

## 第39回 「個性ある図書館」展示

# はじめての出産準備



出産は女性の大きなライフイベントです。心にも体にも様々な変化が現れますが、そんな中でも、出産に向けて、考えたり、準備しなければならない事がたくさんあります。

今回の展示では、はじめての出産にあたり、出産する場所やスタイルにはどのような選択肢があるのか、用意しなければいけない事や物には何があるのかを紹介し、良い出産を迎えるための様々な準備を取り上げます。

**展示期間：2017年10月28日（土）～12月21日（木）**

**展示場所：鷺宮図書館 5階 個性展示コーナー**

中野区立鷺宮図書館

中野区鷺宮 3-22-5 Tel 03-3337-1044

## ●出産に向けての準備●

### ●妊娠届を提出し、母子健康手帳をもらう(妊娠2～3ヶ月ごろ)●

産婦人科を受診し、正常な妊娠が確認されるのが妊娠2～3ヵ月頃です。妊娠が確定したら、市区町村の役所や保健所で「妊娠届」を提出し、「母子健康手帳」を受け取ります。中野区の場合、区役所3階子ども総合相談窓口、または各地域のすこやか福祉センターで受け付けています。妊婦健診14回分と妊婦超音波検査1回分を一部公費で受診できる受診票が一緒にもらえるので、欠かさず定期的に健診を受けるようにしましょう。

### ●出産方法、病産院を決める(妊娠2～3ヶ月ごろ。なるべく早いうち)●

家からの距離や費用のほか、「どこで」「どんなお産がしたいか」を考え、病産院を決めます。「里帰り出産をしたい」「家族に立ち会いをしてもらいたい」「産後はすぐに母子同室で」など、「理想のお産」をイメージして「バースプラン」を立て、それに近いお産ができる病産院を探しましょう。近年、産婦人科は減少しており、また、人気の施設はすぐに予約がいっぱいになるため、早めに分娩予約をします。

#### いろいろな出産方法

##### 普通分娩

分娩台に仰向けになっていきむ、最も一般的な出産方法。



##### フリースタイル分娩

仰向けの姿勢や分娩台にこだわらず、自分が楽だと感じる姿勢をとって出産します。

##### 無痛(和痛)分娩

麻酔で陣痛を和らげる出産方法。出産がスムーズで産後の回復も早いといわれています。

##### ソフロロジー式分娩

妊娠中にイメージトレーニングや呼吸法・リラックス法の練習を行い、恐怖心や痛みを和らげる出産方法。

##### 帝王切開分娩

おなかを切開して赤ちゃんを取り出す出産方法。経膣分娩が難しいと判断された時や、出産の途中で何らかのトラブルがあった際に選択されます。

#### 病産院の種類

##### 総合病院・大学病院

産婦人科以外の診療科があり、新生児集中治療室がある所も多いため、持病や切迫早産などのリスクがある際に安心です。

##### 産科専門病院

産婦人科に特化しているため、専門の医師、助産師、看護師が常駐しています。出産に向けた様々なトレーニングや母乳指導など、産前産後のフォローが充実しているところも。

## 個人産院・クリニック

地域密着型の産院が多く、分娩スタイルやプランは様々。同じ医師、スタッフに健診から出産までみてもらえる可能性が高くなります。

## 助産院

医師ではなく助産師が分娩を介助する施設。自宅での出産に対応している所も。常位胎盤早期剥離や大量出血などの緊急時は、医療行為ができないため、提携先の病産院へ搬送されます。

### ●周りへ妊娠の報告をする(妊娠3ヵ月ごろ)●

妊娠が確定したら、両実家の親や家族へ報告しましょう。特に働いているママは、妊娠初期はつわり等の体調不良で休んだりしなければならぬこともあるため、職場の直属の上司などに早めに報告します(目安は流産の可能性が低くなる10週前後)。妊娠による体調不良で医師や助産師から指導を受けた場合、「母性健康管理指導事項連絡カード」を職場へ提出すると、労働時間の短縮や通院休暇などの取得が可能になります。

### ●育児用品、赤ちゃんを迎えるスペースの準備(妊娠4ヵ月ごろ～産後まで)●

育児用品は、赤ちゃんとの相性や季節、住環境などで必要なものが異なるため、妊娠中は、産後1ヵ月のお世話に使用する必要最低限のものを用意し、出産後必要に応じて買い足すようにすると無駄がありません。また、新品を買うだけでなく、レンタル、おさがりをもらうという選択肢もあります。

#### 妊娠中に揃えておきたいもの

肌着、ベビーウェア、ベビー布団、おむつ、おしりふき、ベビーバス、ベビーソープ、ガーゼ、ベビー用綿棒、ベビー用つま切り、哺乳瓶

#### 赤ちゃんに快適なスペースづくりのポイント

- ・赤ちゃんを寝かせる場所は、すぐに目が届き、すぐに駆けつけられる位置か
- ・落下物・窒息・転落・やけどのおそれはないか
- ・快適な室温・湿度・明るさか(直射日光やエアコンの風が赤ちゃんに当たらないか)
- ・空気や環境は清潔か(風通しが良く換気や掃除がしやすいか)

