

やらなくても
まんがで解る
性交と妊娠

赤ちゃんと いっしょ

SANWAMOOK
ライト・マニアック・テキストシリーズ特別編

子宮頸管

膣

いっしょシリーズ
妊娠と性交

マニアックラブ研究会／編

ねぎねぎ納豆／まんが

エッチの先には何がある？

セックスと妊娠の
〈ホント〉
いちばん大事な真実を“まんが”で学ぶ!!

S A N W A M O O K

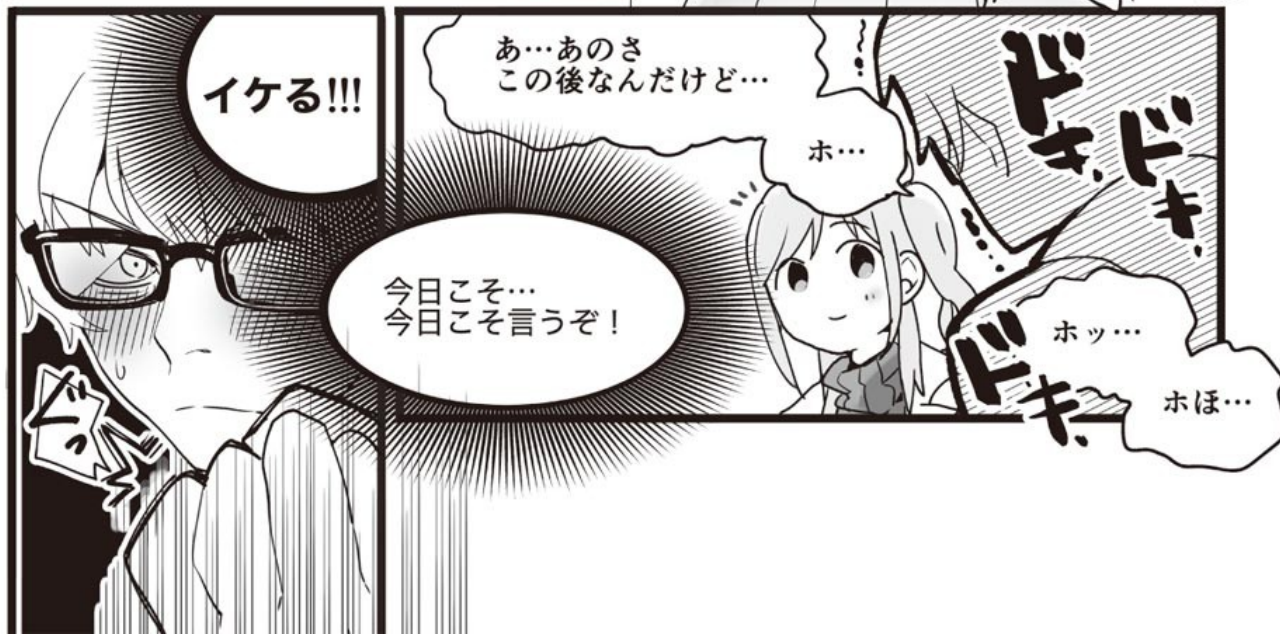


やらなくても
まんがで解る
性交と妊娠

赤ちゃんの作り方

SANWAMOOK
ライト・マニアック・テキストシリーズ特別編

三和出版株式会社





ホタルう~~~~!!!



...そろそろ
終電だね

ほっほんとだ!
駅まで送るね

ははは...



カオルちゃんと
ホテルに
行きたいんだろ
俺は!!!!!!!!!!

カオルちゃんと
Hしたいよおおお



世の男たちは
どうやって
誘ってるんだ...

!?



誰!?

あなたの子供よ

ホッテ...

ぼぼぼぼかあ
お前なんか
知らないぞ!

僕は
カオルちゃん一筋
だからな!!

それに...!

どどど童貞だし
(小声)

知ってる

そんなことより

お前は
セックスの本質について
知っているのか?

!?

ししし知ってるさ！
セックスの本質…
それは気持ちいいことだ！



潮っモ！
顔射！
中出し！

たふーっ

アパート

たしかにセックスは
気持ちいい

嬉しいことも
たくさんだ



いきなり
そんなこと
言われても…



うじゅ…

お前は
子作りということを
まったくわかっておらん



これからお前に
よ~~~~~っく教えてやる



赤ちゃんの
つくり方をなっ！！



目次

はじめに

002

第1章 赤ちゃんができるまで

なんでセックスをするんだろう？ 014 / 危険日以外は中出し OK？ 017 / 女性器の
カタチ 018 / 着床の仕組み 020 / 排卵から妊娠まで 021 / セックスを好きになる
ために 022 / 妊娠しやすい体位あれこれ 024 / 男と女の発情周期を知る！ 028 /
オルガスムと妊娠の関係 030 / 排卵日を知る方法 034 / 妊娠しやすい肉体的ピー
ク 036 / 避妊・不妊のホントのところ 038 / 知っておきたい中絶リスク 040

第2章 赤ちゃんができた！

妊娠のサイン 048 / 産婦人科と母子手帳 050 / 男は知らない妊婦検診の世界 052
/ ママの体型はこう変わる！ 054 / 妊娠中のおっぱい 056 / 妊娠中の乳首ケア
058 / つわりはこんなに大変！ 060 / 妊娠中の食事 063 / どんな服装がいいの？
065 / 便秘・痔になりやすい 066 / 妊娠中のセックス 068 / 体内の赤ちゃんの成長
070

第3章 もうすぐ生まれる！

おなかの赤ちゃんの心配事 078 / 産前のトラブル対処 080 / 陣痛開始 082 / 破水
084 / 強い陣痛への対処 085 / 分娩台 086 / 出産時に行われる処置 087 / いろい
ろな出産方法 088 / とうとう生まれた！ 090

第4章 赤ちゃんとの暮らし

赤ちゃんについて知っておくこと 098 / 役所への届け出 100 / 授乳 102 / おむつ
104 / 沐浴 106 / 寝かしつけ 108

コラム

ポルチオテクニック 032 / 妊娠中のトレーニング どんな効果がある？ 072 /
ちょっと気になる出産アクシデント 091 / 出産で緩んだ膣をトレーニング 092

おわりに

110



第 1 章

赤ちゃんができるまで

女の人のお腹のなかで卵子と精子が出会い生命が誕生する
神様が授けてくれた神秘のメカニズムです



ピンポーン♪ //

はじめちゃん
突然呼び出して
どうしたの？

よく来たな
カオル!!

カオルちゃん
いらっしゃ...

!?

はっ

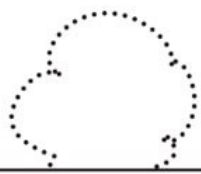
はじめちゃん...
まさか.....

い
い
い

ちがうちがう！

ちょっとその
お腹やめてよ！

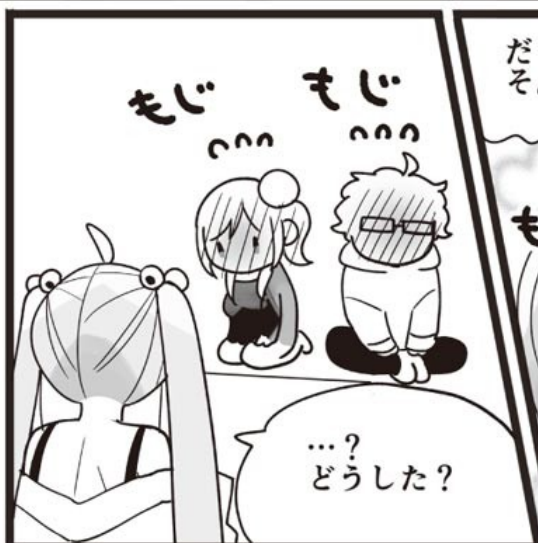
うるさーい！
くわしい事情は後だ！
二人ともこっちに来い！



1時間後



——なんとなく
事情は
わかったけど…



ぽかやうー

これからお前らにはエッチを経て、
その先にある妊娠・出産という
人生最大のイベントが待っているのだ！



これぐらいでゴチャゴチャ
言っている場合じゃないぞ！

ちょっと気が早くない…？

お前らは一体なぜ
セックスをしたくなるのかを
考えたことはあるか？

どうせ
"気持ちいいことがしたいから"
ぐらいにしか考えたことがないだろ？

男子も女子も
性欲があるのは当然のこと。

だが、生物学的にはもともとセックスは
"子作り"のためにあるものなんだ

はじめは
憧れのエッチだけが
目的になって
いなかったか？

そんなのわかってるよ！

きちんと妊娠・出産の知識がなくては
本当のセックスなんて解らんのだぞ！

たとえば 性欲というのは
ホルモンバランスも関係している！



男子は常にテストステロンという
ホルモンが分泌しているから
いつも発情しているが

女子は月経周期によって
性欲が高まる時期があるんだ

女の子にも!?

女子は排卵日になると
性欲が高まる傾向があるんだ
カオルもムラムラした経験は
あるだろう？

これは
女子の身体が排卵日に向けて
精子を迎え入れる態勢が
整ってくるからなんだ

直ぐにいいことじゃ
ないぞ！

へえ～

な…
なんだってェー!!

はぁ…



そんなお前らがセックスをしたら
望まぬ妊娠をしてしまったり

最悪
中絶なんてことにな
りかねない



心配するな

そのために私が
来た

このリョーコ先生がお前らに
愛にあふれた家庭を築けるように

子作りに関するあらゆる知識を
教え込んでやる!!!



リョーコ先生…!





なんでセックスをするんだろう？

中出しセックスは、種の保存のための生殖本能なの？



「憧れの異性と触れあいたい」「性的に愛し合いたい」というのは、ある程度の年齢に達した健康な男女であれば、誰しものが抱く根源的な欲求と言えるでしょう。そして現実それが叶えられれば、男女ともに深い満足と幸福感を味わいます。このような性的な満足を得たいと願う気持ちを「性欲」と言います。

精神分析学、医学における性欲

フロイトが創始した精神分析学の立場では、性欲を「性的欲求を充足させることを目的とした強い衝動＝リビドー」と定義しました。そして人間の行動や人格形成のあらゆる部分にこの「リビドー」がかかわっていると考えましたが、これはその後の学者によって妥当性に欠ける部分も指摘されています。また近年の医学的・生物学的な説明では、性欲は脳内物質と関連づけて説明されることもあります。いずれにしても、まだまだ解明されていないのがこの「性欲」なのです。

個人差の激しい性欲

一般には人間の身体が第二性徴を迎え、生殖能力、つまり赤ちゃんを作る能力を獲得したときに「性の目覚め」が起きるとされます。

しかし実際には、それ以前から性欲を自覚する人もたくさんいます。まだセックスに関する知識を持たない幼い頃に、自分の性器を手でいじってママやパパから叱られたという経験を持つ方も大勢いるでしょう。

これは、人間にとって性欲がそれだけ強く根源的なものだという証明でもあります。

反対に、思春期を迎えても周囲の環境によっては性に目覚めない、ということもあり得ます。また、先天的に、あるいは育った環境や育つ過程で起こった何らかの事件をきっかけにして、生殖につながらない、いわゆるノーマルではない性欲を身につける人もいます。同性に性欲を感じたり、生殖能力のない幼児が性の対象になったりするのです。これは、それだけ性欲には個人差があるということの表れでもあります。

忌避された性欲

このように、人間にとって性欲はなくてはならない根源的なものであり、同時に非常に個人差、個性のあるものです。

おそらくはこの個人差も理由となって、セックスはあからさまに他人に見せるものではなく隠すべきもの、恥すべきものとされてきました。

たとえば世界のいくつかの宗教では、性欲は悪とさえされています。身近な例では、キリスト教では色欲（＝性欲）を人間の七つの大罪の一つとしていますし、仏教でも修行を妨げる煩悩の一つとされ「不邪淫戒」という戒律も存在します。

しかし、性欲は種の保存にとってなくてはならないもの。セックスによって次世代の人間が生まれなければ、宗教だって成り立ちません。

その意味では、セックスは不当に避けられてきた欲望だとも言えるでしょう。本来は誰にも否定できない感情であり、本能なのです。

性欲は生殖本能なのか

それでは、セックスは子孫を残すためにだけするものでしょうか。

性欲は人間の動物としての生殖本能の表れだとする説は根強くあります。しかし、これまでも書いてきたとおり、人間の性欲はそれだけでは説明しきれないほど複雑です。さきほど例にあげた同性愛や第2次性徴の始まる前の幼児への小児性愛などは、生殖に結びついているとは言えませんし、さらに言えばパンストやハイヒールなどの「モノ」に興奮するフェティシズムなどは、性愛の対象が人間ですらありません。

このような変形された性欲「変態性欲」は、しかし人間だけのものではありません。同性に欲情するなどの行動様式は一部の動物などにも見られる現象なのです。性欲は、他の欲求とも相互に影響し合って、さまざまな形をとって表面に表れます。その意味では、自然界においても「性欲」が一概に生殖本能だとは言いきれないのです。

しかし、赤ちゃんを作るためにするセックスにはただの性交の肉体的快感以上の幸福感をおぼえるのも確かなことです。いかに変形されることがあっても、性欲の根源の部分には種の保存のための本能があることは紛れもない事実なのです。

赤ちゃんを作るためのセックスは、性欲を根源的な部分で感じることでできるセックスだと言えます。学習によって身につけた「社会性」や「趣味」などを取り払った部分で味わう「生」のセックスなのです。



危険日以外は中出しOK？

憧れのゴム無しセックス＝中出しをしたくなるのはどうして？

まだ子供は欲しくないと考えているご夫婦や、婚前交渉、あるいは結婚を考えていない相手との関係など、実際の生活の中では妊娠を望まないセックスをする機会も少なくありません。

そのような場合には必ず避妊をする必要があります。安全にセックスを楽しむためにも、確実な避妊の知識は必要です。最も確実なのは女性が避妊リングを使うことですが、コンドームの使用も100パーセントではありませんが、かなり有効です。

ところが、中にはコンドームを装着することによって快感が鈍るのがイヤだと言って、生のままのペニスを挿入するという男性がいます。射精を膣の外で行えば、妊娠しないという考え方です。けれど、精子はいわゆる先走り（カウパー氏腺液）にも含まれていることがあり、膣外射精は避妊法として不確実で、妊娠のリスクはかなり高くなります。

セックスしたときに特に妊娠しやすい期間を、俗に「危険日」と言います。生理日の前後2週間程度の期間を指すことが多いようです。そしてそれ以外が「安全日」となり、妊娠しにくい期間ということになります。「安全日なら中出ししてもだいじょうぶじゃないの？」という方もいますが、安全日なら100パーセント妊娠しないというわけではありません。実際、1年間安全日だけにセックスした場合でも、1～25パーセントの女性が妊娠したという統計も出ています。けっこうな確率です。

原則的に中出しはプレイのひとつとして楽しむのではなく、本当に赤ちゃんが欲しいときにするもの。そもそも「危険日」という言葉自体、妊娠をリスクとして考えているから生まれたのでしょう。本来であれば、「記念日」と呼んでも差し支えないありがたい日でもあります。

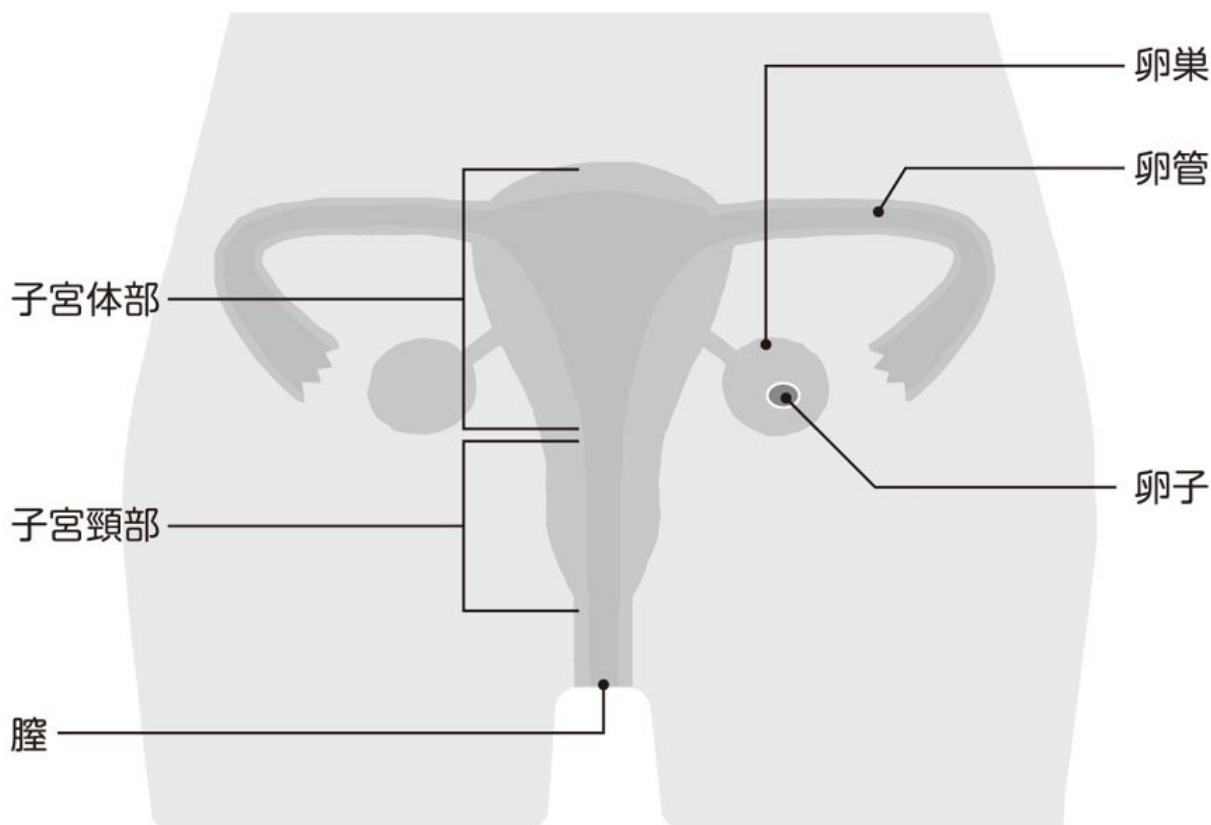
そのため、なかなか赤ちゃんを授かることができず、不妊に悩むカップルはいわゆる「危険日」を狙ってセックスをするのです。興味本位で安易な中出しセックスは避けるように心がけましょう。赤ちゃんはお互いに納得のうえで授かりたいものです。



【図解】
生殖の仕組み

女性器のカタチ

女の子の生殖器と、その仕組みについて知っておきましょう



女性器の全体のうち、外から見える部分（クリトリス、尿道口、小陰唇、大陰唇など）を「外性器」と言います。体内にあって指などで人為的に開くかフスコなどの器具などを使わなければ見えない部分を「内性器」と言います。膣や子宮、卵管、卵巣などがこれに当たります。

卵巣は卵子を作る場所で、卵管は卵子の通り道です。子宮は赤ちゃんが育つ場所で、子宮体部と子宮頸部からなります。この子宮と外部を繋ぐのが膣であり、セックスのときにはここにペニスが挿入されます。

子宮の内側には子宮内膜と呼ばれる特徴的な粘膜層があります。ここは卵巣が分泌するホルモンの影響を特に強く受ける部位で、周期的に生理的出血があります。これが月経です。思春期になって初潮を迎えた女の子の子宮には、月経が周期的に起こります。

卵巣の中の卵胞から卵子が排出されることを「排卵」と言います。この排卵が、妊娠に深くかかわっているのです。



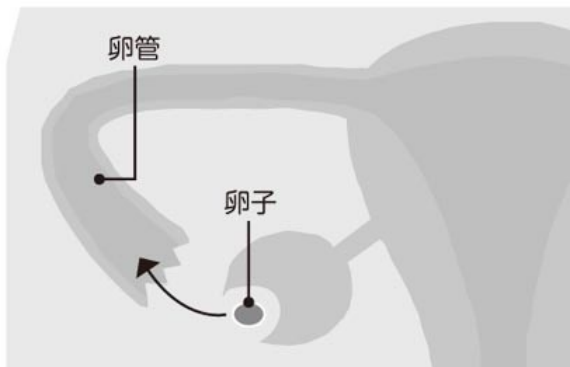


【図解】
生殖の仕組み

着床の仕組み

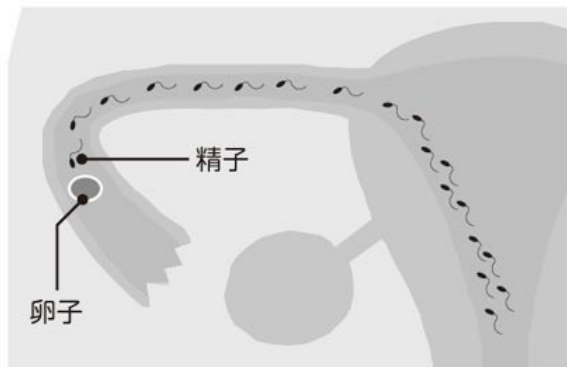
受精の仕組みを知ること、妊娠への理解を深めましょう

1. 卵巣から卵子が排卵される



ホルモンの指令で排卵が起こる。卵子は卵巣から出て、卵管に進む

2. 卵子と精子が出会い受精する



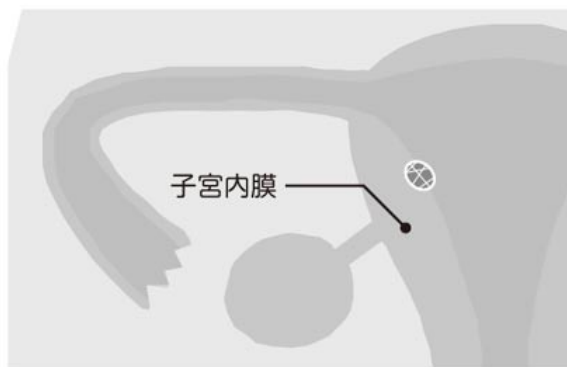
膣に射精された精子は卵管を進み、卵子と出合い受精する

3. 受精卵が卵管を進む



受精卵は卵管を進み、細胞分裂を繰り返しながら子宮体部にたどり着く

4. 受精卵が子宮内膜に着床する



受精卵は子宮内膜にたどり着き、内膜のなかに入っていく。これを着床といい妊娠が成立

卵巣からの排卵は、ホルモンの指令によって起こります。

排卵が起こるのは通常、生理から14日後です。卵巣から放出された卵子は卵管へと進みます。一方、ペニスから膣内に射精された精液の中の無数の精子も卵管を進んでいきます。精子は卵子と出会うと卵子の中に入り込みます。これが受精です。1回の射精に含まれる数億の精子のうち卵子の中に入って受精を成し遂げるのはわずかに1つです。

