

／妊婦さんとお母さんのための／

新型コロナウイルス感染症予防のための

# Q & A

Midwifery care  
with COVID-19



令和2年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金

新型コロナウイルス感染症流行下における妊婦に対する適切な支援提供体制構築のための研究

Q


## 新型コロナウイルス感染症って何ですか？

A

コロナウイルスのひとつである「新型コロナウイルス (SARS-CoV2)」によっておこる感染症です。感染は、くしゃみや咳などと一緒に放出されたウイルスを口や鼻から吸い込むことによって感染する「飛沫感染」と、ウイルスが付着した物を触り、その後口や鼻などの粘膜を触ることにより感染する「接触感染」により起こります。

感染を予防するためには、手洗い、マスクの着用などの基本的な感染予防の実施や、密閉空間、密集場所、密接場所を避けることが重要とされています。

参考： 厚生労働省. 新型コロナウイルスに関するQ&A (一般の方向け)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q2-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q2-1)

 こちらをクリックすると、リンク先へジャンプします。






Q

## 感染防止のためにどんなことに気をつければいいですか？

A

- ① 人混みへの外出は控えた方がよいでしょう。公園や人が少ない場所への外出は、身体的にも精神的にも良いと思います。普段一緒にいる家族以外と会話をする時には、マスクを着用しましょう。
- ② 換気が悪く、人が密に集まって過ごすような空間に集団で集まることを避けてください。妊婦さんの感染のうち、約半数が家庭内感染であるとの報告がありますので、同居のご家族の感染予防も極めて重要です。妊婦さんのパートナーは、家庭での感染を防ぐために、ワクチンの接種を考慮しましょう。
- ③ 帰宅したら頻回に手洗い・消毒(アルコール等)をしてください。
- ④ 流行拡大の現状を踏まえて、妊婦さんをワクチン接種対象から除外することはしていませんが、ワクチンを接種するかどうかは、事前に主治医に十分に相談しましょう。
- ⑤ 感染したのではないかと思わせる症状、息苦しさ、強いだるさ(倦怠感)、高熱などの症状のいずれかがある場合や、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状がある場合は妊婦健康診査を受けている病産院や助産所に相談しましょう。

参考： 日本産婦人科医学会: 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) について (9報)  
<https://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/12/201201.pdf>  
 日本産婦人科医学会: 今、妊娠中みなさんに伝えたいこと (2020年12月)  
<https://www.jaog.or.jp/wp/wp-content/uploads/2020/12/201215.pdf>  
 日本産婦人科学会:  
 COVID-19 ワクチン接種を考慮する妊婦さんならびに妊娠を希望する方へ  
[http://www.jsog.or.jp/news/pdf/20210127\\_COVID19.pdf](http://www.jsog.or.jp/news/pdf/20210127_COVID19.pdf)



# 1. 妊娠中の生活 (1)

Q

妊婦健康診査の頻度はどれくらいですか？



A

医師や助産師の指示の通り、妊婦健康診査を受診してください。  
ご自身の判断で妊婦健康診査の頻度を変更することはせず、お腹の痛みや出血、そのほか気になる身体症状がある場合には、妊婦健康診査を受けている病産院や助産所に電話でご相談ください。



Q

発熱した時には、どこを受診したらよいですか？



A

37.5 度以上の発熱時や、倦怠感、咳などの風邪の症状がある場合は、妊婦健康審査を受けている病産院や助産所に事前に連絡をして、受診の予定を調整してください。



Q

妊婦健康診査時の交通手段はどうすればいいですか？



A

混雑したバスや電車の利用はなるべく避けるようにしましょう。自治体によっては、新型コロナウイルス感染症予防対策として、妊婦健康診査の際に利用できる交通手段の補助をしているところがあります。ご自身のお住まいの自治体にご確認ください。



Q


マスクはどんなものがよいですか？



A

一般的なマスクでは、不織布マスクが最も高い効果を持ちます。次に布マスク、その次にウレタンマスクの順に効果があります。もちろん、人の顔の形は千差万別ですので、同じ素材のマスクの間でも、自分の顔にぴったりとフィットしているマスクを選ぶことが重要です。また、マスクのフィルターの性能や布の厚さなどによっても差が出ます。自分と相手の双方がマスクを着用することで、ウイルスの吸い込みを7割以上（双方が布マスクで70%減、不織布マスクで75%減）抑える研究結果があります。

参考：  厚生労働省. 新型コロナウイルスに関するQ&A（一般の方向け）  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/dengue\\_fever\\_qa\\_00001.html#Q4-1](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00001.html#Q4-1)

