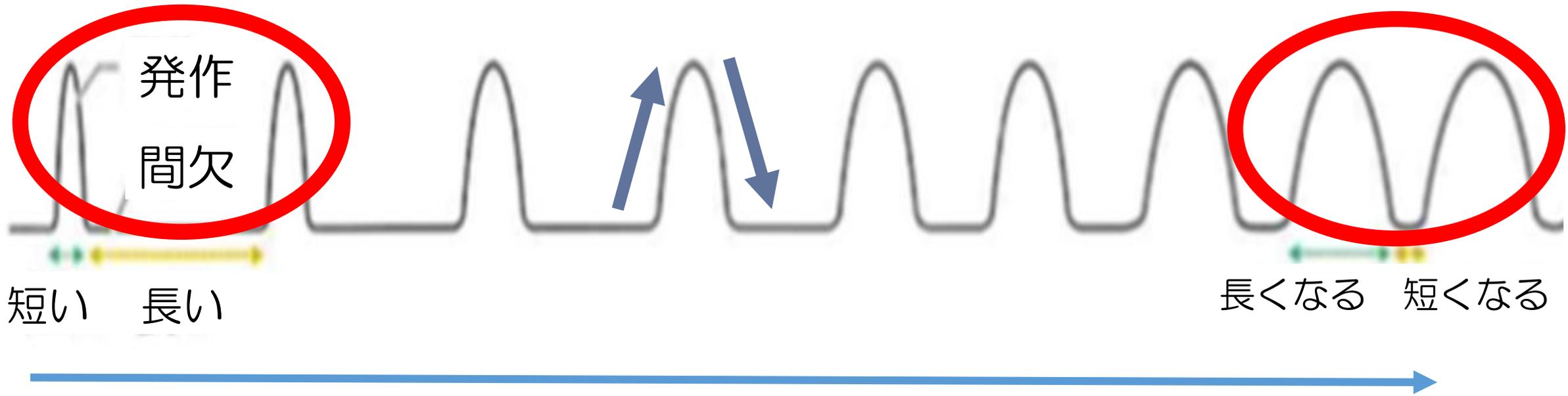




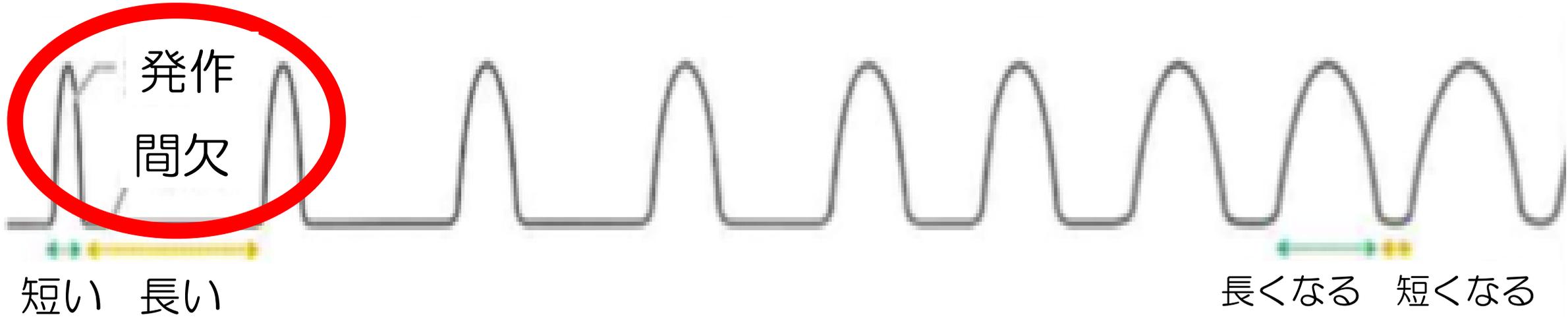
お産の流れ

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



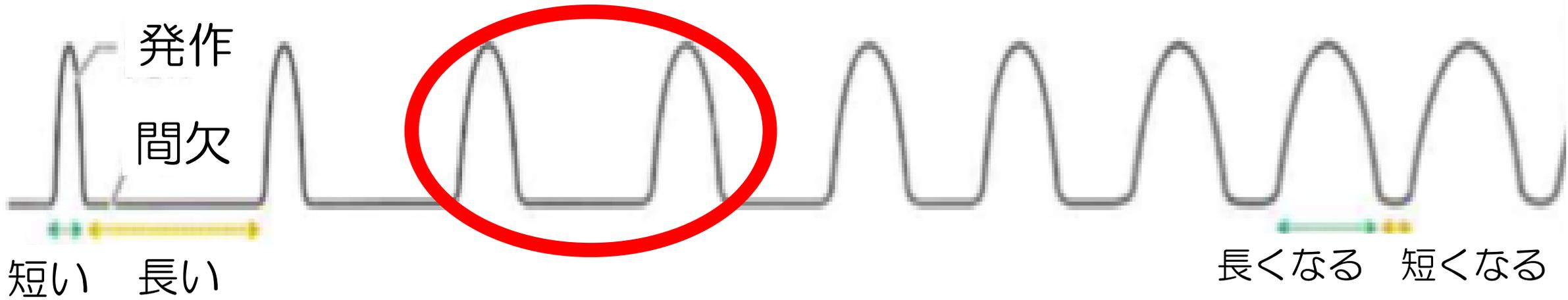
～準備期～

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

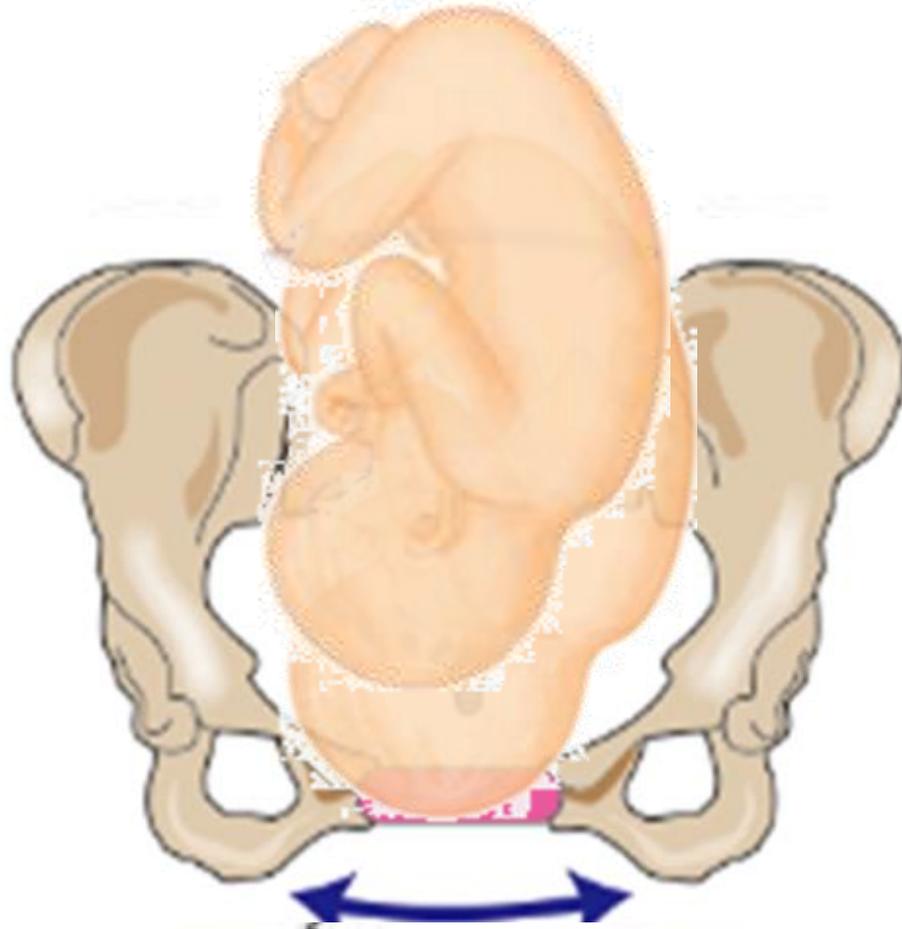
