを学ぶ上で役立つ。
- ・ 「ベビーカーを押しながらウォーキングするグループ」に参加する。このグループは、母親になったばかりの人が集まり、一緒にウォーキングをしながらおしゃべりをして楽しむことを目的としている。このグループに参加することは、外に出掛け、人と会い、気分を高め、妊娠前の体型に戻すことが一度にできる最適な方法である。お住まいの近くに「ベビーカーを押しながらウォーキングするグループ」をお探しい方は、「乳幼児医療サービス」に問い合わせるか、「NSW州スポーツ・レクリエーション省」に電話 (13-13-02) を掛ける。「ベビーカーを押しながらウォーキングするグループ」の始め方に関する詳しい情報は、ウェブサイト (www.dsr.nsw.gov.au) にアクセスし、「アクティブに体を動かす (Get Active)」をクリックする。
- ・ お住まいの近くで他にできるアクティビティを探す (地域の運動プログラムや、託児所付きのジムなど)。詳しくは近くの「地域医療センター」に問い合わせる。

赤ちゃんの定期検診

お近くにある「乳幼児医療サービス」の母子保健師のところへ赤ちゃんを連れて行き、定期的に健康診断を受けさせるとよいでしょう。そこでは母子保健師が次のようなことを行います。

- ・ 赤ちゃんの成長、発育、全身の健康状態の検査を行う。
- ・ 赤ちゃんの育児に関してあなたが持っている質問に答える。
- ・ あなたが自身や家族に関して抱える問題や心配事を解決する上でサポートする。
- ・ 役立つその他のサービスをあなたに紹介する。

母子保健師から、新しく親になった人が集まるグループに紹介してもらうことができます。このグループに参加することは、お住まいの近くにいる小さなお子さんを持つ親と知り合い、育児について学ぶ素晴らしい機会となるでしょう。

口内細菌を赤ちゃんに感染させない

あなたは、何もためらうことなく赤ちゃんのものを自分の口に入れるかもしれません。例えば、おしゃぶりを「綺麗にする」ためにあなたの口に入れる、または赤ちゃんと「同じスプーンを共有する」などです。しかし、こういった行いにより、虫歯の原因となる細菌があなたの口から赤ちゃんに移る可能性があります。そして後に赤ちゃんの歯に悪影響を及ぼすかもしれません。

赤ちゃんに哺乳瓶を持たせながらベッドに寝かせることも、虫歯を引き起こす要因となります。赤ちゃんに歯が生え始めたらすぐに、水のみを使用して歯磨きをしましょう。赤ちゃん用の毛の柔らかい、ヘッドの小さな歯ブラシを使いましょう。

赤ちゃんを健康診断に連れて行く際は、必ず歯の検査も医療従事者に行ってもらいましょう。

NSW州では、新生児のいる家庭すべてに母子保健師による「ユニバーサルヘルス自宅訪問」を無料で提供しています。母子保健師はあなたに連絡を取り、赤ちゃんを退院した後すぐに訪問するための手配をするでしょう。赤ちゃんが生まれた病院が、お住まいの近くの「乳幼児医療サービス」にあなたを紹介することも可能です。また、お近くの「地域医療センター」を通して紹介してもらうこともできます。「地域医療センター」の連絡先は、ホワイトページまたはウェブサイト (www.whitepages.com.au) をご参照ください。

「ユニバーサルヘルス自宅訪問」では、新生児に関してあなたが抱える心配事を母子保健師が聞き、アドバイスを提供します。心配事には、母乳育児、赤ちゃんの泣き方とあやし方、「乳幼児突然死症候群」を予防するための安全な寝かせ方、「乳幼児医療サービス」などがあるでしょう。さらに母子保健師から、あなたの健康状態、鬱病、不安感、家庭内暴力、支援ネットワーク、最近の主なストレス要因などについて質問をされることもあるでしょう。

NSW州にお住まいの母親には必ずこういった質問が投げかけられ、あなたが赤ちゃんの育児を行う上で最大限のサポートが受けられているかを確認しています。

乳幼児突然死の発症リスクを低減

乳幼児の突然死は、1歳未満の乳児が何の予兆もないまま、突然死に至る場合を指します。時として死因が明らかになることもありますが、大抵の場合は「乳幼児突然死症候群(SIDS)」によるものです。「乳幼児突然死症候群」の要因は未だ不明ですが、過去20年以上の間、「乳幼児突然死症候群」が原因で亡くなった乳児の数は80%以上減少しました。これは、安全な寝かせ方、特に乳児を仰向けに寝かせることを親に推奨してきたことに関連しています。しかしながら、突然死する乳児の数は未だ多いのが実情です。「乳幼児突然死症候群」の発症リスクは生後6カ月間が最も多いとされています。

以下の安全な寝かせ方に従い、可能であれば母乳育児を行うことで、乳幼児突然死のリスクを低減することが可能です。

安全な寝かせ方と赤ちゃん

「乳幼児突然死症候群」の発症リスクを低減させるために、赤ちゃんを安全な姿勢で寝かせる方法を理解することが重要です。

- ・ 生後直後から、赤ちゃんを寝かせるときは仰向けにし、うつ伏せや横向きに寝かせない。
- ・ 赤ちゃんが睡眠中に頭や顔に物が被らないようにする。
- ・ 生まれる前も後も、赤ちゃんを禁煙の環境に置く。
- ・ 日夜問わず、赤ちゃんを次のような安全な睡眠環境に置く。
 - > ベッドを安全な状態に整える(固定していない寝具類や枕、掛け布団、ラムウール毛布、バンパーパッド、ぬいぐるみなどを置かない)。
 - > 現行の「オーストラリア規格AS2172」を満たしている安全なベビーベッドを使用する。
 - > 安全で清潔なマットレス(ベビーベッドにぴったりと収まる、硬く、平らなもの)を使用する。

生後直後から赤ちゃんを仰向けで寝かせる

「乳幼児突然死症候群」の発症リスクは、赤ちゃんを仰向けに寝かせることで減少させることができます。うつ伏せや横向きに寝かせた場合、赤ちゃんが「乳幼児突然死症候群」に陥るリスクが更に高まります。小児科医から書面による助言を受けた場合を除き、赤ちゃんをうつ伏せや横向きに寝かせないようにしましょう。

健康な赤ちゃんを仰向けに寝かせれば、嘔吐した際に窒息するリスクが、うつ伏せに寝かせるより低い傾向にあります。

横向きに寝かせると、赤ちゃんは寝ている間にうつ伏せに寝返りをするかもしれないので、推奨できません。

赤ちゃんが起きている時は、仰向け寝だけではなく、異なる様々な姿勢に変えてあげることが大切です。赤ちゃんが起きていて大人が側にいる場合は、うつ伏せで赤ちゃんを遊ばせることは安全であり、赤ちゃんにメリットもあります。赤ちゃんを抱っこする時は、時々抱く手を左右交互に替えましょう。赤ちゃんが左右どちらも見る練習ができるようになります。

4カ月を過ぎた赤ちゃんは、大抵の場合、ベビーベッドで寝返りを打つことができます。安全な赤ちゃん用寝袋を使用してもよいでしょう(つまり、首と手を通す穴があり、フードがついていない寝袋のこと)。赤ちゃんを仰向けに寝かせ、その後赤ちゃんに自分で眠る姿勢を探させてください。6カ月を過ぎた赤ちゃんに乳幼児突然死が発生するリスクは極めて低いです。

注意してください!

生後6~12カ月の赤ちゃんにとって最も安全な寝かせ方は、あなたのベッドの隣りに安全なベビーベッドを置き、そこに寝かせることです。

睡眠中に赤ちゃんの頭が物で覆われていないことを確認する

固定されていない寝具類は、赤ちゃんの頭を覆ってしまう恐れがあります。赤ちゃんの足がベビーベッドの下方につくようにベッドを整えましょう。赤ちゃんが寝具の下に滑り込まないように、赤ちゃん用布団をしっかり掛けましょう。赤ちゃんが1歳を迎えるまでは、赤ちゃんが寝ている傍にキルト布や大人用の掛け布団、羽毛布団、枕、ぬいぐるみ、バンパーパッドを置かないでください。

次のような場合、赤ちゃんとの添い寝は危険です

- ・ 大人用の寝具類または枕の下に入り込む。
- ・ 壁とベッドの間に挟まる。
- ・ ベッドから落ちる。
- ・ 深い眠りについていて、あるいは薬物やアルコールの影響を受けている人が寝返りを打って赤ちゃんが下敷きになる。
- ・ 喫煙者と一緒に眠る。
- ・ 強い疲労感がある人と一緒に眠る。

赤ちゃんの顔が覆われてしまう危険のある、柔らかい寝床は避けましょう

- ・ 長椅子やソファで赤ちゃんを添い寝してあなたが眠りに落ちてしまった場合、赤ちゃんに睡眠中の事故が発生するリスクが高まる。
- ・ 赤ちゃんをウォーターベッドまたはビーズクッションに置かない。

妊娠中も出産後も、赤ちゃんを禁煙の環境に置く

タバコの煙は赤ちゃんに害を与えます。妊娠中や出産後に親が喫煙すると、乳児の突然死のリスクが高まります。

母親が喫煙者の場合、乳児が突然死するリスクが、喫煙しない母親より4倍高くなります。

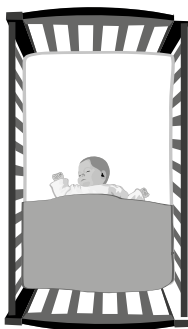
父親も喫煙者の場合、赤ちゃんが「乳幼児突然死症候群」を発症するリスクが約2倍高まります。

友人や親戚も赤ちゃんの近くで喫煙しないように気を付けてください。

赤ちゃんを車に乗せる場合は、車内での喫煙を避けてください。

「乳幼児突然死症候群」およびそのリスク低減に関する詳しい情報は、「シッズ・アンド・キッズ (SIDS and Kids)」のウェブサイト (www.sidsandkids.org) をご参照ください。

赤ちゃんを安全に寝かせ、乳幼児突然死のリスクを減らすための6つの方法



- ✓ 仰向けに寝かせる。
- ✓ 頭と顔が物で覆われないようにする。
- ✓ 妊娠中も出産後も、赤ちゃんを禁煙の環境に置く。
- ✓ 日夜問わず、安全な睡眠環境を作る。
- ✓ 親の寝室に安全なベビーベッドを置き、そこに赤ちゃんを寝かせる。
- ✓ 可能であれば、母乳育児をする。

注意してください!

赤ちゃんと同じベッドで寝る、または赤ちゃんをその他の寝床で寝かせる、「乳幼児突然死症候群」または睡眠中の死亡事故が発生するリスクが高まります。

当初の制作においてご協力いただいた「シッズ・アンド・キッズアクト (SIDS and Kids ACT)」および「ACT保健省および障がい、住宅、コミュニティサービス省 (ACT Health and the Department of Disability, Housing and Community services)」には深くお礼申し上げます。

胎児検診・遺伝 カウンセリング

Prenatal testing and genetic counselling

誰もが健康な赤ちゃんの誕生を望んでいます。しかし、中には身体や知能に重篤な障害を抱えて生まれてくる（あるいは後に発症する）赤ちゃんを持つ親もいらっしゃいます。出産前に赤ちゃんの健康・発達状態を検査する方法は多種多様であり、それぞれの検査にメリットやデメリット、制約があります。妊娠中に検査を行うかどうかを決めるのはご本人次第です。また、入手可能な情報を全て理解した上で決断するのが良いでしょう。

胎児検診とは何ですか？

胎児検診は、あなたが妊娠中に赤ちゃんの健康・発達状態を検査するために行われる検査です。胎児検診には大きく分けて2種類あります。

胎児スクリーニング検査

胎児スクリーニング検査は、更なる検査（出生前診断検査と呼ばれる）の必要性を示すことはできますが、胎児が特定の疾患を発症しているかどうかを断定することはできません。胎児スクリーニング検査を受けるかどうかはあなた次第です。

胎児スクリーニング検査は妊娠11週以降に受けることができ、実施される検査には以下を含みます。

- ・ 発達中の胎児の超音波検査、および妊婦の血液検査。
- ・ 頂部透過性の測定（超音波検査による）。妊婦の血液検査と総合的に判定される場合がある。この検査は妊娠第1期に実施される。
- ・ 母体血清マーカーテスト。妊娠第2期に妊婦の血液を検査する。

出生前診断検査

診断検査では、胎児が発症する恐れのある疾患を更に詳しく調べることができます。この診断検査は通常、胎児スクリーニング検査で胎児が特定の疾患を発症するリスクが高いと診断された場合にのみ行われます（ただし、35歳以上の妊婦は出生前診断検査を受けることを希望できます）。こういった検査では、胎児に染色体異常が見られるかどうか、または単一遺伝子の変化に起因する疾患（遺伝子疾患と呼ばれる）があるかどうかを調べます。診断検査は、あなたの赤ちゃんに影響を及ぼす恐れのある身体または知的障害を全てチェックすることはできません。

診断検査には、絨毛膜標本採取（CVS）および羊水穿刺も含まれます。

胎児検診はそれぞれ、妊娠中の決まった時期に行われます。検査の内容やその実施時期については、118～119ページ「胎児スクリーニングおよび診断検査」の表をご参照ください。

胎児検診ではどのようなことが分かりますか？

胎児検診では、胎児が正常に発達しているかどうかを検査するために実施されるでしょう。また、胎児に特定の身体・知的障害のリスクがあるか（影響を受けているかどうか）を検査するために実施されることもあります。

