

お産後の様子を  
体験してみよう



# 母子同室までの流れ

陣痛が  
始まりました！！



オギャー！



♡母子同室の開始♡



おめでとうございます！！



いよいよ・・・  
母子同室の開始です!!

分娩室で産後2時間を過ごしたら  
母子同室の開始です。



# 産後の入院スケジュール

お産後のスケジュールはてっくてくのP38～40に掲載されていますので、入院までにご確認ください



# 産後ってどんな生活になるの？ 当院の育児ノートを紹介します。

授乳をしたら  
△を書きます。

うんち・おしっこ  
があった時間帯に  
「正」の字を書い  
ていきます。



育児ノート (様) 月 日 (当日)

ご出産おめでとうございます。  
赤ちゃんは、お母さんの声や肌の温かさやにおいを感じとり、子宮の中にいた時のような安心感を得るものです。言葉をかけてそして優しくだっこしてあげてください。

赤ちゃんの便、尿は、時間のところに「正」の字で記入して下さい。

赤ちゃんの体重	時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
	0時					
	1時					
	2時					
	3時					
	4時					
	5時					
	6時					体温
	7時					
	8時					
	9時					
	10時					体温 ℃
	11時					
	12時					
	13時					
	14時					
	15時					
	16時					
	17時					体温 ℃
	18時					
	19時					
	20時					
	21時					
	22時					
	23時					
	合計					

母乳のワンポイント  
〇いよいよ今日から母子同床が始まります。赤ちゃんがおっぱいを欲しがったら何回でもおっぱいを吸わせましょう。あせらずゆっくり母子同床に慣れていきましょう。  
〇24時間に10回以上おっぱいを吸わせましょう。

授乳した時は、直接母乳欄に△をつけてね。

8. 息、夕に赤ちゃんの首の下で体温を測定してください。体温は36.5~37.5度です。

赤ちゃんへのメッセージ... ご自由にお書き下さい(質問その他何でも)...

お母さん  
10時  
便回数  
尿回数

お母さんの食事を何割取られたか、朝、昼、夕で書いてください。(全部なら10割) ↑  
お母さんの尿と便の回数を書いてください。20時を過ぎたら次のページに記入してください。

赤ちゃんへの  
メッセージを  
どうぞ♡

# 実際の育児ノートを見てみよう！

## 産後当日

ご出産おめでとうございます。  
 赤ちゃんは、お母さんの声や肌の温かさやにおいを感じとり、子宮の中にいた時のような安心感を得るものです。  
 言葉をかけてそして優しくだっこしてあげてください。

赤ちゃんの便、尿は、時間のところに入力して下さい。  
 「正」の字で記入して下さい。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時					
1時					
2時		8:50			
3時		おっぱい			
4時		おっぱい			
5時					
6時					
7時					
8時					
9時	△				
10時					体温 37.2℃
11時	△				
12時					
13時					
14時	△				
15時					
16時					
17時	△	初めて			体温 36.8℃
18時	△	おっぱい吸った!			
19時					
20時	△	母乳			
21時					
22時					
23時	△				
合計	7		3	1	

母乳のワンポイント  
 ○いよいよ今日から母子同床が始まります。  
 赤ちゃんがおっぱいを欲しがったら何回でもおっぱいを吸わせましょう。あせらずゆっくり母子同床に慣れていきましょう。

初日は寝がちなお子もいます。母乳が出るようになるには、数日かかりますが、初乳は栄養満点なので、一滴でも赤ちゃんに飲ませてあげましょう。

おっぱいを何度も吸うことで母乳を分泌するホルモンが増えてきます。

生まれて間もなくの赤ちゃんは胃の大きさはとても小さく、ビー玉ほどの大きさです。

8:50  
 おめでとうございます😊  
 元気な女の子です!!