受精卵は卵管を進み、細胞分裂をくり返しながら子宮体部へとたどり着きます。受精卵は子宮内膜に根を張ります。これを着床といいます。

ここまできてようやく、妊娠が成立するのです。



【図解】
生殖の仕組み

排卵から妊娠まで

妊娠のメカニズムと、それにかかる期間もおぼえましょう

1. 排卵(0日目)生理から約14日後



原始卵胞のうち成熟した1個が左右どちらかの卵巣から排出され、卵管の先端に拾われる。卵子の寿命は排出から24時間しかなく、特に受精しやすい6～8時間の間に性交を行うことが妊娠のためには望ましいと言われている

2. セックスをする(1日目)



膈内に射精された精子は、卵管を通して卵子のいる卵管先端まで泳いでいく。人間の大きさで換算すると距離は東京～名古屋の約300キロに匹敵する。とてつもない距離を泳いでたったひとつの卵子を目指していく

3. 受精卵が卵管を移動(2～6日目)



受精卵は細胞分裂を繰り返しながら、2～6日かけて卵管を移動し子宮へ運ばれて行く。受精卵が運ばれている間、子宮では内膜をふっくらさせて、受精卵を受け入れるための「ベッド作り」が行われている

4. ついに着床(7～9日目)



子宮に辿りつた受精卵は子宮内膜に着床。さらに数日かけて子宮内膜のなかに完全に埋没して妊娠が成立する。着床すると胎盤を作る指令をだすホルモンが分泌され、赤ちゃんはお腹のなかで育っていく

妊娠までの流れには、大きく分けて4つのステップがあります。

まず、生理から約14日後に排卵が起こります。左右どちらかの卵巣から、たった1つが受精可能な卵子として排出されます。

次に受精です。卵子の寿命は短く、排卵されてからたった24時間だけ。さらに受精しやすいのは6～8時間以内とシビア。ただし精子は数日は生きているので、排卵前にセックスしても受精することがあります。

そして受精卵は細胞分裂をくり返しながら2日～6日ほどかけて卵管を移動します。この間に子宮内には着床のための準備が整えられます。

最後に着床です。セックスによる受精が完了してから1週間後に、受精卵が子宮内膜に着床し、その中に完全に埋没すると妊娠です。

着床完了から10日程度で妊娠反応が出るようになり、妊娠が確認できます。着床と共にHCGと呼ばれる女性ホルモンが分泌されて、赤ちゃんが育つための胎盤作りへと進んでいきます。



セックスをしよう!
STEP 1

セックスを好きになるために

目的が妊娠でも、思いやりと愛のあるセックスをしましょう

赤ちゃんをつくるために不可欠なもの、それはセックスです。まずはセックスの回数を増やすことが妊娠につながるいちばんの近道です。

しかし夫婦のように特定のパートナーがいて一緒に暮らしていても、お互いいつも同時にセックスをしたくなるとは限りません。

仕事から疲れて帰ってきて、とてもそんな気分にはなれないという男性。そんな男性がセックスを求めてきたときに限って女の子のほうが生理になってしまったり……。むしろ、なかなかタイミングが合わないことのほうが多いでしょう。後述しますが、男性と女性とでは発情する周期も同一ではありません。

それでもお互いが求め合う気持ちがあるならば大丈夫。深刻なのは、これは主に女の子の側でしょうが、セックスに対する恐怖心などによってなかなか踏み切れないというケースです。すでに処女を喪失した女性でも、セックスに対して恐怖や嫌悪を持ちつづける例はあります。

性に対するスタンスは人それぞれです。セックスに積極的でない女の子をその気にさせるためには、どうすればよいのでしょうか。

まず、セックスが好きでない原因が肉体的なことなのか、それとも精神的なことなのかという問題があります。

性器が濡れなくて挿入が痛い、気持ちよくないなどの肉体的な理由の場合には、回数を重ねることで解消されるケースが多いでしょう。セックスのハウトゥーもののDVDなども有効です。もしそれでも解消できないくらい深刻な場合は、お医者さんに相談することもできます。

セックスに対する精神的な嫌悪には、女の子の育った環境や、これまでの人生で起こった出来事に原因があることも。二人で目を背けずに向き合うことで、改善につながるケースもあります。

「赤ちゃんをつくるため」無理にセックスをしたのでは義務的なものになってしまい、よくありません。またなかなか妊娠しないときに、女の子が自分を責めてしまう原因にもなります。1にも2にも、女の子の心と体のことを考えてあげるようにしましょう。





セックスをしよう!
STEP 2

妊娠しやすい体位あれこれ

赤ちゃんを妊娠するために効果的なセックスの体位は？

赤ちゃんをつくるためにセックスをするのであれば、より効果的な体位でセックスをしたいと思うカップルも多くいることでしょう。

妊娠のためのセックスとしては、まず何といてもセックスの回数を増やすことが肝心です。中にはセックスする日を決めて、それ以外の日は精液を濃くするために禁欲する男性もありますが、これは誤りです。

精子は古くなると、精囊の中で老化してしまいます。妊娠しやすい元気な精子を発射するためには、日頃から定期的に出して、新鮮な精子がつねにある状態にするべきなのです。

次に大切なのは、精子をちゃんと卵子に出会わせること。つまり、精子を女の子の体の奥に届かせることです。そのためには少しでも挿入が深くなる体位を選択するのがよいということになります。

ではそのときの体位なのですが、これは女の子の体の個人差によって異なってきます。子宮が前に傾いている（前屈）か、後ろに傾いている（後屈）かによるのです。どちらなのかは産婦人科で確かめることもできるので、気になる人は調べてもらいましょう。

「前屈子宮」の女性の場合

子宮が前に傾いている「前屈子宮」の場合は、正常位で行うと妊娠の確率が上がると言われています。見つめ合いながら愛し合うセックスは女の子の幸福感もひとしお。いろいろな体位を試したけど、やっぱり正常位がいちばん好きだという女の子は大勢います。男性は意識的に亀頭を子宮に近づけるように心がけ、射精の瞬間にいちばん奥深くにペニスが到達するようにしましょう。

「後屈子宮」の女性の場合

女の子の子宮が後ろに傾いている「後屈子宮」の場合は後背位が効果的。いわゆるバックスタイルです。四つんばいになった女の子の性器に男性が後ろから挿入します。男性の絶頂時にいちばん奥深く挿入するの

はこちらも同じ。射精の瞬間と深さのコントロールは、バックのほうがやりやすいかも知れません。

妊娠しにくい体位ってあるの？

妊娠することを目的とするのであれば、騎乗位や座位、立位はあまりおすすめできません。これらの体位ではペニスの挿入がどうしても浅くなります。また子宮が下を向いているので、精液が下がってしまい、妊娠しにくくなってしまうのです。

妊娠しやすくなるセックス後の体勢

セックスが終わった後の体勢にも、妊娠に効果的なものがあります。できるだけたくさんの精子が子宮にはいりやすくなるような体勢をとることがたいせつです。

これもまた、前屈子宮と後屈子宮とで違ってきます。

前屈の人は精子がたまりやすく、また子宮に上りやすくするために腰に枕などをあて、すこし高くした上であお向けになりましょう。

逆に後屈の人はうつ伏せになります。そのまま 30 分ほどじっとしてみましょう。

セックスをしてしばらくたってから女性器から逆流した精液がたくさん出てきても、心配する必要はありません。必要な精子が上がっていった残りの精液なので、精子が全部出てきたわけではありません。

最後にセックスをする時間なのですが、男性の生理から考えると実は朝にするのがオススメなのです。

朝は男性ホルモンの分泌があがるので、精液の濃度が上がり、妊娠しやすくなるという説があります。俗に「朝勃起」と呼ばれる男性が勃起しやすくなる現象もあります。状況が許す範囲で試してみてください。

しかし赤ちゃんを欲しがるあまり体位や回数、排卵日ばかりを気にして、肝心のセックスの気持ちよさが後回しになるのは残念なことです。

セックス時の快感も、妊娠と大きな関係を持っています。

特にお医者さんから不妊だと言われているわけではない健康な男女であれば、まずは気持ちが高まったときに好きなやり方で愛し合うというのが自然だといえるでしょう。







セックスをしよう！
STEP 3

男と女の発情周期を知る！

人間にも発情期があるの？ 男女によっての違いは？

動物には「繁殖期」という繁殖が頻繁になる期間があり、その期間に子孫を残すための行動、つまり「異性の誘惑」と「交尾」を行います。この期間の動物の状態を「発情期」と言います。

人間にはこの「発情期」はないとされています。それでは人間の性欲はつねに一定の状態なのでしょうか？

答えはNOです。人間にも、他の動物ほどではありませんが発情の周期があるのです。

人間の男性の場合、性欲は睾丸の中で精子が作られるリズムと連動しています。睾丸で分泌される男子ホルモンの一種「テストステロン」に左右されるのです。ある研究によると「テストステロン」の分泌量は年周期で変化しているそうです。ピークは10月で、このとき性欲もいちばん強くなります。逆に少なくなるのは3月で、性欲も低下します。事実、男性のセックスやマスターベーションの回数が多いのは10月だという統計結果もあります。年齢的には19歳頃に性欲のピークを迎え、その後はゆるやかに低下していきます。

女性の場合は、年周期ではなく月周期で性欲が変化します。排卵期間（卵抱期）をピークとする月経の周期です。

年齢的には女性と男性はかなり開きがあり、女性は35歳頃にピークを迎えます。そしてその後10年間ほど性欲のピークが続くのです。

ただし、これはあくまでも生物学的な前提です。誰しにもあてはまるというものではありません。

人間の生理は動物とちがって社会的な環境からも影響を受けますし、ストレスなどによってホルモンのバランスも変化します。一概にこの時期が発情期だとは言えないのが実情です。

赤ちゃんが欲しいからと言ってパートナーがしたくないときに無理矢理セックスを強要しても、ちゃんとした快感は得られません。生まれてくる赤ちゃんのためにも、お互いが気持ちよいと思える幸福なセックスをしたいものです。





セックスをしよう!
STEP 5

オルガスムと妊娠の関係

気持ちよいセックスこそが妊娠しやすいセックスなのです

セックスは赤ちゃんを作るため、子孫を残すためだけにするものではありません。男女のコミュニケーションであり、快楽を求める行為でもあります。「気持ちがいい!」という満足感が無ければ、それは幸福なセックスとは言えません。

そして、この「気持ちがいい」ということが、実は妊娠するにあたっても重要なポイントなのです。「気持ちよさ」「幸福感」「満足感」を十分に覚えた女性の体には変化が起こります。視床下部や下垂体から「卵胞刺激ホルモン」「黄体ホルモン」「黄体形成ホルモン」などが分泌されるのです。これらのホルモンは妊娠に深く関係しています。

また女性がオルガスムに達すると、子宮そのものも変化します。より妊娠しやすい形状になるのです。

女性がイクと子宮の収縮が起こりますが、これには膣内を痙攣させ、精子を子宮内に送り込む働きがあるのです。

女性が絶頂に達すると膣の入り口が3分の1ほど締まる現象が起こります。これが「プラットホーム現象」です。締めつけをよくすることによって男性のペニスの快感を増し射精を促すという効果と同時に、膣内に射精された精液を外に漏らさないようにする意味もあります。

そして、膣内は入り口とは逆に膨らんで空間ができます。これは女性の体が精子を子宮に迎え入れやすくするために起こる現象で「バルーン現象」と呼ばれます。セックスで快感を得ることは、妊娠しやすくなる上でも重要なことなのです。

また女性の性的絶頂は、赤ちゃんの男女の産み分けにもかかわりがあります。女性はオルガスムを感じたとき、アルカリ性の体液を分泌します。これによって、普段は酸性の女性の膣内が、アルカリ性に傾くのです。そして、男の子が産まれるY精子は酸性に弱くアルカリ性に強いという性質を持っているのです。つまり女性が感じるほど、男の子が生まれる確率が高くなるということ。指などで十分に女性を感じさせた後、クンニで分泌液の味を確かめてみれば、産み分けできるかも？



コラム

ポルチオテクニック

さらに深く愛し合うために——
ポルチオ開発で未知の快楽の扉を開ける

妊娠するためにはセックスは不可欠。そのセックスを愉しむためにも、さまざまなテクニックで女の子を「感じさせて」あげることが必要です。ワンパターンではお互いに飽きてしまいます。

普通のアクメで物足りなくなった女の子のために「ポルチオ」を開発してあげるといえるのはどうでしょうか？

「ポルチオ」とは、膣内の器官の名前です。具体的には、膣の中で子宮が突き出ている部分のことを指します。膣に指を挿れると、奥のほうにコリっとした突起を感じます。それが「ポルチオ」です。

一般に出産経験のない女性のポルチオは硬く、それに比べて出産を経験した女性のポルチオは少しやわらかいとされています。

ポルチオやその周辺を「ポルチオ性感帯」と呼んだり、ここへの刺激によって子宮や内臓から深い快感を引き出すことを「ポルチオ性感」と呼んだりします。膣内の快感で絶頂するので、俗に「膣イキ」とも呼ばれる感覚です。

しかし「ポルチオ性感」はすべての女性が知っている快感ではありません。実は膣内には知覚神経があまり通っていないので、ただ触っているだけではほとんど無感覚なのです。しかし一度「ポルチオ性感」を知った女の子にとっては「セックスで得られる最高の快感」であり、通常のアクメで得られる何倍もの幸福感を得られるといわれています。これはぜひとも開発してあげたい性感ですね。

では実際にポルチオの性感を開発するには、どのようにすればいいのでしょうか？

先にも書いたとおり、ポルチオそのものにはあまり感覚がありません。クリトリスと違って、触ればそのまま快感につながる部位で

はないのです。ほぼ無感覚のポルチオから快感を得るには、まずは脳が刺激を快感だと認識する必要があります。

まずは指かペニスを挿入し、ポルチオまで届かせる必要があります。挿入する時の体勢は、「脚を浮かせたあおむけ」か「お尻を浮かせたうつぶせ」がやりやすいでしょう。

膣内の状態によって、膣口からポルチオまでの距離は変わります。クリトリスで絶頂した直後などは、ポルチオまで指やペニスが届きやすくなることもあります。

膣の奥でコリっとする突起物がポルチオで、その真ん中に空いている穴が子宮口です。ポルチオに指やペニスが届いたら、ポルチオとその周辺の膣壁をくり返し押してみてください。押す、離す、押す、離す、の繰り返しです。トントンと軽く叩くような感じにしたり、ときには撫でるようにしてみたり。

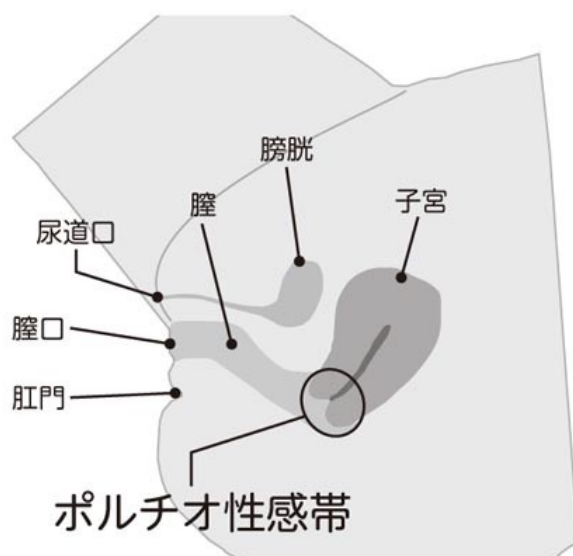
ポルチオに対する刺激に、女の子ははじめうち「変な感じ」としか思わないかも知れません。あまり感覚がないのですから、これは当然のことです。しかしくり返し深く突いているうちに、じんわりと快感が起こってきて、やがて大きなものへと変わっていくのです。

ポイントは女の子も積極的に「快感を見つけようとする」こと。「変な感じ」を快感へと変えていくのです。

ポルチオまでペニスが届かないからといって嘆く必要はありません。膣奥にくり返し刺激を与えれば、その刺激はポルチオにも伝わります。

焦らずにじっくりと、女の子の快感を「育てて」あげてください。

図・ポルチオ性感帯の位置





レッツ受精!
STEP 1

排卵日を知る方法

基礎体温パターンと排卵の時期から妊娠しやすい時期を特定

妊娠の確立を上げるためには、より効果的な時期にセックスすることが重要だとされています。

それには女性の月経の周期にもとづいて、より妊娠しやすい時期を見定める必要があります。いまでは避妊法として認識されることの方が多い「オギノ式」も、もともとは不妊治療のための方法なのです。

女性の体の周期を知る方法としてよく知られているものとして「基礎体温法」があります。

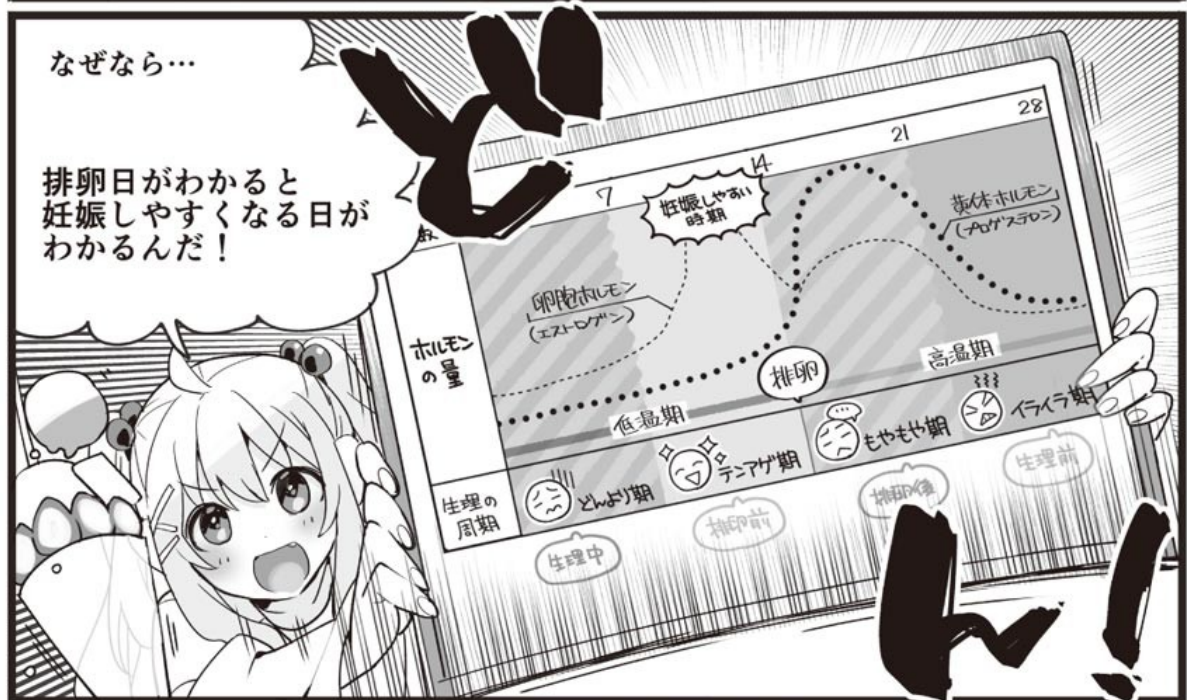
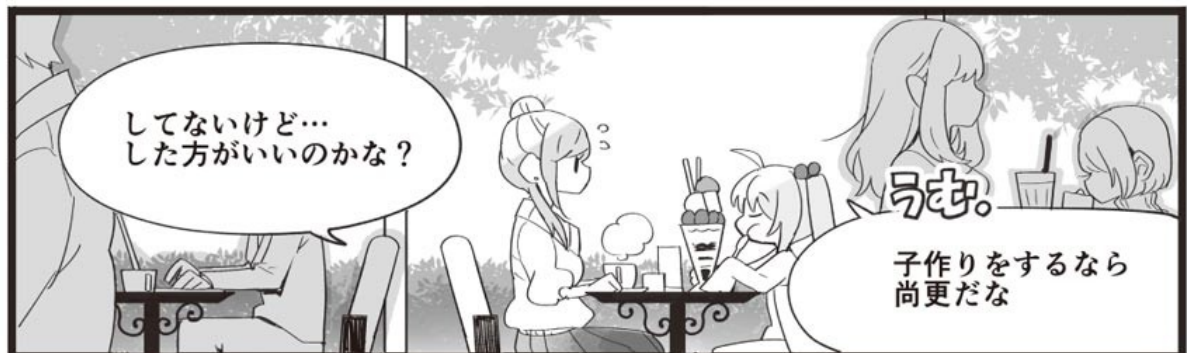
毎日体温を計測して記録するだけという、カンタンな方法です。とはいえこの方法を行うためには毎日規則正しい生活が続け、かつ決まった時刻に基礎体温を測り続ける必要があります。計測の時間は起床前が基本。しかしあまり几帳面になりすぎると長続きしません。「朝起きる前でいいや」というぐらいの軽い気持ちで臨むのがよいでしょう。