 東京大学医科学研究所研究データを基に内閣官房が作成：マスクの効果  
[https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask\\_kouka\\_20201215.pdf](https://corona.go.jp/proposal/pdf/mask_kouka_20201215.pdf)

Q

分娩施設が施設の都合（感染専門病院に変わったなど）で変更になったのですが、分娩費の差額・通院のための手当てはありますか？



A

出産予定だった病院から、転院先で負担された出産費用のうち、出産育児一時金（42万円）との差額分を支給されることが多いです。また他の医療機関を紹介するにあたっての診療情報提供料が無償になる、転院先への通院で利用された際のタクシー代が一部支給されることもあります。詳しくは出産予定だった病院にお問い合わせください。



## 1. 妊娠中の生活 (2)

Q

家族も妊婦健康診査に同行できますか？



A

妊婦健康診査を受けている病産院や助産所によって方針が異なりますが、今は三密を避けるために妊婦さん一人での来院をお願いしているところが多いです。ご家族が妊婦健康診査に同行できない場合、エコー画像を動画撮影できたり、医師や助産師の話を録音できたり、リモートで話ができる等、施設によって様々な工夫をしています。ぜひ妊婦健康診査をする施設に聞いてみてください。



Q

妊娠中困ったことがあれば助産師に相談はできますか？



A

妊婦健康診査に行ったときに助産師と対面でお話できることが一番ですが、今はそれができないこともあります。対面で話ができない場合、電話、LINEやメールを使用しての個別相談、WEB会議システム (ZOOM等) を利用してのオンライン相談、SNSを利用した妊婦さんから多く寄せられる質問の回答の発信など、多くの相談システムがあります。妊婦健康診査を受ける施設のホームページをチェックしてみましょう。また、助産師会や自治体で助産師によるオンライン相談を行っていることもあります。



Q

妊婦クラス、出産準備クラスはやっていますか？



A

自治体主催のクラスも出産施設で実施しているクラスも、実際に対面で行っているところは少なくなっています。行っても少人数制や予約制になっているため、実際に参加することが難しいかもしれません。しかし、WEB会議システム (ZOOM等) を利用してのオンラインクラスの実施、動画での配信を行っている施設が増えています。妊婦健康診査を受けている病産院や助産所にお問い合わせください。また助産師会などがYou tubeを開設したり、産後のお助け動画を配信したりしています。その他にも多くの動画配信がありますが、信頼のおける動画監修元かを確認してください。



Q

里帰りできなくなったため、お産後の手伝いが頼めなくなってしまいました。産後の生活が心配です。



A

自治体の産前産後ホームヘルプ事業により、ヘルパーが自宅に来てくれて家事・育児の手伝いをしてくれる制度があります。母子健康手帳をもらった窓口で相談してみましょう。その他、シルバー人材センター、家政婦、産後ドゥーラなど、自治体や民間で様々なサービスがあります。病院でソーシャルワーカーが相談に乗ってくれるところもあります。なるべく妊娠後期に情報収集しておく、安心してお産にのぞめます。

少しでも疑問や不安があれば、家族や相談できる人に、話を聞いてもらいましょう。

お産後に授乳や育児の不安がある場合は、産後ケア事業で助産師など専門家からの支援が受けられます (お産後の生活3. 産後ケア事業参照)。



## 2. 分娩・入院中の生活

### 1) 出産時

**Q** 出産の時に家族は立ち会えますか？



**A** お産する病産院や助産所の方針を確認してみましょう。家族の立ち会いを中止したり制限していることが多いです。同居家族で10日間感染症状がない場合に、人数や時間を制限して許可されることもあります。上の子の立ち会いは中止になることが多いです。助産所で入院者がなくその家族だけの場合や家庭分娩の場合は、家族立ち会いができる場合もあります。



### 2) お産後の生活

**Q** 入院中に家族の面会はできますか？



**A** 面会は中止したり制限されることが多くなります。病産院や助産所の方針を確認しましょう。面会ができない場合は、ビデオ通話などで家族と面会できる場合もあるので、施設に確認をしてみましょう。



**Q** 入院中の生活で気をつけることはありますか？



**A** 個室の場合は、部屋の中ではマスクをしなくてもいい場合があります。複数の方が同じお部屋に入院する場合は、マスクをするほうがよいでしょう。部屋から出る時はマスクを着用しましょう。共有のトイレや洗面室、シャワールームを使用する場合には、人の手が触れる部分に触れた場合は、手指消毒をしましょう。