胎児検診により発見できる疾患には、**遺伝子疾患**も含まれます。

遺伝子疾患には、出生時や幼児期、青年期、成人期に発症することがある身体障害や知的障害が幅広く含まれます。遺伝子疾患は様々な原因により発症します。胎児検診では、染色体の不均衡（染色体異常）あるいは単一遺伝子の変化により引き起こされる疾患の種類を特定します。

染色体異常は、胎児に染色体の数または大きさ、構造に変化が生じた際に起こります。遺伝情報の量または細胞の配列方法にもたらされるこの変化により、体組織の成長や発育、機能に問題を引き起こす場合があります。

染色体変化は親から遺伝する可能性があります。一般的には、染色体変化は卵子または精子細胞が形成される際、受精時、またはその直後に起こります。このような変化の原因は不明です。よく知られている染色体異常がダウン症です。

単一遺伝子の変異して異常を引き起こす遺伝子疾患は他にもありますが、それは一部の家族の赤ちゃんに影響を及ぼすと考えられています。こういった疾患のいずれかを抱えるお子さんがすでにいらっしゃる親や、親のうちどちらかがその疾患を持っている場合もあります。このような場合には、胎児検診を行うことで、特に遺伝子疾患を引き起こす異常遺伝子が胎児にあるかどうかを調べることができます。

「遺伝子教育センター (Centre for Genetics Education)」が発行している小冊子「胎児検診：妊娠中に行われる胎児の特別検査」に詳細が記載されています。この小冊子をご希望の方はお電話 (02-9462-9599) でお問い合わせいただくか、ウェブサイト (<http://www.genetics.edu.au>) をご参照ください。ここで挙げた検査に関する情報は英語以外の言語でもご覧いただけます。こちら (<http://www.genetics.edu.au/Information/multilingual-resources>) にアクセスしてください。



検査実施前にカウンセリングを受けることは、場合によってはどの検査があなたと赤ちゃんにとって最適かどうかを決める上で役立ちます。

「決めるのはあなた：妊娠中における胎児スクリーニングおよび診断検査」という冊子をオンラインで入手することができます。この冊子には、どのような検査があるのか、検査により発見できる疾患は何か、検討すべきことは何かなどについて記載されており、あなたが妊娠中に検査を受けるかどうか決める上で役立ちます。こちら (<http://www.mcri.edu.au/Downloads/PrenatalTestingDecisionAid.pdf>) をご参照ください。

胎児検診を検討すべき理由は何でしょうか？

胎児検診を受けるかどうかを決める前に、出来る限り多くの情報を入手しましょう。そうすることにより、あなたが自信を持って自分に最適な選択肢を見出すことができます。胎児検診に関してあなたが抱く心配事や考えについては、安心できる環境で、理解のある医療従事者に相談する必要があります。この時期にサポートやアドバイスを得ることができれば、詳細な情報を得た上であなたの妊娠中の今後の検査について決められるようになるでしょう。

以下のことについて話し合うことが大切です。

- ・ 胎児検査をいつ、どのように行うか。
- ・ 各検査のメリットおよびデメリット。
- ・ 各検査によりあなたまたは赤ちゃんに生じ得るリスク。
- ・ 今後受ける可能性のある検査とその詳細。

検査により赤ちゃんに問題がある恐れがあると分かったらどうすればよいですか？

胎児検診を行い、あなたの赤ちゃんが正常に発育していない、または出生後に問題を引き起こす可能性があるという結果が出た方には、その疾患に関してできるだけ多くの情報があなたとパートナーに提供されます。遺伝カウンセリングで話し合うことができる内容は次の通りです。

- ・ 検診結果は、あなたの赤ちゃんと家族にとってどういうことを意味するのか。
- ・ 更なる検査の選択肢、そしてその検査の詳細。
- ・ 身体障害や知的障害を持つ人々に対するあなたの気持ち。
- ・ 妊娠中絶に対するあなたの考え。

胎児検診や遺伝カウンセリングについて詳しくお知りになりたい方は、「遺伝子教育センター」にお電話 (02-9462-9599) でお問い合わせいただくか、ウェブサイト (www.genetics.edu.au) をご参照ください。

遺伝カウンセリングとは何ですか？

遺伝カウンセリングは、大きな病院や「地域医療センター」などでも提供されています。遺伝カウンセリングは、医療従事者チームにより行われます。このチームは協力して、あなたの赤ちゃんの成長、発育、健康における遺伝的問題について最新情報やカウンセリングを提供します。遺伝カウンセリングによって、あなたは妊娠中の特別な胎児検診について理解を深め、十分な知識を得た上で決断を下したり、または、赤ちゃんの遺伝子疾患の診断によって決定を変更したりすることができます。

どのような場合、妊娠初期に遺伝カウンセリングを受けることを検討すべきですか？

妊娠期間中、あなたが抱える健康上の心配事や、あなた自身や家族の誰かが遺伝性の疾患を持っているかどうかについて、パートナーと話し合うことが重要です。

遺伝カウンセリングが役立つケースは多数あり、以下がその一例です。

- ・ あなたまたはパートナーの近親者や子どもが身体障害や知能障害を持つ場合。
- ・ あなたまたはパートナーが、赤ちゃんに遺伝する可能性のある重篤な疾患を抱えている場合。
- ・ あなたとパートナーが同じ欠陥遺伝子の保有者である場合。
- ・ あなたが35歳以上の場合（経妊婦も含む）。赤ちゃんに染色体異常が起こるリスクが高まるため。
- ・ 妊娠期間中、化学物質またはその他の環境要因にさらされた場合。
- ・ 超音波検査などの検査結果、または妊娠第1期・2期に行われたスクリーニングで、赤ちゃんが特定の遺伝子疾患を抱えるリスクが高いということが分かった場合。
- ・ あなたとパートナーが親戚関係にある場合（いとこ同士など）。
- ・ あなたとパートナーがどちらも、同じ民族的または文化的背景を持ち、そのコミュニティの人々は、そこでよく見られる疾患を引き起こす特定の遺伝子を持つとして知られている場合。

あなたの家族の既往歴について理解することが重要です

あなたとパートナー双方の親や兄弟の健康に関する情報は、あなたが発症する、またはあなたの子どもに遺伝するリスクが高い健康上の疾患を特定するのに役立ちます。場合によっては、あなたと、そしてあなたの将来の子どもたちが抱えるリスクを軽減するために、予防策が講じられる場合もあります。

家族から子どもに遺伝する可能性のある健康上の疾患は多数あります。しかし、生活要因（例えば、喫煙や不健康な食生活など）も問題を引き起こす可能性があることも忘れないでください。

親戚と家族の既往歴について話し合う際には、次のようなよく知られている疾患・障害を頭に入れておく必要があります。

- ・ 聴覚障害。
- ・ 学習上または発育上の問題。
- ・ 嚢胞性線維症（肺や消化機能に影響を及ぼす遺伝子疾患）。
- ・ サラセミア（正常な血液生成に影響を及ぼす遺伝子疾患）。
- ・ 鎌状赤血球症（重篤な貧血を引き起こす遺伝子疾患）。
- ・ 血友病（男児に止血異常をきたす遺伝子疾患）。
- ・ 心臓疾患。
- ・ 糖尿病。
- ・ コレステロール疾患。
- ・ 乳がん・卵巣がん・大腸がん。

あなたとパートナー双方の家族の地理的背景を踏まえることも重要です。例えば、北欧や英国出身者は、サラセミアよりも嚢胞性線維症を引き起こす欠陥遺伝子を持つ可能性が高く、サラセミアは、中東やアジア太平洋出身者に多く見られます。

家族の既往歴に関する情報収集やこれまでに挙げた疾患について詳しくお知りになりたい方は、「遺伝子教育センター」にお電話（02-9462-9599）でお問い合わせいただくか、ウェブサイト（www.genetics.edu.au）をご参照ください。

胎児スクリーニングおよび診断検査

妊娠の段階	検査の名称	検査の種類	検査の方法
8～12週	第1期超音波検査（妊娠週数推定のための超音波検査）。	胎児スクリーニングおよび診断検査。	小さなプローブを妊婦の腹部に押し当てる、または膣から挿入する。そうすることにより、発育中の胎児の画像が映し出される。
11～13週	絨毛膜標本採取（CVS）。	診断検査。	超音波を利用して、細い針を妊婦の腹部に刺す、あるいは細く柔軟性のあるチューブを頸部に通し、胎盤のサンプルを少量採取する。
11.5～13.5週	後頸部浮腫測定検査（超音波検査）。妊婦の血液検査を伴う場合と伴わない場合がある。	胎児スクリーニング。	超音波検査で胎児の特定部位（後頸部浮腫）の測定を行う。また、妊婦の血液を採取し、検査が行われる場合もある。
15～18週	妊娠第2期胎児スクリーニング検査（母体血清検査）。	胎児スクリーニング。	妊婦の血液を採取し、検査が行われる。
15～19週	羊水穿刺。	診断検査。	超音波を利用して、細い針を妊婦の腹部に刺し、羊水のサンプルを少量採取する。
18～20週	妊娠第2期超音波検査（胎児の発育異常を調べる超音波検査）。	胎児スクリーニングおよび診断検査。	マイクのような器具を妊婦の腹部に押しあてる。そうすることにより、発育中の胎児の画像が映し出される。

	この検査では何を調べるのですか？	胎児または母体にリスクはありますか？
	この検査では、胎児の大きさや多胎妊娠の可能性、また心拍などの身体的特徴をいくつかチェックすることができる。	この検査が胎児や妊婦に悪影響を及ぼすことはない。
	この検査では、様々な身体障害や知能障害のリスクを胎児が抱えているかどうかチェックすることができる。この障害は染色体の異常として知られている。更に詳しい検査が必要となる場合もある。	この検査が流産を引き起こす可能性は低い（1%未満）。この検査中、妊婦に多少の不快感が生じる場合がある。
	<p>この検査では、胎児が特定の身体障害や知能障害を抱えるリスクが高いかが分かる。</p> <p>検査を受ける胎児の約5%に、リスクが高いという結果が出る可能性がある。その胎児の大半には問題は生じない。</p> <p>血液検査を行わずに後頸部浮腫測定検査を行った場合は以下の通り。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダウン症と呼ばれる染色体異常を持つ赤ちゃんの約75%にリスクが高いという結果が出る。この検査では、ダウン症の赤ちゃんの25%を見落とすことになる。 <p>血液検査と併せて後頸部浮腫測定検査を行った場合は以下の通り。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ダウン症の赤ちゃんの約80～90%はリスクが高いという結果が出る。この検査では、ダウン症の赤ちゃんの10～20%を見落とすことになる。 	この検査が胎児や妊婦に悪影響を及ぼすことはない。
	<p>この検査では、胎児が特定の身体障害や知能障害を抱えるリスクが高いかが分かる。</p> <p>検査を受ける胎児の約5%にリスクが高いという結果が出る可能性がある。その胎児の大半には問題は生じない。</p> <p>ダウン症の赤ちゃんの約60%はリスクが高いという結果が出る。</p> <p>この検査では、ダウン症の赤ちゃんの40%を見落とすことになる。</p> <p>この検査を詳細な超音波検査と同時に行った場合、胎児に脊髄障害または神経管障害があるかどうか、約95%の確率で見つけることも可能である。</p>	この検査が胎児や妊婦に悪影響を及ぼすことはない。
	この検査では、染色体異常を含む様々な身体障害や知能障害のリスクを胎児が抱えているかどうかをチェックすることができる。	この検査が流産を引き起こす可能性は低い（1%未満）。この検査中、妊婦に多少の不快感が生じる場合がある。
	この検査では胎児の大きさや、心臓、脳、脊柱、腎臓の発育など多くの身体的特徴をチェックすることができる。	この検査が胎児や妊婦に悪影響を及ぼすことはない。

35歳以上の 妊娠・出産

Having a baby at 35+

30歳を過ぎてから第1子を妊娠する女性が多くいらっしゃいます。年齢を重ねるにつれ、特に35歳以上の方には高いリスクが伴うことは事実であり、そのリスクについて理解しておく必要があります。しかし、35歳以上でも健康な赤ちゃんを生んでいる方は大勢いらっしゃることでも忘れないでください。

リスクや合併症の多くは、あなたの年齢よりも、高血圧または糖尿病などの症状（年齢を重ねるにつれてよく見られる健康上の問題）に起因することが多いです。健康を維持し、妊婦中のケアをしっかりと行い、健康的な食生活を送り、定期的に運動を行うことで、合併症のリスクを軽減することができます。

何のリスクが高まりますか？

- ・ **流産** 一般的には5人に1人が流産すると言われていますが、40歳までに4人に1人の割合（約25%）に高まります。しかしこれは、ほとんどの妊娠が継続されることを意味します。
- ・ **ダウン症などの染色体異常を持つ赤ちゃんの妊娠**。この症状のリスクは年齢とともに高まります。染色体異常のリスクが高まるのが、年齢を重ねた女性に流産が多い主な原因です。37歳の場合、染色体異常を持つ赤ちゃんを妊娠する確率は200人に1人です。40歳までにはその2倍以上の84人に1人となり、45歳の場合は32人に1人となります。

35歳以上の女性は、以下のリスクも高くなります。

- ・ 早産
- ・ 低出生体重（喫煙しないと、このリスクが軽減する）
- ・ 前置胎盤
- ・ 高血圧
- ・ 妊娠中の出血
- ・ 妊娠高血圧腎症
- ・ 妊娠性糖尿病
- ・ 死産

こういったリスクに関する詳細は、124ページ「妊娠合併症」をご参照ください。

繰り返しますが、悲観的になる必要はありません。35歳以上の女性の多くがこういった問題を抱えずに出産しています（最初から良好な健康状態を維持している場合には特にその傾向があります）。そして、妊娠中のケアをしっかりと行い、健康的な習慣を続けることで、こういったリスクを全て最小限に抑えることができます。