体温を日付けごとのグラフにすると、36.7度あたりを境にして体温の低い低温期とそれより高い高温期に分かれます。低温期の最後にさらに一段階体温が低くなる「最低体温日」があり、以前はこの日が排卵日だと信じられていました。しかし、むしろその翌日のほうがより多く排卵日に当たっていることが最近ではわかっています。この排卵日に受精するように、排卵日当日かその数日前からセックスの頻度を上げれば、妊娠しやすくなるということです。

しかし、すべての女性がこのような理想的な周期を描く基礎体温の推移があるとは限りません。生活の乱れや仕事のストレスなどで生理周期が安定しない人のために「排卵日検査薬」というものがあります。

排卵前の女性の血の中では「LH」というホルモンの濃度が上がります。それを尿検査によって調べるものです。検査キットの指定の部分におしっこをかけるだけの手軽な検査です。基礎体温表と排卵日検査薬を併用することによって、排卵日の特定はより正確なものになります。

もしも基礎体温表や排卵日検査薬を使っても結果がはっきりしないということがあれば、迷わずお医者さんに相談してみてください。





レッツ受精!
STEP 2

妊娠しやすいさの肉体的ピーク

女性の卵子は、年齢とともに老化して妊娠しにくくなります

先に、「一般的に女性の性欲は 35 歳頃にピークを迎え、その後しばらく続く」ということを述べました。

しかし皮肉なことに、女性の卵子はまさにこの 35 歳頃を境にして妊娠しにくくなっていくのです。

どうして高齢になると妊娠しにくくなるの？

医療の進歩によって、以前と比較して高齢での出産は安全になりました。しかし高齢の女性が妊娠しにくいというのは、人間の生理に当てはめても当然のことなのです。

原因は女性の肉体的な老化によるものです。心臓も肝臓も腎臓も、あらゆる臓器は長年の使用によってその能力を低下させていきます。卵巣も、残念ながら例外ではありません。

卵子の数は生まれたときに決まっている

もともと、女の子は自分の体の中に一生分の卵子を持って生まれてきます。というか、胎児の時点ですでに女の子は体の中に卵子を 600 万個も持っているのです。しかし卵子のほとんどは成熟しないままに消滅したり吸収されたりして、どんどん減っていきます。そして生まれてくるときに、すでにその数は 200 万個ほどに減っているのです。

その後も卵子は数を減らし続け、初潮を迎える頃には 20 ～ 30 万個になっています。初潮を迎えた後は 28 日周期で排卵します。これが約 40 年間続くわけですから、女性が生涯に排出する卵子はおおよそ 500 個という計算になります。

つまり生まれ持った卵子の数には限りがあり、増えることはないため、女性は年月とともにどうしても妊娠能力が低下していくものなのです。

卵子の老化を防ぐためには？

健康な妊娠をするためには、精子と同じように卵子も元気である必要

があります。ある程度年齢がいったから妊娠しようと考えている女性だと、自分の卵子が元気かどうか自信がない方も多いかもしれません。加齢による肉体の衰えをストップさせることはできません。しかし老化のスピードを遅らせる方法があります。

具体的に言うと、当たり前の健康的な暮らしを送るということです。

朝は早く起きて、日中は仕事で体を動かし、家に帰ってぐっすりと眠って休養を取る。暴飲暴食やアルコール、タバコは控えるようにして、毎日決まった時間に朝・昼・晩の食事を摂る。このような当たり前の暮らしを送ることが、卵子の老化を防ぐことになるのです。

女性の月経は周期性を持つもの。同じように周期性のある＝リズムのある規則正しい生活を送れば、妊娠しやすい元気な卵子を排出することにもつながるのです。

昨今では晩婚化が進んだこともあり、35歳以上の出産もめずらしいものではなくなりました。高齢出産にはリスクもありますが、メリットだってあります。それは豊富な人生経験を持った母親になれるということです。子育てには体力だけでなく、人生経験に裏付けされた成熟した精神もとてもたいせつなもの。「自分の人生を存分に楽しんだからこそ、赤ちゃんに惜しみなく愛情を注げる」という人も多いのです。

表・年齢別にみる自然妊娠確率

25 歳	25%～30%
30 歳	25%～30%
35 歳	18%
40 歳	5%
45 歳	1%

30代前半まではほぼ一定だった妊娠確率が、35歳に入ると下がってくる。やはり若い卵巣のほうが、妊娠しやすい元気な卵子を排出しているという結果があらわれています

表・年齢別にみる出産までの妊娠継続率

25 歳	90%
30 歳	90%
35 歳	75%
40 歳	60%
45 歳	50%

妊娠後にそれがちゃんと継続するかどうかの割合も、年齢によって大きな開きがあります。高齢妊娠であればあるほど、妊娠中の体をいたわる必要も増すのです



レッツ受精!
STEP 3

避妊・不妊のホントのところ

どうしても妊娠したい or したくない——。そんな貴女に

世の中には赤ちゃんが欲しいと思っていても、なかなか授からず悩んでいるカップルが大勢います。高齢のため安全な妊娠が可能か不安に思っている女性もいます。その一方で「妊娠するかもしれない」という不安を感じることなくセックスを愉しみたいと考えるカップルや、すでに子供がいるので「もう妊娠はいいや」と考える夫婦もいます。

ここでは不妊治療と避妊の実際を、それぞれ見ていきましょう。

不妊カップルのために

排卵日を予測し、タイミングを合わせセックスをくり返しても妊娠しない場合、次のステップとして「人工授精」という選択肢があります。

人工授精とは、精液を人工的に女性の子宮に注入する方法です。主に精子の数が少なかったり、運動率が低い場合に行われます。事前に精液の濃度を高めてから注入するという方法がとられることもあります。費用は1～2万円ほどですが、妊娠率が低いのが難点です。

人工授精でも妊娠に至らなかったときに試されるのが「体外受精」。卵巣から取り出した卵子をシャーレ上で精子と受精させる方法です。人工授精の成功率が約5パーセントであるのに対し、体外受精の成功率は約25パーセント。しかし費用は30～60万円ほどかかります。

月経が不規則だったり、健康な排卵ができていない女性を助ける薬として「排卵誘発剤」というものがあります。排卵のタイミングを計ってセックスする方法の場合、この薬を使えば妊娠の可能性が上がるとされています。しかし、この薬にはデメリットもあるので注意が必要です。

そのデメリットとは、多胎妊娠の確率が多くなるということと、副作用によって卵巣が腫れたりする「卵巣過剰刺激症候群」になる可能性もあるということ。飲み薬の排卵誘発剤はそれほどでもないのですが、筋肉注射での投与では副作用がより大きいことがわかっています。

女性の卵子ではなく、精子の方に問題があるケースもあります。「顕微授精」は、精子の奇形率が多いときなどに行われます。顕微鏡で精液

の中から健康な精子を選んで、卵子に直接注入するという体外受精の一種です。これなら健全な精子が1つだけあれば妊娠が可能になるのです。しかしもちろん、100パーセントではありません。

不妊治療の現場も日進月歩ですが、「必ず妊娠する」という方法はありません。やはり、赤ちゃんは「授かりもの」なのです。

避妊のための措置

避妊法として一般的なのはコンドーム、避妊薬（ピル）などでしょう。これらを使用せず、男性が絶頂の瞬間にペニスを引き抜いて膣外射精する方法もありますが、絶頂前にも精液は漏れ出ているので完全な避妊にはなりません。というより、コンドームやピルだって100パーセント確実な避妊ではないのです。ピルには副作用もあります。

費用はかかりますが、妊娠経験者の中には避妊リングを使う方も多くいます。子宮内に直接装着する避妊具です。コンドームと違って性感染症の予防にはなりませんが、特定のパートナーとセックスし続ける場合は問題なく使用できるでしょう。

両側精管結紮切除術、別名パイプカットは、精巣から精囊への管を外科手術的に閉塞する方法です。ほぼ100パーセントの避妊が可能だとされています。

コラム

近親相姦

我が国の民法は「3親等以内の血縁者との結婚」を禁じています。一方で近親相姦そのものを禁止する法律はありません。しかし近親相姦は日本のみならず世界各地でタブー視されています。

近親相姦で生まれた子供は遺伝的リスクが高まると言われています。事実、血縁近親者同士の婚姻

が多い地域で障害児が生まれやすいという報告もあります。

姉弟、兄妹、親子で恋に落ちても、妊娠・出産にまで至ることはやはりリスクが大きすぎます。道義的な観点からも、現在の日本で近親相姦の末に生まれた赤ちゃんが幸福になれる可能性は低いと言わざるを得ないでしょう。



レツツ受精!
STEP4

知っておきたい中絶リスク

中絶をすると、こんな危険があるって知ってた!?





第 2 章

赤ちゃんができた！

赤ちゃんがができると、女性ホルモンの影響でママの身体と心にはさまざまな変化が起こります

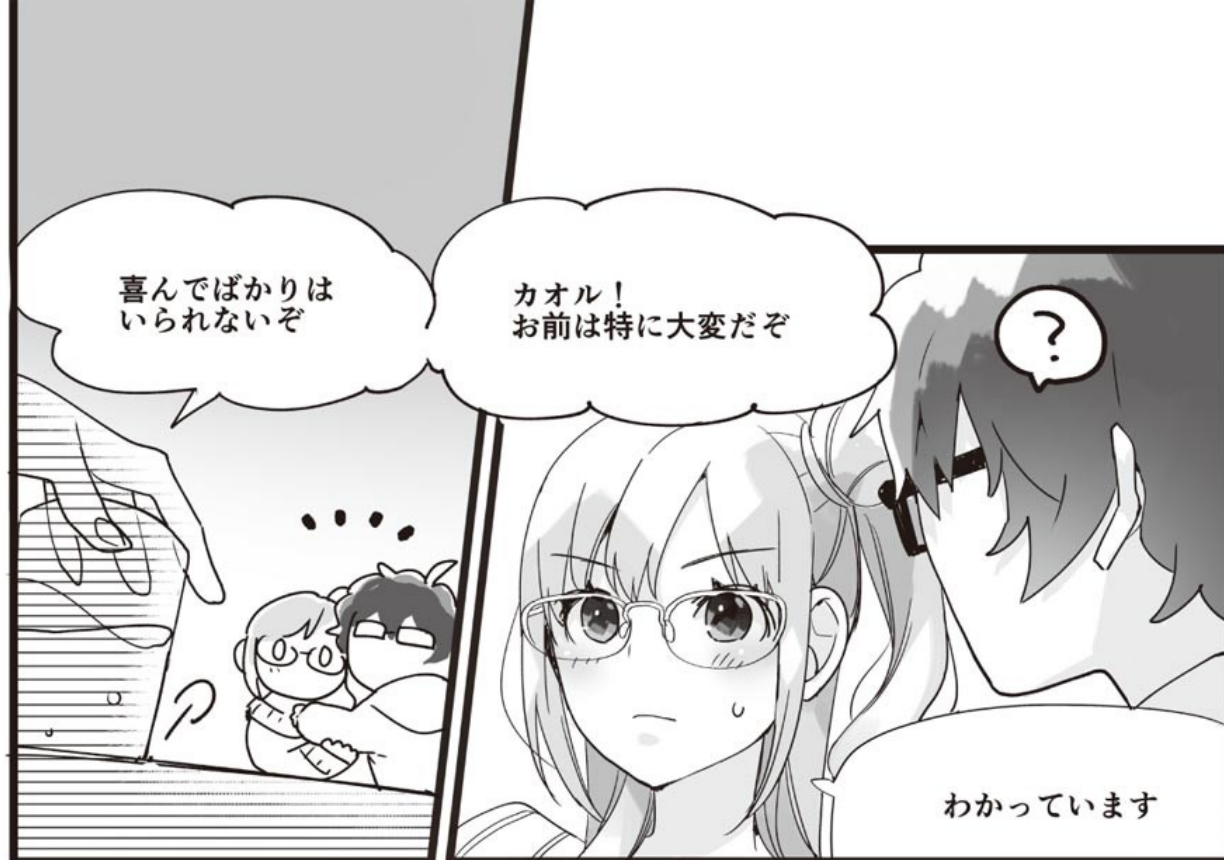




——半年後







産婦人科での妊婦健診、
つわり 体型の変化…

数え上げればキリがないほど
カオルのこれまでの生活とは
何もかも一変するんだ

カオルちゃん
大変だ…

なに甘いことを
言ってるんだ！

そんなカオルを支えるのは
パパになるお前しかないんだぞ

そもそも男子には
わかりにくい苦労だけに
妊娠の時期に不仲になる
カップルだっているんだぞ

やだ!!

どっどうしたらいい!?
リョーコ先生

妊娠期の過ごし方は
これからのふたりの運命を分ける
重要な時期だ



はじめもカオルの身体に
どんなことが起こるのか

適切にサポートをするためにも
ちゃんと知っておく必要がある

そしてきちんとした
知識を身につければ
妊娠中だって
エッチはデキるんだ

わあ

本当!?

それはさておき
妊娠中のカオルは身体に
さまざまな変化が起こる

はじめはパートナーとしての
自覚をしっかりと持たなくてちゃ
ならんぞ!

あ...
すみません...



はい!



妊娠のサイン

もしかして…と思ったら、まずは妊娠検査薬でチェック



「妊娠したかも？ チェックリスト」

早い人なら妊娠3週間頃から症状がはじめます

- ☐ 1・微熱が長引く
- ☐ 2・基礎体温で高温期が継続する
- ☐ 3・体のダルさを継続的に感じる
- ☐ 4・頭痛がする（普段は頭痛が出ない人）
- ☐ 5・めまいが起きる
- ☐ 6・お腹が重かったり、痛みを感じる
- ☐ 7・胸に張りを感じる
- ☐ 8・乳頭の色が濃くなる
- ☐ 9・いつでも眠い
- ☐ 10・匂いに敏感になる
- ☐ 11・ヨダレの量が多くなる
- ☐ 12・胃もたれや吐き気に襲われる
- ☐ 13・食べ物の好みが変わる
- ☐ 14・トイレの回数が増える
- ☐ 15・便秘や下痢になる
- ☐ 16・オリモノの量が増える
- ☐ 17・体毛が濃くなる
- ☐ 18・肌荒れが続く
- ☐ 19・生理の出血の色や量が違った



産婦人科と母子手帳

月経が1～2週間遅れたタイミングで受診してみましょう

市販されている妊娠検査薬は手軽で便利ですが、健康な妊娠か危険な妊娠かどうかまでは判断できません。お腹の中でたいせつな赤ちゃんが無事に育っているかどうかちゃんと確認するためにも、必ず病院の産婦人科で診察を受けましょう。また判定薬の結果が陰性でも、その後に月経が来ない場合は受診するようにしてください。

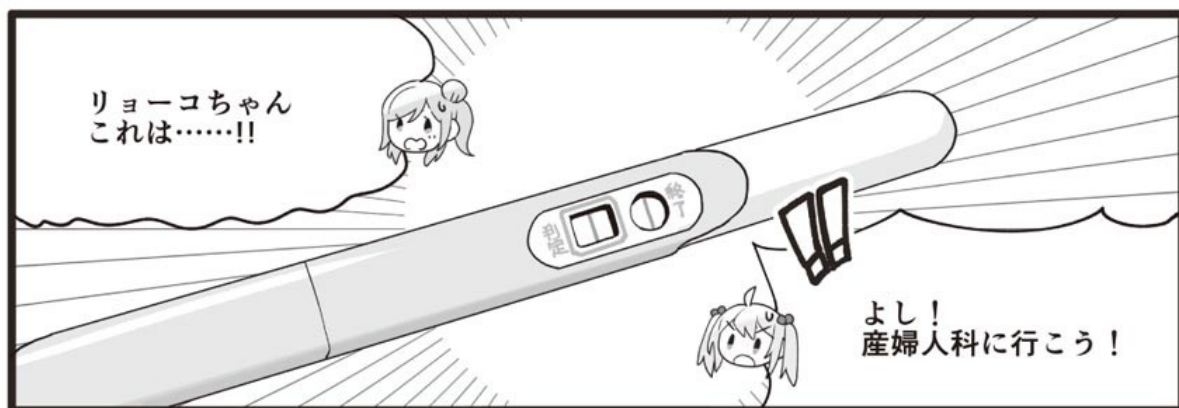
では、どのタイミングで実際に産婦人科を受診するのがよいのでしょうか？ 目安としては、規則正しく月経が訪れている女性なら「月経が1～2週間以上遅れたころ」がそのタイミングになります。

受診するお医者さんを選んだ後は事前に問い合わせをします。妊娠にかかわる諸々の検査には、基本的に保険がききません。費用を確認する意味でも、この時にしっかり説明を受けてください。

さあ、いよいよ受診です。受診に当たっては腕からの採血や、お腹の部分を出したりする機会も多いので、トップスはソデをまくりやすい前あきのを着るように心がけましょう。ボトムスはパンツではなくスカートで、下着は脱ぎ着のしやすいものを選びます。また診察では顔色からも健康状態をチェックするので、メイクはナチュラルメイクにしましょう。靴を脱ぐ場面も多いので、高いヒールは避けましょう。

初診の場合は問診票への記入からスタートし、内診や各種の検査へと移ります。専用の内診台では下着を脱いであおむけになり、お医者さんの指で膣内の状態を触診されます。これは、子宮や卵巣に異常がないか調べるためです。

赤ちゃんの心拍が確認でき、妊娠が確定した場合、推定の妊娠週間、出産予定日、今後の妊婦健診のスケジュールなどが説明され、「母子手帳」をもらってくるようにいわれます。「母子手帳（母子健康手帳）」は、居住している自治体の窓口で「妊娠届出書」を提出すると交付されます。妊娠してから子供が小学校に上がるまで、お世話になる手帳です。各自自治体の妊産婦向けの行政サービスが母子手帳の交付とセットになっている場合もあるので、ぜひ、きちんと交付を受けましょう。





男は知らない妊婦健診の世界

体調が良くても悪くても妊婦健診はしっかり受けましょう

お腹の中に赤ちゃんがいることがわかったら、定期健診を受けなければいけません。健診の回数や内容は、妊娠時期によって変化します。「忙しいから」「体調が悪くなっていないから」と言っておろそかにせず、必ず健診を受けてお腹の赤ちゃんの成長を見守りましょう。

妊婦健診では血液検査によって感染症や、妊娠中の鉄不足による貧血などがないか、また妊娠糖尿病などの病気にかかっているかをチェックします。その他にも血圧検査や尿検査などで母体と赤ちゃんの健康に異常がないか、全面的に確認していきます。赤ちゃんを宿しているお腹にも手で触れて診察します。ですから健診には、なるべくお腹を出しやすい服で臨むようにしなければなりません。

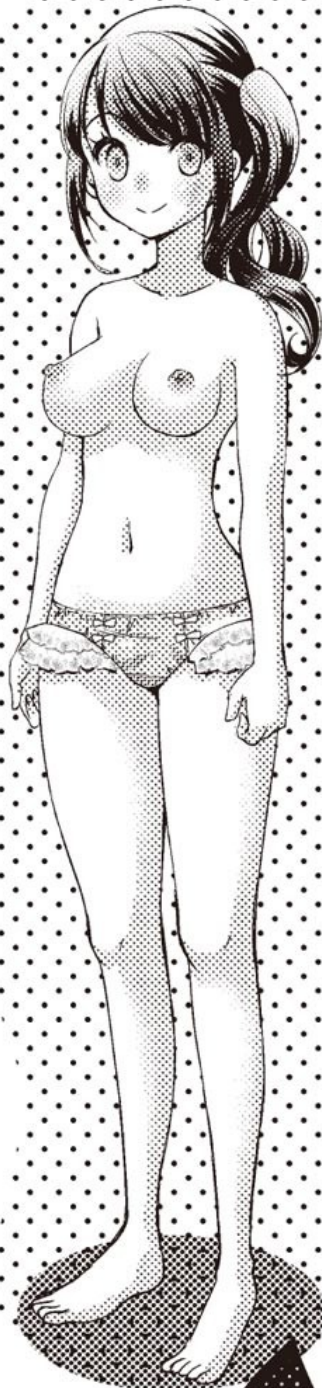
診察台の上にあおむけになったお腹を、お医者さんが実際に手で触って赤ちゃんの位置などをチェックします。お腹が張っているときや、また張っているのかどうか自分でわからない場合には、お医者さんに確かめてもらいます。触診の時間はお医者さんに質問できるチャンスなので、疑問や不安があればこのときに質問するのがよいでしょう。

腹囲や子宮底長の測定なども、多くはこのときに行われます。腹囲はお腹のいちばん大きくふくらんでいるおへそ周りを測ります。子宮底長というのは、恥骨から子宮のいちばん上までの長さのこと。これを正確に調べ、超音波検査の結果などとあわせて、赤ちゃんの発育の度合いと羊水の量を知るのです。

妊娠8か月を超えると、妊婦健診は1～2週に1回というペースで受けるようになります。10か月を超えると、ノンストレステスト（NST）を行います。これは分娩監視装置という機械をお腹につけて、お腹の張り具合や赤ちゃんの心拍数を調べて、元気に育っているかどうかを正確に測るというものです。

赤ちゃんが無事に育っていても、病院での検査にはどうしても不安がつきまとうものです。可能な範囲内で、パパも妊婦健診につきそってあげるようにしましょう。





～7週目

まだお腹はペタンコ。
外見からは妊娠はわからない



～15週目

母体と赤ちゃんが健康ならば、妊娠前より5キロくらい体重が増えているはず



～11週目

少しずつお腹が膨らんでいきます。ツワリがひどくなる時期でも

Chapter 02 She became pregnant !

