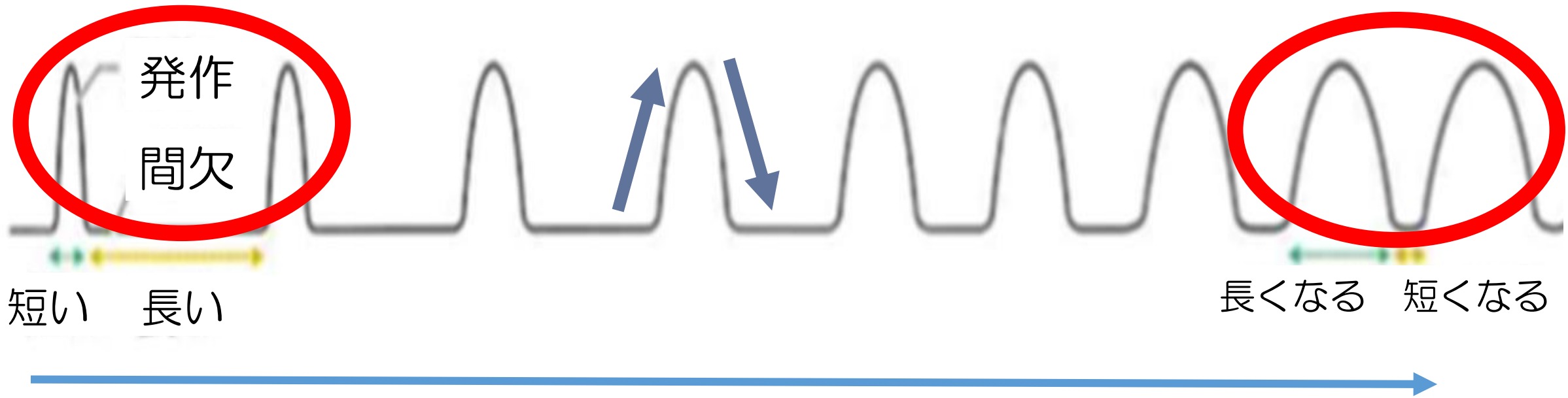




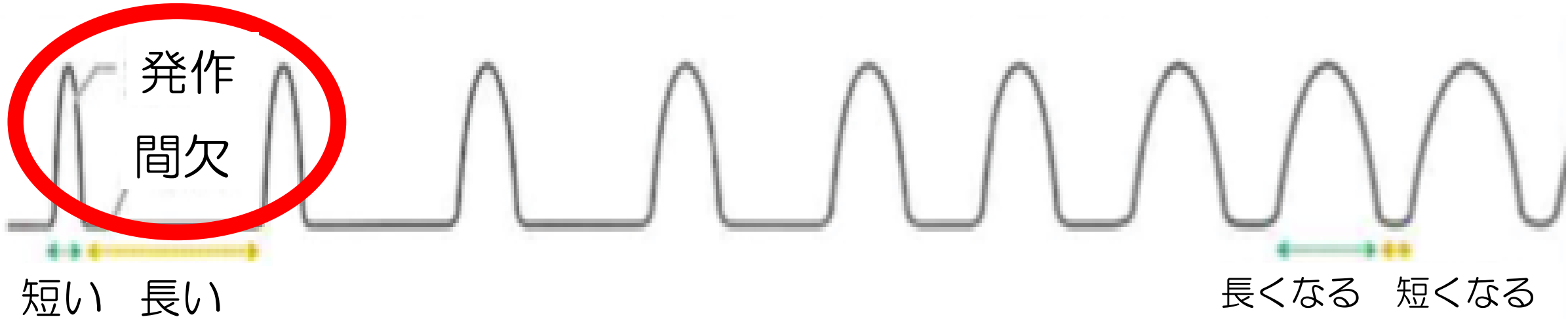
# お産の流れ

# 陣痛について



陣痛が強くなって少しずつお産が進み、  
平均で初産婦さんでは10-16時間、  
経産婦さんでは5-8時間で子宮口が10cm程度開きます。

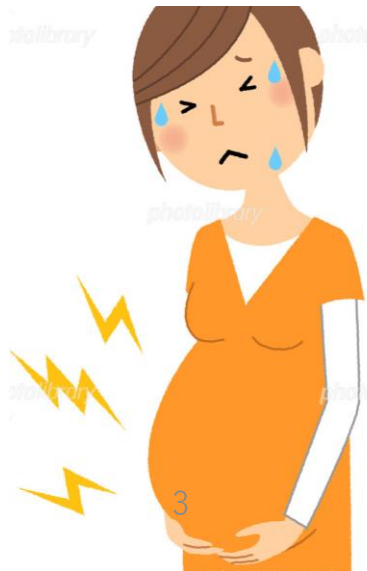
# ～お産の始まる頃(準備期)～



陣痛間隔：5-10分

子宮口：0-3cm程度

陣痛：生理痛程度で普通に会話できるくらい



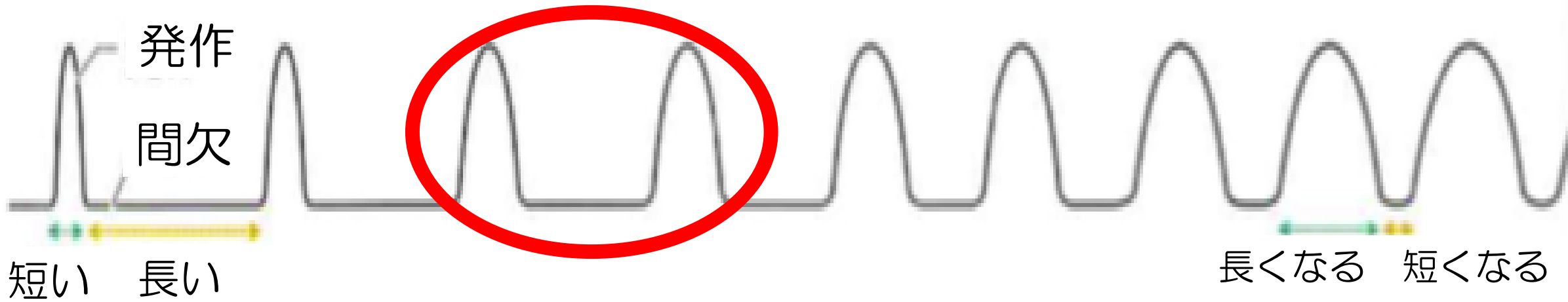
# ～準備期～

本格的な陣痛が始まるまでは  
自宅で過ごすのがオススメ。

- シャワー、軽い食事を済ませて入院に備える
- 歩いて陣痛が強くなるのを促す。



