

お産のお話



お産が近づいてくるとお母さんの体も赤ちゃんも着々と準備を進め、サインを送ってきます。かわいい赤ちゃんとのご対面ももうすぐです！

1. お産の心構え

☆お産について正しい知識を持ちましょう。

☆積極的に呼吸法の練習をしましょう。

立ち会い分娩を希望の方は呼吸法の練習の時、立ち会われる方に補助動作をしてもらいましょう。

☆お産のための準備・育児の準備を整えてゆとりのある生活をしましょう。

☆早めに入院物品をまとめ、準備しておきましょう。

☆どんなお産がしたいですか？バースプランをたてましょう。バースプラン用紙はお産までに記入しておきましょう。



2. お産の近づいたしるし

☆食欲がでる

☆おなかがよくはる

☆おなかが下がる

☆おしっこが近くなる

☆足のつけ根が痛む

☆おりものがふえる

☆前駆陣痛

☆おしるし



3. 入院のタイミング

入院のタイミング

下記のような徴候があれば電話してください。

☆陣痛がきたら

陣痛は子宮が収縮するときの痛みです。お産が始まると規則的な陣痛が起こり進行とともに強さが増し、間隔が短くなってきます。

初産婦の方…5～7分間隔

経産婦の方…10～15分間隔

☆破水したら

赤ちゃんを包む膜が破れて、羊水が流れ出ることを破水と言います。

破水したらお風呂やシャワーなどをせず、清潔な大きいナプキンを当てましょう。破水したかなと思ったら、必ずお電話ください。尿漏れかどうか判断できない場合も電話をしてください。経産婦の方はお産の進みが早いことがあるので注意が必要です。

お産で入院するときの方法

1) 平日の午前8時30分～午後5時15分までは産婦人科外来に電話してください。

☎084-922-0001 代表→産婦人科外来

2) 上記以外は産婦人科病棟へ電話をしてください。

☎084-922-0003

症状についてのご様子がよく分かるので、必ず妊婦さんご自身でお電話してください。

入院時電話 MEMO

- ・お名前
 - ・診察券の番号
 - ・主治医名
 - ・初産（初めてのお産）、経産（2度目以降のお産）
 - ・妊娠週数 or 出産予定日
 - ・現在の状態
 - 陣痛の状態、いつから何分毎か
 - おしるしの有無（出血の有無）
 - 出血の有無、量
 - お水の流れる感じ（破水の有無、羊水の色）
 - ・病院までの所要時間（入院時の交通手段も考えておきましょう）
 - ・帝王切開予定もしくは前回帝王切開だった、逆子、赤ちゃんが小さいなど担当医から診察時に言われていることをお伝えください
- ★診察券・親子健康手帳は必ずお持ちください。
- ★お化粧品やマニキュアはしないで、貴重品は持たずに、気を付けて来院してください。



3) 夜間、来院されましたら、時間外窓口で、受付をしてください。
看護師が産婦人科病棟へご案内します。

お産の経過

1) お産の時期の分け方

お産の経過は下記の通りですが、個人差があります。

	第1期 (開口器)	第2期 (娩出期)	第3期 (後産期)	全経過時間
初産婦	10~12時間	2~3時間	30分	12~15時間
経産婦	4~6時間	1~1.5時間	15分	6~7時間

☆第1期

陣痛が始まってから子宮口が完全に開くまでの時期で、多くの場合この時期に破水がおこります。この時期は最も長い時期です。あせらずに、ゆっくりとした呼吸と補助動作でいきみをのがしましょう。

