



康心会汐見台病院

産科だより

令和3年

ニュース番組をつければコロナウイルスの話題一色の毎日に、「え？そうなの？」と久しぶりにおもしろい話題があり、おもわず家事の手を止めました。今年の節分は2月2日です。12年ぶりという珍しい年のようですね。小さい時から「2月3日といえば？」というふうには教えられていた記憶があります。まさかそうではなかったのかと知ることになった人も多かったのではないのでしょうか。

これを機会に調べてみると、恵方巻は大阪発祥の風習だそうです。恵方巻だけではなく、節分の日の風習は他にもたくさんありました。地域によっては福豆が落花生だったり、西日本には「節分いわし」といって、焼いたイワシを食べべたり、長野県では麦飯にとろろ汁をかけて朝食をしたりとさまざまな風習があるそうです。

緊急事態宣言中でなにか楽しみを見つけないと楽しくありませんね。各地の節分の風習を自宅で試してみるのも良いかもしれませんね。



◆お産が近いかも？

分娩予定日は妊娠40週0日のことを言いますが、妊娠37週0日以降であれば、赤ちゃんの準備も整い、いつ産まれてきてもいい時期になります。しかし、いつ産まれてきてもいい時期というのは4週間あり、家族からしてみれば長く感じるかもしれませんね。今回はお産が近づいてきた体からのサインについて簡単に紹介します。

○胃がすつきりする、ご飯を食べられる量が増える↓赤ちゃんが骨盤の中に下がってくることに伴って、胃への圧迫が解除されます。それに伴い、お腹の膨らみが少し軽減することもあります。反対に赤ちゃんが下がるため、膀胱への圧迫が強くなり、より頻尿・便秘になることがあります。

○そわそわする、眠れない↓赤ちゃんが産まれると3時間おきの授乳が始まります。その準備と言われています。

○前駆陣痛↓陣痛には分娩につながる本陣痛と、準備段階に起こる前駆陣痛があります。前駆陣痛はお腹の張り・痛みの間隔が不規則であることが多く、短時間で落ち着いてしまいます。人によっては本陣痛との区別がつきにくく、入院することもあります。どっちなかと悩んだときには連絡していただいで構いません。

○おしるし↓分娩前にある性器出血のことです。赤ちゃんの包む膜（卵膜）と子宮口付近に

ずれが生じることによって起こります。お産の数日前から起こることがあり、おりものに血が混じったようなものです。古い出血だと、茶色や黒、新しい出血は赤、ピンクです。おりものシートで足りる程度の量だったり、とろんと粘稠性があることが多いのです。ただし、鮮血で生理の多い日のような出血の場合には、緊急性のあることもありますので病院に連絡してください。

○胎動が少なくなる↓骨盤の中に赤ちゃんが下がったことにより、動きがとりにくくなり、胎動が減少します。胎動が少なくなると不安になりますが、赤ちゃんは20〜30分で寝たり起きたりを繰り返します。胎動が減ることはあってもゼロになることはありません。小さな胎動でも定期的に感じることできたら大丈夫です。

これらの症状は一般的に感じる人が多いものを挙げてみました。症状がお産前に必ずあるとも限りませんし、今挙げたもの以外になにか感じることもあるかもしれません。自分の体の変化を感じながら、赤ちゃんと会える日を楽しみに過ごしてください。

◆今月の赤ちゃん



タオルで包んで寝ていたら、おててがびよんって出てきたので、可愛くて写真を撮らせていただきました。寝ながら指先がちよこちよこ動く姿が愛おしいです。

担当…郷原