子宮口：4-8cm

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

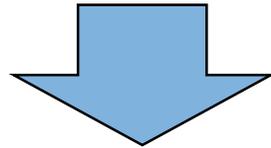
アクティブチェア
四つんばい
あぐら

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

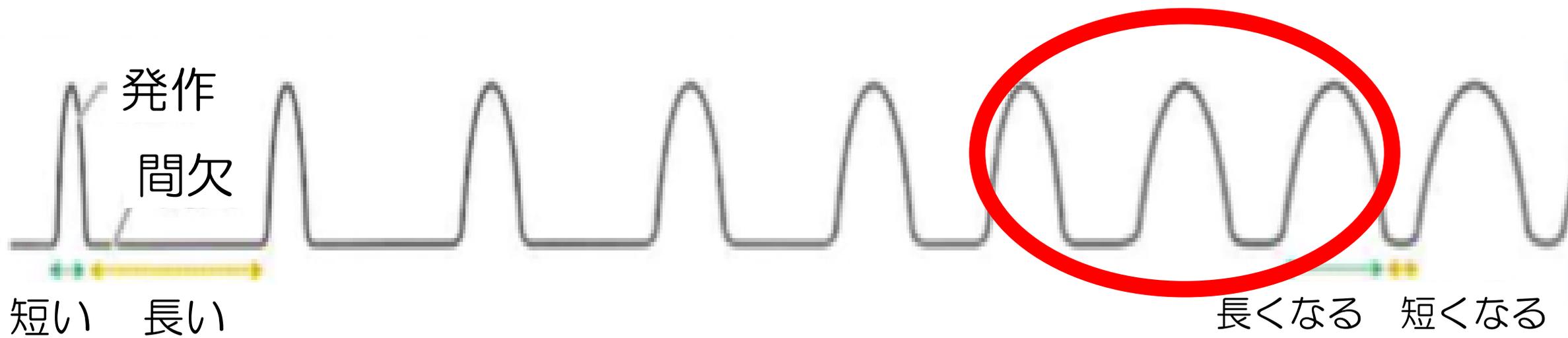
ゆっくり鼻から息を吸って口から
ふうーと長く息を吐く腹式呼吸が効果的です。