### ●入院準備(妊娠8～9ヵ月ごろ)●

#### 必ず持っていくもの

母子健康手帳、健康保険証、病産院の診察券、印鑑、現金、スマートフォン・携帯電話(充電器)

※外出時に産気づくなどの万が一に備え、臨月になったらいつでも持ち歩くようにすると安心です。

パジャマや洗面用具などの入院セットや、産褥パッドなどのお産に必要な衛生用品は、病産院側で用意してくれるものもあるので、事前に確認し、足りないものを準備します。

出典：『はじめての妊娠・出産』藤井 知行/監修 高橋書店 『らくらくあんしん妊娠・出産』荻田 和秀/監修 学研プラス

『この1冊であんしんはじめての妊娠・出産事典』竹内 正人/監修 朝日新聞出版 『はじめての妊娠&出産』竹内 正人/監修 大泉書店

『最新月数ごとに「見てわかる！」妊娠出産新百科mini』杉本 充弘/監修 ベネッセコーポレーション

『HAPPY♡妊娠・出産ガイドBOOK』小川 隆吉/監修 ベネッセコーポレーション

## おすすめ展示図書



『知って安心初めての妊娠・出産』  
堤 治／監修 赤ちゃんとママ社  
請求記号：598.2 シ

妊娠中のおすすめレシピやエクササイズ、働くママの妊娠カレンダーなど、様々な情報が、豊富なイラストや写真とともにわかりやすく掲載されています。



『赤ちゃんがやってくる!』  
渡辺 大地／著 KADOKAWA  
請求記号：

# 展示図書リスト

このリストのほかにも多数取り揃えております。ぜひ展示コーナーへお立ち寄りください。

書名	著者名	出版社	請求記号	出版年
安心すこやか妊娠・出産ガイド	関沢 明彦ほか／監修	メディカ出版	598.2 ア	2017
ソフロロジー出産	森本 紀	主婦の友社	495.7 モ	2017
らくらくあんしん妊娠・出産	荻田 和秀／監修	学研プラス	598.2 ラ	2017
赤ちゃんと暮らす	本多 さおり	大和書房	598.2 ホ	2017
妊娠・出産1年生	竹内 正人／監修	リベラル社	598.2 ニ	2017
出生前診断、受けますか？	NHKスペシャル取材班ほか	講談社	495.6 シ	2017
ベビー用品完全ガイド		晋遊舎	599 ベ	2017
クチコミ満載！ベビーグッズ本当にいいモノだけ		宝島社	599 ク	2016
出産の仕方がわからない！	カザマ アヤミ	KADOKAWA	598.2 カ	2016
お母さんがしあわせを感じる出産・子育て	北條 英史	現代書林	598.2 ホ	2016
フランスのパパはあわてない	リオネル・パイエス ほか	CCCメディアハウス	598.2 パ	2016
出産・育児ママのトリセツ	山本 ユキコ	忘羊社	598.2 ヤ	2016
無痛分娩のススメ	日本産科麻酔学会／監修	毎日新聞出版社	598.2 ム	2015

## ◆出生前診断について

### ●出生前診断とは●

おなかの赤ちゃんの先天的な病気や染色体異常を調べるための検査です。希望するママにのみ行われる検査であり、流産などのリスクがある検査もあるため、検査を受けるかどうか、また、赤ちゃんに異常が見つかったらどうするかなど、あらゆる可能性について、夫婦で話し合っ決めていくことが大切です。

#### \*\*\*\*\* 主な出生前診断の種類 \*\*\*\*\*

##### 羊水検査

おなかに直接針を刺し、子宮内から羊水を抜き取って行う検査。  
精度はもっとも高いですが、流産や感染症のリスクも。

##### 血液検査

NIPT やクアトロテストなどの種類があります。ママの採血のみなので  
流産のリスクは無いですが、異常の有無の確率がわかるだけです。

##### ソフトマーカー

超音波検査で、赤ちゃんの心臓の奇形や、首のうしろのむくみ(NT)の厚さを見ます。  
NT 値が高い場合、染色体異常を疑います。

出典：『この1冊であんしんはじめての妊娠・出産事典』竹内正人／監修 朝日新聞出版

『らくらくあんしん妊娠・出産』荻田和秀／監修 学研プラス



## 「初めての出産準備」について調べるには

図書館の資料の調べ方、インターネットを活用した調べ方についてご紹介します。

### 1 【情報探索のキーワード】効率的な情報検索には、適切なキーワードが必要です。

出産	妊娠	分娩
お産	病産院	妊婦健診
母子健康手帳	育児用品	バースプラン

### 2 【基本的な情報源】辞書・事典類でテーマについて基本的な情報を入手しましょう。

資料情報	請求記号	配架場所
日めくりマタニティブック	598.2 ヒ	鷺宮図書館
現代用語の基礎知識 2017	031 ゲ	鷺宮図書館
ウィメンズ・メディカ	R495.0 ウ	中央図書館