多胎妊娠： 双子以上のケース

*Multiple pregnancy: when it's twins
or more*

双子を妊娠する確率は約1%です。次のような場合、双子を妊娠する可能性が高まります。

- ・ あなたまたはパートナーの家族に一卵性双生児がいる。
- ・ あなたが35歳以上である。
- ・ あなたが不妊治療を受けている。

一卵性双生児は、1つの受精卵が2つに細胞分裂した場合に起こります。そして、それぞれの細胞が胎児へと発達します。この2つの細胞は同じ卵子から分裂したので、胎児の遺伝子も同様となります。性別は一致し、顔形もよく似ています。一卵性双生児は1つの胎盤を共有する場合がありますが、臍帯は別々になります。

二卵性双生児は、2つの別々の卵子が2つの精子とそれぞれ受精した場合に誕生します。二卵性双生児の顔形は、通常の兄弟程度に似ることになります。胎児にはそれぞれ別の胎盤があります。二卵性双生児は性別が異なる場合があります。

現在でも三つ子は稀であり、四つ子は更に稀ですが、排卵誘発剤の使用により、多胎妊娠する可能性が以前より高くなっています。

多胎妊娠をしている兆候にはどのようなものがありますか？

体重の増え方が早い、あるいは子宮がその妊娠段階の通常サイズよりも大きい場合は、多胎妊娠をしているかもしれません。多胎妊娠の場合、吐き気や排尿回数の増加などの妊娠に伴う通常の症状も一層深刻になります。妊娠10～18週頃に行う超音波検査で多胎妊娠かどうか明らかになります。

妊娠初期に、双子のうちの1人を流産するリスクがわずかながら伴います。

多胎妊娠特有の症状は何ですか？

双子の可能性に期待が高まるかもしれませんが、多胎妊娠には次のような合併症のリスクも高まります。

- ・ 貧血。
- ・ 早産。
- ・ 双子のうちの1人また両方の発育が遅れる。

つまり、定期的に妊娠中の検診を受けることが非常に重要となります。これは、しっかりとケアをすることで、問題を引き起こすリスクを軽減できるからです。1つの胎盤を共有する双子の場合はその発見が特に重要です。こういった多胎妊娠では、赤ちゃんが問題を抱えるリスクが最も高まり、注意深くチェックする必要があります。

多胎妊娠の半数以上の分娩は早く始まりますので、必要な設備が整った病院を手配するのが最適でしょう。多子出産に必要なサービスが病院にあるかどうか、助産師または医師に確認してください。

多胎妊娠の方の大半が正常に出産していますが、合併症が生じた場合には帝王切開術または陣痛誘発が必要となるかもしれません。妊娠中や分娩時には胎児を注意深くチェックすることが推奨されています。このチェックには、電子監視装置が使用される場合もあります。

赤ちゃんが未熟児であったり、複数の赤ちゃんへの授乳や世話に慣れるまで時間がかかったりするため、出産後の入院期間が比較的長くなることもあるでしょう。

多胎妊娠をしていると考えるだけで、不安な気持ちになる方もいらっしゃいます。合併症のリスクや複数の赤ちゃんの育児方法などを心配するかもしれません。不安を感じたり落ち込んだりすると、複数の赤ちゃんがお腹にいることで感じるひどい疲労感や不快感により、とても辛い思いをするかもしれません。

このような感情を1人でしまい込まないでください。医師または助産師、病院のソーシャルワーカー、カウンセラーなどに相談しましょう。

詳しくは、「オーストラリア多胎支援協会 (Australian Multiple Birth Association)」のウェブサイト (www.amba.org.au) をご参照ください。

妊娠合併症

Complications in pregnancy

大抵の場合、妊娠は順調に進みます。しかし、万が一の時に迅速に対応できるよう、合併症の兆候を理解しておきましょう。次のいずれかの症状が見られた場合、至急医師または助産師、病院に連絡してください。

- ・ 膣から多量の出血がある（パンツに染みが出る程度を超える量）。
- ・ 短時間でひどい吐き気または嘔吐を何回か繰り返す。
- ・ 腹部に強い痛みがある。
- ・ 膣から「水っぽい」透明な分泌液がずっと出ている。
- ・ ひどい頭痛がなかなか治らない（特に妊娠後半期において）。
- ・ 足首や指、顔が突発的に腫れる。
- ・ 突然視界がぼやける。
- ・ 37.8度以上の熱が出る。
- ・ 妊娠30週以降、24時間以上胎児が動かない、あるいは24時間の間に胎動が著しく減少した。
- ・ 妊娠37週より前のいずれかの段階で定期的に強い子宮収縮がある。

出血および流産

妊娠初期（妊娠20週より前）に見られる出血は切迫流産と呼ばれます。大抵の場合、出血が止まり、妊娠は続きます。しかし、出血があり、腰部または腹部に痛みや不快感（生理痛のような痛み）がある場合は、流産の可能性が高いでしょう。

流産は珍しくありません。流産は、確認された妊娠のうち20%に見られ、通常妊娠初期の14週までに起こります。流産した後に、子宮内容除去術（D&C）と呼ばれる処置が必要な場合があります。この処置は通常、全身麻酔を用いて行われ、子宮の中に取り残された妊娠内容物をすべて優しく除去します。そうすることにより、重い出血や感染症を予防できます。ただし、超音波検査により子宮が空であることが確認された場合は、子宮内容除去術は必要ありません。

胎児の死により、多くの親が深い悲しみに包まれます。最もつらい事実の1つに、あなたが流産により赤ちゃんを失い、どれほど悲痛に感じているかを周囲の人が必ずしも理解してくれないことが挙げられます。死産や生後まもなく赤ちゃんが亡くなった場合には家族や友人から多くのサポートを受けるかもしれませんが、流産により赤ちゃんを失ったことにあなたが深い悲しみを感じていることを理解してくれる人は少ないのです。

流産の悲しみを乗り越えるための詳しい情報は、148ページ「流産・死産・新生児の死亡」をご参照ください。

NSW州の病院では、妊娠初期に出血または下腹部の痛みが生じた方のためのサービスを2種類提供しています。

「妊娠初期ユニット（Early Pregnancy Units）」は、利用者の多い限られた救急科に設置されており、訓練を受けた熟練看護師が、流産した可能性のある方、または流産の危険がある方に迅速な診断を行い、アドバイスを提供しています。

もう1つは「妊娠初期診断サービス（Early Pregnancy Assessment Service）」であり、これは妊娠初期の20週までの妊婦で、下腹部に軽度の痛みを感じたり、微量の出血が見られたりするため救急科に代わりサービスを提供しています。「妊娠初期診断サービス」は、NSW州の大都市や地方にある大型病院のほとんどに設置されています。

子宮外妊娠

子宮外妊娠は、胎芽が卵管の中、あるいは子宮腔以外の部位に着床することです。子宮外妊娠により引き起こされる症状には、下腹部の激しい痛み、膣からの出血、眩暈、嘔吐、片方の肩先端の痛みなどが挙げられます。このような症状が見られたら、すぐに医師の診察を受けることが重要です。

子宮外妊娠は流産という形で終わることが多く、流産を避けることは通常できません。

妊娠20週以降の出血

妊娠20週以降の出血は分娩前出血と呼ばれます。稀にみられる症状であり、速やかに治療する必要があります。妊娠期間を通じて、出血の兆候が見られたらすぐに医師または助産師、病院に連絡してください。

この出血の原因は、「前置胎盤」と呼ばれる胎盤の問題かもしれません。これは、胎盤が子宮の上部ではなく、その一部または全部が子宮の下部に位置している状態を指します。妊娠後期に子宮が伸びた時に、胎盤の一部が剥がれ、出血を引き起こすことがあるのです。

胎盤は正しい位置にあったとしても、子宮から少し剥がれる場合があり、微量または多量の出血を引き起こしたり、時には腹痛を伴うことがあります。胎盤の大部分が子宮から剥がれてしまうと、あなたと赤ちゃんに大きなリスクをもたらします。大抵の場合、速やかな治療により赤ちゃんを救うことができますが、帝王切開術による分娩となったり、未熟児となったりする可能性があります。

また、出血の原因が分からない場合もあります。

糖尿病

糖尿病を患っている人は、体内で血液中のブドウ糖（血糖）の量をコントロールすることができません。血糖値をコントロールしないと、深刻な健康上の問題を引き起こす恐れがあります。糖尿病には2種類あります。

1型（インスリン依存型）糖尿病の人の体内では、血糖値をコントロールするための十分なインスリンが作られません。このような人は、血糖値をコントロールするためにインスリン注射を行う必要があります。

2型糖尿病の人に生じる問題は少し異なります。インスリンの量は十分なのですが、それが体内で適切に使われないため、血糖値が高くなり過ぎてしまいます。2型糖尿病は、大抵の場合、食事や運動でコントロールすることができ、場合によっては医薬品が用いられることもあります。

妊娠初期、もしくは妊娠前から、医師または糖尿病専門医の診察を受けておくことが重要です。そうすることにより、十分なケアが受けられ、血糖値をコントロールすることが可能となります。症状を上手く管理し、適切な治療を行えば、糖尿病の場合でも妊娠が順調に経過するでしょう。この方たちは、他の人以上に食生活に気をつけ、より頻繁に血糖値を自己測定する必要があります。糖尿病を持つ妊婦の方は、頻繁に医師または専門医の診断を受け、治療を受けたら医薬品の調整を行ったりしなければなりません。

妊娠性糖尿病

妊娠性糖尿病は妊娠後半期に起こることがあります。妊娠性糖尿病の方は血糖値が異常に高くなります。妊娠性糖尿病と診断された方は厳重な食事療法と運動プログラムを行わなければなりません。場合によっては、インスリン注射などの薬物療法が必要となります。

妊娠性糖尿病の女性の約30%が平均より大きな赤ちゃんを生みます。分娩時において、帝王切開術など何らかの形で医療介入が用いられる可能性が高まります。

妊娠性糖尿病を発症した女性は、中年期以降に2型糖尿病を発症するリスクが高まるという研究結果があります。

通常、妊娠中に最低1回は血糖検査を受けることを勧められます。

糖尿病に関する詳しい情報は、「オーストラリア糖尿病協会」にお電話（1300-342-238）でお問い合わせいただくか、ウェブサイト（www.australiandiabetescouncil.com）をご参照ください。

高血圧

妊娠中、医師や助産師はあなたの血圧を慎重に検査しますが、これは高血圧症を治療しないと次のようなリスクがあるからです。

- ・ 胎児への血液の供給量が減少し、発育障害をもたらす。
- ・ 母体の腎臓や肝臓、脳に深刻な影響を及ぼす。

定期的に検査を行うことで、高血圧症が早期に発見でき、治療が行えます。これも、妊娠していると思ったらすぐに医師または助産師の診察を受け、定期的に妊娠中のケアを受けるべき理由の一つです。

妊娠後期に血圧が上昇した場合、子癇前症と呼ばれる症状の初期兆候かもしれません。子癇前症の兆候には他にも、尿タンパクや肝臓または血栓値の異常などがあります。子癇前症は、発作を引き起こす子癇と呼ばれる更に深刻な症状（稀ではある）を発症する恐れがあるため、速やかな治療が必要となります。

極少数ですが、高血圧の女性の中には降圧薬を投与しても効果が現れない方がいらっしゃいます。この場合は、血圧をモニターしながら安定させるために妊娠中に病院に入院する必要があるかもしれません。この入院期間は数日～数週間、あるいは数カ月に及ぶこともあり、症状の重篤度により異なります。現在では大型病院の中には、日中は病院に滞在し、夜は帰宅できるという日帰り診察ユニットを提供している場合もあります。

喘息

妊娠しても、喘息の治療薬の服用は続けなければなりません。喘息は上手く管理すれば妊娠中に問題を引き起こす可能性を低減できるので、妊娠中は定期的に医師の診察を受けましょう。喘息を放置すると、早産や低出生体重児につながる事が分かっています。妊娠中、喘息の症状が改善または悪化する場合があります。喫煙しなければ喘息の症状は改善されるでしょう。喘息を持つ女性はインフルエンザの予防接種を受けておくことも重要です。呼吸困難が起これば、必ず医師の診察を受けてください。

てんかん

てんかんを持つ方は、妊娠する前に医師に相談することが重要です。これは、てんかんをコントロールするためにあなたが服用している治療薬やその服用量を変更する必要があるかもしれないからです。医師に治療薬の選択肢について相談せずに、勝手に服用量を変更してはいけません。

鬱病

妊娠を計画している方で、鬱病の薬を服用している場合は、妊娠してもその治療薬が安全かどうか医師に確認しましょう。妊娠により鬱病の症状が悪化する場合がありますので、助産師または医師、カウンセラーにあなたの気持ちを話すことが大切です。そうすることにより、その医療従事者があなたにより多くのサポートを提供または手配することができるようになります。普段は憂鬱になることはない方で、妊娠してから気分の落ち込みや不安感に悩まされるようになった場合は、助産師または医師に相談し、あなたに適したサポートを提供または手配してもらいましょう。

分娩・出産の 合併症

*Complications in labour and
birthing*

あなたが健康であり、分娩・出産に向けて十分に準備していたとしても、予期せぬ事態に直面する可能性は常にあります。

分娩の進行が遅い

助産師または医師は、あなたの腹部に触れ赤ちゃんの様子をみたり、頸部がどの位開いているか、赤ちゃんがどの位下に降りてきているかを診断したりすることにより、分娩の進み具合を確認します。子宮口がなかなか開かない、または子宮収縮が弱くなるあるいは止まってしまった場合には、助産師または医師から、分娩の進行が遅れていると伝えられるでしょう。