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

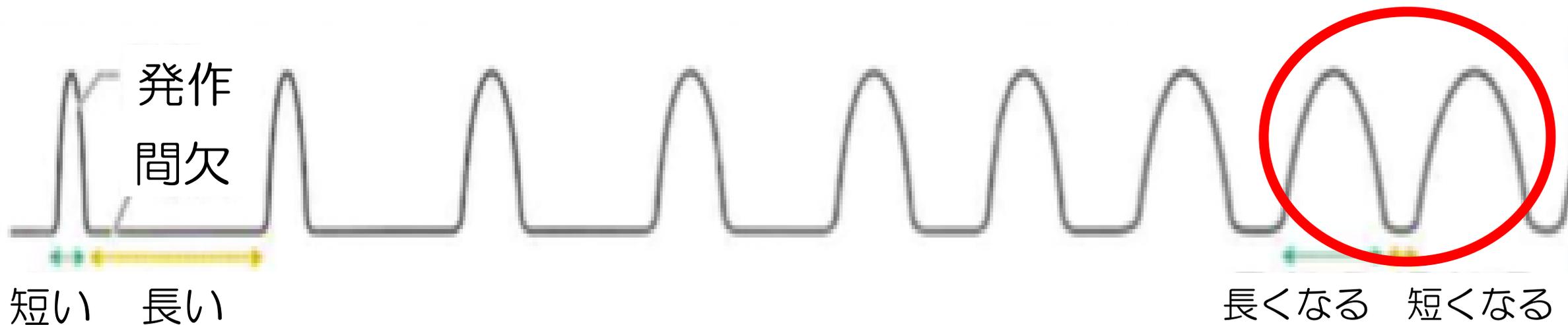
陣痛：いきみみたい、肛門の圧迫感、体に力が入る

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

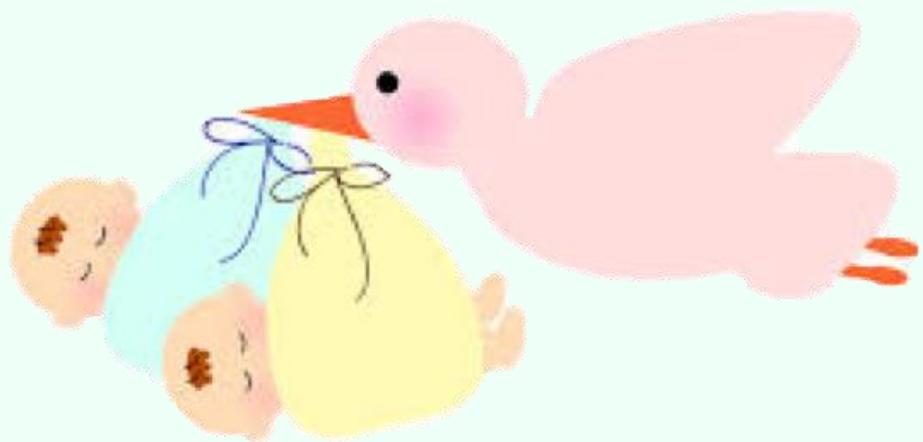
短息呼吸

- 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