妊娠中の女の子
STEP 1

ママの体型はこう変わる！

赤ちゃんの成長とともに母胎にも多くの変化が起こります

~31w

~ 31 週目

この時点で妊娠前より5
~8キロ体重が増えています。オーバーしていると産後ダイエットが大変

~23w

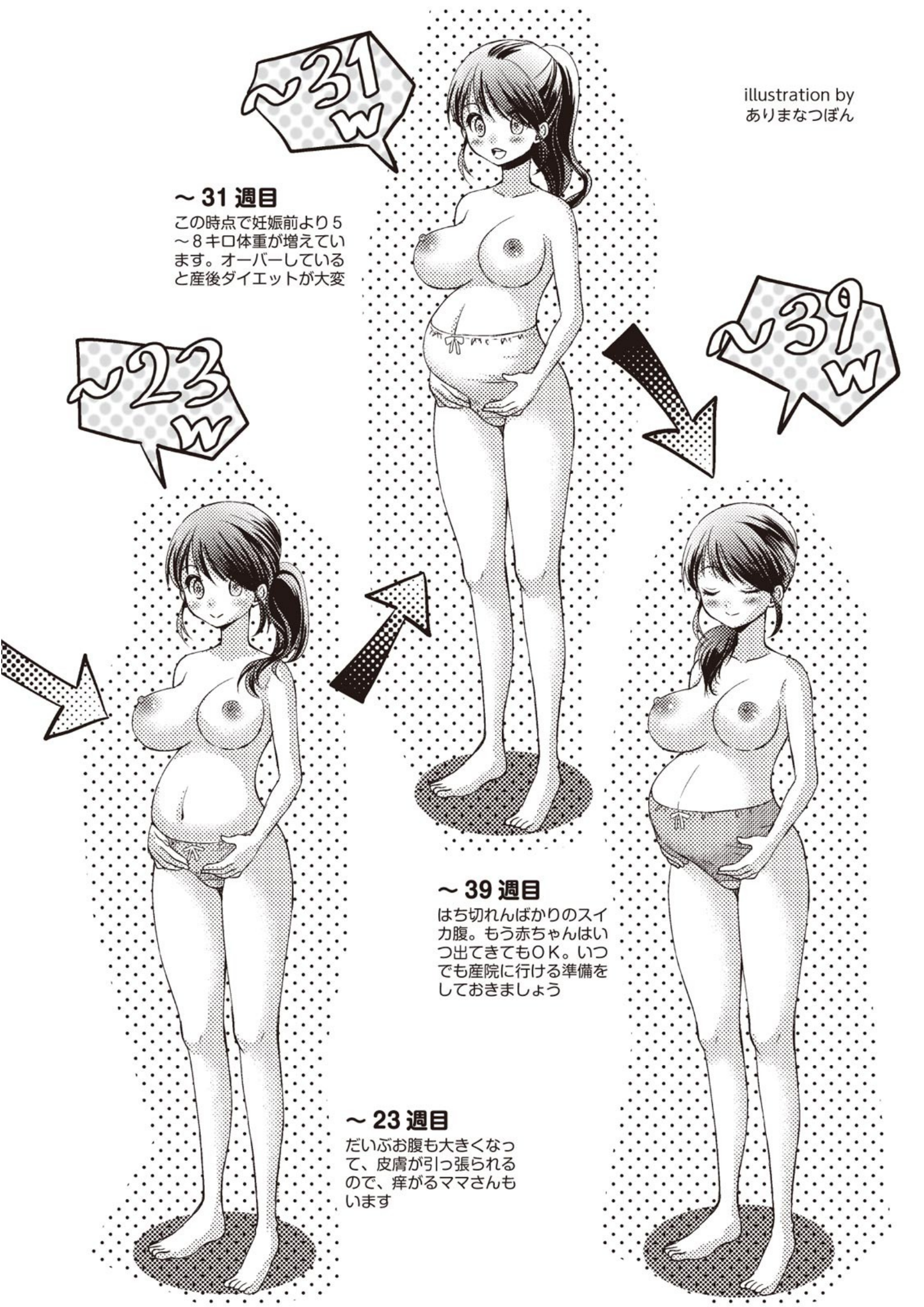
~39w

~ 39 週目

はち切れんばかりのスイ
カ腹。もう赤ちゃんはい
つ出てきてもOK。いつ
でも産院に行ける準備を
しておきましょう

~ 23 週目

だいぶお腹も大きくなっ
て、皮膚が引っ張られる
ので、痒がるママさんも
います





妊娠中の女の子
STEP 2

妊娠中のおっぱい

妊娠をするとおっぱいは大きく、乳首は黒くなる？

赤ちゃんができる、日に日に大きくなっていくお腹にばかり注意が向かいがちですが、おっぱいにも大きな変化が起こります。生まれてくる赤ちゃんにお乳を与えるという、大切な仕事のための準備をしているのですから当然といえは当然です。

まず、妊娠の初期においては最初に乳首に変化が現れます。感度がよくなり、いわゆる「ピンカン乳首」になってしまうのです。乳首の先が下着や服に軽く触れるだけで違和感や疼き、ひどいときには痛みを感じてしまいます。これは赤ちゃんにおっぱいをあげる準備として、乳腺が発達しはじめるためだといわれています。

次に乳首の色が濃くなっていきます。妊娠によるホルモンバランスの変化でメラニン色素が増えて、乳頭や乳輪が黒ずんだように濃くなっていくのです。

妊娠中期から後期になると、おっぱい全体がだんだん大きくなっていきます。乳腺の発達に加えて、体全体に脂肪がつきやすくなっているためです。お腹と同様に、おっぱいにも妊娠線ができることがあります。保湿クリームなどで妊娠線を予防しましょう。

妊娠後期に入ると、乳腺の発達によりおっぱいから少量の乳汁が出ることもあります。乳白色の分泌物ですが、赤ちゃんにおっぱいをあげる準備段階として珍しいことではありません。

このように、女の子のおっぱいには妊娠によって大きな変化が起こります。変化に備え、マタニティブラを着けるように心がけましょう。

妊娠していない女の子が身につける普通のブラジャーは、多くの場合、おっぱいのラインを美しくセクシーに見せるために作られています。しかし妊娠中のおっぱいの場合には、ブラジャーも乳腺の発達を邪魔しないことを第一に考えなければなりません。そのためにも、必ずブラをマタニティブラに替えるようにしましょう。

妊娠中の母体はめまぐるしく変化します。下着に限らず、柔軟性があり、ムリなく身につけられるものを選ぶことが肝心です。





妊娠中の女の子
STEP 3

妊娠中の乳首ケア

臨月になったら生まれてくる赤ちゃんのために乳首ケアを！

赤ちゃんを妊娠しているあいだに、母体は生まれてくる赤ちゃんを育てていくための準備をはじめています。その最たるものは、おっぱいから出てくる母乳でしょう。

母乳で赤ちゃんを育てることにはさまざまなメリットがあります。

第一には、もちろん栄養。母乳には良質のたんぱく質や脂肪、ビタミンがバランスよく含まれていて、赤ちゃんを健やかに育ててくれます。栄養だけでなく、赤ちゃんを病気から守る免疫力も与えてくれるのです。しかも消化吸収はバツグン。体にやさしい栄養ドリンクなのです。

赤ちゃんにおっぱいを吸われることは、赤ちゃんだけでなく母体にもメリットがあります。赤ちゃんに乳首を吸われたときに分泌されるオキシトシンという物質が、妊娠で広がった子宮の収縮を助けてくれるのです。また実際に赤ちゃんと向き合って授乳することで、母子の絆を深めることにもなります。授乳はただの栄養補給ではなくスキンシップであり、コミュニケーションでもあるのです。

こんなにメリットだらけの母乳ですが、生まれたばかりの赤ちゃんがおっぱいをちゃんと飲んでくれるかどうかはわかりません。乳首の状態によっては、上手く吸えないこともあるのです。

出産を終えた直後に赤ちゃんにきちんと母乳をあげるためには、事前に赤ちゃんが吸いやすい乳首にしておく必要があります。臨月になったら乳腺を発達させて、乳首がくわえやすくなるようにケアをしましょう。

乳首が扁平だったり、陥没していたりすると赤ちゃんは吸いつくことができません。指で乳頭をマッサージしましょう。おっぱいを手で支えながら乳首を圧迫したり、横方向、縦方向にずらしたり……カップルの共同作業で準備すれば、かみしめる幸福感もひとしおでしょう。

しかし前述したとおり、乳首への刺激は子宮の収縮を招く場合もあることに留意しなければなりません。まだ妊娠の進んでいない36週末満のママは、これらの乳頭マッサージをするのは避けましょう。早産などのトラブルを招く原因になります。



妊娠中の女の子
STEP 4

つわりはこんなに大変！

辛く苦しいつわりの症状をやわらげるための工夫あれこれ

妊娠の初期に起こる吐き気や食欲不振・消化不良などが、つわりと呼ばれる症状です。一般的には妊娠して5週目くらいからはじまり、10週目ごろにピークを迎え、多くは16週目ごろには終わります。

その原因は、妊娠によるホルモン分泌の変化とも、赤ちゃんをお腹に宿すことに対するアレルギー反応とも言われていますが、原因ははっきりしていません。その重さの程度も人によってさまざまで、まったくつわりを経験しないという人もいます。

妊娠した女の子は、自分のつわりのタイプを早いうちに知って正しく対処することが大事。頑張ってこの辛い時期を乗り越えていきましょう。

症状1：朝起きたとき、気持ちが悪い

朝の空腹がムカムカをひき起こす原因になります。起きたらすぐに口の中に食べ物を入れられるよう、パンやクッキーなどを枕元に置いておくのがよいでしょう。コップ一杯の水も効果的です。

症状2：日中も体が重く、眠気がひどい

可能であれば、眠りたいだけ眠るようにしましょう。体が求めることに逆らわないことが肝心です。実家に帰ってお母さんに甘えるのもよいでしょう。

症状3：どうしても食欲が起きない

食べないからといって赤ちゃんの成長にすぐに影響はしません。ムリに食べるストレスのほうがマイナスになることもあります。基本的には食べたいときに食べたいだけ食べればOK。ただし水分だけは欠かさずちゃんと摂るようにしましょう。

症状4：逆に、食べないと胸がむかつく

俗に「食べづわり」と呼ばれる症状のことです。何かを食べていない

と気持ちが悪くなってしまうので、基本的には食べることで解消すればよいのですが、好きなだけ食べ続けていたのでは産後のダイエットにも響きます。低カロリーのものを選ぶ、少しずつ食べるといった工夫をするようにしましょう。

症状5：食べると吐いてしまう

いわゆる「吐きづわり」です。嘔吐をくり返すと水分が不足するので水を摂るようにしてください。脱水は妊娠の大敵です。フルーツや炭酸飲料など、清涼感のある食材を選んで栄養を摂取するように心がけてみてください。あまりにも食べられない状態が続くようであれば体内のエネルギーが不足して栄養失調になるので、点滴が必要になります。

症状6：ニオイが気になってしまう

マスクや換気で対処しましょう。苦手なニオイの食事は避けるようにして、好きなニオイがするものを身の回りに置くのも効果的。気になるニオイは、炊き立てのご飯や香料など、人によってさまざまです。

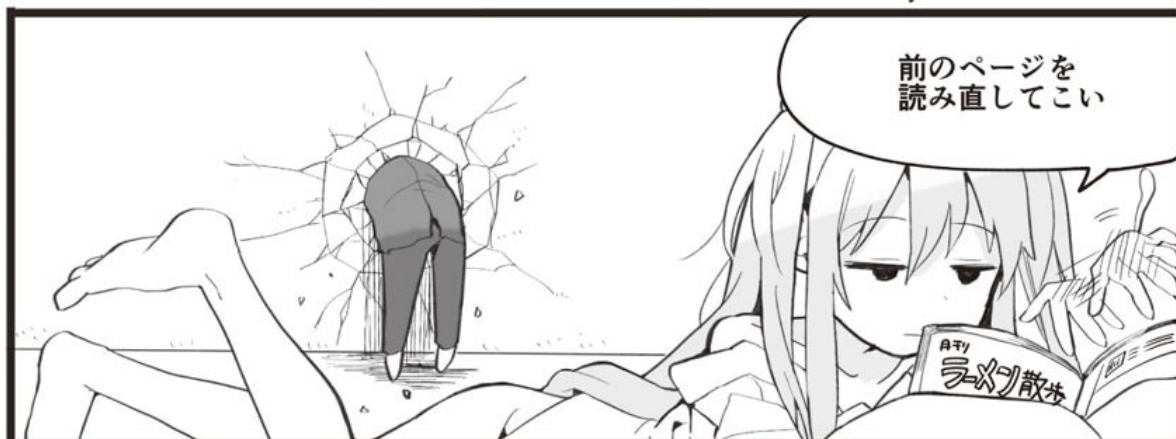
よく見られるつわりの症状としては、以上のものが挙げられます。

しかし、中にはまったくつわりの症状がなく、それが逆に不安になるというママもいるようです。前述のとおり、つわりは個人差が大きいのでつわりがないからといって不安になる必要はありません。

しかし、ひどいつわりが突然なくなって気分がよくなるなど、急激な変化が体に起こったときは念のためにお医者さんに診てもらったほうがよいかも知れません。何らかの体の変調が考えられるからです。

つわりには上記のとおり消化器系統の失調が多く見られます。ついつい胃薬に頼りたくなりますが、お腹の赤ちゃんのことを考えると薬を飲んでもいいのか不安に思うママも多くいると思います。

妊婦の服薬を禁じている薬でなければ、胃薬を飲んだからといって赤ちゃんに特に悪い影響はありません。しかしつわりのムカムカはホルモン分泌の変化が原因なので、胃薬を飲んでも解消されないことのほうが多いでしょう。薬に頼るよりは外に出て気分転換でもするほうが効果的な場合も多くあります。重要なのは、体の変化に合わせて自分なりのリフレッシュ法を見つけることです。





妊娠中の女の子
STEP 5

妊娠中の食事

元気な赤ちゃんの成長のため、色々な食材をバランスよく

元気な赤ちゃんに育ってもらうため、妊婦はこれまで以上にバランスのよい食生活を送る必要があります。

ただ単に栄養面だけではありません。妊娠中は免疫力が落ち、細菌やウイルスなどに感染するリスクが増え、母胎が感染すると赤ちゃんにまで影響を及ぼすことがあります。食材選びにも、食べ方にも注意が必要なのです。

1. アルコール、お酒類

アルコールは完全にNGと心得てください。神経系脳障害の一種である「胎児性アルコール症候群」の原因になります。お酒の入っているケーキやお菓子にも注意してください。ノンアルコールのビールなどはOKですが、いっしょに食べるものが揚げ物などついついカロリーの高いものになりがちです。気をつけましょう。

2. コーヒー、紅茶など

カフェインも赤ちゃんのためには控えましょう。コーヒーには多くのカフェインが含まれるので1日1杯が上限。紅茶なら2杯までが適量です。コーラはカフェインは少なめですが、350ml缶に角砂糖10個分もの糖分が含まれています。糖分も摂りすぎは大敵です。

3. 生の肉、魚など

生のサバやアジ、イワシにはアニサキスと呼ばれる寄生虫がいることがあります。また過熱が不十分な肉類からはトキソプラズマや「腸管出血性大腸菌O-157」に感染する恐れがあります。生ものは極力避け、しっかりと火を通したものを食べましょう。どうしてもお刺身を食べたいときは、冷凍のものを解凍して食べましょう。アニサキスは冷凍処理で感染力を失うのです。生肉は絶対にやめるようにしましょう。

4. レバー、うなぎなど

妊娠中は栄養を摂ることがたいせつ。でも栄養価が高いからといってレバーやうなぎを多く食べるのは禁物。これらの食材にはビタミンAが多く含まれていて、大量に摂取するとお腹の赤ちゃんに悪い影響を及ぼす可能性があります。

5. 一部の魚類

マグロ、キンメダイ、メカジキなどの魚類には水銀が含まれていて、これを摂りすぎると赤ちゃんの発育に悪い影響を与える可能性があります。厚生労働省の基準に従い、食べ過ぎないように気をつけましょう。

6. 加熱していない加工品

ナチュラルチーズや生ハム、スモークサーモンなど過熱度合いの低い食材にも注意が必要です。これらの食材を通じて食中毒菌の一種であるリステリア菌に感染すると、胎盤から赤ちゃんに感染し、ひどいときには流産や死産をひき起こします。75度以上で加熱して食べれば問題はありません。とにかく生ものはリスクが大きいのです。

ここまでは特に気をつけたい、食べてはいけない食材を見てきましたが、この他にも気をつけるべき点はたくさんあります。

特に、外食に頼る場合はどうしてもカロリー過多になりがち。また脂質や塩分の過剰も心配です。外食をするときには丼ものは避けて、バランスの良い定食を注文するようにしましょう。ぜんぶ食べ切るのは食べ過ぎになりがちなので、あらかじめ少なめで注文するか少し残すようにしましょう。麺類であればラーメンは避けてそば・うどんにして、スープは飲み干さないように。野菜の多いメニューを意識して選ぶこともたいせつです。野菜を増やしても、ドレッシング過多にならないように気をつけましょう。ノンオイルでも塩分が多いので注意が必要です。

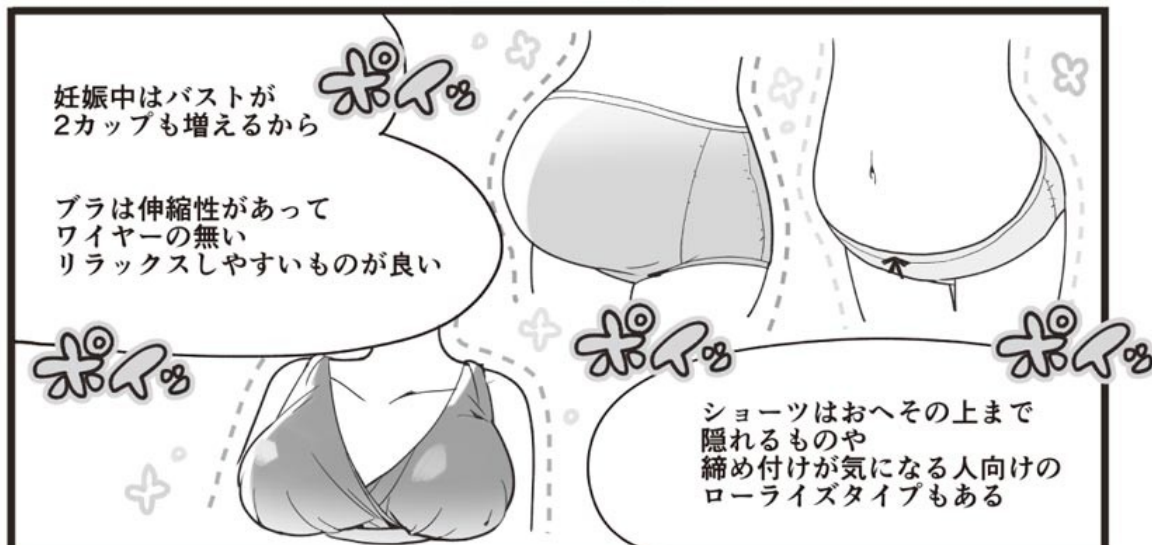
また刺激の強い辛い料理はそれだけ塩分や糖分も多く摂取してしまう傾向があるので気をつけなければなりません。カレーなどは、食事としてはかなり高カロリーな部類です。……とはいえ、あまりに気をつかすぎるのもよくありません。特定の食材に過敏になりすぎず、バランスよく多くの食材をまんべんなく食べることが必要です。



妊娠中の女の子
STEP 6

どんな服装がいいの？

妊娠期間には専用のウェアとインナーを身につけましょう





妊娠中の女の子
STEP 7

便秘・痔になりやすい

膨らんだ子宮やホルモンの影響で、便秘や痔になることも

妊娠中の母体のトラブルは、つわりだけではありません。

じつは、ホルモンバランスの変化や体内の水分量の変化によって便秘や痔になる新米妊婦さんが多いのです。

妊娠中に体から分泌される「黄体ホルモン」には腸管の働きを鈍くする作用があり、これまで便秘をしたことがなかった女の子でも便秘になってしまうケースがあります。骨盤のゆるみや、膨らんだ子宮に腸が圧迫されることなども便秘が重くなる原因になります。また妊娠するとどうしても運動不足になるので、これも便通を悪くします。

便秘がつづくと体が溜まった老廃物を外に出そうとして、反動で下痢になることもあります。このような不規則な便通や、体内の水分量が増加することで痔が引き起こされることもあります。重くなった子宮は腸だけでなく肛門も圧迫してしまうので、これも痔を重くする原因になってしまいます。

妊娠した女性に多いのは、静脈がうっ血してお尻の穴の外側にできる「外痔核」と、便秘で硬くなったうんちが外に出るときにお尻の穴を傷つけた結果できる「切れ痔」の2種類です。これらのトラブルを避けるためには、規則正しい生活を送ることと、バランスの良い食生活を心がけることが大切です。

便秘の予防には、規則正しい便通のリズムを自分の体の中に作ることが効果的です。たとえ出そうになくても、毎朝決まった時間におトイレに行くように習慣づけましょう。お風呂にしっかり入ることも重要なポイントです。血行をよくすることで解消される便秘もあります。他にも膣に力を込める→力を抜いてゆるめる、というのをくり返すことで、肛門周辺の血行を促進することができます。

