

分 娩 編



分 娩 編

お産のはじまり	43
病院へ連絡する時期	43
分娩の経過	45
分娩Ⅰ期の過ごし方	46
アロマテラピー	48

お産のはじまり

● 陣痛

陣痛とは、規則的な子宮収縮の波のことを言います。しかし、陣痛の前には前駆陣痛と言って不規則な子宮収縮が起こることもあります



● 破水

破水はジャーと流れる方もいれば、少しだけ流れて止まる方もいます。尿と迷う時もあります。尿の場合は止めようと思えば止めることができますが、破水の場合は意識して止めることはできません。破水している時はシャワーや入浴は禁止です。

● おしるし

おしるしは子宮壁と卵膜にずれが生じて起きる出血のことをいいます。赤色の出血のこともあれば、少量の出血がおりものに混じってピンク色あるいは少し古くなって茶色・黒色のこともあります。おしるしはお産が近づいているというサインのひとつで、特に異常なものではありませんので陣痛が来るのを待ちましょう。

病院へ連絡する時期

● 陣痛

初産婦・・・10分以内間隔の子宮収縮

経産婦・・・15分～20分以内間隔の子宮収縮



● 破水

「破水かな」と疑わしいときでも清潔な大きめのナプキンをあて、すぐに連絡してください。迷った時はまず連絡!!

● 出血

月経以上に量が多い、血の塊が出る

● 胎動が少ないとき

いつもと比べて急に胎動が弱くなった場合



24 時間対応

TEL 048-593-1230 (5N 病棟直通)

※ 救急外来の入り口から入って受付で名前を告げソファでお待ちください。病棟スタッフがお迎えに行きます。

必ず産婦さん本人が電話してください。

● 持ち物

～入院するときの持ち物は 34 週までには準備しましょう～

※ バッグの一番上に

おいて下さい(すぐに使います)

母子手帳・診察券・モニター用ベルト

- ・前開きで裾が長めの授乳しやすいパジャマ
- ・履きやすく、かかとのある靴
- ・必要時は飲み物(ペットボトル使用時蓋付きストローが便利)

バスタオル(2枚) タオル(3枚)

産褥ショーツ(2枚)

授乳用ブラジャー(3枚)

授乳しやすい服装(3枚)

授乳用タオル・ガーゼハンカチ

生理用ナプキン

帝王切開の場合のみ手術用腹帯

→当院売店にあり



ティッシュペーパー

洗面用具・入浴用具

筆記用具

普段飲んでいる薬

搾乳器(必要な方)

円座クッション(必要な方)

新生児聴覚検査助成券

オプションスクリーニング

同意書



赤ちゃん用

(退院時)






・長着

・肌着



・おくるみ又はバスタオル

分娩の経過

	分娩第Ⅰ期	分娩第Ⅱ期	分娩第Ⅲ期	
分 娩 の 経 過 と 陣 痛	初産 10~12 時間、経産 5~6 時間	初産 2~3 時間、経産 1~1.5 時間	初産 15~30 分 経産 10~20 分	
	陣痛開始から子宮口全開大	子宮口全開大から赤ちゃん誕生	胎盤娩出期	
	子宮口が開いて いく時期	子宮口が 全開大する頃 	いきむ頃 赤ちゃんの頭が出てくる時 赤ちゃん誕生	胎盤がでる
	 収縮は 20~30 秒 陣痛は 10 分おき	子宮口が 10cm  収縮は 30~40 秒 陣痛は 5~6 分おき	 陣痛は 1~2 分おき 陣痛発作と間欠 (かんけつ)は 1 分おき	
呼吸法	フーフーフーフー 息を吐く事に意識 (ローソクの火を 消すイメージ)	フーウン フーウン フーと息を吐い たあとウンでい きみをのがす	フーウン ハッフッフッフ 胸の上に手を置 いて目を開けい きまないように	楽な呼吸
過 ご し 方	 好みのアロマ  アクティブチェア ☆楽な姿勢で過ごします。横にならなければならない必要はありません。 ☆好きな音楽を聴いたり元気な赤ちゃんを想像します。呼吸法とリラックスのメリハリが大切。	 ☆点滴を入れ、 分娩室に移動します。	出産後 2 時間、 分娩室で過ご します。ご家族、 赤ちゃんと面会 します。	

分悦第 1 期の過ごし方

～陣痛を楽にするために～



陣痛中はベッドに横になって苦痛に耐えるよりも、歩く、あぐらをかく、よつんばいになる、などいろいろな方法で痛みを逃しながら過ごしましょう。

赤ちゃん和妈妈さんがリラックスして陣痛を

乗り切ることができるように、ご家族の皆さんもご協力ください。



☆アクティブチェア☆

陣痛室で助産師やご家族が腰や背中をマッサージします。

トイレに行って便座に座る姿勢は、骨盤を開いて

赤ちゃんの頭が下がってくるのに

有効なことがあります



☆スクワット☆

スクワットの姿勢は、赤ちゃんを生み出す力をかけやすく、骨盤が広がることを助けます。転ばないように壁にもたれたり、ご家族に支えていただくとよいでしょう。

☆ビーズクッション☆

クッションを使ってリラックスしています。



☆抱き枕☆

妊婦さんはおなかが大きくなると横向きの姿勢をとることが多くなりますが、これは自然と身体に負担がかからない姿勢をとるためです。お産が進んでいる時でも、陣痛と陣痛の間に休息をとりやすい姿勢と言えます。クッションを足の間に挟むと、産道の広がりを助けます。



仰向けに寝ている姿勢に比べて、立つ、座る、あぐら、横向き、よつんばいなどの姿勢は、産道が広がりやすく、赤ちゃんの頭が下がりやすいという利点があります。



陣痛の間の痛みの緩和に、ご主人やご家族もマッサージなどでママさんを助けてあげてください。



☆フットバス☆

体を冷やさないように、足浴を行っています。破水をしていなければ、シャワーも浴びることができます。



♡ アロマテラピー



お産はリラックスすることが大切です。

精油には、陣痛を促す働きや痛みを和らげたり

リラックス効果や元気を出す力となるものがあります。

アロマランプを使ったり、足浴のお湯の中に混ぜたり、タオルに

たらして枕元に置いたり、オイルに混ぜてマッサージしたり、

使い方は様々。これらを上手に利用し、リラックスを心がけお産を乗り切りましょう。

☆**これを使ってみたい!** というものは入院時スタッフにお伝え下さい。
(バースプラン記入でもOK)ご自身で持参していただいてもOKです。

※ 精油の中には、陣痛を誘発させる効果のあるものもあり、
37週以前の妊娠期には使用できないものもあります。

☆ラベンダー☆

ストレスを和らげ、
疲労、体力を回復。
リラックス効果。
安眠。筋肉痛や頭痛他、
痛みを和らげる効果。



☆グレープフルーツ☆

ストレスや落ち込んだ
気分を解消するのに
役立つ。腸の運動を
促し、便秘に効果的。
血行を促進。
利尿効果があり、
むくみを和らげる。

☆オレンジスイート☆

リラックス効果、リフレッシュ効果。不安や
緊張を和らげ、明るい気持ちにしてくれる。
不安からくる不眠症に効果がある。

※グレープフルーツをオイルなどに混ぜて
肌に使用した後は、日光・紫外線を避ける
必要あり。