# ～子宮口がどんどん開く頃(進行期)～



陣痛間隔：3-5分

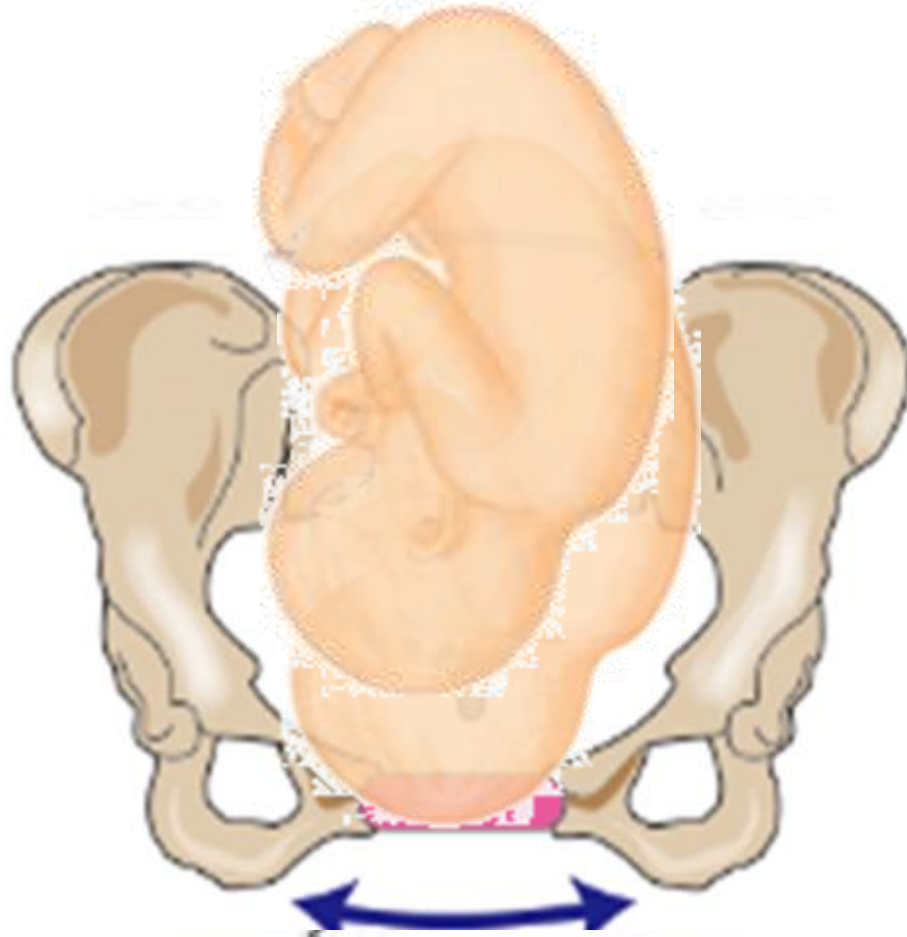
子宮口：4-8cm

陣痛：陣痛は規則的になり、  
痛い時間が長くなる。



# ～進行期～

姿勢



赤ちゃんが降りて  
きやすいように

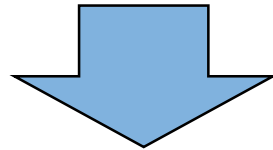
アクティブチェア  
四つんばい  
あぐら

がオススメです。

# ～進行期～

## リラックス

これからの陣痛に向けたエネルギーの温存  
子宮口を開きやすくするために、力を抜く



痛みのないときに力を抜く、音楽を聴く

# 呼吸法

陣痛が強くなってきても呼吸法を行い  
痛みを逃して赤ちゃんに酸素を送る

## Point1

ゆっくり鼻から息を吸って口から  
ふうーと長く息を吐く腹式呼吸が効果的です。