食べ物に関しては、過度に香辛料の効いた料理は避けましょう。ガスの溜まりやすい食材を摂りすぎるのもいただけません。水分と食物繊維をたっぷり摂りましょう。さつまいも、ライ麦パン、大豆、こんにゃく、ニラ、ゴボウ、プルーンなどの食材に食物繊維が多く含まれます。





妊娠中の女の子
STEP 8

妊娠中のセックス

したい、でもできない？妊娠中でも気持ちよくなりたい！

お腹に赤ちゃんがいる状態でセックスしてもよいのか——ここが気になっているカップルはたくさんいると思います。

結論からいえば、妊娠の末期でなければ性行為は可能です。お医者さんから禁じられていたり、切迫流産であったりするのでなければ、セックスが直接、流産などの原因になることはありません。

ただし妊娠初期は胎盤が完全にできあがっていないので、子宮への刺激は極力抑えるようにしなければなりません。この時期にオススメなのは正常位です。男性は自分の両腕で体重を支えて、ママのお腹に負担をかけないようにしましょう。女性は脚をあまり開かず伸ばすようにすると挿入が浅くなり、子宮への負担も軽くなります。もし女性があおむけになり続けて気分が悪くなったら、すぐに中断しましょう。

妊娠中期になるといよいよママのお腹が大きくなってくるので、正常位が難しくなってきます。バックや座位などで愛し合いましょう。女性が挿入の深さや強さを調節できる騎乗位もオススメです。

妊娠後期になると、後ろからの側臥位や座位などでさらに負担のない挿入を心がけましょう。激しいピストンは出血につながる恐れもあります。妊娠末期には、セックスの目的は性的な満足よりも、パートナー同士のスキンシップと考える方がよいかも知れません。男性は自分の射精ばかりを優先しないようにしましょう。

どうしても強い快感が欲しいと男性が感じているときは、女性からのオーラルセックス、つまりフェラチオや、手を使ってしごいてあげる手コキも有効です。アブノーマルな行為に抵抗がないカップルなら、アナルセックスを試してみるのもよいかも知れません。しかし直接膣を使わずとも、激しいアナルセックスは子宮に響くので注意が必要です。

とにかく、妊娠中のセックスはソフトに、ママの体を気づかってすることがたいせつです。女性は男性の欲求を理解する、男性は自分本位でないセックスをするよい機会ととらえて、お互いに絆を深め合えば、生まれてくる赤ちゃんにとっても幸福なセックスになるでしょう。

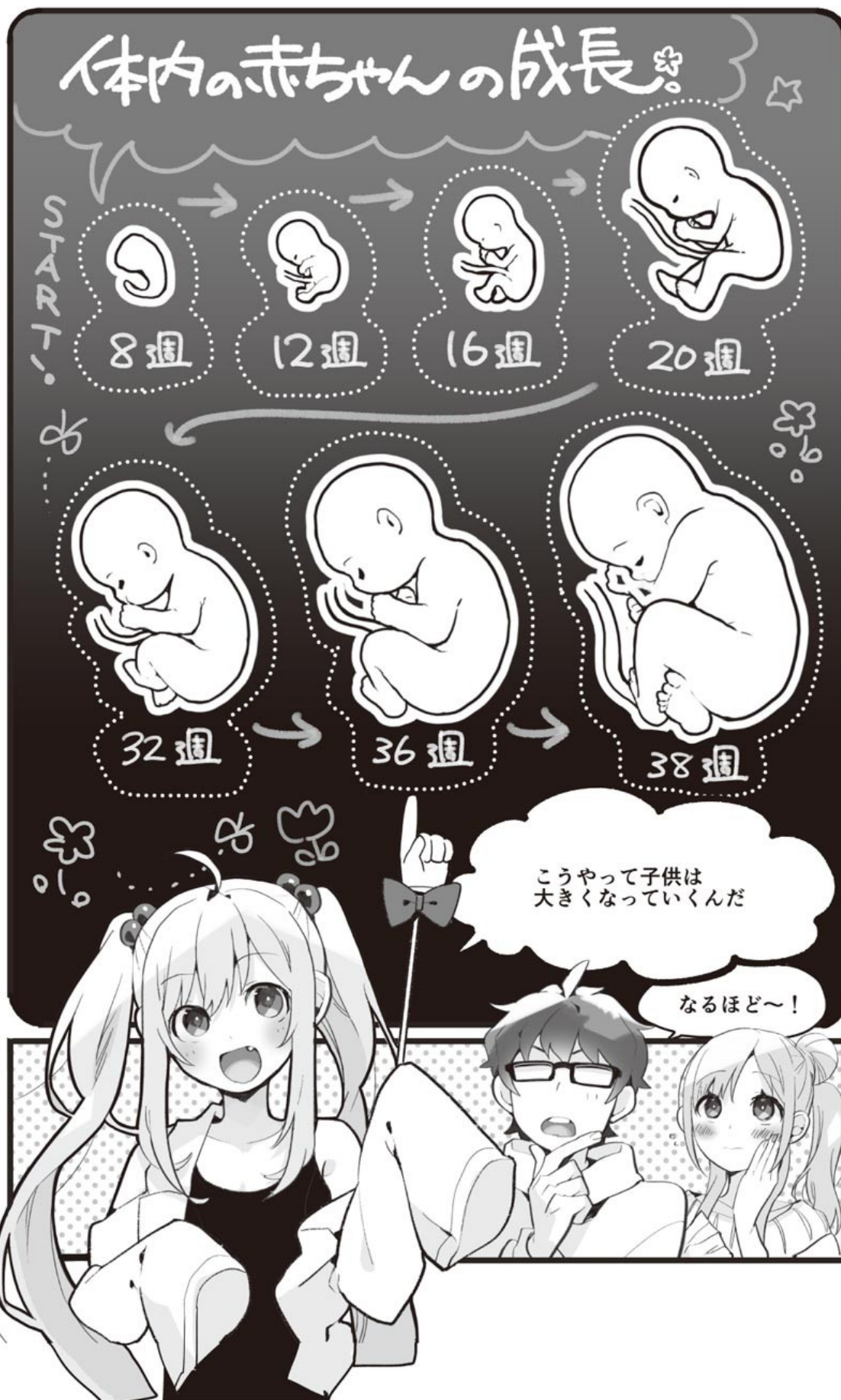


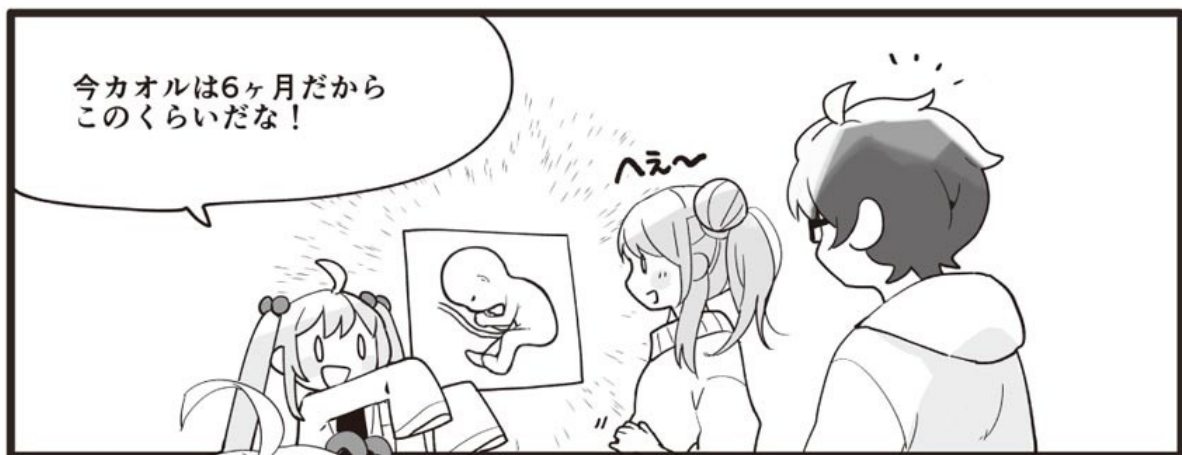


妊娠中の女の子
STEP9

胎内の赤ちゃんの成長

お腹の中の赤ちゃんはこんな風に大きくなっていきます！





コラム

妊娠中のトレーニング どんな効果がある？

出産後の体型をキレイに保ちたいのなら、
妊娠中にトレーニングを行うことが肝心！

妊娠中は妊娠経過や体調に問題がなければ、エクササイズやウォーキング、ストレッチ、ヨガなどで適度に体を動かすことが推奨されています。ただし、赤ちゃんや母体を守るため、妊娠中の運動は母体に負担をかけないように注意しなければならないポイントも。たとえば、妊婦さんがそれまでに経験のないスポーツを妊娠中に新たに始める場合は、妊娠12～16週以降で、経過に異常がないことが条件になります。また、激しく全身を使うような運動は母子ともに負担が大きいため避けた方がいいでしょう。

妊娠中は、おなかが大きくなっていくにつれ姿勢が崩れやすく、背中や肩のコリ、腰痛などのトラブルを起こしやすくなります。そのためエアロビや骨盤底筋運動、ストレッチなどの適度な運動を行うことは、腰痛予防に効果的。ただし、いわゆる「腹筋運動」は、腹圧（腹腔内圧）が上げてしまうため、妊娠中は避けた方がいいとされています。

ただ、お腹周りには腹直筋以外にも腹斜筋や腹横筋などといった筋肉があり、これらの筋肉には、体幹を支え、内臓を保護したり、骨盤を引き上げたりする役割があります。こうした筋肉の柔軟性を高めるようなストレッチは妊婦にも勧められています。

具体的なトレーニング方法は、よくネットなどでも紹介されていますが、体型や経過には個人差があるので、きちんと医師と相談しましょう。くれぐれも無理はせず、そのときの体調に合わせ、負担のない方法を選ぶよういしてください。鍛える意識ではなく、楽しんで取り組むことが何よりも大切なのです。



第 3 章

もうすぐ生まれる!

出産は命をかけた大仕事なので
男性も勉強して、協力することが大切です

妊娠
6ヶ月目

ただいまー！

よし
その調子だぞ！

ふたりとも
何してるの？

トレーニングだ！
妊婦は太りすぎも痩せすぎも
良くないからな！

こういうトレーニングが
産後の妊娠線予防や
おっぱいをキレイに
保つ秘訣なのだ！

お医者さんにも
お腹の子のためにも
適度に運動したほうが
いいって言われたの

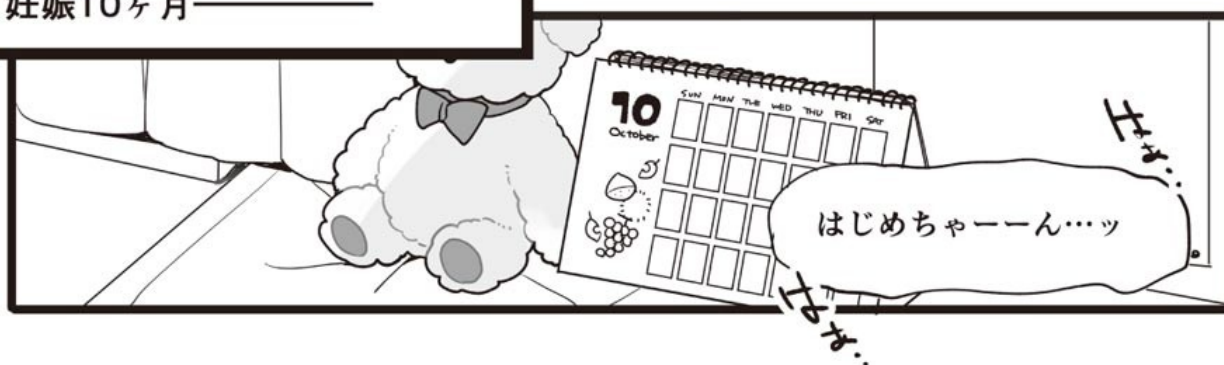
へえ～！

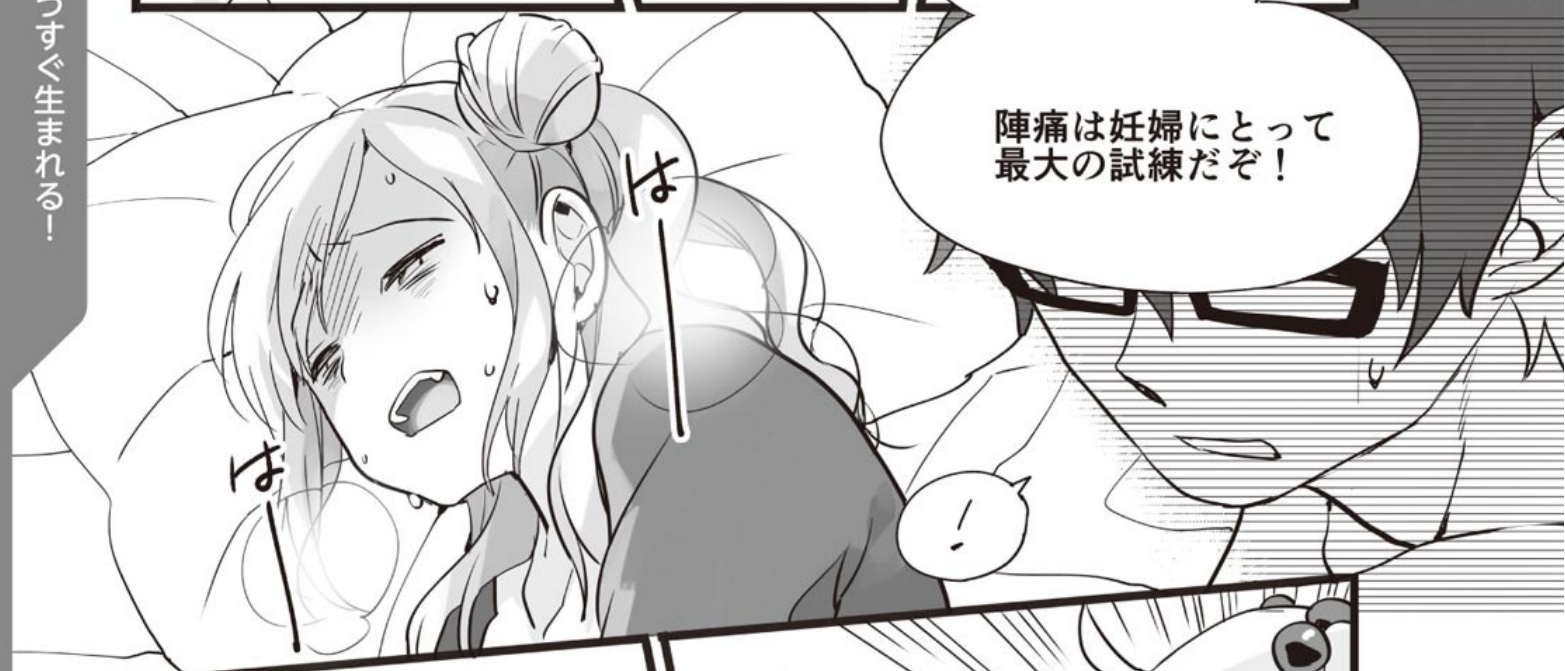
つわりもだいぶ
よくなったみたいだし
あとはしっかり準備しないとね

はじめもずいぶんと
成長したもんだ！



妊娠10ヶ月









お産の準備
STEP1

おなかの赤ちゃんの心配事

お腹の中の赤ちゃんの元気度を測るサインが「胎動」です

お腹の中の赤ちゃんは姿が見えません。ちゃんと育っているのかどうか、つい心配になってしまいますが、その心配がストレスにつながってしまつては妊娠にも悪影響をおよぼします。

赤ちゃんがきちんと順調に育っているかどうかを知るいちばん簡単なサインが「胎動」です。妊娠した女性がお腹の赤ちゃんの動きを胎動として感じるのは、早い人で妊娠 16 週ごろから。18～20 週になると大半の人が感じ取れるようになり、遅くとも 22 週ごろになればほとんどの人が赤ちゃんの動きに気づきます。

妊娠 30 週ごろになると、赤ちゃんは昼夜を問わず眠ったり起きたりをくり返すようになります。それでも、妊婦自身が忙しく動き回っている日中は胎動に気づかないことが多いようです。胎動をしっかり感じ取れるのは夜、静かに過ごしているときでしょう。妊娠 30 週を過ぎたら毎日時間を決めて、パートナーの男性といっしょに赤ちゃんの動きを確かめてみるようにしましょう。

赤ちゃんの動きにも個性があります。おとなしい赤ちゃんもいれば、激しく動き回る赤ちゃんもいます。中には、妊婦が眠れなくなるほど暴れる赤ちゃんもいます。「もしかして赤ちゃんが苦しんでいるのかも？」と不安になることもあります。赤ちゃんが元気な証拠です。赤ちゃんの具合が悪いわけではないので心配しないようにしましょう。

胎動が急に弱くなったときは、一概にはいえませんが合併症で胎盤の機能が低下したケースも考えられます。このような胎動の変化の原因を妊婦が自分で判断することはむずかしいことです。気になるときは早めに産婦人科に行ってお医者さんの判断を仰ぎましょう。

胎動で赤ちゃんの元気度を測るときには「10 カウント法」を活用しましょう。妊娠 30 週以降に毎日時間を決めて横になり、赤ちゃんが 10 回動くまでに何分かかったか記録するのです。続けて動くときは、止まるまでを 1 回としてカウント。動きが極端に鈍かったり、静かにしていても動きを感じられないときは、お医者さんに相談しましょう。





お産の準備
STEP2

産前のトラブル対処

逆子になったら？体の変調は戻るの？妊娠の不安を解決

お腹の中で育つ赤ちゃんにも、育てている母体にも、さまざまなトラブルが起こる可能性があります。あまり気にし過ぎるのもストレスをため込むことになるので逆効果ですが、しっかりと適切なケアをしなければならぬのも事実です。

そんな妊娠中の母体と赤ちゃんに降りかかるトラブルへの対処法を見ていきましょう。

お腹の赤ちゃんが逆子だったとき

赤ちゃんは頭が大きくて重いため、普通は羊水の中で頭を下にした状態でおさまっています。しかし子宮筋腫があつたり、双子や三つ子だったときなどにはこれが逆向きになることもあります。これが「逆子」です。逆子の状態になっていても、赤ちゃんが苦しいとか発育が悪くなるといったことはないので安心してください。

妊娠8か月目までは赤ちゃんの体も小さく、羊水の中をグルグルと動き回っているので一時的に逆子の状態になっていることもめずらしくはありません。そのほとんどは自然に通常の状態に戻るので、あまり心配しないようにしましょう。

お産の直前になっても逆子のままでは、帝王切開での出産になることもあります。これを避けるため、妊娠28週を迎えても逆子の場合には「逆子直し」を試みる人もいます。体操をしたり、寝る体勢を工夫することで赤ちゃんの向きを直すのです。「逆子直し」は体に負担のない、無理のない範囲でするように心がけましょう。お医者さんの指示を守り、安静の指示を受けているときはやめるようにしましょう。

妊娠中の母体の不調

妊娠中の母体には、妊娠以前には見られなかった不調や不快症状が現れます。これらのほとんどは、ホルモンのバランスの変化によって起こるものです。

そうしたホルモンによる不調の代表的なものが、黄体ホルモンが分泌されることによる便秘とそれにとまなう痔です。便秘対策には水分と食物繊維の接種、適度な運動で血行を促すこと、そしてウンチが出なくても決まった時間にトイレに行くことを習慣づけるのが効果的です。

この他にも血流や血圧が変化するため、むくみや貧血、動悸がするなどの症状が起こります。一にも二にも安静とリラックスを心がけるようにしましょう。つらいときにはガマンをせず、お医者さんに相談するクセをつけることも重要です。

また、ホルモンバランスの変化で一時的に髪質が変わったり、毛深くなることもあります。お産の後にはちゃんともとに戻るので、あまり気にしないようにしましょう。

尿漏れ・頻尿に悩まされる

膀胱と子宮はすぐとなり合わせ。子宮が大きくなれば膀胱が圧迫されて頻尿になるのは当然の結果です。体が重くてトイレに行くのが面倒だからと言って水分を控えることは絶対にしてはいけません。体内に溜まった老廃物を出すためにも、水分は十分に摂ってください。

アレルギーなどの持病がある場合

アレルギーを持っている女性が妊娠したときに不安になるのは、赤ちゃんにアレルギーが遺伝してしまうのではないかとということでしょう。アレルギーは遺伝することもしないこともあります。また遺伝しても発症しない場合もあります。アレルギーを理由に薬の使用を止めて、かえって赤ちゃんに悪い影響を及ぼすこともあります。自分で判断したりせず、お医者さんの指示に従いましょう。

すでに病気を抱えている女性でも、近年では医療の発達によって元気な女性と変わりない妊娠が可能になってきています。

例えば妊娠中は普段より腎臓に負担がかかりますが、定期的な検査で状態を細かく見ていくことでリスクの判断が可能です。

心疾患がある場合は万一のときに備えて、迅速な対応ができる設備の整った病院を選びましょう。いずれの場合も、お医者さんに持病について、どんな小さなことでも伝えるように心がけることです。



いよいよ生まれる！
STEP 1

陣痛開始

「陣痛」とは元気な赤ちゃんを産むための子宮の収縮です

妊婦が最も不安に感じるのは「陣痛」でしょう。

赤ちゃんを生み出すには、赤ちゃんを押し出す力、すなわち子宮収縮が不可欠です。この収縮にともなう痛みが陣痛です。新しい命を産み落とすのですから、それなりの痛みがともなうのは当然です。でもその痛みも、たいせつな赤ちゃんに会うためのものと思えばけっして恐ろしいものではないはずです。陣痛を「苦しみ」とはとらえず「産むための力」と考えるようにしましょう。