リラックスし、落ち着くようにしましょう。不安な気持ちになると、分娩の進行を更に遅らせてしまう恐れがあります。こういった状況において、あなたやパートナー、お手伝いしてくれる方に何ができるか確認しておきましょう。助産師または医師が次のような提案をするかもしれません。

- ・ 体勢を変える。
- ・ 歩き回る。体を動かすことで子宮収縮を促し、赤ちゃんが更に下降できるようになる。
- ・ 温かいシャワーを浴びたり、お風呂に入ったりする。
- ・ 背中をさすってもらう。
- ・ エネルギーを取り戻すために仮眠を取る。
- ・ 何か食べたり飲んだりする。

分娩がなかなか進まない状態が続く場合には、助産師または医師から人工破水を行う、または合成オキシトシンの静脈内点滴注射を行い、子宮収縮を促進することを勧められる場合があります。疲れてきたり、痛みに耐えられなくなったりしたら、鎮痛薬の使用をお願いしてみましょう。

「計画はしておかないといけないけど、実際に起こることを全てコントロールすることなんてできません。重要なことは、できる限り情報を提供してもらうことです。」カトリーナ

胎勢が正常ではない場合

ほとんどの赤ちゃんは頭から生まれますが、中には分娩・出産を困難にする胎勢の赤ちゃんもいます。

後方位

後方位とは、胎児の頭が骨盤に入った状態の時に、胎児の顔が母体の背中ではなく腹部の方を向いていることを言います。この場合、更にひどい背痛が伴い、分娩が長引くことになるかもしれません。大半の胎児は分娩中に回転しますが、そうでない胎児もいます。胎児が回転しない場合、自分で押し出せる可能性もありますが、医師が胎児の頭を回転させる、あるいは鉗子または吸引器を利用して回転させる必要があることもあります。床に四つん這いになり、骨盤を回したりまたは揺らしたりすることで効果が現れる場合もあります。この動きは背痛を緩和することにもつながります。

胎児の様子に関する懸念

分娩中に胎児の元気がなくなったと心配する方もいるかもしれません。こういった症状の兆候には以下を含みます。

- ・ 胎児の心拍数が上昇する、低下する、または心拍のパターンに異常が見られる。
- ・ 胎児から便が排出される（胎児の周りの羊水に、胎便と呼ばれる緑がかかった黒っぽい液体が見られる）。

胎児がうまく対処できていなさそうな場合は、まず胎児の心拍数を慎重にチェックします。そして胎児を速やかに取り出す必要がある場合は、吸引または鉗子分娩、または帝王切開術による分娩が行われるでしょう。

分娩後出血（出血量が異常な場合）

出産後に多少出血することはよくあります。通常、子宮の筋肉は収縮を繰り返し、出血量を減少させ、出血を止めようとしています。しかし、分娩後出血と呼ばれる、正常な出血量を上回る量の出血をする方もいらっしゃいます。

分娩後出血は、500ミリリットル以上の出血のことを言います。分娩後出血の原因で最も多いのが、子宮の筋肉が収縮せずに緩んでしまうことです。出産後に注射（合成オキシトシン）を投与することで、胎盤を押し出すことができ、大量出血のリスクを軽減することができます。出産後に助産師があなたの子宮を定期的にチェックし、子宮が硬く収縮していることを確認します。

分娩後出血が様々な合併症を引き起こすことがあり、入院期間が長引く場合もあります。合併症の中には重篤なものもありますが、死に至るケースはほとんどありません。

胎盤が剥がれない

出産後に胎盤が剥がれないことが時々あり、このような場合には医師が速やかに取り出す必要があります。この処置は通常手術室で行われ、硬膜外または全身麻酔が投与されるでしょう。

早産：赤ちゃんの 早すぎる誕生

*Early arrival: when a baby comes
too soon*

大抵の場合、妊娠は37週から42週間継続しますが、それ以前に赤ちゃんが生まれることも珍しくありません。妊娠37週の終わりまでに生まれた赤ちゃんは、早産児あるいは早産と見なされます。オーストラリアで生まれる赤ちゃんの約8%が早産で生まれています。

早産には、次のような原因があります。

- ・胎盤または頸部に問題がある。
- ・多胎妊娠。
- ・破水した。
- ・母親が高血圧または糖尿病を発症している。
- ・母親が感染症、特に膀胱炎を発症している。

定期的に妊娠中のケアを受けていなかった場合も早産のリスクが高まりますが、原因が分からないことがほとんどです。妊娠37週を迎える前に分娩の兆候が見られた場合は、速やかに助産師または医師、病院に連絡してください。

早産の場合は、早産児のケアを行うために特別な訓練を受けた医療スタッフが勤務する、設備が整った大型病院を選択する方が安全でしょう（特に妊娠33週を迎える前に出産する場合）。地方にお住まいの方は、できるだけ早く病院に行くことが重要です。そうすれば、設備が整った大型病院で、早産児ケアの特別訓練を受けたスタッフの元で出産した方が安心でしょう。

赤ちゃんの生存率は、どれ位早く生まれるか、どれだけ速やかに専門的なケアを受けられるかにより異なります。妊娠26週を迎える前に生まれた赤ちゃんの生存率は約60%、妊娠28週～30週の場合は98%です。

障害を持つリスクは、赤ちゃんがどれ位早く生まれたかにより異なります。妊娠24週で生まれた赤ちゃんの約40%に、脳性麻痺、盲目、難聴、知的障害など、中重度の障害を持つリスクが伴います。妊娠満期近くに生まれた赤ちゃんには、大抵の場合、長期にわたる問題は生じません。

早産の場合、臓器が発達の途中なので、赤ちゃんに次のような症状が現れることがあります。

- ・**肺疾患** 早産児の肺は完全に発達していないため、呼吸補助を必要とする場合が多い。早産児に肺疾患やその他の問題をもたらすリスクを軽減するため、早産で出産する前に母親にステロイドを投与することが多い。
- ・**無呼吸** これは、赤ちゃんの呼吸が止まるということ。呼吸をコントロールする脳の一部が完全に発達していないことが原因。早産児は慎重にモニタリングされ、呼吸が止まった場合に呼吸を再開させる処置ができるようにする。
- ・**授乳困難** 赤ちゃんが吸うことができない場合、吸うことや飲み込むことができるようになるまで、チューブでミルクを与える必要がある。
- ・**体温調節が困難** 早産児は正常に体温調節する機能が十分に発達していないため、自分の体温を調節できない。赤ちゃんが自分で体温を調節できるくらい成長するまで、保育器や放射加温機に入れてケアする必要がある。
- ・**黄疸** 肝臓がまだ正常に機能していないため、赤ちゃんの皮膚が黄色っぽいことがある。詳しくは86ページ「出産後」を参照。

赤ちゃんは助かりますか？

子宮の中で成長する期間が1週間伸びる毎に生存率は飛躍的に高まります。赤ちゃんが早く生まれれば生まれるほど、生存に対するリスクが高まります。妊娠32週を迎える前に生まれた赤ちゃんは、新生児集中治療処置室で特別な医療および看護ケアが受けられれば生存率は上昇します。

赤ちゃんが早産で生まれた場合は、あなたやパートナーが定期的にしばらくの間赤ちゃんを胸に抱き、素肌で触れ合うとよいでしょう。これは「カンガルーケア」と呼ばれます。あなたの安定した体温は、保育器に入れるよりも赤ちゃんの体温を効率的に調節することができ、赤ちゃんは体温を維持するためにエネルギーを多く消費しなくて済むため、より早く成長・発育できるようになります。カンガルーケアを行うことで、あなたは赤ちゃんとの絆を深め、愛情を育むことができます。また、母乳の供給を安定させ、それを維持していく上でも効果的でしょう。早産児は母乳を与えた方が順調に成長します。

妊娠24週を迎える前に生まれた赤ちゃんの生存率は非常に低く、これ程早く生まれた赤ちゃんには必ず集中治療が行われるとは限りません。妊娠24週より前に赤ちゃんが生まれるようであれば、その旨医師から説明があるでしょう。赤ちゃんの命を救う治療を行うかどうかの意思決定にあなたに関わることが重要です。あなたと家族が最善策を見出すことができるように、できる限り多くの情報が医師から提供されるでしょう。

妊娠24週で生まれた赤ちゃんの生存率はまだ低いですが、それ以降に生まれた場合の生存率は大幅に改善されます。妊娠28週頃までには、新生児集中治療処置室で高度な専門治療を受けた場合の生存率は90%以上となります。

早産に関する情報や早産はあなたと赤ちゃんにどういう意味を持つのかについてお知りになりたい方は、「早産児の転帰：親のための情報冊子」をご一読ください。この冊子は医師またはウェブサイト (www.psn.org.au) から入手することが可能です。

赤ちゃんが早産児の場合、または早産で生まれる可能性がある場合は、次のような点を確認するとよいでしょう。

- ・ 早産児を生むにはどこの病院が最適か。
- ・ 赤ちゃんの生存率を上げるために、出産前にできることは何か。
- ・ 出産後はどうなるのか。
- ・ 新生児集中治療処置室がない病院で出産した場合はどうすればよいのか。
- ・ 母乳を与えることはできるか。
- ・ 赤ちゃんはどの位の期間入院しなければならないのか。
- ・ 早産児は、長期的にはどのように成長していくのか。
- ・ 早産に関する詳しい情報はどこで入手できるのか。

「私は双子を妊娠し、妊娠28週で分娩が始まりました。思い返すと、専門治療設備が整った最寄りの病院に行く救急車の中で私は横になっていて、その時自分が冷静だったことを覚えています。パニックにはなりませんでしたが、本能的にあの事態を乗り切ることができたんだと思います。目の前のことをただやるしかないのです。もちろん、全てが終わったあと、私は1日中泣きました。双子の赤ちゃんは最初の頃、健康状態が非常に悪く、生後3年間は慎重にチェックが行われました。でも今は2人とも元気です。」キャロル

特別なニーズを 持つ赤ちゃん

Babies with special needs

赤ちゃんの中には、少なくとも一時的に、人生をある意味変えてしまう病気を持って生まれてくる赤ちゃんがいます。例えば、未熟児で生まれた赤ちゃん、あるいは体または脳の働きに影響を及ぼす疾患または症状を持っている赤ちゃんがいます。このような赤ちゃんは病院において特別なケアを必要とし、そのケアは小児科医の監視の下で行われることとなります。出産した病院にあなたの赤ちゃんをケアする設備が整っていない場合は、別の病院に移る必要があるかもしれません。NSW州保健省は「新生児・小児救急搬送サービス (Newborn and paediatric Emergency Transport Service)」を提供しており、このサービスには陸路または空路が利用されます。赤ちゃんを別の病院に搬送する際には、大抵の場合あなたまたはパートナーが付き添うことができます。

赤ちゃんが問題を抱えていることを事前に周知している親もいます。しかし、その事実を知るのが出産前であれ後であれ、手に負えない感情に悩まされるかもしれません。この時期に、深い悲しみや怒りを覚えたり、信じられないと感じても当然です。多くの親、特に母親の中には、問題の原因が何らかの形で自分にあると心配する方がいらっしゃいますが、そのようなケースはほとんどありません。

健康上の問題がある赤ちゃんは、大抵の場合、母親が退院した後も病院に残り、特別なケアを受けなければなりません。あなたが赤ちゃんとの関係を築いていくことが非常に重要です。たとえ赤ちゃんが保育器に入っていたとしても、出産後できる限り早い段階で一緒に時間を過ごすようにしてください。

最初は、赤ちゃんに触れたり世話をすることにためらいを感じるかもしれません。医療スタッフはこういったあなたの気持ちを理解しており、あなたが慣れるようにサポートしようとしてくれるでしょう。

あなたには、できるだけ多くのサポートや情報が必要となります。助産師または医師、医療スタッフ、ソーシャルワーカー、カウンセラーに相談してみるとよいでしょう。同様の症状を持つ赤ちゃんの親と話すのもよいでしょう。助産師または医師、病院、「地域医療センター」に、適切な地域団体または支援グループを紹介してもらいましょう。あなたや家族は、こういった団体から情報やサポートを得ることができます。

赤ちゃんが自宅に帰れるほど元気になったら、お住まいの近くの「乳幼児医療サービス」にご自身で連絡するか、病院に同医療サービスから連絡してもらうようお願いすることを忘れないでください。「乳幼児医療サービス」は、あなたや家族、赤ちゃんにサポートを提供します。そして、乳児のケアや、健康や発育に関する心配事に対してアドバイスを行います。また、定期健診も行っていますので、心配事があれば早い段階で対応することができます。掛かりつけの一般医に予約を取り、あなたの赤ちゃんの健康状態や継続的に必要な医療について知らせておくのもよいでしょう。

赤ちゃんに問題があれば、あなたには聞きたいことが山ほどあるでしょう。質問することを躊躇してはいけません。あなたの疑問が全て確実に解消されるように、質問事項を書き留めておくともよいでしょう。

妊娠中および新しい 親としての気持ちの 変化：すべての親が 知っておくべきこと

*Your feelings in pregnancy and early
parenthood: what all parents need to
know*

雑誌やテレビの影響で、あなたが次のような考えを持っていても無理はありません。

- ・ 全ての妊婦が幸せで輝いている。
- ・ 新生児の母親が、疲れ果てたり途方にくれたりする
ことは全くない。
- ・ どの新生児にも、助け合いながら家事や子育てを
し、夫婦喧嘩など決してしない、愛情いっぱいの両
親がいる。
- ・ 子育ては簡単だ。

妊娠中や育児を始めたばかりの頃に、その生活が雑誌やテレビで見たバラ色のイメージと大きく異なるように思えるかもしれません。そのように思ったとしても、あなたに何か問題があるわけではありません。ただあなたが、妊娠と赤ちゃんの一般的なイメージにとらわれてしまい、現実と向き合う準備ができていないだけです。