**Q** 母親同士で交流の機会がありますか？



**A** 病産院または助産所にもよりますが、入院中のお母さん等が感染予防策をとったうえで集える場を作っているところもあります。施設の方針を聞いてみましょう。



**Q** 沐浴指導は夫も受けられますか？



**A** 病産院では、夫の面会が禁止されている場合も多いので、直接夫が指導を受ける機会はないことが多いと思います。しかしご自分が沐浴指導を受ける場面を動画に撮っても良いか確認しましょう。



### 3) 赤ちゃんのお世話

**Q** 赤ちゃんへの感染で気をつけることはありますか？



**A** 普段通りの手洗い、手指消毒などの感染対策を行いましょう。個室ならマスクをはずし、お母さんの笑顔を見せてあげましょう。赤ちゃんはお母さんの表情をよくみています。



### 3. お産後の生活 (1)

Q

産婦健康診査（産後2週）・1ヶ月健康診査（産後4週）は受けたほうがいいですか？



A

産後の健康診査は、退院後1週間頃、出産後1ヶ月頃にお母さんの体調と精神面の回復、赤ちゃんの発育発達を確認します。健康診査の前に不調があれば、出産した施設に相談しましょう。母乳外来など対応してくれる場合もあります。出産した病産院や助産所によって産後2週間、4週間など受けられる時期は異なりますので、確認しましょう。



Q

新生児訪問は受けられますか？



A

感染拡大の状況にもよりますが、自治体の保健センターから助産師や保健師がご家庭を訪問します。母子健康手帳についている出生連絡票（ハガキ）に、相談したいことや産後の静養先と自宅への帰宅時期などを記載して、早めに提出していただくとよいでしょう。早めに訪問してほしいなど希望がある場合や、里帰り中に帰省先で新生児訪問を受けたい場合は、まず住所地の保健センター等へ電話で連絡しましょう。

Q

住んでいる市に「産後ケア事業」と書いていました。これは何ですか？



A

産後ケア事業は、お産後のお母さんと赤ちゃんの健康管理や授乳方法、赤ちゃんの沐浴や育児に不安のある方や、家族からのサポートが受けられない方に、助産師などの専門家から支援を受けられるサービスです。産後ケア事業には、宿泊型、通所型、訪問型がありますが、各自治体によってサービス内容が異なるため、住所地の保健センターで確認しましょう。



Q

私は外に行きたくないの、買い物できません。食事はどうしたらいいのでしょうか？



A

お産後に外出ができず食材を購入することが難しい場合は、ネットスーパーや食材セット、宅配サービスなど、自宅へ食材やお惣菜を配達してくれるサービスがあります。妊娠中から情報を集めておくともよいでしょう。また、自治体の産前産後ホームヘルプサービスも利用できます。（妊娠中の生活9 お産後の手伝い参照）お産後1か月を過ぎたら人込みを避けて外に出てみましょう。混んでいない時間帯を選んでお買い物も行ってみたいかがでしょう。

Q

自治体で、子どもを遊ばせてくれる場所がありますか？



A

各自治体によって名称は違いますが、子どもを遊ばせてくれる場所や集いは、順次再開したりWebで行っているところもあります。事前予約や人数制限が設けられている場合もあるので、自治体の保健センターなどで情報を得てみましょう。



### 3. お産後の生活 (2)

Q

感染予防のために赤ちゃんとの生活で気をつけることはどんなことですか？



A

生まれてまもない赤ちゃんは、1ヶ月健康診査が済むまでは外出を控えましょう。1ヶ月を過ぎたら、人混みをさけて、赤ちゃんと一緒に散歩など外にでてみましょう。お母さんの気分転換にもなりますし、赤ちゃんには適度に日光を浴びてほしいです。

また、周りの大人が外から感染源を持ち込まないことが大切です。帰宅後は手や顔を洗い、手指消毒をしましょう。外から持ち込んだものは赤ちゃんの近くに置かないようにしましょう。

赤ちゃんは、大人との関わりや表情を理解することでより発達していきます。親は体調が悪くなければ、マスクをはずしましょう。



参考：



厚生労働省 新しい生活様式の実践例

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

## 4. 母乳について

Q

退院後、母乳をあげるときに注意することは何ですか？



A

母乳によって赤ちゃんに新型コロナウイルスがうつる可能性は低いとされています。授乳をする前には、手洗いと手指消毒をしましょう。

授乳する時は、赤ちゃんの顔を見て授乳しましょう。体調が悪くなければ、マスクはせずに、お母さんの笑顔を見せてあげましょう。

参考：



アメリカ疾病対策予防センター (CDC) . Pregnancy & Breastfeeding.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/pregnancy-breastfeeding.html>



国際助産師連盟 (ICM) . International Midwives Women's Rights in Childbirth Must be Upheld During the Coronavirus Pandemic.