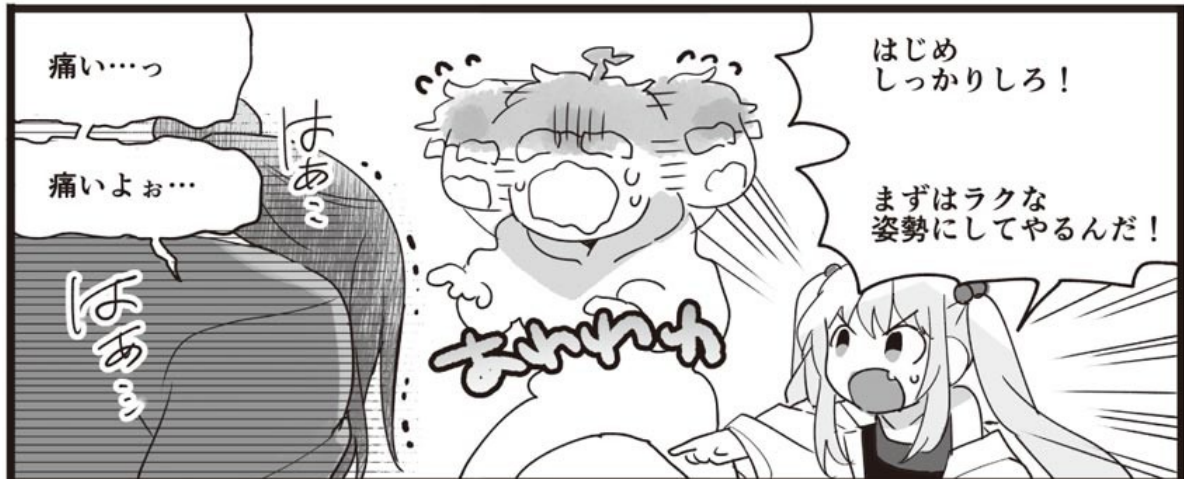
妊娠が大変だからといってじっと横になっているだけではお産は進みません。動いた方が、赤ちゃんが育つのです。可能な範囲で積極的に動いて、陣痛が来たときラクな姿勢を取ることがお産を進めます。

時間の経過にしたがって陣痛は次第に強くなっていきます。しかし陣痛には必ず「休み」があるものです。痛みは長くてもせいぜい30秒から1分程度。痛みに襲われたときは「ゆっくり30まで数えてみる」「陣痛を波としてイメージして乗り切る」など、自分なりのやり方で対処してみましょう。そして「陣痛の休み」が来たときには充分にリラックスする。「休み」を上手く使って体力をキープしましょう。

母体が陣痛を感じているときは、赤ちゃんもお腹の中でがんばっています。子宮が収縮すると臍帯の血流が減って、赤ちゃんの心拍数も低下するのです。赤ちゃんに酸素を送って応援するつもりで、ゆっくり深呼吸をしてあげましょう。

妊娠のはじめにはぴったり閉じていた子宮口は、陣痛がはじまるころには1～2センチ開いた状態になります。お産がはじまると少しずつ開いていき、最終的に子宮口は全開の10センチに。そこに到達するまで一定のスピードで進むわけではありません。初めはゆっくり、後半はスピードアップ、が一般的です。また、進み方にも個人差があります。

子宮口が最大限まで開いてくると、陣痛が約2分の間隔でやってくるようになります。いきみたい気持ちもピークを迎え、ここでいよいよ分娩台へ向かうことになります。





いよいよ生まれる！
STEP 2

破水

破水は「お産の訪れ」を知らせしてくれる体のサインです

お産のはじまりを告げるのは「陣痛」か「破水」のどちらかです。

破水とは、赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて、中の羊水が外へ流れ出ることです。通常は陣痛が激しくなり、子宮口が全開になってから破水することが多いのですが、陣痛より先に破水することもあります。このような破水を「前期破水」といいます。

出てくる羊水の量にも個人差があります。「ブチッ」と音がして大量に出てくる人や、チョロチョロと少量が漏れる人、出血をとまなう人などいろいろなケースがあります。ニオイにも個人差があり、全くニオイがしないこともあれば、耐えられないほど生臭いこともあります。

羊水は生あたたかく、少量の場合はおしっことの見分けがむずかしいものです。もしいつものおしっこと違う液体が出てきたときは、必ず病院に連絡をしてください。破水がはじまって1時間以内に生まれることはまずありません。あわてず落ち着いて行動しましょう。

破水がはじまったら、まずは自分で局部を手当します。大きめの生理用ナプキンか、それでも足りないときは清潔なタオルで溢れ出す羊水を受け止めます。体を動かすたびに羊水はどんどん漏れてきます。移動するときにはさらに上から大きなバスタオルで腰を巻きましょう。

破水がはじまったら入浴は禁止です。破水でいちばん怖いのは、赤ちゃんへの細菌感染。お風呂に入ると感染する危険があるのです。破水よりも前に陣痛でお産のしらせが来たときはゆっくり入浴してもだいじょうぶ。羊水は体を動かすと漏れるので、たとえ病院が近所であってもできるだけ歩かず、車を使うようにしましょう。

破水した羊水の色は無色透明か、ややピンクの血液が混じった状態なら正常です。緑っぽく濁っていたら危険な状態です。

また、出産が近くなると「おしるし」と呼ばれる局部からの痛みのない出血が起こることもあります。これは卵膜と子宮壁の間がこすれた結果起きる現象です。お産が近い証拠ではありますが、おしるしから1週間たってもお産がないこともあります。



「いよいよ生まれる！」
STEP 3

強い陣痛への対処

お産が進むとともに陣痛は強くなり、間隔も短くなります

陣痛にかぎらず痛みというものは、体が緊張しているとよけいに強く感じてしまうものです。体をリラックスさせれば、それだけ痛みを和らげることができます。

リラックスのためには、まずは呼吸です。ゆっくり息を吐けば、緊張した体がゆるんでリラックスできます。背筋を伸ばし、お腹に力を込めず、肋骨を拡げたり閉じたりするイメージで長く息を吐いてください。

次に血行をよくすること。そのためにはマッサージと、体を温めるのが有効です。陣痛は赤ちゃんの頭が骨盤を押し広げることで起こるので、腰痛をとまなうこともあります。男性がマッサージしてあげる場合は、妊婦の腰から背中にかけて念入りにマッサージしてあげてください。もちろん肩や腕、太ももへのマッサージも効果的です。

お産が進むと下腹に力が入り、いきみたい感じが強まってきます。でも子宮口はまだ十分に開いていないので赤ちゃんは外に出られません。このような時期には、妊婦の局部や産道に大きな負荷がかかり、切れたり裂けたりしやすくなっています。感覚としては、ウンチがしたいのにできないときに似ていて、とてもつらいものです。

つらい「いきみ」を逃してあげるには、お尻の穴のあたりをぐっと押して圧迫してあげるのが効果的。妊婦のお尻の穴に、パートナーとなる男性が自分のげんこつや、あるいはテニスボールなどを使ってグイグイと押し込んであげるのです。介助する人が周りにいないときは、テニスボールを床に置いてその上に正座して体重をかけるのもよいでしょう。

「いきみ逃し」には姿勢を変えることも有効です。上半身を起こしたまままだと痛みは強くなります。横向きに寝たり、四つん這いになったり、何かにもたれかかったり。いろいろ体勢を変えてみて自分が楽になる姿勢を見つけましょう。

また、体だけでなく心もリラックスしなければいけません。いい香りのアロマオイルを用意しておく、お気に入りの音楽を聴く、好きな人とおしゃべりをするのもメンタル面でのリラックスにつながります。



いよいよ生まれる！
STEP 4

分娩台

長い苦しみもすべてはこの瞬間のため。いよいよ出産です

苦しい陣痛を何度もくり返し、子宮口が最大限の 10 センチまで開いたら、いよいよいきみます。

このいきむ瞬間がお産でいちばん痛いイメージがありますが、実際にはいきみをガマンしているそれまでの時間がたいへんで、いよいよ「いきんでいいよ」と言われたときにはホッとしたという人もいます。

分娩台に寝たあとは助産師さんがいろいろ声をかけてくれるので、それに従えばだいじょうぶです。以下には、いきむときに心がけておきたいポイントをいくつか記します。

まず背中とはそらせないこと。頭は起こし、自分のおへそを見るようなイメージで。体をのけぞらせると力の方向がそれてしまうのです。

目を閉じない、というのもたいせつです。周りが見えないと、パニックに陥りやすくなってしまうからです。

腹式呼吸でしっかり赤ちゃんに酸素を送り込むというのも大事。お産は母親と赤ちゃんの共同作業です。赤ちゃんを応援してあげるつもりでしっかりと大きく深い呼吸をしましょう。

産道を広く確保するために、足はちゃんと拡げて踏ん張りましょう。ひざから大きく開いて、赤ちゃんが出やすくなるイメージで。グリップを手でしっかりと握り、腰を分娩台に押しつけるようにするといきむ力が逃げません。

最初はいきむタイミングがわからないかも知れませんが、焦ってパニックになってはいけません。助産師さんのリードに合わせれば大丈夫です。助産師さんから「もういきまなくてOK」といわれたら、体に入っていた力を抜いて、「ハッハッ」と短く息を吐くようにします。すぐに、産道にはさまっていたものが抜け落ちるような感覚とともに赤ちゃんが顔を出してきます。

ついに赤ちゃんがこの世に生を受けたのです！

赤ちゃんの全身が出て数分から 30 分後、ふたたび軽い陣痛が起こって胎盤が排出されます。これでお産はすべて完了です。



いよいよ生まれる！
STEP 5

出産時に行われる処置

お産の状況は人それぞれ。それに合わせ処置が行われます

出産時には、その状況に合わせてお医者さんや助産師さんがさまざまな処置を行います。実際の出産にあたっては、妊婦はすべてを任せて赤ちゃんを産むことに集中すればOK。でも、どのような処置が行われるのかはあらかじめ知っておきましょう。

状況によって、会陰切開という処置が行われることがあります。

会陰とは、膣の出口と肛門の間の部分のこと。お産の瞬間には、ホルモンの働きによってこの部分がうんと薄くやわらかくなって伸び、お産を助けてくれます。

しかし会陰の伸びが十分でないときには、この部分を切開する必要があります。切開せずに自然の裂傷にまかせると、肛門や直腸まで裂けてしまうことがあるのです。こうなると後が大変です。とくに初産の場合には会陰切開をするケースが多いでしょう。2度目以降の出産であれば、切開せずに済むことが多いと思います。

切開するときには局所麻酔をするので痛みは感じません。お医者さんが手で赤ちゃんをしっかりガードしているので、赤ちゃんが傷つく心配も無用です。会陰を膣口から下にまっすぐ切るのを「正中切開」、少し斜め下に切るのを「正中側切開」と呼びます。切開した傷はお産の後に縫合します。溶ける糸で縫うことが多く、その場合抜糸は必要ありません。

また、赤ちゃんがなかなか出てないときには赤ちゃんの頭を引っ張って出してあげる処置をします。赤ちゃんの頭にシリコンのカップを当ててカップ内を真空にして密着させ、引っ張り出す「吸引分娩」や、大きな匙のような医療器具（鉗子）を赤ちゃんの頭の左右に入れてはさんで引っ張り出す「鉗子分娩」などの処置がそれです。

新生児の頭蓋骨はやわらかいので、引っ張る力で頭が伸びたりコブになったりすることがあります。これは生まれた後しばらくすれば自然に直るので心配はいりません。

またお医者さんや助産師さんが妊婦のお腹を押すこともあります。いきむのと同時にタイミングよく、力を貸してくれるのです。



いよいよ生まれる！
STEP 6

いろいろな出産方法

一口に分娩と言っても方法は様々。知っておきましょう

お産は個人差が大きいものです。妊婦と赤ちゃんの数だけ、お産のケースがあると言ってもよいでしょう。

状況によっては膣を通して赤ちゃんを産む「経膣分娩」ではなく帝王切開で産むこともあります。

お腹に赤ちゃんが出来たことがわかったら、これまでにした病気や現在の体の状態などをお医者さんに伝え、いろいろと相談しましょう。そしてどのような出産方法を自分が望むのか、それが可能なのかよく話し合い、いちばんよい方法で出産に臨むことがたいせつです。

・アクティブバース

産む瞬間の妊婦の体勢をこれと一種類に決めず、さまざまに体位を変えるスタイルのことです。刻一刻と変化する体の状態に合わせて自分自身で動くのです。医療に頼り切るのではなく、妊婦自身が積極的ににお産に臨むスタイルだとも言えます。大病院よりは、助産院などで行われることが多いようです。

・ラマーズ法

「ヒッ・ヒッ・フー」の呼吸法で知られる自然分娩法のひとつです。その源流はロシア・シベリアの開拓地で、近くに十分な医療機関がない状況で出産を無事に行なうために、夫や家族、友人の助けを得て出産するために伝承された方法で、現在では日本を含む世界中で行われています。

・ソフロジー式

「ソフロ」とは「心を落ち着かせる研究」という意味のラテン語です。主に精神的な部分に作用する出産法だと言えるでしょう。スペインの精神科医が考えたりラックス法で、妊婦の出産への恐怖心を取り除きます。ヨガや瞑想の技法を取り入れたこの出産法は、日本人にとってなじみやすいもののようです。

・ 座位分娩

その名のとおり、分娩台にあおむけになるのではなく、座った状態で赤ちゃんを産む方法です。上体が起きているのでお腹に力を入れやすく、いきみやすいというメリットがある反面、お医者さんからすると赤ちゃんを取り上げにくく、会陰の裂傷などが起きやすいというデメリットもあります。

・ 水中分娩

専用の温水プールに下半身を浸しながら、水の中で赤ちゃんを産むという方法です。温水と水圧によってリラックスした状態で出産できます。多くの場合陣痛もやわらぎ、赤ちゃんにもストレスが少ない産み方です。ただし、母子ともに感染症のリスクがあるので注意が必要です。

・ 無痛分娩

無痛と言っても完全に痛みがないわけではなく、麻酔で痛みを和らげるということです。部分麻酔なので、もちろん妊婦の意識もある状態です。分娩時には「いきみ」が必要なので当然です。痛みが少ないというだけで、それ以外は普通の分娩と変わりませんが、分娩日を決める計画分娩になることが多いです。

・ 計画分娩

出産する日を自然に任せるのではなく、事前に決めておくのが計画分娩です。無痛分娩や帝王切開など、医療的な措置を母体に施す場合はあらかじめ出産日を決めて、担当のお医者さんも準備をします。お産の日が決まっていることで妊婦が精神的にリラックスできるというメリットもあります。

・ 帝王切開

子宮を切開して赤ちゃんを取り上げる分娩法です。逆子や子宮の病気など、何らかの理由で経膣分娩ができないときに行われます。古代ローマのカエサルがこの方法で生まれたという伝説が手術名の由来ですが、カエサルが実際にこの方法で生まれたわけではないと言われています。



いよいよ生まれる！
STEP 7

とうとう生まれました！

ついに感動の出産完了。でもそれで終わりではありません

生まれた赤ちゃんから元気な産声が聞こえてきたらひと安心。その後しばらくして軽い陣痛が起こり、胎盤が排出されて、お産は終了です。

でもこれですぐに分娩台を降りられるわけではありません。産後しばらくは母体の容態が急変する可能性があるので、何かあっても対処できるように2時間は分娩台の上で過ごします。

その間に、生まれたばかりの赤ちゃんはお医者さんの手で適切な処置を受けます。

温かい胎内から15度近くも温度の低い外の世界に出たばかりの赤ちゃん。体温調節も未発達なままなので、とにかく体を冷やさないことがたいせつです。

へその緒の拍動が終わるとクリップ留めされてハサミで切断され、体についた血や体液が拭われます。赤ちゃんの肺に残っていた羊水はカテーテルで吸い出され、インファントウォーマー（赤ちゃんの保温のためのベッド）の上で呼吸状態や心拍数などのチェックが行われます。赤ちゃんの成長具合を測るため、身長・体重も測定されます。

その間に、大仕事を終えた母体もケアされます。会陰切開をした場合は、傷口の縫合をします。そして出血の具合、血圧の急上昇・急降下などがないかを念入りにチェック。子宮がなかなか収縮しないときには、アイスノンなどで冷やして収縮を促すこともあります。子宮収縮剤が投与される場合もあります。

2時間ほど経って問題がなければ、病室に戻ります。部屋に戻った後はゆっくりと休息をとりましょう。人によっては興奮して眠れなかったり、産後の痛みが辛いこともあります。そんなときは遠慮なく病院のスタッフに申し出ましょう。産後数時間たったなら、改めて血圧・脈拍・体温などのチェックをします。

その後は体力の回復を図りつつ、「カンガルーケア」と呼ばれる赤ちゃんとの肌の触れあいや授乳など、少しずつ赤ちゃんに接していきます。いよいよ「ママ」としての育児生活が始まるのです。

ちょっと気になる 出産アクシデント

お産にまつわる危険なトラブルや
アクシデントのあれこれ

すべてのお産が順調にいくとは限りません。流産や切迫流産、あるいは死産という不幸な結果になることも、現実にあります。

近年は晩婚化が進んでいることもあり、35歳以上の高齢出産もめずらしくなくなっています。しかし胎盤の機能はどうしても年齢とともに衰えるので、その分リスクも大きくなってしまいます。赤ちゃんが大きく育っても、出産間近になってさまざまなトラブルが起こる可能性があります。赤ちゃんは産道の中を、体の向きをグルグル変えながら出てきます。これを「回旋」と言います。この回旋が行われず、なかなか出て来られないことを回旋異常といいます。赤ちゃんが大きすぎたり母体の骨盤が小さすぎたりするとこのような異常が起こりやすくなります。

出産に時間がかかると赤ちゃんにも母体にも負担がかかるので、帝王切開に切り替えるなどの処置を行います。とにかく想定外のことが起こっても、パニックにならないことが肝心です。

予定よりも早く赤ちゃんが生まれるのが「早産」です。体が十分に育っていないことが多いので、適切なケアが必要です。現在ではNICU（新生児集中治療室）の進歩などにより、体重が2000グラムあれば通常の赤ちゃんと変わりなく育つケースも増えました。赤ちゃんが母親のお腹から出てギリギリ生存できるラインは、妊娠22週以降と言われています。それよりも早くに体外に出てしまうのが「流産」です。下腹部の痛みや出血が流産のサインである場合もあるので、そのような症状があったら必ずお医者さんに相談してください。

コラム

出産で緩んだ膣を トレーニング

出産でゆるんだアソコじゃ男性の快感も半減？
出産後も存分にセックスを愉しむために——

赤ちゃんが通り抜けた経産婦の膣はゆるくなって、締めつけも悪くなってしまう……。このような意見を耳にすることが、たまにあります。確かに出産直後の女性の膣口は大きく開いていますし、その後も以前よりはやや大きくなりますが、しばらくすれば、ほぼ元の状態に戻るのが普通です。また、女性の膣の締まりのよさ、気持ちよさは、入り口の締めつけよりもむしろ内側から奥に向かっての締めつけによるものが大きいのです。

もし産後のセックスで膣がゆるくなったと感じるのなら、別の理由も考えられます。膣内のシワは出産とは関係なく、年齢とともに伸びていきます。つまり年月とともにザラザラがなくなり、締めつけも感じにくくなっていくのです。

また愛液の量が多すぎると摩擦を感じなくなるということもあります。女の子によっては、産後に感度がよくなり、よく濡れるようになった結果、摩擦が犠牲になっている可能性もあります。

それでも以前の締めつけが感じられないというのなら、膣圧をトレーニングする方法があります。お尻の穴をキュッとすぼめる→ゆるめるのをくり返すのは、膣の入り口を締めるのに効果的です。膣内の奥を締めたいなら腹筋を鍛えるのが有効です。やり方は普通の筋トレの方法で問題ないでしょう。

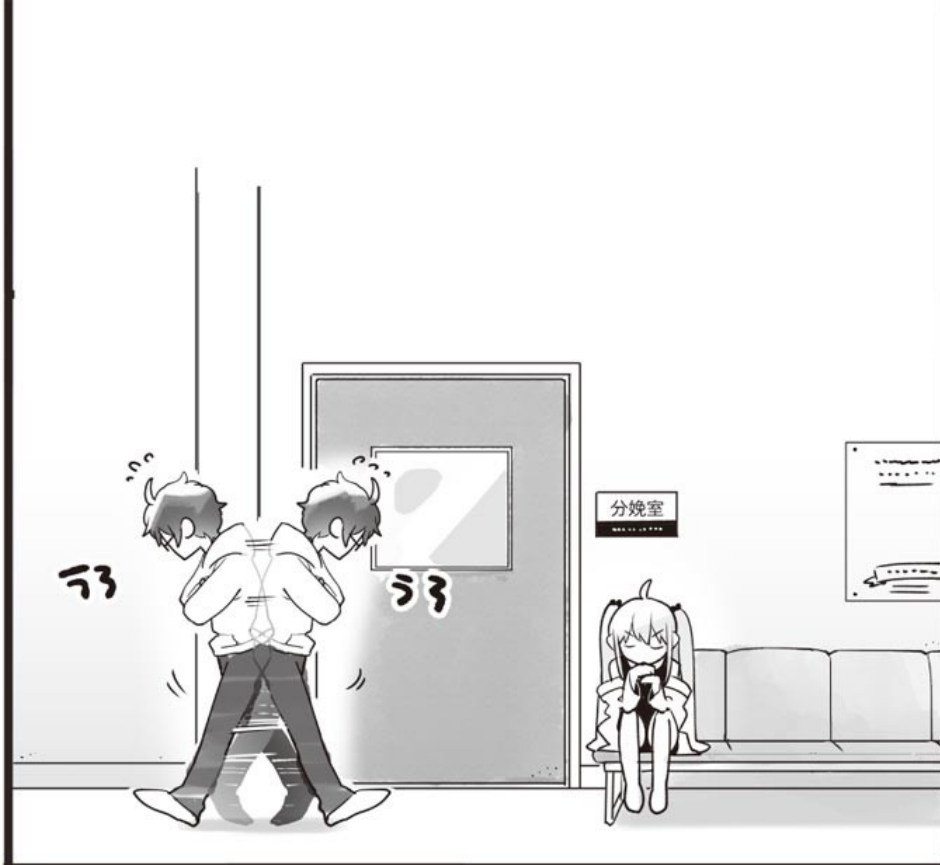
いずれにしても、気に病んでストレスを感じるとセックスの快感も悪くなります。出産という大仕事をともに乗り越えたカップルであれば、きっとセックスの快感も取り戻せると考えて、いっしょに気持ちよくなる方法を模索しましょう。

