

お産の流れと過ごし方



陣痛がはじまったばかりの時期の過ごし方

- これが陣痛かなと思うぐらいにお腹が硬く感じます。何分ごとにお腹が硬くなるか測ってみましょう。

普段通りに過ごしましょう！

- 食事などいつも通り過ごしても大丈夫。
 - 入院の準備を確認しておきましょう。荷物は誰が見てもわかるところにおきましょう。入院するときの連絡先を確認しておきましょう。早めに就寝し、身体を休めておくことも大切です。
- ※破水がなければ入浴やシャワーをしてもいいです。



痛みが強くなってきた時の過ごし方

- ・ 陣痛間隔はおおよそ3～5分。
- ・ お腹が硬くなる時は子宮が収縮しているときです
ゆっくり鼻から吸って口から吐く呼吸をしましょう。
痛みが落ち着いたらゆっくり深呼吸をして全身の力を抜きましょう。
- ・ 緊張すると痛みは強く感じます。
全身の力を抜いてリラックスする事は、陣痛の痛みを緩和します
うとうと眠れるぐらいリラックスできるといいですね。
また、こまめに水分補給をしましょう。



出産まであと一歩！



- 子宮の収縮は頻回になりずーっと痛い感じがします。でも必ず休憩時間があります（陣痛の間欠期）
痛みの波を乗り越えるためにも、お腹の赤ちゃんにしっかり酸素を送るためにもゆっくりとした深呼吸は有効です。
- お母さんも腰が痛くなったり、いきみたくなったりします。お腹の赤ちゃんもお母さんと一緒に頑張っています
- 助産師が「さあいきんでも良いですよ！」と声をかけてくれるまでは 息を吐いて力を抜きましょう。



いよいよ出産！

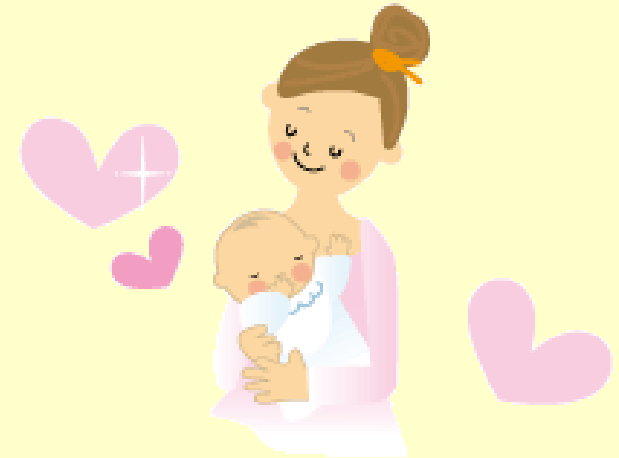
- 赤ちゃんが産まれる準備ができました。
助産師の声かけで陣痛に併せていきみましょう！
いきみ方は、その都度助産師が指導します。
深呼吸を1～2回して陣痛の波にのります。
大きく息を吸って息を溜めます。
お母さんが赤ちゃんをのぞき込むようにして力をいれます
苦しくなったら息継ぎをしてもう一度いきみます。
痛みが和らいできたならたくさんお腹の赤ちゃんに酸素を送ってあげる
ためにゆっくりした深呼吸をして全身の力を抜きましょう。
- 赤ちゃんの頭が出てくる時に助産師が声をかけます。手を胸におき短い呼吸でいきみたくなる力を逃しましょう

