

助産師へのよくある質問



育児用品

Q.ベビーベッドは必要でしょうか？

絶対に必要ではありませんが、赤ちゃん用の寝具をどう用意するかはそれぞれなので、何処で寝かせるかを決めたら各家庭の事情で選んでください。日中リビングで過ごす用にコンパクトベッドや、少し大きくなったらバウンサーなども便利です。ベビーベッドのレンタルも手軽です。

Q.ベビーバスは必要でしょうか？

退院時までへその緒が付いたままの赤ちゃんやへその緒が落ちた痕がジュクジュクしている赤ちゃんがいます。そのためしばらくは、大人と一緒に入る浴槽ではなく、赤ちゃんだけの沐浴が良いでしょう。その際に使うベビーバスはご家庭の事情にあったものを選んで下さい。いつまで使用するのか、どこで沐浴をするかなどにより、バスの選択が異なります。

Q.出産前にベビー用品は何を買っておくべきか知りたいです。

◇赤ちゃんの衣類：肌着3～5枚・長肌着：2～3枚・ベビードレス2～3枚 ◇オムツ(新生児用)
◇お尻拭き ◇おくるみ ◇ガーゼのハンカチ10枚位 ◇寝具類 ◇調乳用品：哺乳瓶・哺乳瓶消毒器・哺乳瓶ブラシ・粉ミルク(小缶) ◇沐浴用品：ベビーバス・ベビーソープ・湯温計・沐浴布 など。
妊娠中期から後期に入ったら少しずつ揃えて下さい。

Q.哺乳瓶はどのサイズを買えば良いですか？

哺乳瓶のサイズですが、新生児のうちは120ml～160mlのものが主流かと思います。乳首については新生児用のものを選んでいただければ大丈夫です。
哺乳瓶と乳首はセットになっていて、メーカーごとにそれぞれ特徴がありますので、それを踏まえていただきながら選んでいただけるとよいと思います。

Q.短肌着、長肌着、ロンパースなどいろいろありますが、季節に合わせた肌着の着せ方を教えてください。

冬であれば短肌着と長肌着とツーウェイオール3枚重ね、春や秋であれば短肌着とツーウェイオール（もしくは長肌着）の2枚重ね、夏であれば家なら短肌着1枚で大丈夫かと思います。赤ちゃんのおなかや背中に触れながら枚数の調整をしてみてください。

妊娠中

Q.安産のために今からできることはありますか？

お産をラクにするために大切なことは、陣痛に恐怖心をもたないことです。陣痛時をイメージして、おなかの赤ちゃんに話しかけながら呼吸法の練習しましょう。お産の時には、今まで練習をしてきた呼吸法を実行するだけです。

妊娠中はストレッチやウォーキング、骨盤を広げるあぐら姿勢、無理のない程度の運動も大切です。

貧血・高血圧予防も大切です。食事にも気をつけましょう。

お産を不安として受け取らず、妊婦自身どんなお産をするのだろうかとか、生まれてくる赤ちゃんに逢えることを楽しみに、ママも周囲の人たちもワクワクして過ごすようにしましょう。

Q.自然分娩にするか、無痛分娩にするか、悩んでいます。選択のポイントがあれば教えてください。

無痛分娩のやり方は、産院によって異なります。まず、出産する産院がどんな方法で分娩に対応しているか、確認しましょう。例えば、計画出産になるのか（ほぼこのスタイルが多いですが）、麻酔の使い方と陣痛は？費用は？など。

無痛分娩は「無痛」という言葉のイメージから、全く痛みがないと思いがちですが、そうではありません。そんな説明も受けておきましょう。

無痛分娩のシステムが分かったら、妊婦の方はどんなお産がしたいか自分のお産をイメージしてみます。

お産を終えた友人や、産院のスタッフに意見を聞くのも良いかもしれません。

Q.逆子を治すおすすめの方法を知りたいです。

できることとして逆子体操があります。30週過ぎても逆子の場合には病院で方法を教わってやっていただけたらと思いますが、絶対に治るというものではありません。

ポーズをとるのがしんどいようであれば無理に行わなくても大丈夫です。

Q.乳頭マッサージはいつからやればいいですか？

37週になってから始めましょう。

乳頭から乳輪部までをつまんで優しく押し潰す感じで柔らかくほぐしておきましょう。

わからなければ、詳しいやり方を産院の助産師にお尋ね下さい。

Q.悪阻中に食べた方がいいもの、食べる回数などを教えてください。

食べられるものを、食べられるだけ食べましょう。満腹になると吐きやすいので、もう少し食べたいな...くらいでやめておきましょう。

可能ならば、3食の間に食べられるものを小分けして食べてください。



Q.沐浴に適した時間帯、避けた方がよい時間帯はありますか？

沐浴の時間については特に決まりはないのですが、赤ちゃんにも生活のリズムがあるので、できるだけ同じ時間帯に入れてあげることが大切です。パートナーの帰りを待って夜間に入れるというのもOKです。ただし、あまり遅いのもよくないので21時頃には入れ終わるのがよいかと思います。

Q.沐浴後のスキンケアはどうしたら良いですか？

赤ちゃんは大人と比べて皮膚が薄く、汗もかきやすいので皮膚トラブルを起こしやすいです。特に沐浴後は皮脂が奪われますので、保湿することが大切です。沐浴後にバスタオルで押さえるようにして水分をしっかりと拭きとり、オムツをしたあとで保湿をしていきます。保湿剤にはクリームや乳液、ローションなど様々なものがありますが、刺激が少なく、赤ちゃんの肌に合うものを選んでください。塗り方は顔、お腹、背中、手足など部位ごとに全身に塗っていきます。

Q.おへその消毒は毎日行った方がいいですか？

おへそがついたまま退院する赤ちゃんもいます。その場合にはおへそが取れるまで消毒します。退院指導として病院から説明を受けますから、安心してください。

Q.授乳期間中、母親の食事で気を付ける食べ物を知りたいです。

乳腺が炎症しやすい飲食物、赤ちゃんに影響を与えてしまう飲食などは避けた方が良いでしょう。基本的に和食がお勧めで、脂肪分の多い食事は避けた方が無難です。具体的には、チーズ・チョコレート・生クリームなどの含まれるケーキやビザ・グラタン・カレー・シチュー・菓子パンなどです。絶対食べてはいけないわけではありませんが、控えた方が無難です。赤ちゃんに影響があるものはカフェインです。濃いコーヒーを何杯も飲むと母乳にカフェイン出てしまうので、薄めのコーヒーを1～2杯程度にしておきましょう。また刺激物（香辛料）も避けた方が良いでしょう。

Q.生まれたての赤ちゃんにやってはいけないことはありますか？

まだ首が座っていないので、抱き上げる際は必ず首の後ろを後頭部から背中に掛けて広範囲に支えてあげるようにしましょう。首を支えないで揺さぶることは、赤ちゃんの柔らかい頭に非常にダメージを与えるので絶対にしないように。頑張って生まれてきた赤ちゃんです。とにかく優しく大切にしてくださいね。

Q.赤ちゃんの衣類などの洗濯は、大人ものと分けて専用の洗剤でないとダメですか？

同じでも大丈夫ですが、気になる方は新生児期（生後1か月）は分けて洗っても良いと思います。もしくは、お顔に使うガーゼハンカチやよだれ拭きなどだけ分けて洗うとか。ママの気になる度合いで決めていただいて大丈夫です。すすぎは最低でも2回はしてくださいね。香料の強いものはお勧めしません。