△ポイント△

なるべく身体を休めながら、水分や栄養をとる。
身体を暖める。

☆第2期

子宮口が完全に開いて赤ちゃんが生まれるまでの時期で、陣痛はしだいに強くなり自然にいきみが出てきます。

陣痛にあわせて上手にいきみましよう。

△ポイント△

リラックスや呼吸が大切。
水分をとる。



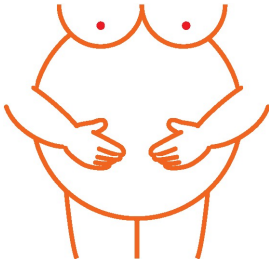
☆第3期

赤ちゃんが生まれたあとから胎盤が出るまでの時期です。



補助動作について

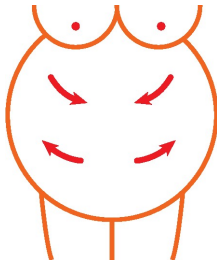
☆腹式深呼吸



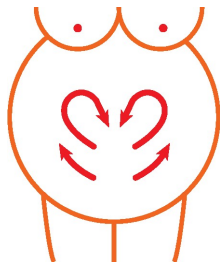
下腹部に手をおき、吸気で下腹をふくらまし呼気で下腹部をへこませます。

1分間に6~7回の速度で規則正しく波のようにゆっくりとした呼吸をします。

☆摩擦法

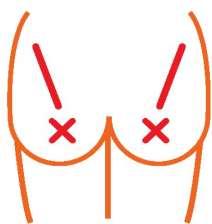


下腹部においた手を吸気で脇へずらし、呼気でもどします。呼吸にあわせて動かします。(水平摩擦法)

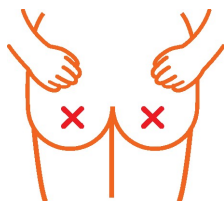


吸気ではじまり、円をえがきながら呼気でもどします。(輪状マッサージ法)

☆圧迫法

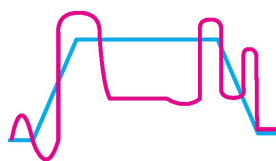


お産が進むにつれて、痛みの場所が移動します。痛みの強い場所を中指で圧迫します。呼気で圧迫し、吸気でゆるめます。



上向きに寝て握りこぶしを腰の下におき、体重をかけて痛む場所を圧迫します。

☆怒責法



陣痛にあわせ、大きく2~3回深呼吸をし、息をしっかり吸い込んで止め、握り棒を持ち、顎を引いて長くきばります。

☆短息呼吸



胸の上で手を組み口を開いて、ハッ、ハッ、ハッ、とできるだけ短い呼吸をします。全身の力を抜きましょう。

	分娩第Ⅰ期			分娩第Ⅱ期	分娩第Ⅲ期	分娩後2時間	
分娩所要時間	初産婦	10 ～ 12 時間			2 ～ 3 時間	30 分	
	経産婦	4 ～ 6 時間			1 ～ 1.5 時間	15 分	
子宮収縮	周期 5 ～ 10分 発作 30秒			周期 3 ～ 5分 発作 30～60秒	周期 1 ～ 2分 発作 60～90秒		
子宮口開大							
赤ちゃんの状態							
呼吸法	<p>深呼吸</p> <p>深呼吸</p> <p>〈摩擦法〉 ☆摩擦法 下腹部においた手を吸気で脇へずらし、呼気でもどします。呼吸にあわせて動かします。</p> <p>〈圧迫法〉</p>			<p>〈努責〉</p> <p>陣痛にあわせ、大きく2～3回深呼吸をし、息をしっかりと吸い込んで、あごを引いて長く息をばります。</p> <p>(短息呼吸)</p> <p>胸の上に手をおき、口を開いて、ハッハッハッとできるだけ短い呼吸をします。</p>			
補助動作	<p>下腹部に手をおき、吸気で下腹部をふくらまし、呼気で下腹部をへこますようにします。御自身のペースでゆっくりと大きく深呼吸を行いましょう。</p>			<p>☆輪状マッサージ法 吸気ではじまり、円をえがきながら呼気でもどします。</p> <p>・お産が進むにつれて、痛みの場所が移動します。痛みの強い場所を中指で圧迫します。テニスボールやゴルフボールなどを使うのもいいでしょう。呼気で圧迫、吸気でゆるめます。</p> <p>・上向きに寝て、握りこぶしを腰の下におき、体重をかけて痛む所を圧迫します。</p>			
処置	<ul style="list-style-type: none"> 入院 診察・モニター 分娩衣に着がえる 適時、モニターをとります ごはんをしっかり食べましょう 水分をしっかりと摂りましょう ご自身の一番楽な姿勢を見つけてみましょう 3～4時間毎にトイレに行きましょう 力を抜いて、リラックスしましょう 呼吸法・補助動作を行ってみましょう 			<ul style="list-style-type: none"> 会陰切開(必要時) 尿管でとります(必要時) 洗浄し、消毒をします 点滴を行います モニターをつけます 分娩室へ 			
	<ul style="list-style-type: none"> 帰室 トイレ(尿管をついて) 体拭きをします 悪露パット交換 (母子の状態に応じて) 早期母子接触 会陰切開縫合(必要時) 						