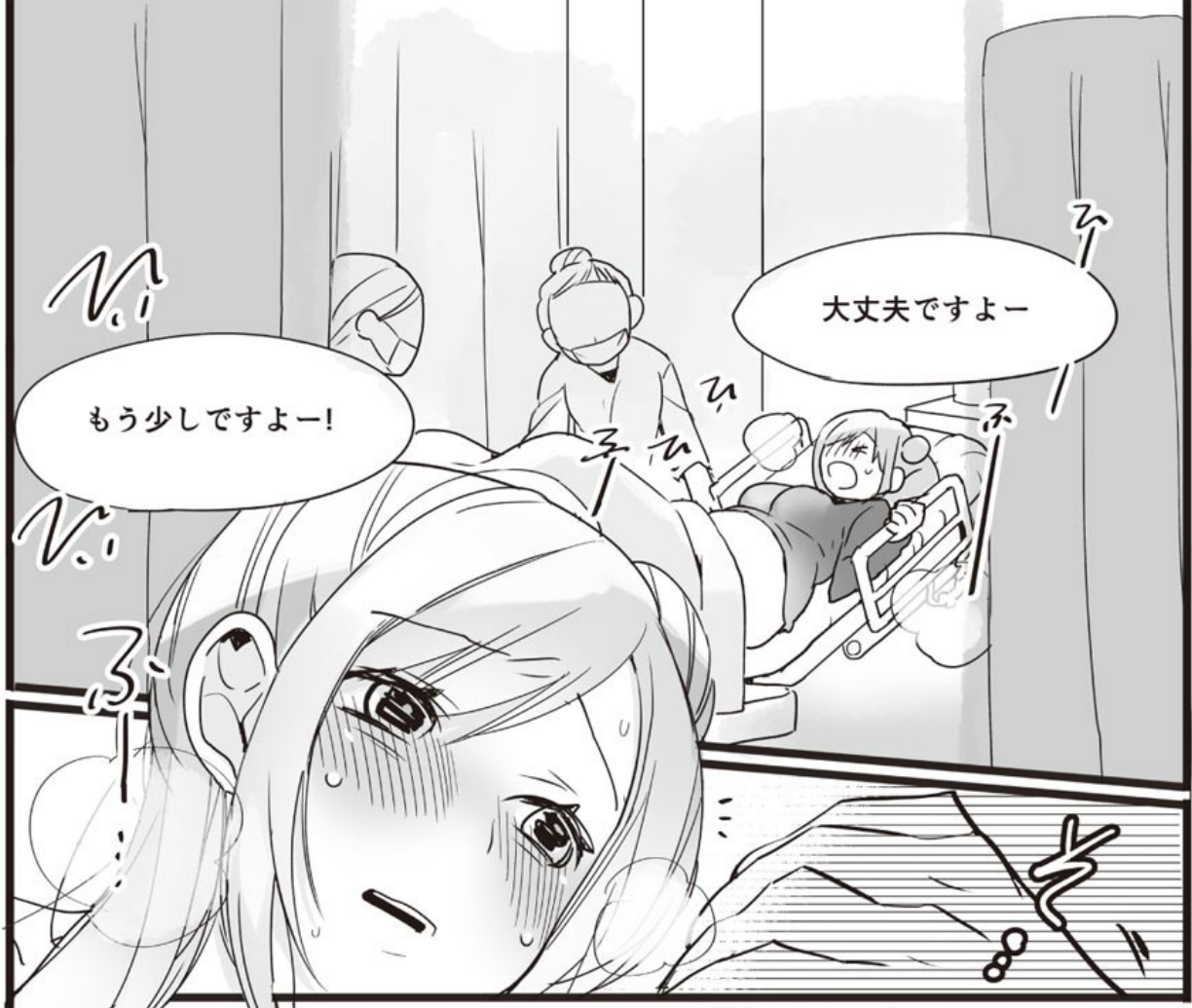


第 4 章

赤ちゃんとの暮らし

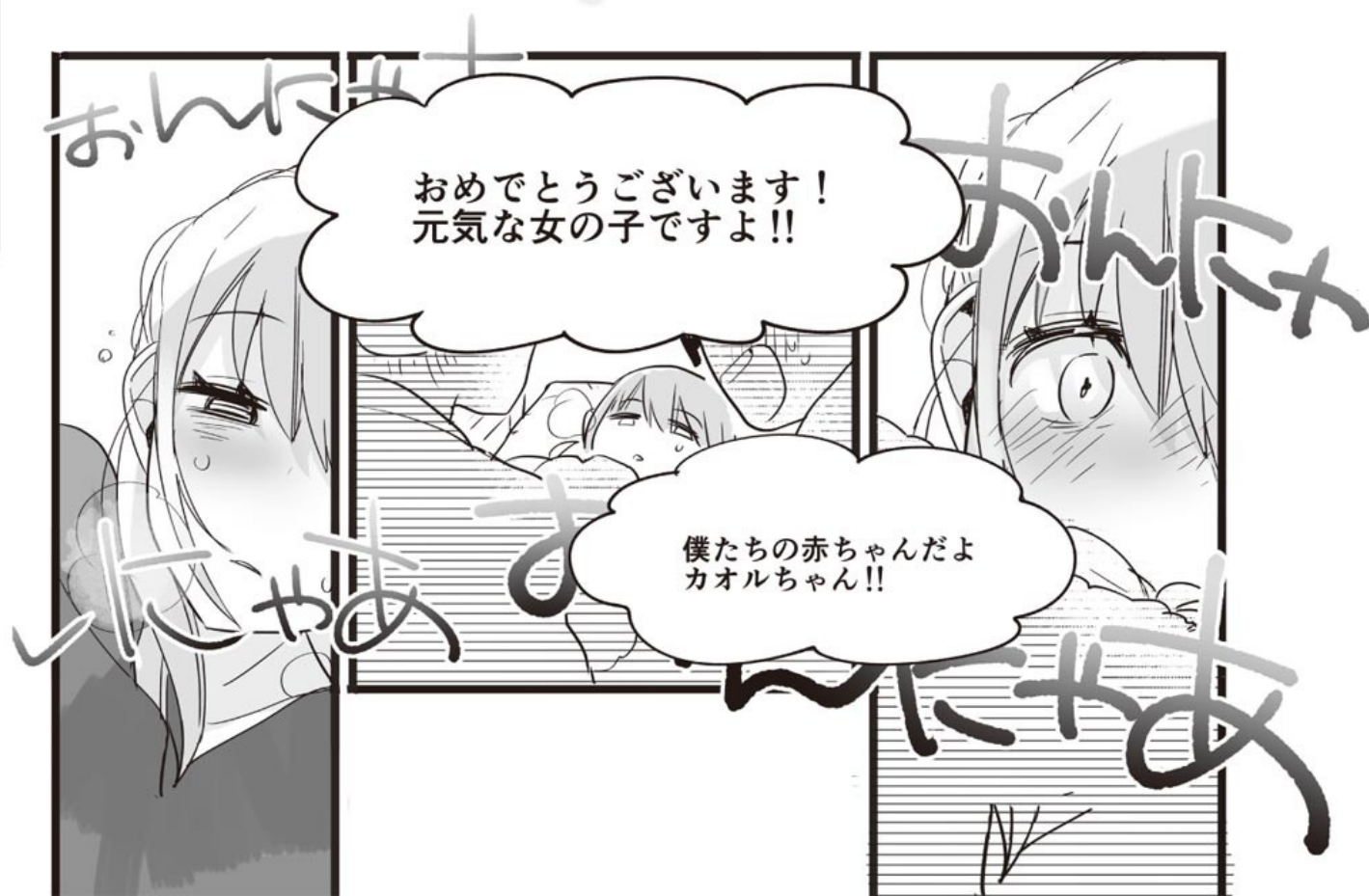
赤ちゃんを育てることは夫婦に授けられた一大使命
ママもパパも一所懸命なのです

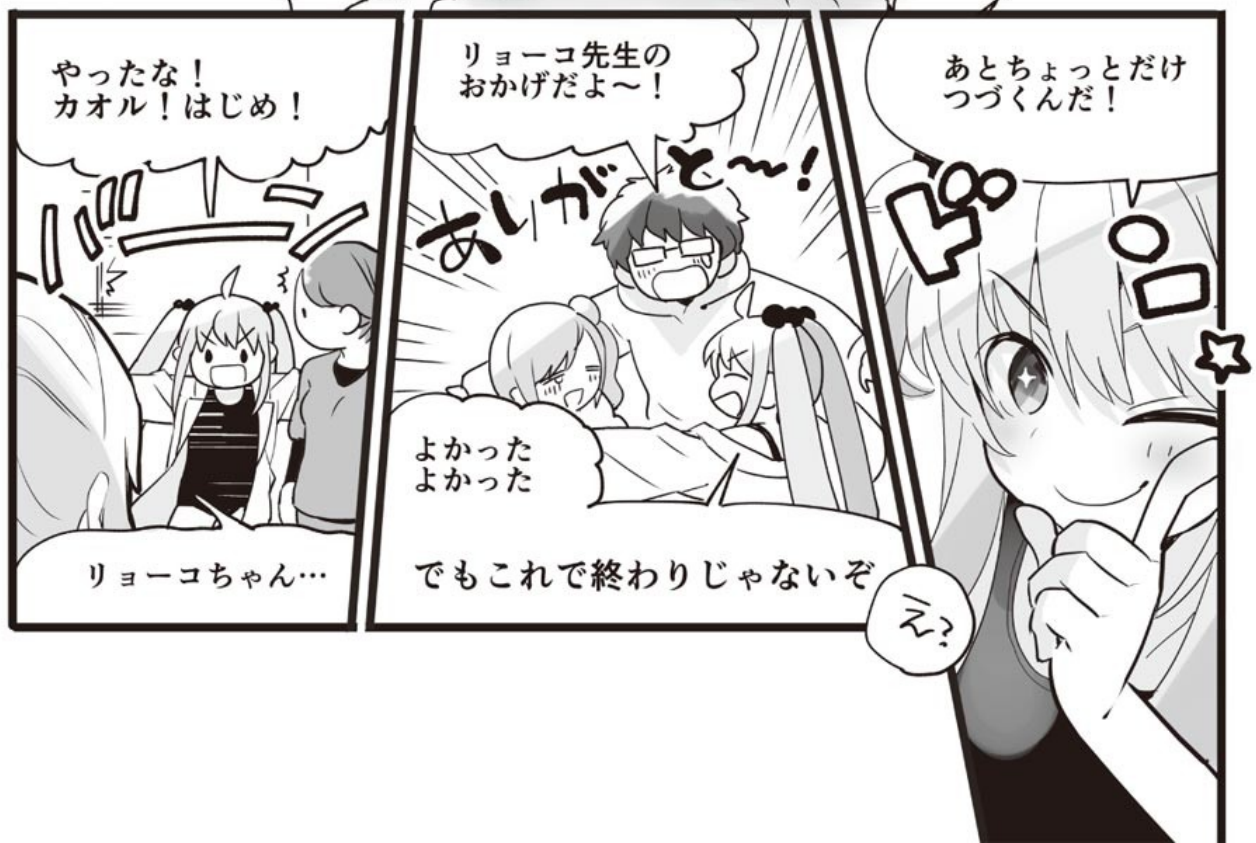




カオルちゃん！
僕がずっとついてるからね…！









赤ちゃんについて知っておくこと

小さな身体に人間のすべてが詰まっている赤ちゃんの不思議

生まれたての赤ちゃんの体はとてもやわらかく、手で触れるのさえドキドキしてしまいます。実際に自分の腕で抱っこしてみれば、あたたかいものが胸の奥から湧き起こってくるのを感じるでしょう。この小さな身体の中に人間に必要な機能がすべて備わっているという事実には、深い感動を禁じえません。

五感と呼ばれる人間の感覚は、生まれたばかりの赤ちゃんにもちゃんと備わっていて、誕生直後から機能しています。中でも聴覚は発達が早く、胎内にいたときから母親の声を感じていて、生まれたばかりでもママの声をちゃんと区別しています。また、大きな音に反応する「原始反射」もあります。いっぱい話しかけてあげましょう。

聴力に比べると、視力は弱いですが、光は認識できるものの、生まれた直後は0.03ぐらいの視力しかなく、ここからじょじょに成長していくのです。また焦点が合うのは25センチ程度の距離なので、あやすときは顔をぐっと近づけてあげましょう。嗅覚・味覚も備わっていて、ママのおっぱいのニオイもちゃんとわかっています。粉ミルクなどの味もわかっているので、銘柄を変えると飲まなくなることもあります。

手の平や足の裏を触るとギュッと握り返す「把握反射」という動作が見られます。足はM字型になっているのが通常の状態です。手足のつめはちゃんと生えそろっています。また肌はとても新陳代謝が活発で、皮膚がボロボロとむけ変わります。病気ではないので安心してください。

おへそには短く切られたへその緒がついたままになっていますが、これは1週間ほどするとポロリと自然に取れます。

多くの日本人の赤ちゃんには、お尻に蒙古斑とよばれる青い部分が見られます。これは5～6年もすれば自然になくなります。

そして、これは赤ちゃんの特徴なのですが、男の子のオチンチンも女の子のアソコも、生まれてすぐは妙に腫れているように見えます。これは異常なことではなく、生理的に自然な現象です。しばらくすると落ち着くので、心配する必要はありません。

〔必須ベビーグッズ〕

妊娠中から育児のために必要なグッズを揃えましょう

・ ベビーウェア

生まれて1 か月は基本的に外出しないので、肌着の重ね着でOK。外出をはじめたら季節に合わせたものを。退院時に着るものは出産前にあらかじめ用意しておきましょう。

・ おむつ

紙おむつと布おむつがあります。赤ちゃんはすぐにサイズアップするので、紙おむつの買い置きには注意しましょう。布おむつの場合はおむつの他におむつカバーも必要です。

・ ミルク

母乳で育てる場合はパッドや授乳用ブラが必要。また完全ミルク派・兼用派なら哺乳ビンや粉ミルクが必須となります。完全母乳派でも、念のためミルクの用意はしておきましょう。

・ お風呂

ベビーバスには空气でふくらますタイプや、シンクで使えるものもあります。お湯の温度を適温に保つため、湯温計も用意しましょう。入浴には低刺激のベビー用ソープを使います。

・ ケアグッズ

体のパーツケアのためのグッズも赤ちゃん用のものを揃えましょう。沐浴用バスタオルや細い綿棒、ハサミ式のつめ切りなど。鼻水吸い器でお鼻も清潔に保ってあげましょう。

・ ベビーベッド

上に小さい子がいたり、ペットを飼っているお家では必須です。寝ている間の赤ちゃんの身の安全を守るたいせつなグッズです。ぬいぐるみやオルゴールは寝かしつけに活用できます。



役所への届出

赤ちゃんが生まれたら 14 日以内に出生届を出しましょう

妊娠届出書と母子手帳

妊娠を確認できたときに、最初に出す届け出が、妊娠届出書です。

お医者さんで赤ちゃんの心拍を確認してもらおうと「次に来るときには母子手帳をもらってきてください」といわれます。母子手帳は、居住している自治体の窓口で、この妊娠届出書を提出することで交付されます。

自治体によって、提出のときに必要なものが違っていたりするので、自分の居住している自治体のホームページ等で確認しておきましょう。

各自治体が行っている妊産婦や子育てに関する行政サービスは、母子手帳の交付とセットになっていることもあります。子供が小学校に上がるまでお世話になる手帳ですから、是非たいせつにしてください。

出生届

出生届とは、赤ちゃんを戸籍に登録する手続きのことです。

提出の期限は出産日を含め 14 日以内。夜間・休日でも 24 時間、365 日受け付けてくれます。期限を過ぎても受理はしてもらえますが、罰金を請求されることもあるので要注意です。また、国外で出産した場合の期限は 3 か月以内となっています。

どこの市町村役場でも受け付けてくれるので、里帰り中であれば赤ちゃんが生まれた地域の役場でも OK。ただし、手当の申請や補助制度の手続き上、両親の住民票がある地域の役所に届けるのが便利です。提出人は基本的には赤ちゃんのママとパパですが、どうしてもという場合は代理人でも可能です。

必要になるものは届出人の印鑑と母子手帳、記入を済ませた出生届、出生証明書です。出生証明書は出生届と一連の用紙になっていてお医者さんが記入します。出生届の用紙は役所にありますが、出産した病院で退院時にももらえることがほとんどです。病院でもらえない場合は役所で事前に手に入れ、退院までに記入することで手間が省けます。

また、出生届には赤ちゃんの名前を記入しなければなりません。名前の字は心を込めてていねいに書きましょう。あまり字が汚いと書き直しになることもあります。字の「とめ」や「はらい」などにも気をつけて正確に記述しましょう。赤ちゃんの一生にかかわることです。

こうして無事に届け出が受理されると、母子手帳の「出生届出済証明」に記入がもらえます。

健康保険

出生届が終わったら、1 か月検診までに赤ちゃんの健康保険加入の手続きを済ませます。

必要となるものは印鑑、出生届出済証明が記入された母子手帳、健康保険証、出生届のコピーなど。全国の地方自治体でほぼ同じですが、健康保険組合によっては必要となる物が異なることもあります。

提出先は健康保険や共済組合の場合は勤務先の窓口、国民健康保険の場合は住民票のある市区町村役所です。

赤ちゃんは普通、両親いずれかの扶養になります。共働きの場合、どちらの保険に入れるか迷うことがあるかも知れません。一般に「年間収入が多い方の被扶養者とする」とされていますが、健康保険における「多いほう」とは年間 50 ～ 100 万円程度の差がある場合に言います。それ以下の差なら、父親の保険に入れる人が多いようです。

コラム

きらきらネームはアリ？なし？

「姫奈」「振門体」「愛保」……この名前、読めたでしょうか？ 正解は順に「ぴいな」「ふるもんてい」「らぶほ」です。昨今、読みが困難なユニークすぎる名前が「キラキラネーム」と呼ばれ問題になっています。大事な赤ちゃんに個性ある名前をつけたいと思うのも親の愛情に違いありません。しかし

医療現場では難しい読みの名前が増えることで患者の取り違えが起こる恐れも指摘されています。また自分の意志で名前を決められない子供が後々イヤな思いをすることになっては親の愛情も空回りです。本当にこの名前で子供が喜ぶか、届ける前に一度じっくり考えてみてください。



授乳

最初は上手くいかないこともあるけど、根気よく続けて！

ママのおっぱいから出る母乳には、赤ちゃんに必要な栄養がバランスよく含まれています。特に出産直後に出る初乳には細菌やウイルスから赤ちゃんを守る免疫物質が多く含まれていて、赤ちゃんの身体を強くしてくれる効果があります。

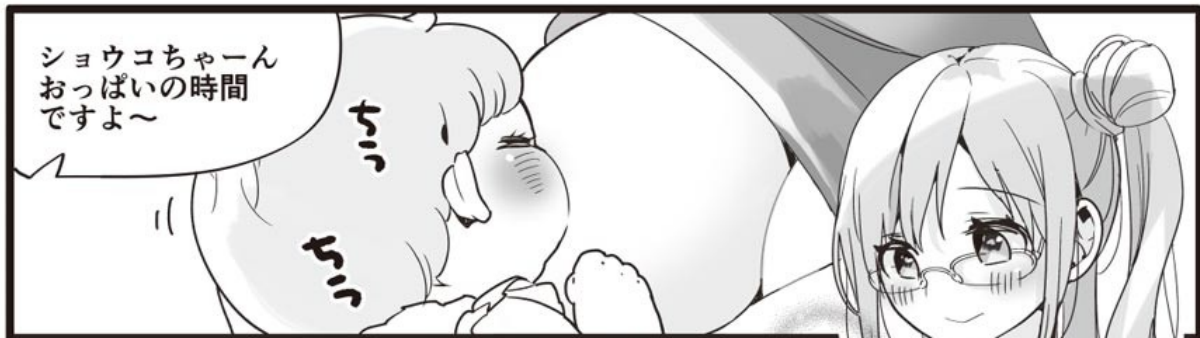
赤ちゃんにおっぱいをあげる作業も、産院から家に帰ってきたら自分ひとりでしなければなりません。慣れないうちは上手く飲ませられないこともあるでしょう。また赤ちゃんも、最初から上手く乳首を咥えてお乳を飲むとは限りません。しかしあせらずにくり返しあげているうちに、赤ちゃんのほうでも飲み方のコツをつかんでいきます。

まず、ママの姿勢はリラックスを心がけること。1日に何度も同じ姿勢で授乳していると、知らないうちに背中や腰に負担をかけてしまいがち。身体の力を抜いたほうが、お乳の出もよくなります。背中力は抜いた状態でまっすぐに伸ばすのがポイント。後ろに反ったり、前かがみになるのはNGです。授乳クッションや枕を使って赤ちゃんの位置を調節すれば楽になります。