## 産後1日目

育児ノート 様 (0月 1 / 日 (1日目))

○赤ちゃんはお母さんのおっぱいが充分に出るまでの間、自分の体の中にお弁当と水を蓄えて生まれてきているのです。お産後の2・3日はお母さんの体の中でおっぱいの準備をしている時期です。少量の母乳でも、免疫物質の入った濃い初乳が出ているので、赤ちゃんはそれだけで充分です。

本日の赤ちゃんの体重 ( ) g

赤ちゃんはなぜ泣くの？  
 オムツが汚れたよ・おなかがグルグルって気持ち悪いよ・暑いよ・寒いよ・さみしいよ・やるせないよ・眠いよ・抱っこしてよ・・・など、いろんな気持ちを出しています。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時					
1時	△				
2時	△				
3時					
4時					
5時	△				
6時					体温 36.8℃
7時	△				
8時					
9時	△				
10時					体温 37.0℃
11時					
12時	△	母乳			今日は母乳が頭もきれいに吸ったね!!
13時					
14時					
15時	△				
16時					
17時	△				体温 37.2℃
18時					
19時	△				
20時	△				
21時					
22時	△				
23時	△				
合計	13		4	4	

頻回におっぱいを欲しがる時期です。胎便やおしっこが出ることで体重が減少します。

お母さん	
10時	体温 36.6℃
食事量 (g)	10/10 10/10 10/10
便回数	尿回数
	正T

お母さんの尿と便の回数を書いてください。20時を過ぎたら次のページに記入してください。

# 実際の育児ノートを見てみよう！

## 出産2日目

育児について  
○生後2ヶ月までの赤ちゃんは、胎児期の睡眠サイクルと同じで夜、起きています。夜の方が母乳のホルモンがたくさん出ています。お母さんと赤ちゃんが一緒にいると睡眠パターンが一致してきて二人で一緒に寝れるようになりますよ。

本日の赤ちゃんの体重 ( ) g

母乳のワンポイント  
☆赤ちゃんに母乳以外の水分を与えて、おなかを満足させてしまうと、おっぱいを吸う時間も回数も減ってしまいます。そうすると、お母さんの体のホルモンは、母乳を作る必要がないと判断してしまい、母乳の出が少なくなることがあります。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時					
1時					
2時	△				
3時	△				
4時					
5時	△				
6時	△				体温 37.2℃
7時	△				
8時					
9時					
10時	△	←おっぱい			体温 36.6℃
11時	△	←おっぱい			
12時					
13時	△				
14時	△				
15時					
16時	△△				
17時					体温 37.3℃
18時	△				
19時					
20時	△				
21時					
22時					
23時	△				
合計	13		1	2	

お母さん  
10時 体温 36.8℃  
食事量 (g) 10/10 10/10 10/10  
便回数 尿回数 正

生後2日目は、どの赤ちゃんも体重が減少する時期です。頻回におっぱいを飲ませることで分泌も少しずつ増えていきます。

## 産後3日目

○おっぱいをあげているとき、赤ちゃんの目を見ていますか？授乳のときのお母さんと赤ちゃんの距離は、ちょうど赤ちゃんからお母さんの顔がぼんやり見える距離なのです。赤ちゃんの目を見て声をかけてあげましょう。  
○授乳によって、一日に何十回も赤ちゃんを腕に抱き、最高のスキンシップをしているのですよ。

本日の赤ちゃんの体重 ( ) g

母乳のワンポイント  
授乳のスタイルには、横抱き、立て抱き、膝抱きなどがあります。赤ちゃんと相談しながらぴったりくるスタイルを見つけましょう。楽が楽です。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時	△				
1時					
2時	△△				
3時					
4時					
5時	△				
6時	△				体温 36.7℃
7時	△				
8時	△				
9時					
10時					体温 36.8℃
11時	△				
12時					
13時					
14時	△				
15時					
16時	△				体温 36.5℃
17時					
18時					
19時	△				
20時	△				
21時					
22時	△				
23時					
合計	13		4	5	

お母さん  
10時 体温 36.6℃  
食事量 (g) 10/10 10/10 10/10  
便回数 尿回数 正

体重 kg (経産分娩の方)

個人差がありますが、母乳の分泌量が増え始め、排泄回数も増えてくるようになります。

# 実際の育児ノートを見てみよう！

## 産後4日目

育児について  
 ○そろそろ退院後の生活をイメージしながら赤ちゃんのお世話をしましょう。  
 ○退院後、育児を助けてくれる人はいますか？あなたの悩みを聞いてくれる人はいますか。家族、身近な人の協力を得ましょう。