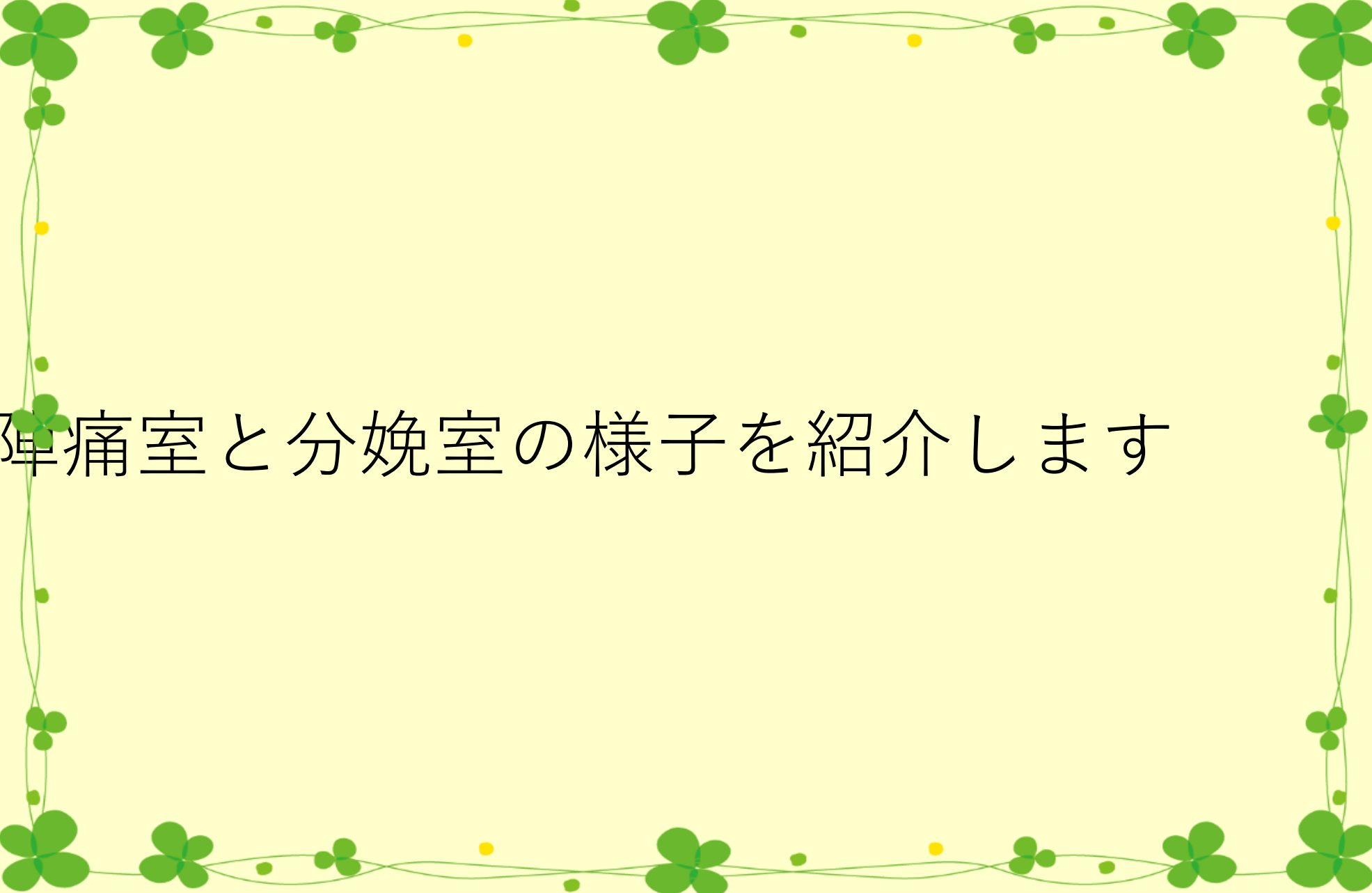
赤ちゃんの誕生です。



胎盤が出ます

- 赤ちゃんが生まれたら赤ちゃんを育ててくれた胎盤は必要がなくなりお母さんのお腹から排出されます。
- 無理に力を入れる必要はありません。
リラックスしててください。
- 出産後2時間は分娩室で過ごし、出血などの確認をしたあと病室に移動します。