妊娠中や育児を始めたばかりの頃は、いい時と悪い時の繰り返しであるのが現実です。

人生の大イベントは、(たとえ良いことであっても)強いストレス要因となる場合があります。結婚式、新しい仕事、引越し、宝くじ当選、または妊娠・出産もそのひとつです。ストレスによって憂鬱な気分になることがあります。妊婦や子育てを始めたばかりの両親によくある疲労感、ストレスに更に拍車をかけます。中には、赤ちゃん誕生から数週間で疲労が蓄積して、すっかり参ってしまう親もいらっしゃいます。

さらに女性は、産後に起こるホルモン値や体への変化にも対処しています。また、母乳育児の方法を学んでいる時でもあり、母乳育児は可能な場合には母親と赤ちゃん双方にとって最も望ましいのですが、慣れるまでには時間がかかります。赤ちゃんにとっても、新しい世界に適應するのはそう簡単なことではありません。赤ちゃんがミルクを飲んだり落ち着いたりできないと、あなたにも影響が及ぶでしょう。

妊娠中や出産後に憂鬱な気分になることがあっても動揺しないでください。そのような時には以下の方法が役立つかもしれません。

- ・ パートナー、友人、助産師などに話を聞いてもらう。
- ・ 楽しめることをして自分のための時間を過ごす。
- ・ 妊娠中に疲れ過ぎないようにする。
- ・ 散歩に出かける。
- ・ 信頼できる人に赤ちゃんの世話を数時間依頼し、途中で起こされることなくまとまった睡眠をとる。

赤ちゃんとの絆を深める

母親が自分の赤ちゃんを「可愛くて仕方がない」というのを聞いても、共感し難いという女性がいらっしゃいます。赤ちゃんがいて嬉しくは思うけれど、他の母親やその家族、友人、メディアが言うような赤ちゃんとの絆を感じられないのでしょうか。

このような母親は、赤ちゃんに深い愛情を感じられないことや、周囲の期待に応えられないことがプレッシャーとなり、育児を始めてから最初の数週間～数カ月間が一層苦しく感じられるかもしれません。

こういった感情を持つことは普通のことですが、その感情が極端に強くなったり、ピークに達した場合は、あなたの気持ちを整理するためにサポートが必要かもしれません。良き母になるためには、必ずしも赤ちゃんとの強い絆を感じる必要はありません。赤ちゃんとの絆を築けていない、あるいは赤ちゃんをちゃんと愛せていないように感じて悩んでいる方は、助産師または医師、母子保健師に相談しましょう。

妊娠中の鬱病

ほとんどの方が妊娠中に時々気分が落ち込むことがあります。中には長時間、憂鬱な気分になる方もいらっしゃいます。精神的に落ち込むと、自分がどれほど思いつめているか分からなくなってしまうことがあります。早期に対処することが重要です。あなたの気持ちを助産師や医師に話してみてください。一時的に気分が落ち込んでいるだけなのか、かなり深刻な状態にあるかを診断してもらうことができます。

以下の症状が見られる場合、助産師または医師に必ず相談してください。

- ・ 気持ちが沈んでいることが多い。
- ・ 罪悪感を感じる。
- ・ いつも楽しめていたことが楽しめなくなった。
- ・ よく泣く。
- ・ 人生でうまくいかないことについて自分を責める。
- ・ いつもイライラしている。
- ・ 集中できず、なかなか決断できない。
- ・ 絶望感あるいは無力感がある。
- ・ 周囲の人から距離を置いている。
- ・ 自分を傷つけたいと思う。

該当する項目が多数ある場合は、助けが必要です。鬱病はきちんと治すことが可能です。将来、産後うつにかかるリスクを残しておくよりも、現時点で対処する方が賢明です。妊娠中に鬱病になった方は、産後うつにもかかる可能性が非常に高くなります。人によっては、抗うつ薬が必要となる場合があります（多くの抗うつ薬は妊娠中も安全に服用することが可能です）。

現在、精神障害を抱えていますか？

精神障害の症状には、子育てを困難にしてしまうものが多くあります。双極性気分障害または鬱病などの精神疾患を患っている方は、イライラする、強い悲嘆を感じるまたはひどく涙もろくなる、あるいは赤ちゃんや子どもの面倒が見きれないなどと感じることがあります。しかし、精神疾患を抱えている方でも立派な親になることができます。

精神障害の既往歴がある、または現在精神障害を抱えている女性の多くが育児をうまくこなしていますが、妊娠や出産により生活のストレスレベルが大幅に上昇する恐れがあります。強いストレスは、精神障害または疾患を更に悪化させてしまう大きな要因となります。

精神障害がある場合は、どんな心配事でも人に話すことが大変重要です。助産師や母子保健師、医師、精神医療従事者などに相談してください。治療や継続的なサポートを受けることで、症状が緩和され、完治することさえ可能な場合もあります。

妊娠中に適切なサポートを受けて、出産後もそのサポートを継続的に受けようにすることが大変重要です。また、必要なサポートや協力が得られれば、あなたと赤ちゃんの間に強く健全な絆を構築することもできるようになり、そのことが同時にあなたの自信を高め、精神状態が悪化するリスクを軽減させることに繋がるでしょう。必要な時に適切なサポートを受けることにより、あなたと赤ちゃんの健康と安全を維持できるようになります。

出産後、憂鬱または不安な気分になる

生まれたばかりの赤ちゃんと自宅で過ごしていると、憂鬱な気分になったり、途方にくれたり、これまでに考えたことのないような恐ろしい考えが浮かんだりすることは珍しいことではありません。あなたは疲れ切っており、体も出産後の回復段階にあり、育児という新しく難しい仕事を学んでいる真最中のはずです。しかし、出産後2週間以上も精神的に落ち込んだり、不安になったり、または自分自身や赤ちゃんについて悩んだり、自分が無力に感じたりする場合は、すぐに一般医または母子保健師に相談してください。産後うつまたは関連する精神障害を発症している恐れがあります。精神障害の既往歴がある方は、妊娠中または育児を始めた頃にその症状が再発したり新たな問題が生じたりする傾向があることを忘れないでください。サポートしてくれる人にすぐ相談することが重要です。

「ビヨンドブルー (beyondblue : 全国鬱病対策イニシアチブ)」によると、毎年、母親になった方の約16%が産後うつになるとされています。あなたとパートナーが、産後うつの兆候と症状を理解しておくといでしょう。本書では、「ビヨンドブルー」が提供している重要な情報の一部を記載しています。また、産後うつに関するさらに詳しい情報はウェブサイト (<http://www.beyondblue.org.au/the-facts/pregnancy-and-early-parenthood>) でも入手できます。

「妊娠中は不安を感じるが多かったです。現実に起きることに対する実感がなかったし、これまで赤ちゃんにほとんど接点がなかったので、この子はどうやって世話すればいいのだろうと、未知の世界に恐怖を感じました。」ジェイ

産後うつはどのような病気ですか？

産後うつは、女性が出産後の数カ月間に発症することのある気分障害です。出産後の1年間はいつでも発症する可能性があり、突然発症したり、または徐々に症状が現れ、それは何カ月も続く可能性があります。治療せずにそのまま放置しておくと、慢性鬱病へと進行したり、将来妊娠した時に再発したりする恐れがあります。

産後うつの原因は何ですか？

直接の原因は分かっていません。心と体の双方に原因があり、生活で直面する困難も関係していると考えられています。次の項目に該当する方は、産後うつにかかりやすくなります。

- ・ 過去に鬱病を患ったことがある。
- ・ パートナーとの関係に問題がある。
- ・ サポート (実質のおよび精神的なサポート) があまり受けられない。
- ・ 日々の生活において、精神的に疲れることが次々と起こっている。
- ・ 家族に鬱病またはその他の精神障害の既往歴がある人がいる。
- ・ ひとり親として子育てをしている。
- ・ 「物事の暗い面を見る」など、否定的な考え方をする傾向がある。
- ・ 分娩・出産で合併症を発症した。
- ・ 赤ちゃんの健康状態に問題がある (早産児を含む)。
- ・ 「手のやける」赤ちゃんがいる (すぐ泣く、なかなか落ち着かない、授乳や睡眠がうまくいかない)。

育児を始めて最初の数カ月間は、ストレスを感じ、まとまった睡眠がとれず、日課が変わってしまうのが普通です。そのため、育児初期に見られることが多いただの過労と、鬱病の兆候とを見分けるのが難しいでしょう。あなたの気持ちを周りの人に話して助けてもらいましょう。あなたの気持ちを医師または母子保健師に話してみてもよいでしょう。あなたの症状を慎重にチェックしてくれます。

「パートナーの多くは、赤ちゃんが生まれたことによる責任を全うしようとします。私のパートナーは、私の代わりに買い物に行くため、買い物リストを作って欲しいと頼んできました。彼は私を助けようととにかく一生懸命でした。それなのに私は、疲れ果てて何が
必要か考えることもできず、ただベッドに横たわって泣くばかりでした。でもそんな状態は長くは続きませんでした。だんだん睡眠が取れるようになってくると、全てがずっと楽に思えるようになったのです。」ミナ

産後うつとベビーブルーは同じですか？

違います。産後うつは、ベビーブルーとは異なります。ベビーブルーは、比較的短い期間に感じられる気分の落ち込みのことで、出産後3～5日目にピークを迎え、最大で80%の人に症状が現れます。ベビーブルーになった女性は涙もろくなり、普段よりも怒りっぽかったり、気持ちが動揺しやすかったりすることがあります。通常、家族や友人、医療スタッフに気持ちを理解してもらい、心の支えを得ること以外には、特別な治療はありません。

鬱病になってしまった私は悪い母親なのでしょうか？

そんなことはありません。母親の役割を果たすことは大変なことであり、学ぶべきことが沢山あります。ほとんどの女性は良き母親になりたいと思っており、少しでも完璧にできないことがあると、大きな失望を感じてしまうかもしれません。中には、妊娠や、母親になることに対しても非現実的な期待を抱く方がいらっしゃる、現実が期待と大きく異なる場合もあるでしょう。こういった期待を抱くことによって、母親は自身の鬱状態を責め、助けを求めることを躊躇する場合があります。また、母としてうまくやっていけるようになるには時間がかかるということを認めずに、自分が不適切あるいはダメな親として世間から見られるのではないかと心配する母親もいらっしゃいます。

極端に落ち込んだり、これまで楽しめていたことに興味や喜びが見出せなくなったりしている方で、次に挙げる症状のうち2週間以上持続するものが4つ以上ある場合は、産後うつを発症している恐れがあります。

- ・ 憂鬱な気分になる。
- ・ 自分の能力が不十分だと感じる。
- ・ 自分は良い母親ではないと思う。
- ・ 将来に希望が持てない。
- ・ 無力感を感じる。
- ・ 罪悪感または自分を恥じる気持ちがある。
- ・ 不安感または突然の強い恐怖感に襲われる。
- ・ 赤ちゃんについて過度に心配する。
- ・ 1人になる、あるいは外出するのが怖い。
- ・ 疲れ切る。涙もろくなる。悲しくなる。「空っぽ」のように感じる。

- ・ 早朝に目が覚めてしまい、その後すぐ眠りにつけない、または全然眠れない。
- ・ 過度の小食、または過食になる。
- ・ 集中力の低下。なかなか決断できない。物事が思い出せない。
- ・ 自分を傷つけたい、あるいは死にたいと考える。
- ・ 全てから逃げ出したいと常に思っている。
- ・ パートナーが去っていくのではないかと心配している。
- ・ 赤ちゃんまたはパートナーに悪いことが起きるのではないかと常に心配している。

このような感情を持っていても、自分を恥じることはありません。多くの母親がこのように感じるものです。できるだけ早く、医師の診察を受けるか、母子保健師に相談してください。

次のような状況にある方は、妊娠中または自宅で赤ちゃんとの生活を始めて最初の数週間、途方にくれたり、憂鬱な気分になりやすいでしょう。

- ・ 妊娠を計画していなかった。
- ・ 過去に大きな精神的ショックを受けた、または子どもを亡くしたことがある。
- ・ 強い孤独感があり、誰もサポートしてくれないと感じる。
- ・ 金銭面の問題がある。
- ・ 人間関係の問題がある。
- ・ 鬱病またはその他の精神障害の既往歴がある。
- ・ アルコール飲料またはその他の薬物を使用している、または依存症を抱えている。
- ・ 自分に高い目標を課し、それが達成できていないと感じる。具体的には、対処できていない、その日にやるべきことが十分にできていない、他人が自分を批判しているなどと感じることがある。
- ・ 周囲の人と距離を置いている。

パートナーにも産後うつ (PND) にかかるリスクがあることを知っていましたか？

新しい生活にあなたのパートナーはうまく順応できずに苦しんでいるかもしれません。そしてこのことが、パートナー自身の精神面に影響を及ぼすことがあります。周囲からの注目はすべて赤ちゃんと母親に集中してしまい、パートナーが抱えるストレスには気づいてもらえず、必要なサポートが受けられなくなってしまうのです。

母親に限らず、初めて親になる方は皆、次のような方法で自身の心と体の健康に気をつける必要があります。

- ・ 時々仕事や家族のことから離れて、自分のための時間を持つようにする。
- ・ 大切な趣味や興味のあることは、なるべく続けるようにする。
- ・ 身近な家族や友人に、あなたの気持ちや心配事を聞いてもらう。
- ・ 自分がうまく対処できているか心配な時は、母子保健師または一般医に相談する。



