

Q&A

Q 出産する場所を選ぶ
ポイントがありますか？

A 通いやすさや費用、出産方法、産後ケア、
などがあります。どれを重視するかは
それぞれですが、自分に合った場所を
選択することが重要です。
また、厚生労働省が運営する「出産な
び」では、地域やサービスの条件を設
定して、出産を取り扱う病院、クリニッ
ク、助産所を検索でき、それぞれの施
設の詳しい情報（助産ケア、サービス、
費用など）も確認できます。

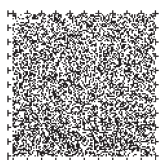
あなたにあった
厚生労働省
出産施設を
探せるサイト

「出産なび」



Q 産後ケアとはどのような
内容ですか？

A 産後1年以内の母親や赤ちゃん、その
ご家族を対象に、産後も安心して子育
てができるよう、健康状態の確認、心
身のケア、沐浴の練習、授乳のアドバ
イス、乳房ケア、育児相談などを行
います。また赤ちゃんの入院が長びく時
など、母親だけが利用可能な場合があ
ります（ケアの内容は自治体や施設に
よって異なります。）



東京都の関係する主な施策

とうきょうママパパ応援事業

全ての子育て家庭に対して妊娠期から専門職が
関わることにより、出産・子育て
に関する不安を軽減するとともに、
各家庭のニーズに応じた支援を妊
娠期から子育て期にわたって切れ
目なく行う区市町村を支援します。



東京都出産・子育て応援事業

妊娠時、出産後及び1歳・2歳前後
の時期において、子育て支援サー
ビスの利用や育児用品等の提供による
経済的支援を行います。とうきょう
ママパパ応援事業と一体的に実施す
ることで区市町村と連携して、妊娠・
出産・子育ての切れ目ない支援体制
を整備しています。



無痛分娩費用助成

東京都では、希望する方が安心して
無痛分娩を選択できるよう、要件を
満たした都民の方を対象に、無痛分
娩に要した費用を助成します。詳し
くは、東京都福祉局のページをご覧
ください。



編集・発行 東京都福祉局子供・子育て支援部
家庭支援課母子医療助成担当
東京都新宿区西新宿二丁目8番1号

登録番号(7)19 令和7年6月発行

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

出産を迎える あなたへ

～出産の方法と場所、出産後のケアの選択～



出産方法や出産施設には、
それぞれ特徴があります。
出産、そして出産後のケアも含めて、
自分にあった場所・方法を選択しましょう。

一人ひとりと生きるまち。

東京都

妊娠

出産の方法

出産といっても、その方法は様々です。それぞれ特徴がありますので、自分でメリット・デメリットや費用をよく確認し、医師等と相談して選択することが重要です。
なお、帝王切開は、医学的に必要な場合には誰にでも可能性がります。

自然分娩

- 自然に陣痛が始まり経過が順調であれば、医療介入をせずに出産となるのが自然分娩です。
- 妊婦さんの自然な流れに沿って出産をすることが出来ます。



計画分娩（誘発分娩）



- 薬を投与し、陣痛を開始させる方法です。
- 陣痛に先立ち子宮の入り口を熟させる処置が必要になる場合があります。
- 分娩予定日を過ぎてても陣痛が来ない、妊婦さんのお住まいが遠い、計画無痛分娩など様々な理由で行われることがあります。



無痛分娩

- 出産の痛みを和らげるため鎮痛薬を使用した方法です。代表的な方法は硬膜外鎮痛です。
- “無痛”という名称ですが、痛みを完全にゼロにするのではなく、“大幅に和らげる”のが目的です。陣発後の無痛分娩と日中に行う計画無痛分娩があります。
- 施設の情報をきちんと確認することが大切です。
- 赤ちゃんを押し出す力が弱くなる場合などに行われる吸引分娩や鉗子分娩の増加が報告されています。



帝王切開



- 膣からの分娩が困難な場合や、迅速な出産を必要とする場合、その他に医学的に必要であると診断された場合に、手術によりおなかから赤ちゃんを取り出す方法です。

出産

出産できる場所

出産できる場所には、大きく分けて以下の3つがあります。それぞれに特徴がありますので、厚生労働省が運営する「出産ナビ」などで自分で施設の種類や費用などの特徴を知り、自分に合った施設を選択することが重要です。

病院

- 母体にリスクがあり出産の際に医療介入が必要な場合や、出産後すぐに赤ちゃんに医療が必要な場合は病院での出産となります。
- 病院の規模や特性、母親と赤ちゃんのリスクの程度や内容により、相応しい病院が変わる場合があります。他診療科との連携など医師が多く、緊急時に同施設内で対応できる可能性が高い施設です。



診療所（クリニック）

- 病院と比較すると規模は小さいですが、多くの診療所は妊娠中から産後まで同じ医師が診てくれる場合が多く、信頼関係が築きやすいです。
- 食事やアメニティに力を入れているところも多いです。
- お住まいの地域など妊婦健診に通いやすい施設を選べるメリットもあります。
- 出産後もかかりつけ産婦人科として対応してもらえる施設が多いです。



助産所

- 妊娠経過が問題なく、自然分娩ができると判断された方が利用可能です。
- 家庭的な雰囲気が出産ができます。
- 自宅出産、家族全員の立ち会いなど、自分に合った出産環境を選択しやすいです。
- 医療行為はできないため、緊急時には提携の病院・診療所へ転院する可能性があります。
- 産後ケアに力を入れている施設も多いです。



産後・育児

産後ケア事業

産後ケア事業とは、産後1年以内の母親や赤ちゃん、そのご家族を対象に、産後も安心して子育てができるよう、心身のケアや育児のサポート等を行うことです。自治体の産後ケア事業として、以下のサービスを利用できます。

居宅訪問（アウトリーチ）型

- 助産師等がご家庭を訪問し、母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、沐浴の練習、授乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談などが受けられます。
- きょうだい児がいて出かけることが大変な場合や生活しているご家庭で沐浴を練習したい場合も利用できます。



短期入所（ショートステイ）型

- 医療機関や助産所等に宿泊して、母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、授乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談に加えて、沐浴の練習や、母体の疲労回復のケアなどを受けられます。



通所（デイサービス）型（個別・集団）

- 医療機関や助産所等で日帰りで受けられるサービスです。母親や赤ちゃんの健康状態のチェック、心身のケア、授乳のアドバイス、乳房ケア、育児相談などが受けられます。
- 母親同士の交流もできます。