赤ちゃんを抱っこして片手で頭を支えつつ、もう片方の手でおっぱいを持ち上げて、赤ちゃんの口の位置に乳首が来るようにします。このとき、乳輪が隠れるくらい深く赤ちゃんの口に咥えさせるようにしましょう。赤ちゃんが口、あごを使って乳首全体をしっかりと吸っているかチェックします。

おっぱいをあげる時間の目安は片側5～10分程度。あまり長く吸わせ続けると乳首を痛めるので気をつけましょう。赤ちゃんにおっぱいの時間が終わったことを知らせるには、指先で乳輪にくぼみを作ってあげたり、赤ちゃんの口と乳首の間に指を入れたりして離してあげます。

授乳用グッズも各種出ています。乳房を出しやすい授乳服や授乳ブラジャー、乳首を荒れから守る乳頭ケアクリームなど。赤ちゃんが咥えていないときに漏れ出たお乳をキャッチする母乳パッドもあります。また痛みを感じたら乳頭保護器をかぶせて授乳することもできます。





赤ちゃんのお世話
STEP 2

おむつ

生まれたばかりの赤ちゃんは1日10回以上交換が必要！

生まれたばかりの赤ちゃんは膀胱が小さいのでおしっこをひんぱんにお漏らしします。またウンチもユルユルですから、赤ちゃんのお尻を清潔に保つには、おむつの取り替えは1日に10回以上必要です。

おむつには紙おむつと布おむつの2種類があります。

紙おむつは赤ちゃんのお尻に直接あてて汚れたらそのまま捨てられるという便利さがあります。育児に不慣れで、体の調子も戻っていない新米ママには特に便利でしょう。メーカーごとに肌触りや使い心地も異なるので、いろいろ試してみるのがいいでしょう。ただし新生児はすぐに体が大きくなるので、たくさんまとめ買いするのはオススメできません。

汚れた紙おむつはお尻拭きに使ったウェットシートやコットンなどといっしょに丸めて専用のゴミ箱へ。おむつ用のゴミ箱はフタつきの密封タイプにすればニオイが外に漏れることもありません。

布おむつはお金の節約になるということと、ゴミを減らせるというメリットがあります。洗濯の必要はありますが、コストを気にせず何回でも替えてあげられるのがいい、という意見もあります。「成形タイプ」のものを使えば折る手間がかからず、洗濯もラクです。昼間家にいるときは布おむつ、出かけるときや夜眠るときは紙おむつと使い分けているママもいます。

紙おむつも布おむつも、生まれたばかりの赤ちゃんにセットするときは、おへそに当たらないように気をつけてください。セットした後はギャザーを赤ちゃんの脚の付け根から外側に出して、ウンチやおしっこが外に漏れないようにしましょう。お腹まわりはあまり締めつけてはいけません。指が2本ぐらい入る余裕を持たせましょう。

おむつ替えは慣れないうちは不安もあるでしょうが、回数が多いのでほとんどの人がすぐに上達します。かわいい赤ちゃんの出したものですから、ウンチやおしっこの汚さも感じません。それどころかおむつ替えが楽しみになるというママもいるくらいです。かわいい柄のおむつカバーでおしゃれをしている赤ちゃんも、最近はよく見かけますね。





赤ちゃんのお世話
STEP 3

沐浴

赤ちゃんは新陳代謝が活発。毎日キレイにしましょう

赤ちゃんと一緒に風呂に入りたい！ そう思っても、すぐには入れません。細菌に感染してしまうからです。生後1 か月は専用のベビーバスを使って沐浴させます。赤ちゃんは大人よりもはるかに新陳代謝が活発で皮脂の分泌も盛んです。欠かさず毎日キレイにしてあげましょう。

赤ちゃんをお風呂に入れるときには、まずお風呂から上がったときのための準備をあらかじめしておきましょう。バスタオルや着替えを用意してから、赤ちゃんを裸にするのです。

お湯の温度はぬるめで。湯温計で 38 ～ 40 度程度が適温です。洗面器に上がり湯も用意しておきます。沐浴布で体全体を覆って、頭を支えて足側からお湯の中に入れます。

濡らしたガーゼハンカチで目と鼻、口と順番に拭きます。目は目頭から目尻にかけてそっと拭きます。頭は石けんを使ってなでるように洗います。首や手足、汚れのたまりやすいくびれ部分を入念に洗います。お尻や股は細部までていねいに洗って、かぶれないようにしましょう。

赤ちゃんの脇の下に手を入れて、体をひっくり返して今度は体の反対側を洗います。円を描くように背中を洗ってあげてください。

最後に上がり湯で体全体をすすいであげて、沐浴は完了です。清潔なバスタオルで全身を包み、水分を拭きとります。

沐浴後は体の細部、パーツケアをしましょう。

耳や鼻はだいたい週に1 回程度、綿棒でお掃除してあげればだいじょうぶです。おへそがキレイに乾くまでは、薬用アルコールをつけた綿棒で消毒してあげましょう。つめは1 ミリ程度白い部分が伸びていたら切ってあげます。また季節によってはお肌が乾燥することもあります。ベビー用のローションで保湿してください。

頭はガーゼハンカチでなでつけるだけで大丈夫ですが、髪の毛の多い赤ちゃんなら専用のやわらかいブラシでとかしてあげます。

パーツケアの時間は赤ちゃんの体に異常がないかチェックする場でもあります。湿疹など普段と違う点がないか、念入りに観察しましょう。





赤ちゃんのお世話
STEP 4

寝かしつけ

赤ちゃんは泣くのがお仕事。夜泣きにも焦らず対応を

新生児が眠ったり起きたりする周期は大人と同じではありません。短い周期で寝起きをくり返します。なかなか寝てくれないと、ママもストレスと睡眠不足でついイライラしてしまいがちです。でもママが不機嫌になると赤ちゃんにもそれが伝わって、ますます寝てくれなくなるという悪循環に陥ることがあります。

ムリに寝かせつけようとするより、沐浴や外気に触れさせるなどの気分転換を試みるほうが上手くいくこともあります。生まれて2か月くらいたつと、昼と夜のリズムが赤ちゃんの体の中にできはじめ、およそ3～4か月ごろからは夜にまとめて眠る習慣が身についてきます。焦らずにじっくりと寝かしつけに取り組んでください。

寝かしつけには、いくつかのコツがあります。

赤ちゃんは抱っこしてユラユラ動かしていると眠くなってウトウトしはじめますが、このとき寝ついたと思って、すぐに腕からおろすと目を覚ましてしまいます。赤ちゃんの体から力が抜けてぐったりとなるのを待ってからお布団の上に静かに置いてあげましょう。

また赤ちゃんは何かで全身をくるまれているとリラックスします。ママのお腹にいたときの状態を思い出して安心するのです。清潔でやさしいバスタオルで、ややきつめにグルグル巻きにしてあげるとグッスリ眠ってくれることが多いようです。

また、ママが妊娠中によく歌っていた歌などがあれば、それを歌って聞かせてあげるのも効果的。赤ちゃんは羊水の中で、ちゃんとママの声を聞いていて、覚えています。

寝かせる姿勢は、あおむけか横向きで呼吸をラクにさせてあげてください。うつぶせ寝はSIDS（乳幼児突然死症候群）と関連があるともいわれているので、大人が近くにいないときは避けましょう。

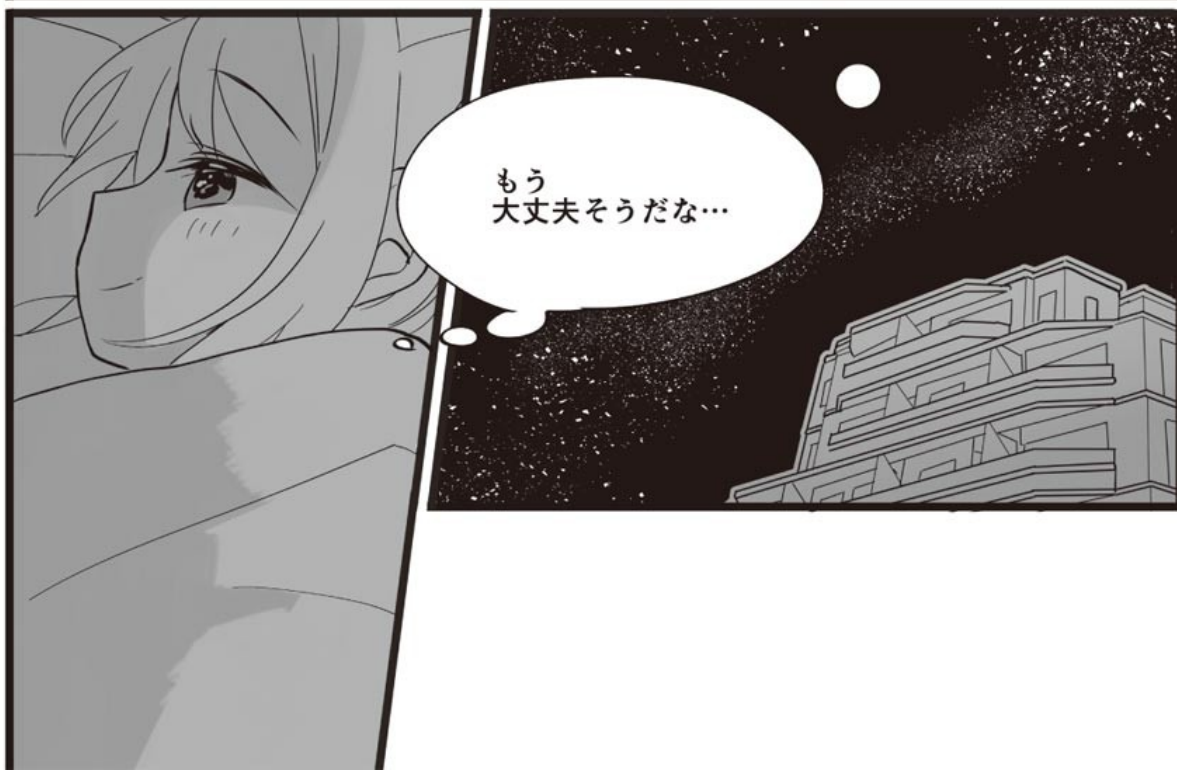
赤ちゃん用のぬいぐるみの中には、ママの胎内音を出すものもあります。個人差はありますが、これを聞くと安心する赤ちゃんもいます。ただし枕元には置かないように注意しましょう。



ボクに任せて



ありがとう
はじめちゃ...



もう
大丈夫そうだな...

リョーコちゃん
どこー？

チキチキ...

いないの？

私が起きた時から
ずっと見当たらないのよね...

どこへ行ったのかしら？

うん...

なにやってんだあいつ？

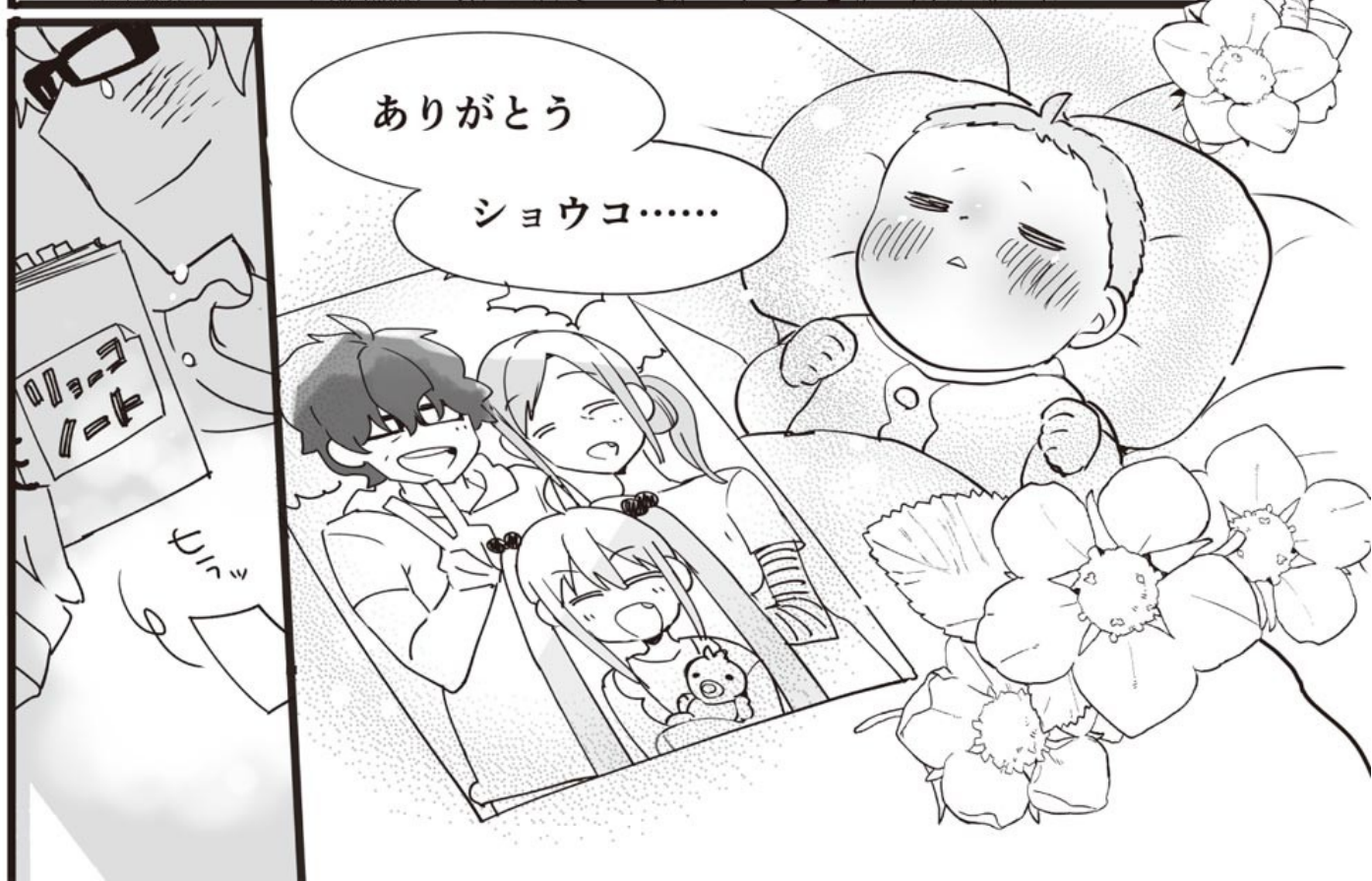
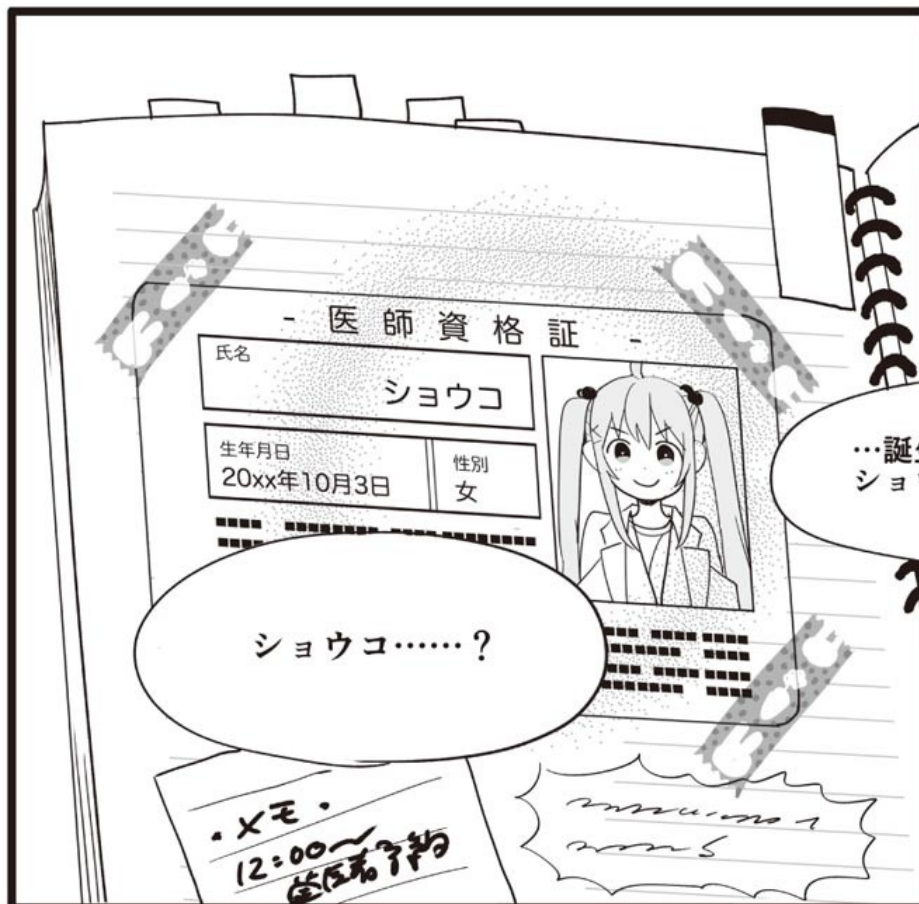
はやく出てこないと
カオルちゃんお手製の
朝ごはん独り占め
しちゃうぞ〜

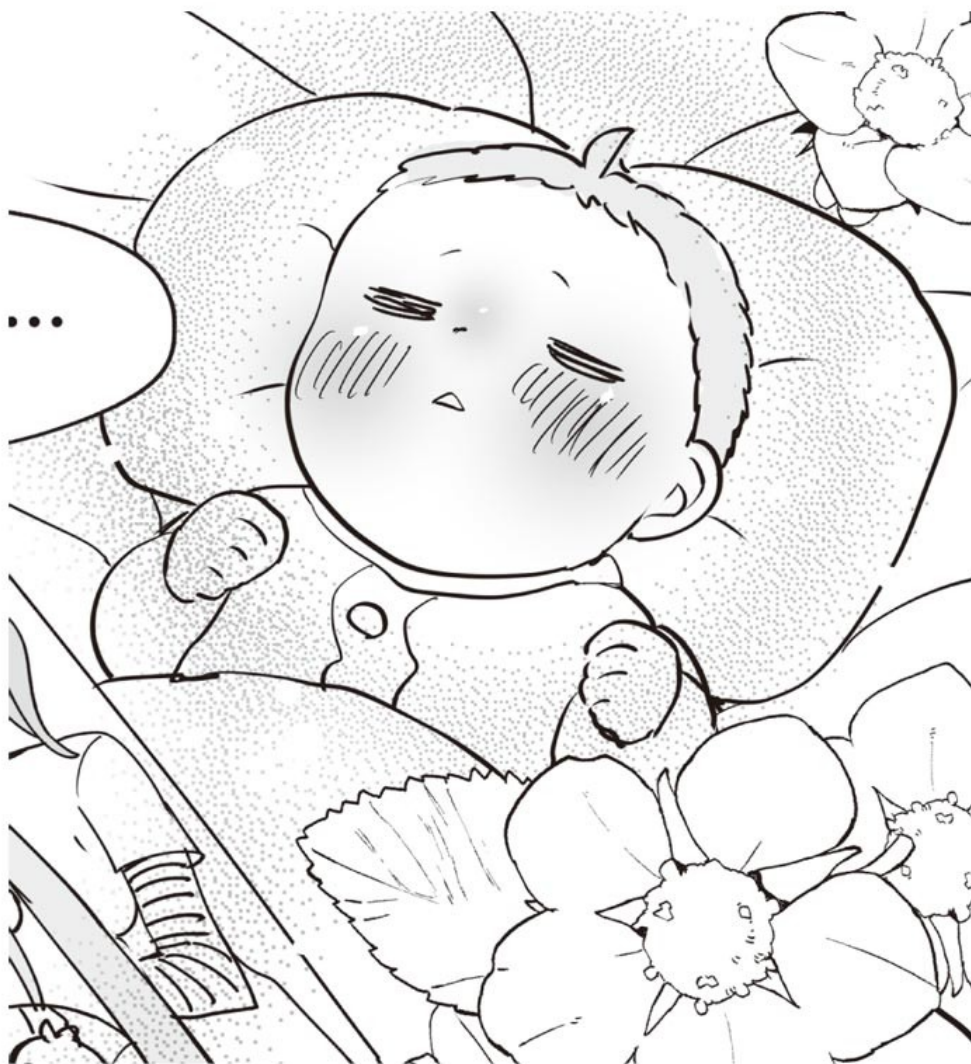
カオルちゃん！

はじゃらん！

リョーコ先生の
ノート...

リョーコ
NOTE





SANWA MOOK

ライト・マニアック・テキストシリーズ特別編

やらなくても解る性交と妊娠詳細解説 **赤ちゃんの作り方**

発行 2020年3月30日

編／マニアッククラブ研究会

まんが／ねぎねぎ納豆

イラスト／ありまなつぽん

カバーデザイン■ 俵製作所

発行■ 三和出版株式会社

〒170-8468

東京都豊島区巢鴨 4-26-10

電話 03-5907-7015 編集部

03-5907-7011 営業部

発行人■ 小野寺一

編集人■ 平林幹雄

印刷■ 三共グラフィック株式会社

どうして男子は中出ししたくなるの？

妊娠しやすいセックスってあるの？

女の子が妊娠する仕組みって？

妊娠で女の子の心と身体はどう変わる？

産婦人科ってどんなところ？

お腹が大きくなってもエッチできる？

性交と妊娠の大事なコト。

性交から妊娠・出産までの

いろんな疑問に

まんがで真面目に答えます！