妊娠中や自宅での赤ちゃんとの生活において、憂鬱な気分になったり、精神的に落ち込んでおり、その気持ちを誰かに相談したい場合には、次の機関に電話をしましょう。

- ・ 「Tresillian親のための電話相談サービス」(シドニー都市圏からは02-9787-0855、NSW州地方部からは1800-637-357、24時間・年中無休)。
- ・ 「Karitaneケアライン」(1300 227 464、1300 CARING、24時間・年中無休)。

産後うつはどのように治療できますか？

必要な治療は人によって異なります。治療には、カウンセリング、薬物療法、セルフヘルプ、その他の支援サービスなど様々な方法があります。

産後精神病

産後精神病は稀に見られる疾患です。しかし、非常に深刻な疾患なので速やかに治療する必要があります。どの段階においても発症する可能性はありますが、大抵の場合、出産後4～6週間以内に発症します。症状には以下を含みます。

- ・ 気分の変化が激しい。
- ・ 非常に突飛な意見、考え、アイデア(妄想)などを持つ。
- ・ 幻覚。その場にはないはずのものが見えたり、聞こえたり、そのにおいを感じたりする。
- ・ 普段の性格からは考えられないような非常に奇妙な行動をする。
- ・ 極度の絶望感に襲われる。
- ・ 周囲の人から距離を置いている。
- ・ 恐ろしい事を考えたり話したりする、あるいは「あなたは私がいらないほうが幸せだ」などと言う。

産後精神病は、1000人中わずか1～2人にしか発症しません。精神疾患の既往歴がある、または家族の誰かが精神疾患を発症している女性は、産後精神病を発症しやすい傾向があります。

対処方法としては、入院や薬物治療、他の人に赤ちゃんの世話のお手伝いをしてもらうなどがあります。

育児放棄や虐待を受けた経験が妊娠や育児初期に及ぼす影響

児童虐待または育児放棄

育児放棄や虐待を受けた経験があっても、妊娠や子育てを問題なくこなす女性もいます。しかし、妊娠したり自分が親になったりすることによって問題が表面化する場合があります。過去に経験した辛い記憶が蘇ったり、自分がどんな親になるのか不安が増したりすることもあります。

中には、自分も同じように育児放棄または虐待する親になってしてしまうのではないかと心配する方がいらっしゃいます。以下のことを実行してみましょう。

- ・ 虐待を受けた経験があっても、悪い親になるわけではないことを忘れない。
- ・ 自分の気持ちを人に聞いてもらう。話しをすることが非常に効果的という妊婦が多くおり、利用できる支援サービスもある。助産師からあなたを、病院内勤のソーシャルワーカーまたはカウンセラー、その他のサービス機関に紹介してもらうことができる。
- ・ 子育てのスキルを向上させたい時には、支援してくれるサービスがある。助産師からあなたをサービス提供機関に紹介してもらうとよい。あるいは、あなたが尊敬できる子育てスキルを持つ友人や親戚にサポートを依頼する（多くの場合、周囲の人は頼ってもらうことを喜び、光栄に思う）。

性的虐待

女性の約3～4人に1人の割合で、生涯に何らかの形で性的虐待を経験しています。ほとんどの場合は妊娠や子育てに支障ありません。しかし、このような経験により、妊娠や出産、子育てを始めたばかりの頃に、問題が生じてしまう方もいらっしゃいます。性的虐待を受けたときの感情が蘇ってくる恐れがあります。あなたはそれに対処することができないと感じるかもしれません。そのような時に不安を感じても当然です。それは、辛い過去を思い出した時の自然な反応なのです。

中には、性的虐待の経験により、医療従事者をも含む他人に体を触られることを苦痛に思う女性がいらっしゃいます。一部の医療処置や、出産そのものでさえも苦痛に感じてしまう場合があります。こういったケースに該当する場合は、病院内勤のソーシャルワーカーまたはカウンセラーからサポートを得ることができます。この人たちは、助産師または医師と連携をとり、あなたがなるべく安心できるように取り計らってくれます。

あなたが経験した性的虐待の詳細を説明する必要ありません。ソーシャルワーカーまたはカウンセラーは、その事情を詳しく把握しなくても、一緒にバースプランを検討したり、子育てを始める準備をサポートしたり、パートナーまたはあなた側の家族との関係についての心配事の相談にのるなど、あなたの助けとなるでしょう。

次のようなことも役立つかもしれません。

- ・ 検査や医療診察を受ける際には、友人またはお手伝いをしてくれる方に付き添ってもらおう。
- ・ 友人に話を聞いてもらう。
- ・ 検査や治療を行う際には、最初に処置内容を説明してもらおう。自分ができないと思うことがあったら、他の選択肢がないか確認する。
- ・ 性的虐待を経験したことのある女性は、過去の出来事を思い出したり、パニックまたは不安に陥ったりすることがよくある。これらの症状が出た場合、誰かに相談したり、今は安全だと自分に言い聞かせたりすると落ち着くことがある。

サポートを希望する方、そして詳しい情報をお知りになりたい方は、地域の病院または「地域医療センター」の性的虐待被害者支援サービス係、または「NSW州レイプ・クライシスセンター（NSW Rape Crisis Centre）」にお電話（1800-424-017）でお問い合わせください。

妊娠中および 育児初期の パートナーとの 関係

*Relationships in pregnancy and
early parenthood*

親になるということ 「変化に対する心構え」

親になることによりパートナーとの関係に変化がもたらされますが、多くの親がその変化に対する心構えができていません。パートナーと2人きりで自分たちのために過ごす時間があるカップルでいるのと、小さな赤ちゃんのいる親になるのとでは、大きく異なります。

妊婦のパートナーへの注意事項

妊婦はお腹の中に赤ちゃんがいるので、大抵の場合、赤ちゃんとの絆を深め、親になるという考え方に慣れることが容易にできます。しかし、パートナーのあなたにとってはそう簡単にはいかないでしょう。赤ちゃんが生まれる前にその子のことを知り、あなたがもう親であるという考え方に慣れるための簡単な方法は以下ようになります。

- ・ 超音波検査に付き添う。初めて赤ちゃんを見ることは衝撃的な体験となる。
- ・ 子どもを持つ友人と話しをする。自分の親と話しをする。その人たちの気持ちや経験を聞く。
- ・ 分娩・出産時にパートナーに付き添うことに不安を感じている方は、パートナーに相談する。子どもを持つ親に分娩中の体験談を聞き、助産師にも相談する。そうすることにより、どのようなことが起こるのかのイメージが掴める。
- ・ パートナーと一緒に出産前の教育プログラムに参加する（こういったプログラムは妊婦だけでなく、そのパートナーも対象にしている）。様子を知っておくために、病院の産科または婦人科を見学させてもらえるか尋ねる。
- ・ できる限り胎児のキックに触れるようにする。
- ・ 赤ちゃんが生まれたらなるべく早く、あなたも赤ちゃんの世話をするようにする。そうすることで、パートナーが休息を取れるだけでなく、あなたが親になることに自信を持てるようになり、赤ちゃんとの絆も一層深まることになる。

ついに親になる

妊娠・出産してもパートナーとの関係はほとんど変わらず、赤ちゃんが自分たちの生活スタイルに溶け込むようになると考えている方がいらっしゃいます。しかし、あなたの生活スタイルは変化します。このことについて考え、赤ちゃんが生まれる前にその考え方に慣れておくことで、こういった変化に対して心の準備をすることができます。次のようなことを考えておくのもよいでしょう。

赤ちゃんは皆それぞれ異なります。あなたの赤ちゃんも特有の個性や気性を持って生まれてくるでしょう。あなたが人生で出会う他の人々と同様に、あなたには変えることができない赤ちゃんの個性があります。あなたはゆっくりと、この小さな赤ちゃんの有りのままを知り、理解し、そしてその子と一緒に生活する方法を学習していかなければなりません。

変化をもたらすのは1人目の赤ちゃんだけではありません。2人目以降の子どもも同様に両親の関係に影響を及ぼし、また両親と子供たちの関係にも変化が現れます。

赤ちゃんはその他の関係、特にカップルのそれぞれの親との関係にも影響を与えることがあります。女性の中には、自分が母親になったことで、例えば自分の母親との絆が深まるという方がいらっしゃいます。そしてこの変化に少し悪い予感を抱くパートナーもいらっしゃるでしょう（「彼女はまたお義母さんのところか…」というように）。しかし、パートナーのことを見捨てているわけではないのです。この時期に女性が自分の母（あるいは母親のように頼りになる人）との絆をより強く感じることもあっても、それは単に自然なことなのです。

「妊婦のパートナーの方は、赤ちゃんの話をすることで、その子との繋がりを感じ、自分も当事者であると思えるでしょう。それにしても超音波検査は本当に素晴らしかったです。自分の赤ちゃんの存在が現実味を帯びたような気がした瞬間でした。」マーク

パートナーから、パートナーそして子どもの親となる経験は、人それぞれ異なります。育児を始めたばかりの頃、赤ちゃんを主に世話をしていたのがあなたなら、あなたの経験はパートナーのものとは異なるでしょう。しかしその一方で、2人とも同じような懸念や経験を持つことも多くあるでしょう。それぞれの感じ方の例を以下に挙げます。他の親が持つ悲観的な感情のリストを読み、気分を害さないでください。育児で得られるものは、そのマイナス面よりもはるかに大きいという方が大勢いらっしゃいます。

女性は次のように感じるがあります

- ・ 以前のアイデンティティを喪失した。
- ・ 母としての新たなアイデンティティを得た。
- ・ 親になるためにパートナーと一緒に学んでいくにつれ、今までとは異なる関係がパートナーとの間に構築された。
- ・ 自分の子どものとの関係が新たに構築された。
- ・ 自分のための時間が少なくなった。
- ・ パートナーと過ごす時間が少なくなり、ただ一緒にいたり話したりする時間も少なくなった。
- ・ パートナーとの性生活はどう変わるのか。
- ・ 働く女性としてのアイデンティティを喪失した。
- ・ 体型が崩れた。
- ・ 体型維持ができなくなった。
- ・ 日常生活を思うように送れなくなった。

パートナーは次のように感じるがあります

- ・ 以前のアイデンティティを喪失した。
- ・ 親としての新たなアイデンティティを得た。
- ・ 親になるためにパートナーと一緒に学んでいくにつれ、今までとは異なる関係がパートナーとの間に構築された。
- ・ 自分の子どものとの関係が新たに構築された。
- ・ 自分のための時間が少なくなった。
- ・ パートナーと過ごす時間が少なくなり、ただ一緒にいたり話したりする時間も少なくなった。
- ・ パートナーとの性生活はどう変わるのか。
- ・ 自分の人生はどれほど変化するのだろうか。
- ・ 友人と過ごす時間は持てるのか。
- ・ 余暇を楽しむ時間はあるのか。

気分の浮き沈み「対処の秘訣」

- ・ 多少の気分の浮き沈みや口論はカップルにとっては普通であるということを思い出す。こういったことはいつ起きてもおかしくないが、特にカップルが大きな変化に直面するような妊娠中や育児初期にはよく起こる。
- ・ 自分たちの思いをお互いに話す。そうすることにより、お互いを理解し、支え合うことができる。大抵の場合、周囲の注目を浴び、心配されるのは妊婦だが、サポートを必要としているのはあなただけではある。パートナーも同じ不安を抱えていることが多い。
- ・ パートナーはあなたの心を読めるわけではないことを忘れない。必要なサポートが得られない、理解してもらえないと、どちらが感じる場合は話し合いの場を持つ。
- ・ 親になることであなたの生活にもたらされるかもしれない変化について話し合う。例えば、金銭面の変化、家事の分担、育児の分担、人付き合いの変化、2人きりで外出する時間の減少、仕事生活への変化など。このような変化にどう対処するかを考える。
- ・ 出産後も「2人だけの時間」が必要であるということを忘れない。こういった時間は、親になった2人の関係を強化して結びつける役割を果たす。2人きりで一緒に過ごしたり、どちらか一方または両方が数時間の睡眠を取っている間に、赤ちゃんの面倒を見てくれる友人や親戚を探す。

「私は、新しく生まれた息子のことで有頂天だったのですが、妻との結びつきが薄れることは覚悟していませんでした。以前まで楽しんでいた愛情ある性的関係を再構築するには何カ月もかかりました。」レックス

家庭内暴力

家庭内暴力は、家族、特に女性や子どもの健康に大きな影響を及ぼします。家庭内暴力は犯罪でもあります。あらゆる背景を持つどのような女性にも影響を与える犯罪です。

家庭内暴力とは、殴られたり叩かれたりすることだけを意味するものではありません。相手を支配し威圧するために行われる次のような行為も家庭内暴力に含まれます。

- ・脅す。
- ・あなたが望まないのに性行為を強要する。
- ・あなたのお金をコントロールする。
- ・あなたが家族や友人に会うことを阻止する。

研究では次のようなことが明らかになっています。

- ・妊娠中に初めて家庭内暴力を経験する女性が多い。
- ・女性がすでに家庭内暴力を受けている場合は、妊娠中にその暴力が悪化する。

家庭内暴力は、出産前に赤ちゃんに影響を与えることもあります。例えば、母親が体に怪我を負った場合が挙げられます。しかし最近の研究では、暴力（肉体的な暴力だけでなくその他の形での暴力も含む）のストレスを感じる生活も、妊婦に大きな悪影響を及ぼすことが明らかになっています。こういった生活は、赤ちゃんの発育過程に影響を与えるのです。妊娠中に家庭内暴力を受けた場合、その赤ちゃんには低出生体重のリスクが伴い、将来、社会的行動や情緒面の問題が生じるかもしれません（たとえ赤ちゃんが出生後に暴力を受けていないとしてもその可能性があります）。