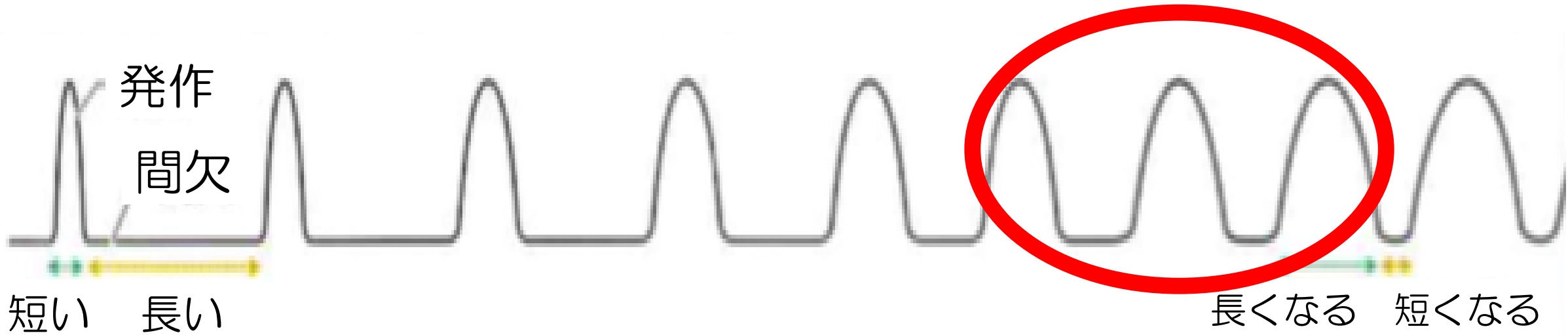
## Point2

息を吸うことより、  
息を長く吐くことに集中する。  
→力が抜けやすくなり、呼吸がしやすくなる。





# 極期



陣痛間隔：1-2分

子宮口：8cm-10cm

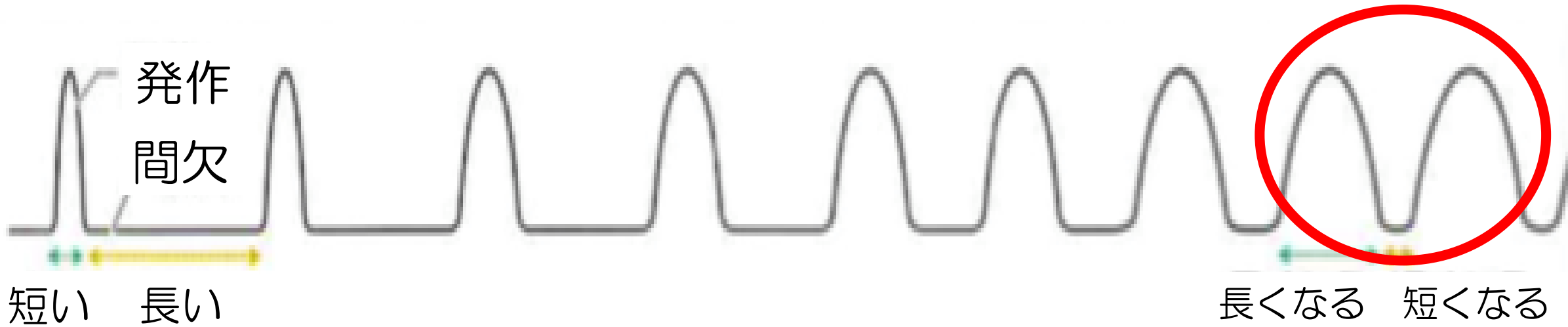
陣痛：いきみみたい、肛門の圧迫感、体に力が入る

# 極期

- 呼吸法→いきみを逃す  
(産道が切れることを防ぐ)
- リラックス→いきむための体力温存、お産を進める



# 娩出期



陣痛間隔：1-2分

子宮口：全開大

陣痛：いきみとともに赤ちゃんの頭が下がってくる

# いきみ方



ピークでいきむ

体を丸めて  
声をもらさないように

深呼吸

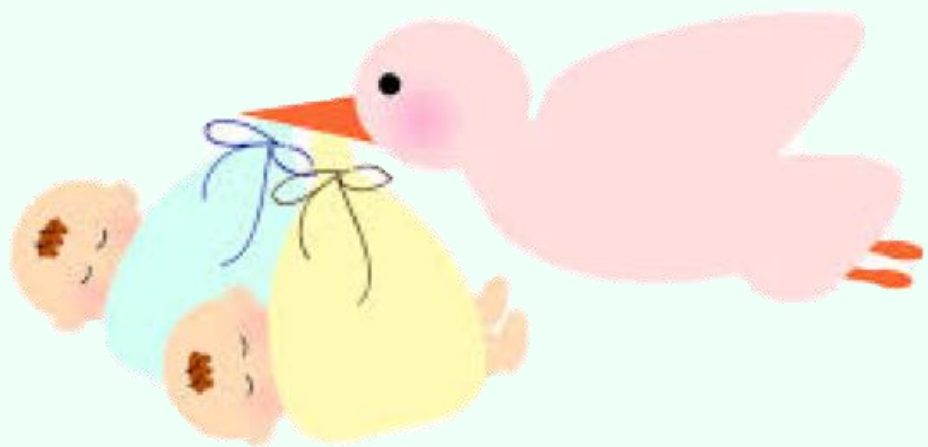
# 短息呼吸

- 赤ちゃんが飛び出してくるのを防ぐために、力を完全に抜いて短く呼吸をする

## 短息呼吸のポイント

- 合図をしたらはっはっはと短く吐く呼吸に
- 胸の上に手を置く

赤ちゃんが生まれたら胎盤がでてくる。  
会陰に裂傷があったり切開を入れた方は縫合する。



# 帝王切開について

# 帝王切開分娩

◆ 予定帝王切開の方

(前回帝王切開、骨盤位、双子)

◆ 赤ちゃんとお母さんが安全にお産をするために  
必要と判断された場合

(赤ちゃんが長時間降りてこない、うまく回れない、など)

# 帝王切開では

◆産婦さんは、赤ちゃんの泣き声を聞くこと、  
赤ちゃんに面会することができる

◆手術が終わってお部屋に戻った後に、  
赤ちゃんの写真をとったり、  
触れたりすることができる





# 帝王切開分娩

手術予定日より前に陣痛が始まったり、破水したりする可能性もある



病院へ連絡

あらかじめ入院物品の準備