陣痛室と分娩室の様子を紹介します

☆陣痛室☆



こちらが陣痛室です。
子宮口が7～9cmぐらい
までの間は陣痛室で過しま
す。



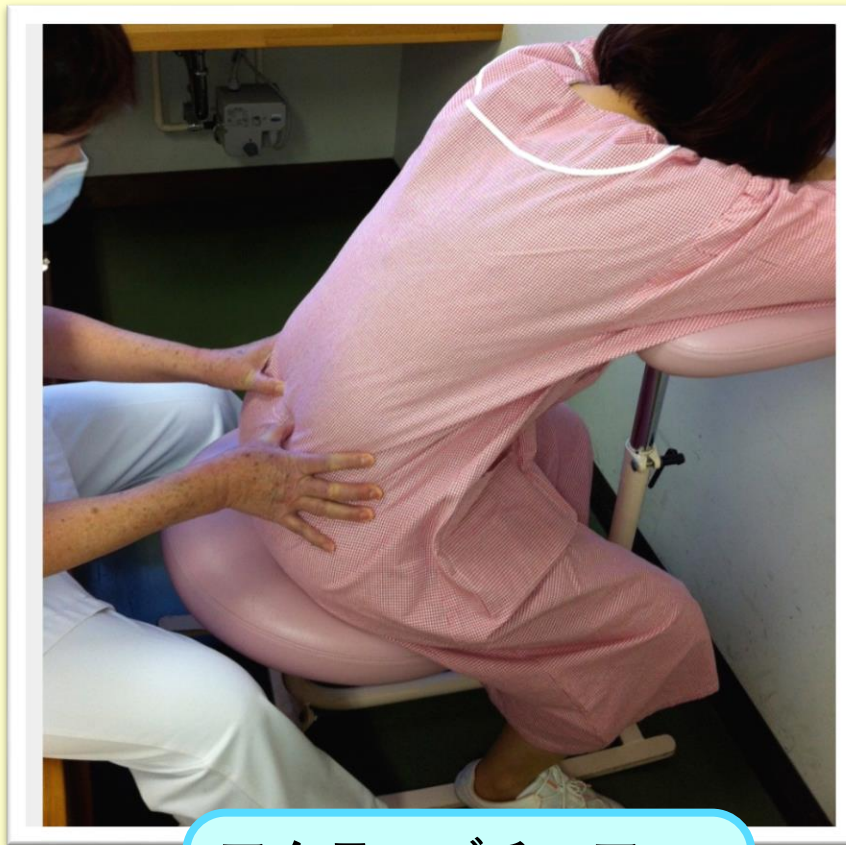


こちらは分娩室です。
赤ちゃんが生まれたら隣の赤ちゃんのベッドで
呼吸の状態などを観察します。
子宮口が7cm～全開大になったら
分娩室に移動します。

☆分娩室☆



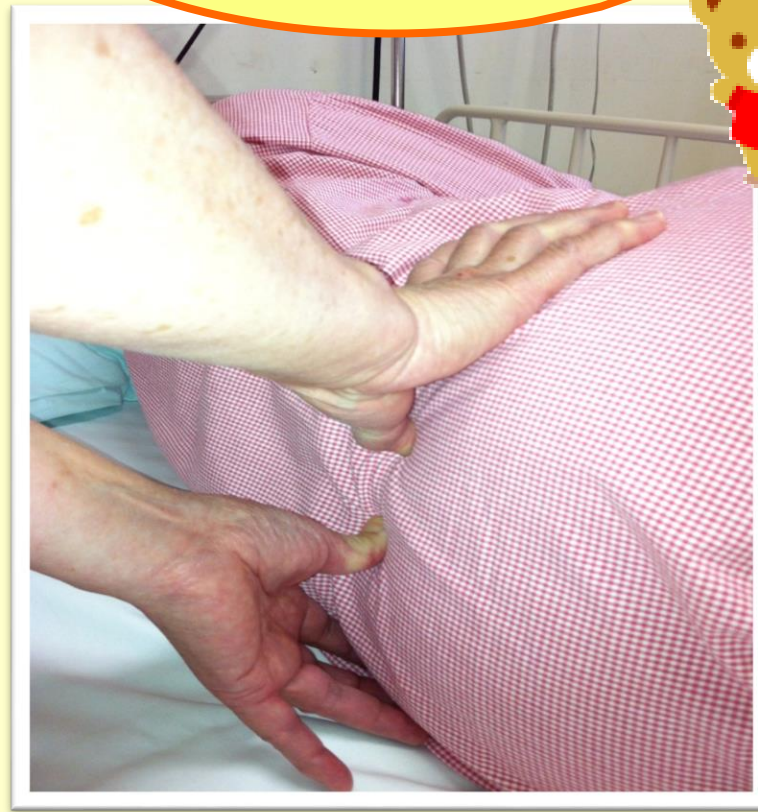
☆陣痛室での過ごし方



アクティブチェアに座って過ごすのも良いですよ



腰のマッサージやツボ押しが痛みをやわらげます。





痛みが強くなってきたら、
げんこつやテニスボールで
お尻を押ししたり、会陰押さ
えをします。
テニスボールは陣痛室にあ
ります☆



どの場所を押した
ら気持ち良いか、
お母さんはスタッ
フに伝えてネ♪



新しい家族を迎えるために
赤ちゃんと自分の力を信じて乗り越えましょう。
私たちはいつもお母さんを支えます。