本日の赤ちゃんの体重 ( ) g

母乳育児のワンポイント  
 ☆おっぱいが出ないと悩んでいませんか。あせらなくていいのです。温かいものを飲んだり、乳房や背中、足を温めたり、マッサージをしてゆっくと待ちましょ。そして、食事をしっかりと摂り、無理せず休みましょ。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時					
1時					
2時	△△		-	-	
3時					
4時					
5時	△		-		体温 36.9℃
6時					
7時					
8時	△		-	-	
9時					
10時	△	沐浴	-	-	体温 36.6℃
11時	△		-	-	
12時					
13時					
14時	△				
15時					
16時	△		-	-	
17時					体温 37.0℃
18時	△				
19時	△		-		
20時					
21時					
22時	△		-	-	
23時					
合計	11		6	6	

お母さん  
 10時 体温 36.6℃  
 食事量 (g) 10/10 10/10 10/10  
 便回数 尿回数 正F

生後4日目には体重が増えてくることが多いです。続けて寝てくれる時間が少なくなるかもしれません。

## 産後5日目

育児ノート 様 (0月 15日 (5日目))

○育児に自信がつかきましたか？  
 ○赤ちゃんの欲求が分かるようになりましたか？  
 ○お母さん、お父さん、赤ちゃんとお話しましょう！

本日の赤ちゃんの体重 ( ) g

母乳のワンポイント  
 ○お母さんは、赤ちゃんに母乳を与えること、抱っこすることで、微笑や語りかけが自然に多くなります。お母さんは、母乳育児を通して、育児の方法を見つけていきます。  
 ○出産直後から数日間は、女性が母親になっていくための、また赤ちゃんは、この人は自分の最も信頼できる人だと認識するための「凝縮された数日間」だと思われます。  
 あなた流の母乳育児がいいのです。

時間	直接母乳	補足 (搾母乳・その他)	便	尿	その他
0時	△				
1時					
2時					
3時	△		-		
4時					
5時					
6時	△		-	-	体温 36.9℃
7時					
8時	△		-	-	
9時					
10時	△	VK2(✓)	-	-	体温 37.0℃
11時	△				
12時					
13時					
14時					
15時					
16時					
17時					
18時					
19時					
20時					

赤ちゃんへのメッセージ … ご自由に

たくさん話しかけたり、抱っこしたり、授乳したりすることで赤ちゃんはお母さんを信頼し安心できます。ぜひぜひいっぱい愛情を注いであげてください♡



# 母子同室を体験しての感想

- 大変だったけど、家に帰ったときの予行練習だと思えばいい経験ができた。
- 1人目の出産のときとは違い、母子同床に多少不安がありました。母乳も最初はなかなか出ず大丈夫かな～？と思ってましたが3日目から張るようになって赤ちゃんもたくさん飲んでくれるようになりました。
- 母子同床は赤ちゃんのリズムに合わせないといけないので、心身ともに大変ですが退院後の生活の慣らし期間と思えば準備ができるので、退院後の不安を少し取り除けるのかな？と思います。



# 2週間健診と1か月健診の フォローアップ



2週間健診(赤ちゃんのみ)は毎週金曜日午前中に実施しています。

1か月健診は毎週水、木曜日の午後に実施しています。

# 母乳育児支援外来



- 母子一組に対して1時間枠を設け、授乳状況や児の体重増加、搾乳、乳腺炎についてのケアを行ったり、母乳育児面で不安なことなどの相談にのり、不安を軽減できるようサポートします。受診方法はてっくてく76ページに記載していますのでご参照ください。
- また、受診が必要なのか、母乳育児についてわからないことがある時は、24時間電話相談を受け付けていますので、いつでもご相談ください。

# おっぱいぱいの会



母乳育児を行っている中での喜びや悩みなどを、産後のお母さんたちが集まって、楽しくお話しできる会を設けています。



## ★開催予定日★

感染症の影響で現在は中止となっておりますが、再開後は毎月第三月曜日を予定しています。

変更となる可能性もあるので、参加する前に当院のホームページをご確認ください。