◎中央図書館参考資料コーナーでは、育児に関する統計や白書を所蔵しています。

資料情報	請求記号
女性白書 2017 日本婦人団体連合会／編	R367.2 シ
少子化社会対策白書 平成29年版 内閣府／編	R369.4 シ
男女共同参画白書 平成29年版 内閣府男女共同参画局／編	R367.2 ダ

### 3 【図書を探す】

#### ●館内所蔵を探す

#### ◎ テーマの棚に行って探す

図書館の本は主題ごとに棚に並んでいるので、請求記号の最初の数字を参考にして同じ主題の本を探すことができます。

分類	分野	分類	分野	分類	分野
491.3	生理学	495.5	産科学	495.6	妊娠の生理・衛生・病理
495.7	出産	495.9	助産学	598.2	結婚医学

#### ◎ 中野区立図書館利用者用検索機（OPAC）で探す。

資料のタイトル、著者名、出版社名などから、中野区立図書館所蔵の資料を検索できます。

中野区立図書館のHP <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

中野区立図書館HP（携帯版） <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

#### ● 東京都内公立図書館で所蔵されている図書を探す。

◎「東京都立図書館統合検索」 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

● 国内で刊行されている図書を探す。

◎「国立国会図書館サーチ」 <http://www.ndl.go.jp/>

◎「Books.or.jp」 <http://www.books.or.jp/>

国内で発行された入手可能な書籍が検索できます。出版社のホームページやオンライン書店へのリンクもあります。

#### 4 【オンラインデータベースで調べる】

中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末で、以下のデータベースをご利用いただけます。

データベース	収録期間と主な内容
官報情報検索サービス	1947年5月3日から当日までの官報記事の検索
日経テレコン	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の記事
聞蔵Ⅱビジュアル	1879年から1999年までの朝日新聞紙面イメージ 1985年から当日までの新聞の記事 ほか
MAGAZINE PLUS	一般誌・総合誌の雑誌記事検索や学術論文
WHO PLUS	歴史上の人物から現代の人物まで約32万人のプロフィール
D1-Law.com	判例情報、法律の改廃記録、法律判例文献情報 など

#### 5 【インターネットを利用する】

●中野区の子育て情報を知る

◎中野区子育てナビ

<http://tokyo-nakano-city.mamafre.jp/>

◎中野区ホームページ「妊娠・出産」

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/guide/003/002/>

●出産準備について調べる

◎ミキハウス出産準備サイト

<http://baby.mikihouse.co.jp/>

◎すくパラ倶楽部 すくすく子育て講座妊娠編

<http://sukupara.jp/maternity/>

◎赤すぐnet 妊娠情報

<http://akasugu.fcarts.jp/ninshin/>

◎プレママタウン 出産

<http://www.premama.jp/p/birth/index.html>



●類縁機関

◎鷺宮すこやか福祉センター

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/177200/d002474.html>

## ●赤ちゃんの名前を考えよう●

名前は、両親から赤ちゃんへの初めてのプレゼントです。納得のいく、素敵な名前を赤ちゃんにつけるために、名づけのルールや考え方などを紹介します。

### ① いつまでに名前を決めればいいのか？

赤ちゃんの生後 14 日以内に出生届を提出する必要があり、そこに赤ちゃんの名前を記入するため、それまでに決めます。妊娠中に名前の候補をいくつか考えておき、実際に赤ちゃんの顔を見てから決めるという方法も。

### ② 名づけにルールはあるの？

- 使える字は、ひらがな、カタカナ、漢数字、常用漢字や人名漢字、人名に使える旧字体
- 外国の文字、算用数字、ローマ数字、記号は使えない
- 繰り返し記号「々」「ゞ」や、長音記号「ー」は使える
- 読み方・長さは自由（ただし常識の範囲内で）



### ③ どんな風に考えたらいい？

#### • イメージ

漢字や響きの持つイメージから考えます。

赤ちゃんが生まれる季節や、将来こんな人になってほしい、というイメージに関する漢字を使ったり、それらに関する言葉の響きから考えます。

#### • 漢字

使いたい漢字やお気に入りの漢字、両親や親戚、偉人の名前から一文字漢字をもらいたいなどがある場合は、その漢字を含めた名前のバリエーションを考えましょう。その漢字を名前の何字目に使うかでもイメージは変わります。

#### • 読み、響き

名前の読み方や響きから考える方法もあります。「〇〇ちゃんと呼びたい」、「さ行の名前がいい」、などを考え、漢字をあてはめていきます。

#### • 画数（姓名判断）

画数による姓名判断は様々な種類があるため、気にしないという考え方もありますが、もし調べる場合は、流派を一つに決めましょう。神社等で姓名判断をしてもらうこともできます。

### ④ 名づけで気をつけたいことは？

- 名前だけの印象だけでなく、姓とのバランスも考える
- ネットの検索機能で名前を検索してみる（有名人と同姓同名でないか等）
- 読みやすさ、聞き取りやすさや、イニシャルにした場合も考える

出典：『最新月数ごとに「見てわかる！」妊娠出産新百科mini』杉本 充弘／監修 ベネッセコーポレーション

『HAPPY♡妊娠・出産ガイドBOOK』小川 隆吉／監修 ベネッセコーポレーション