[https://www.internationalmidwives.org/assets/files/news-files/2020/03/icm-statement\\_upholding-womens-rights-during-covid19-5e83ae2ebfe59.pdf](https://www.internationalmidwives.org/assets/files/news-files/2020/03/icm-statement_upholding-womens-rights-during-covid19-5e83ae2ebfe59.pdf)



NPO法人 日本ラクテーション・コンサルタント協会. 新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) 情報.

[https://jalc-net.jp/covid19\\_jalc.html](https://jalc-net.jp/covid19_jalc.html)



Q

母乳育児を相談できる場所がありますか？



A

出産した病産院や助産所の母乳外来などで相談ができる場所もあります。また、地域で開業している助産所で相談できます。助産所は自宅に訪問できる場所もあります。

参考：



公社) 日本助産師会全国助産所一覧

[https://www.midwife.or.jp/general/birthcenter\\_list.html](https://www.midwife.or.jp/general/birthcenter_list.html)



## 5. 気持ちの変化

Q

産後、「一人ぼっちで育児している」と感じる場合があります。  
相談できる場所はありますか？



A

新型コロナウイルスに、子どもも感染させたくないために外出を控えているのでしょうか。Web上やSNSや電話でもあなたのお話を聞いてくれる人がいるといいですね。赤ちゃんを抱っこして外に出て日を浴びてみる、短い距離なら赤ちゃんと一緒に散歩に行ってみるなどしてみませんか。少しつらいな、と感じたら巻末の相談窓口に、勇気を出して連絡してみてください。自治体では産後ケア事業として、助産師による訪問や集まる場などを作っています。



Q

赤ちゃんが家にいると、突然涙が出てきます。赤ちゃんが可愛いと思えないのです。夫は疲れているから休むように言いますが、家事と育児があつて、休んでいるわけにはいかず、無性に腹立たしく思えます。どうすればいいでしょう。



A

産後うつ症状がでているのかもしれませんが、誰もが産後うつになる可能性があります。お住いの自治体の保健センターまたは出産した病産院や助産所に相談することをお勧めします。自治体では産後ケア事業として、助産師による自宅への訪問や集まる場、赤ちゃんと一緒に宿泊ができる制度があります。



## 6. 家族の関係

Q

夫などの家族が外出先から自宅に帰って来た時にどのようなことをすればいいですか



A

ウイルスを家の中に持ち込まないために、靴や上着を玄関先で脱いだ後、手や顔を洗い手指消毒をしましょう。その際、外からつけていたマスクは外し、新しいマスクに付け替える方が良いでしょう。できれば、着替えたりシャワーを浴びることもお勧めします。



参考：



厚生労働省新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式実践例」  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431\\_newlifestyle.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000121431_newlifestyle.html)

Q

夫も在宅ワークで日中も一緒にいるのですが、家の中でもマスクが必要ですか？



A

家庭内での感染が考えられていますので、妊婦さんの場合、近づいて話す場合はマスクをすることが望ましいとされています。食事中も、正面を避けた座り方になるように配慮できた方が良いでしょう。しかし、在宅ワークが10日過ぎて症状がない場合は、マスクを外して生活することは可能と考えられます。家庭での感染を防ぐために、ワクチンの接種を考慮しましょう。

参考：





厚生労働省リーフレット「新型コロナウイルス感染症対策 (COVID-19) ～妊婦の方々へ～」  
(令和3年2月17日)

<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000630978.pdf>



日本産婦人科学会：  
COVID-19ワクチンを考慮する妊婦さんならびに妊娠を希望する方へ  
[http://www.jsog.or.jp/news/pdf/20210127\\_COVID19.pdf](http://www.jsog.or.jp/news/pdf/20210127_COVID19.pdf)

## 7. 妊娠や子育てに関する相談窓口

-  日本助産師会 全国都道府県助産師会における相談窓口  
<https://www.midwife.or.jp/general/supportcenter.html>
-  厚生労働省：都道府県等における妊婦の方々への新型コロナウイルスに関する相談窓口  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_11296.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_11296.html)
- 各自治体の子育て世代包括支援センター（保健師に相談できます）
- 各自治体の子育て支援センター・児童館

令和2年度 厚生労働行政推進調査事業費補助金  
新型コロナウイルス感染症流行下における妊婦に対する適切な支援提供体制構築のための研究

「妊婦さんとお母さんのための新型コロナウイルス感染症予防のための Q&A」 作成者 (50 音順)

高田昌代 (神戸市看護大学)

谷川裕子 (たけの子助産院)

増澤祐子 (東京医療保健大学 千葉看護学部)

毛利多恵子 (毛利助産所)

柳村直子 (日本赤十字社医療センター 周産期外来)

[イラスト・デザイン / 石野史子]

2021年3月17日作成