こういった理由で、すべての女性が、助産師または母子保健師から家庭内暴力に関する質問を受けることになるのです。

同じ質問を何度かされる場合がありますが、これはNSW州において日常的に行われている医療ケアの一環なのです。暴力に関する質問に答えたくないであれば答えなくても構いませんが、暴力が健康問題であることを理解することが重要です。あなたが家庭内暴力を受けていて、そのことに恐怖を感じているということを医療従事者に相談した場合は、あなたの力になってくれるサービスを紹介してもらえましょう。

自分自身や子どもの安全が心配または不安な場合は、次のことを行ってください。

- ・警察または地域の避難施設に電話を掛ける。
- ・友人または助産師、医師、医療従事者など、あなたが信頼できる人に相談する。
- ・安全な場所に避難する。
- ・法律の力を借りて、自分と子供を保護する。どのように助けを求めたらよいかは、警察または地方裁判所に相談する。
- ・あなたと子どもが急いで逃げなければならないときのために、安全計画を作っておく。

暴行または虐待された方はどなたでも無料でカウンセリングを受けたり、情報を入手したり、医師の診察を受けたりすることができます。こういったサービスは多くの病院で提供されています。

「家庭内暴力電話相談サービス (Domestic Violence Helpline)」に電話 (1800-656-463)、または聴覚言語障害者専用サービス (1800-671-442) で相談することも可能です。このサービスは無料で受けられ、24時間・年中無休で対応しています。また、このサービスでは、お近くの避難施設や裁判支援プログラム、その他のサービスに関する詳細も提供しています。

危険な状態にある場合は、警察に通報 (000) してください。

流産・死産・ 新生児の死亡

When a baby dies

赤ちゃんを流産や死産で失ったり、赤ちゃんが生後間もなく亡くなったりして、妊娠が悲しい結末を迎える場合があります。

流産

流産は珍しくありません。確認された妊娠のうち20%が流産で終わります。流産の大半が妊娠初期の14週までに起こりますが、流産とは、妊娠20週を迎える前に胎児が失われることをいいます。

早期流産を経験した方の中で、いつまでも辛い思いに悩まされる方は多くありませんが、深い悲しみに苦しむ方もいらっしゃいます。最も辛い事実の1つに、あなたが流産により赤ちゃんを失った場合、どれほど悲痛に感じているかを周囲の人が必ずしも理解してくれないことが挙げられます。死産や生後間もなく赤ちゃんが亡くなった場合には同情を得られるかもしれませんが、赤ちゃんの体が完全に形成される前に亡くなった場合にも、あなたが本当に悲しい気持ちになることを理解してくれる人は少ないのです。

流産後の深い悲しみには罪悪感も伴い、こういった感情を持つことは珍しくありません。つまり、あなたがした（あるいはしなかった）何かが原因で流産してしまったと思うかもしれませんが、あなたの気持ちを理解してくれる人に話を聞いてもらうとよいでしょう。例えば、流産を経験した女性または病院内勤のソーシャルワーカー、カウンセラー、医師、助産師などに相談してください。

妊娠16週頃に母乳の生成が始まります。この時点以降に赤ちゃんを失った場合、その後数日間は、体内で通常通りホルモンが変化し、母乳生成がある程度進みます。乳房の張りや痛みを感じたり、母乳が漏れたりする場合があります。乳房を刺激しないように、必要であれば不快感を軽減するために優しく搾乳してみましょう。冷たい湿布により症状が緩和されることもあります。パラセタモールなどの市販鎮痛薬もよいでしょう。乳房の症状はすぐに落ち着きます。

流産に関する詳しい情報は、124ページ「妊娠合併症」をご参照ください。

死産および新生児の死

赤ちゃんが子宮の中で亡くなり、妊娠20週以降に生まれた場合は、流産ではなく死産といえます。

オーストラリアで生まれる赤ちゃんのうち、約1%が死産または生後間もなく亡くなっています。これは、低体重の赤ちゃんや、発育上の問題を持つ赤ちゃんに見られることが多いです。

赤ちゃんの死はその原因に関わらず、あなたやパートナーに計り知れない悲しみをもたらすでしょう。多くの病院には特別に訓練を受けたスタッフがあり、子どもと死別した親にサポートを提供します。カウンセリングを受けられるだけでなく、希望すれば、その後自分の赤ちゃんと一緒に過ごしたり、抱っこしたりすることもできるでしょう。一度帰宅してからまた病院に戻り、赤ちゃんとの時間を過ごすこともできるでしょう。そうすることにより、我が子の死を現実として受け止め、深い悲しみを表すことができるようになるという方もいらっしゃいます。

赤ちゃんの形見、例えば写真や切り取った髪の毛、手形などを取っておきたい方もいらっしゃるでしょう。赤ちゃんをお風呂に入れて一緒に過ごす時間をビデオに収めることができる場合もあります。先程と同様、こうすることがその深い悲しみを乗り越える上で役立つという方がいらっしゃいます。

赤ちゃんへの哀悼の意の表し方は個々で異なります。人にもよりますし、文化によっても変わるでしょう。大切なことは、あなたが必要とすることや選んだことを尊重して対応してもらえることです。従わなければならない文化的または宗教的慣習がある場合は、医療スタッフに知らせて下さい。

「レベッカとの死別ほど、私の心を打ち砕いた経験はこれまでの人生で一度もありませんでした。レベッカを抱いたり、葬儀を行ったりすることで、心に区切りがつけられました。」デイビッド

「NSW州シッズ・アンド・キッズ (SIDS and Kids NSW)」は、妊娠中、出産時、乳幼児期など、生後6歳までのお子さんを亡くした親や家族に支援を提供しています。流産や子宮外妊娠、中絶、死産、新生児死亡、あるいはその他のあらゆる原因により赤ちゃんまたは子どもを亡くした方は、24時間いつでも「死別の悲しみ相談ダイヤル (Bereavement Line)」に電話 (1800-651-186) を掛け、情報やサポートを得たり、カウンセリングを受けたりすることができます。



胎児・乳幼児の死を悼む日 (Pregnancy and Infant Loss Remembrance Day)

毎年10月15日は、オーストラリア国内の親や家族が流産または死産、出生後の原因により失われた我が子を称える日となっています。詳しくは、ウェブサイト (<http://15october.com.au>) をご参照ください。

「私にとって耐え難い悲しみは、レベッカが目を開けた姿をもう二度と見られないということでした。私たちが作ったレベッカの手形や足形の焼き物は、お金には変えられない、この世で一番大切な宝物です。その後また赤ちゃんを授かったときは、生まれたばかりの赤ちゃんをまた失ってしまうのではないかと、いうこれ以上ない恐怖を抱える私を本当に理解してくれる医師に出会うまで、掛かりつけの医師を何度も変えました。」リンディ

あなたやパートナーが憤りを感じたり、自分や他の誰かが赤ちゃんの死に対する責任があるのではないかと考えるのは自然なことです。将来の妊娠も同じような結末を迎えてしまうのではないかと不安に思うかもしれません。そのような場合は、医師または助産師、グリーフカウンセラー (喪失を体験した人に精神的援助を行うカウンセラー)、病院内勤のソーシャルワーカーに相談するとよいでしょう。

退院して、死産または新生児の死から数週間、あるいは数カ月経ってから、質問がさらに出てくることもあります。死別してからどれほど時間が経っていても、病院のソーシャルワーカーに問題や懸念を相談することができます。

赤ちゃんが亡くなった場合、その死因については、できる限り多くの情報が病院から提供されるでしょう。さらに詳しい死因を調べるために、検視やおそらくあなたと赤ちゃんの検査を行うことにも同意が求められるでしょう。こういったことにより、あなたは辛い思いをするかもしれません。検視または検査に同意する必要はありませんが、死因をさらに詳しく調べることで、将来の妊娠に同様の問題が生じることを予防できる可能性があります。これも先程と同様に、助産師や医師、病院内勤のソーシャルワーカー、パートナーに相談することが、あなたが決断する上で役立つでしょう。

流産または死産で赤ちゃんを失った場合、同様の経験を持つ親と会って話をすることが助けになるという方がいらっしゃいます。お近くの支援グループをお探しの方は、「NSW州シッズ・アンド・キッズ」にお電話 (1800-651-186、24時間対応) でお問い合わせいただくか、ウェブサイト (www.sidsandkidsnsw.org) をご参照ください。

赤ちゃんが亡くなった後の遺伝カウンセリング

流産または赤ちゃんの死から数日間、数週間、そして数カ月間、カウンセラーや医師、助産師、ソーシャルワーカーから多くのサポートを受けることができます。こういったサポートは、起きたことに対する自分の気持ちを理解し、向き合うために役立ちます。

しかし時間が経つにつれ、特に2回以上の流産、あるいは死産や生後直後に赤ちゃんを亡くした経験がある場合は、遺伝カウンセリングを検討するとよいでしょう。詳しくは、医師または助産師に確認するか、「遺伝子教育センター」にお電話 (02-9462-9599) でお問い合わせください。

妊娠、出産、胎児・
新生児、育児に関する
さらに詳しい情報

*Learning more about pregnancy,
birth, babies and parenthood*

次の2ページでは、お子さんを持つ方に情報やアドバイス、サポートを提供している機関のウェブサイトおよび連絡先を紹介しています。

本書で紹介した情報をさらに詳しく調べる方法は多くありますが、どうしたらそれが信頼の置ける情報だと分かるでしょうか？以下のチェックリストは、今後あなたが目にする情報をどれだけ信頼すべきかを判断する上で役立つでしょう。本書も含め、何か読む際にはこのチェックリストにある質問を念頭に入れておきましょう。

1. **目的は明確か？** どうしてその情報があなたに与えられているのか？テーマに関する情報を伝えるためなのか、それともあなたに何かを選択させたり、あるいは商品を購入させたりしようとはしていないか？
2. **情報源はどこか？** 筆者は明確か？その筆者はどのような資格あるいは経験を有しているか？その情報は科学的に検証されているのか？その情報は一連の専門家が提供しているものか、それともたった1人の人間が提供しているのか？
3. **公平で偏りがいいか？** その情報ではあらゆる選択肢が提供されているか、それとも1つの見解を押し付けようとはしていないか？広範な情報源から集められているか？
4. **関連性があるか？** あなたの状況に該当するものか？
5. **最新の情報か？** 最初の公開日が記載されているか？その最初の公開以来、更新はされたか？他の情報源に同意しているか？
6. **専門家が問題について熟知しているわけではないことを明確にしているか？** 全ての答えが明らかになっているわけではない、あるいはテーマについて議論があることをその情報は認めているか？
7. **他の情報源も参考にしよう推奨しているか？** その他の本またはウェブサイト、サービス機関を紹介しており、あなたがテーマについてさらに詳しく調べられるようにしているか？
8. **あなたに自分自身で選択することを推奨しているか？** あなたに何かをすることを押し付けているか、それとも選択肢の内容に関わらず、問題に関する決断をあなたが自分自身でできるよう手助けしているか？

妊娠、出産、赤ちゃんに関する情報

Australian Government

www.australia.gov.au

The Cochrane Collaboration

www.cochrane.org

healthdirect Australia

www.healthdirect.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/pubs
(02) 9391 9000

Victorian Government

www.betterhealth.vic.gov.au

Women's Health Victoria

<http://whv.org.au>

健康な妊娠生活のための情報およびサービス

アルコール飲料、タバコ、薬物

Alcohol and

Drug Information Service

<http://yourroom.com.au>
(02) 9361 8000 or 1800 422 599

Australian Drug Foundation

www.stvincents.com.au
www.adf.org.au
(03) 9611 6100

MotherSafe

www.mothersafe.org.au
(02) 9382 6539 or
1800 647 848

The Quitline

www.icanquit.com.au
13 78 48 (13 QUIT)

食事と妊娠

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au
(02) 6271 2222

Nutrition Australia

www.nutritionaustralia.org
(02) 4257 9011

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au
1300 552 406

家庭内暴力および暴行

Domestic Violence Line

www.domesticviolence.nsw.gov.au
au 1800 656 463
TTY 1800 671 442

NSW Rape Crisis Centre

www.nswrapecrisis.com.au
1800 424 017

深い悲しみおよび喪失

SIDS and Kids NSW

www.sidsandkidsnsw.org
(02) 8585 8700 or
1800 651 186

健康と安全

The Children's Hospital at Westmead

www.chw.edu.au/parents/factsheets

Roads and Maritime Services

<http://roadsafety.transport.nsw.gov.au/stayingsafe/children/childcarseats/index.html>
13 22 13

Women's Health Centres

www.whnsw.asn.au
(02) 9560 0866

感染症、遺伝子疾患、その他の健康上の疾患

ACON (AIDS Council of NSW)

www.acon.org.au
(02) 9206 2000

Australian Action on Pre-eclampsia

www.aapec.org.au
(03) 9330 0441

Centre for Genetics Education

www.genetics.edu.au
(02) 9462 9599

Cystic Fibrosis (NSW)

www.cysticfibrosis.org.au/nsw
(02) 9878 2075 or
1800 650614

Australian Diabetes Council

www.australiandiabetescouncil.com
1300 342 238 (1300 DIABETES)

Down Syndrome NSW

www.downsyndromensw.org.au
(02) 9841 4444

Hepatitis NSW

www.hep.org.au
(02) 9332 1599 or
1800 803 990

Pre-eclampsia Foundation

www.preeclampsia.org

Thalassaemia Society of NSW

www.thalnsw.org.au
(02) 9550 4844

分娩・出産

Homebirth Access Sydney

www.homebirthsydney.org.au
(02) 9501 0863

Homebirth Australia

www.homebirthaustralia.org
0423 349 464

Australian Society of Independent Midwives

www.australiansocietyofindependentmidwives.com

経済面

Centrelink Families and Parents Line

www.humanservices.gov.au
136 150

Centrelink Multilingual Service

131 202

多胎妊娠

Multiple Birth Association of Australia

www.amba.org.au
1300 886 499

育児・赤ちゃんの世話

Families NSW

www.families.nsw.gov.au
1800 789 123

Australian Breastfeeding Association

www.breastfeeding.asn.au
1800 686 268 (1800 mum2mum)

Family Planning NSW Healthline

www.fpnsw.org.au
1300 658 886

Infant Massage Information Service

www.babymassage.net.au
1300 558 608

Immunise Australia Program

www.immunise.health.gov.au
1800 671 811

Karitane Careline

www.karitane.com.au
1300 227 464 (1300 CARING)

NSW Health Immunisation website

<http://www.health.nsw.gov.au/immunisation/pages/default.aspx>

Australian Scholarships Group Resources for Parents

www.asg.com.au/resources

Lactation Consultants of Australia and New Zealand

www.lcanz.org
(02) 9431 8621

Parent line

1300 1300 52

Raising Children Network

<http://raisingchildren.net.au>

Relationships Australia

www.relationships.org.au
1300 364 277

Tresillian Parent's Helpline

www.tresillian.net
(02) 9787 0855 or 1800 637 357

産後うつ

Beyond Blue

www.beyondblue.org.au
1300 224 636

Depression After Delivery

www.depressionafterdelivery.com

オーストラリアの製品安全規格

Australian Competition and Consumer Commission

Keeping baby safe – a guide to infant and nursery products
www.productsafety.gov.au

スポーツおよび運動

Australian Sports Commission

www.ausport.gov.au
(02) 6214 1111

Australian Physiotherapy Association (NSW Branch)

www.physiotherapy.asn.au
1300 306 622

NSW Department of Sport and Recreation

www.dsr.nsw.gov.au
13 13 02

Sports Medicine Australia

<http://sma.org.au>
(02) 8116 9815

仕事と妊娠

WorkCover Authority of NSW

www.workcover.nsw.gov.au
13 10 50

皆様からの貴重なご意見

あなたが妊娠中に受けたケアの良かった点や良くなかった点についてご意見を述べたい方は、そのサービスを提供した機関に口頭または書面で伝えることを検討してください。懸念または苦情がある場合は、改善が必要な点について指摘できるので、そうすることが特に重要です。

あなたが受けた治療または医療に関して懸念がある方は、「ヘルスケア苦情処理委員会 (Health Care Complaints Commission)」にお問い合わせください。連絡先は次の通りです。

電話番号: 1800 043 159 (無料) または
(02) 9219 7444

聴覚言語障害者専用: (02) 9219 7555

ファックス: (02) 9281 4585

Eメール: hccc@hccc.nsw.gov.au

ウェブサイト: www.hccc.nsw.gov.au

索引

あ行

Rh因子 3
赤ちゃんとの絆を深める 83, 84, 94, 137, 145
赤ちゃんの成長 50, 55, 62
赤ちゃんへの予防接種 64, 84, 85, 89
亜酸化窒素 77
アブガースコア 84
アルコール飲料 vi, 17, 99, 113
アロマセラピー 13, 58, 74
安全な睡眠環境 112-113
育児
- 最初の数週間 59, 104-113, 143, 144-147
痛み
- 陣痛時の痛み 72-77
- 腹痛 44, 45, 125, 126
遺伝カウンセラー viii
遺伝カウンセリング vi, 114-119, 150
医療介入 60, 78-79
陰部ヘルペス 24-25
陰部疣贅 24-25
鬱病 vi, 5, 12, 14, 52, 111, 127, 138-142, 154
運動 12, 28, 37-42, 44, 45, 48, 57, 62, 83, 87, 105, 110, 121, 126, 154
会陰切開術 viii, 63, 81, 82
会陰マッサージ 63
エクスタシー 17, 18
黄疸 ix, 20, 90, 132
オキシトシン 79, 83, 129, 130
お産の姿勢 69, 74-76, 80
おしるし ix, 71, 73

か行

ガス 77
過体重または肥満 vi, 32, 34, 94
渴望 45
割礼 91
家庭内暴力 5, 147, 153
カフェイン 19, 47
鎌状赤血球病 117
痒み 46
ガラクトース血症 88
カルシウム 30, 31, 33, 45
鉗子分娩 viii, 77, 82, 130
感染症 3-4, 19-25, 26, 36, 153
喫煙 15-16, 113
気分 51
虐待 5, 143, 147

吸引器(吸引キャップ) ix, 82
クラミジア 24-25
痙攣・筋攣縮 45, 72, 87
血液検査 3, 63, 88, 89, 115
健康的な食事を取る 28-36
検診
- 赤ちゃん(の検診) 88-92, 108, 111
抗D 3
抗うつ薬 138
高血圧 vi, viii, 34, 46, 78, 121, 127, 132
硬膜外麻酔 viii, 60, 77, 81, 82, 130
コカイン 17, 18
骨盤底 ix, 41-42, 45
粉ミルク育児 102-103

さ行

臍帯 ix, 3, 50, 84
- 臍帯のケア 91
サイトメガロウイルス(CMV) 22-23, 26
逆子 viii, 64
避けるべき食品 29, 31, 35, 36
サラセミア vi, 117, 153
産科医 ix, 2, 9, 10
C型肝炎 3, 17, 22, 23, 79, 97, 153
シートベルト 58
シェアードケア 8
子癇前症 ix, 127, 153
子宮外妊娠 viii, 45, 126
子宮収縮・陣痛 viii, 69, 71-75, 78-80, 125, 129

仕事

- と妊娠 25, 154
- 安全(性) vi, 25
死産 ix, 148-150
自宅出産 7, 9, 10, 66, 154
自宅における母子の産後ケア 10, 88
自宅に潜む危険 26-27
絨毛膜標本採取 115, 118
出血(Bleeding)
- 赤ちゃん(の出血) 85, 91, 108
- 膣(からの出血) 18, 45, 83, 84, 87, 107, 109, 121, 125, 126, 130
出血(Haemorrhage) ix, 126, 130
出産後の
- 鬱病 139-142, 154
- 憂鬱 87, 137, 141, 146
出産後の運動 37-42
出産予定日(EDB) viii, 51, 53, 63

出生届の提出 92
小児医療サービス 90, 92, 111, 135
静脈瘤 25, 47, 48, 12
食事
- 栄養摂取 28-36, 153
- 間食 33
- 菜食主義(者) 33
- 魚 30
食品の安全性 35, 102
助産師 ix, 7-10, 154
助産師チーム 8
助産・出産・分娩
- (出産)計画または
バースプラン viii, 59-60, 73
- (助産)所 7, 8, 65
- (分娩時の)姿勢 69, 80
書類手続き 91-92
人工破水 viii, 78
新生児 90-91, 106
新生児検診 64, 88-89
新生児死亡 148-150
身体障害 21, 62, 132
陣痛誘発 78-79
頭痛 20, 22, 46, 64
性感染症
(STIs) 3-4, 19-25
性交渉・性生活 52, 107, 108, 146
性的虐待 5, 143
染色体異常 115-119, 121
喘息 12, 15, 127
先天性甲状腺機能低下症 88
早産児 ix, 131-133

た行

胎芽 viii, 50
胎児検診 114-119
胎児の動き 56, 64
胎児のキック 56, 145
胎児の検査 63, 79, 123
体重増加 34, 123
胎動 55, 56, 63-64
胎盤(後産) viii, ix, 50, 83, 126, 130
大麻 17, 18
唾液 47
多胎妊娠 56, 122-3, 154
担当助産師(妊娠、出産、出産後早期の段階において、同じ助産師が継続的にケアを行う) 8
痔 47, 107
膣分泌物 24, 48, 64, 125
- 女児新生児 91

超音波(検査) ix, 53, 115,
118-119
聴覚検査 89
つわり 46-47, 51
帝王切開術 viii, 60, 82- 83, 87,
123, 126
鉄分 3, 30, 33
てんかん 32, 127
糖尿病 viii, 63, 78, 94, 117, 121,
126-7, 132, 153
トキソプラズマ症 22-23, 26
特別なニーズを持つ赤ちゃん
134-135

な行

ナフタレン 27
乳児用ベビーシート 65, 66, 89
乳腺炎 ix, 98, 101-102
乳房・母乳
- (乳房)の圧痛 52, 87, 101, 149
- (乳房)腫脹 87
- (母乳)漏れ 63, 149
乳幼児突然死症候群
(SIDS) 112-113, 150, 153
尿頻度 45
尿路感染症(膀胱炎) 45
妊娠
- 合併症 124-127
- 期間 51
- 気分・感じる 4, 51, 136-138,
157
- 計画している vi
- 高齢女性 120-121
妊娠性糖尿病 63, 121, 126-127
妊娠線 47, 63
妊娠中における気持ちの変化 4,
51, 87, 136-143
妊娠中の
- 教育プログラム 57
- ケア 1-10, 50, 55, 127, 132
妊娠中のパートナーとの関係
144-147
嚢胞性線維症 vi, 88, 117, 153

は行

歯 vi, 31, 44
ハーブティー 14
ハーブ療法 12, 13-14
梅毒 24-25
排尿制御 42
歯茎からの出血 vi, 44

鼻血 47
パルボウイルス 22-23
B型肝炎 3, 17, 20-21, 84, 97
- 赤ちゃんへの予防接種 64,
84-85
B型連鎖球菌 22-23, 63
飛行機での旅行 58
ビタミンK 9, 64, 84, 85
ビタミンおよびミネラル 31
ヒト免疫不全ウイルス 3, 22, 23,
79, 84, 97
避妊 109, 110
肥満度指数 34
病院での出産 8
病院に
- 持参するもの 65
- 行くタイミング 74
疲労感 51, 52, 62, 102, 105, 137
貧血(症) viii, 3, 27, 117, 123
風疹 vi, 3, 20-21, 88
フェニルケトン尿症 88
腹痛 24, 45, 125, 126
- 円靭帯痛 44
双子 45, 56, 122-123
ブラジャー 52, 87, 108
ブルーブック(母子手帳) 89, 90
プロスタグランジン 78
分娩
- 移行 80
- 痛みの軽減 76-77
- 合併症 128-130, 131-133
- サポート 60, 73
- 姿勢 69, 72, 74-75, 80
- 第1期 71-79
- 第2期 81-83
- 第3期 83
- (分娩を)少しでも楽にするため
に 74-75
分娩時における胎児のチェック 79
分娩促進 viii, 79
ペチジン 18
ペット 23, 26
ベンゾジアゼピン 18
便秘 41, 45, 47, 107
縫合、縫い目 81, 87, 107
膀胱炎 45
哺乳瓶でミルクを与える 102, 103
母乳による授乳 77, 83, 84, 87,
93-103, 110, 137, 154
母乳の搾乳 99, 101, 102

ま行

水疱瘡 vi, 20, 21, 26
三日ばしか 3, 20-21
胸焼け 46, 47, 62
メタドン 17, 18, 99
メタンフェタミン 18

や行

薬物・医薬品
- 授乳時 27, 99
- 添い寝時 113
- 妊娠期間中 vi, 12-13, 17-19, 27
- 分娩時 77
ユニバーサルヘルス自宅訪問(出
産後2週間以内に看護師が自宅
を訪問する、健康管理サービスの
一環) 111
葉酸(プテロイルグルタミン酸)
viii, 31, 32
羊水 viii 73, 74, 78, 118
羊水穿刺 115, 118
腰痛 39-40, 72, 44, 40, 58, 62, 72,
75, 130
腰痛治療 12, 25, 38-40, 42, 57,
69, 95
羊膜嚢 viii, 50, 73

ら行

ラズベリーリーフティー 14
リステリア菌 36
流産 ix, 125, 148-50
リラックス・弛緩 46, 47, 57, 67-69
淋病 24-25

出産後の数日間における母乳育児

赤ちゃん	乳房	母乳による授乳	母乳	尿	便
生まれてから最初の24～48時間	柔らかい。	最低2回。それ以上頻繁に行う場合もある。 両方の乳房で授乳する。	初乳と呼ばれ、量は少ないが栄養素が多くな濃いや黄色またはオレンジ色をしている。	オムツ交換は最低1～2回。	胎便。どろっとした粘性のある黒緑色の便。
生後48～72時間	硬く、張ってくる。	最低6～8回。それ以上頻繁に行う場合もある。 吸ったり、飲み込んだりする音が聞こえる場合がある。	初乳と「尿酸塩尿」というピンク色もしくはオレンジ色の染みがついている場合がある。	オムツ交換は最低2～3回。	軟便で、緑茶色をしている。
生後72時間以降	張り、かなり硬くなることが多い。 授乳と授乳の間にも母乳が漏れることがある。	授乳毎に左右両方の乳房を与える。毎回、前回は反対の乳房で授乳を始める。	白っぽくなり、量が増えてくる。 母乳が「溜まり始める」。	薄い色あるいは透明色の尿で濡れたオムツの交換を最低3～4回。	軟便または水っぽく、茶黄色をしている。
生後5～6日目	張り、授乳後は柔らかくなる。 よく母乳が漏れる。	最低6～8回。片方の乳房で違和感がなくなるまで授乳してから、もう片方の乳房を与える。	水っぽくなり、色は白っぽくなる。 母乳が「溜まる」。	薄い色あるいは透明色の尿で濡れたオムツの交換を最低4～6回。	水っぽく、からし色をしている。
生後7日目を以降	不快感はない。長時間授乳をしないと張ってくる。	ばらつきがある。必要に応じて、片方あるいは両方の乳房で6～10回。	さらさらで、色は白い。 授乳中、順調に流れる。	薄い色あるいは透明色の尿で濡れたオムツの交換を6回。	水分に小さな粒(脂肪)が混ざる。



Health

SHPN (NKF) 150143
ISBN 978-1-76000-172-8