

お産の流れを知ろう



総合周産期母子医療センター 産科病棟

分娩前の体の変化

- おりものが増える
- おしるし
- 前駆陣痛

不規則にお腹が張ったり、生理痛のような痛みを感じたりします。まだお産が始まったわけではありません。お家でゆっくり過ごしましょう。

お産に向けて
体が準備を
しています！

- 胃の圧迫感が軽減する
- 頻尿

おなかの中での赤ちゃんの位置が下がってくることによって起きます。

- 便が緩くなる

- 夜間ちょこちょこ目が覚める



分娩の始まり

赤ちゃんはいつ生まれるの？

ちょうど予定日に生まれるのは…

たった
5%



妊娠37週に入ったら毎日が予定日！
いつ生まれてもいいように、
準備は早めにしましょう♪



分娩が始まるまでに・・・

お産の準備できていますか？

- ・ てっくてくを見て準備しましょう。
- ・ 入院の書類やバースプランは書けていますか？
- ・ 書類に印鑑は押していますか？

- ・ 入院セットの準備

- ・ 病院への来院手段の確保

- ・ 誰が病院まで連れてきてくれる？（昼と夜それぞれ）
- ・ 経産婦さんは受診の間、誰が上の子を見てくれる？
- ・ 家族が忙しい人は陣痛タクシーを登録しよう！

- ・ 1週間分の家の用事を頼む

（特に里帰りではない人）

自分が入院してる間のことを、家族に頼んでおこう！
ご飯の作り置き、ゴミ出し、上の子の幼稚園・保育園のこと…etc

赤ちゃんを迎え入れるお家の準備もしておきましょう！

お産の流れ

破水するタイミングは人それぞれ！

分娩第1期

分娩第2期

第3期

陣痛間隔が
10分以内で
規則的になる

子宮の出口が
10cm開く

赤ちゃんの頭が
見え隠れする

赤ちゃんが
産まれる

胎盤が
出てくる



電話のタイミング

○陣痛間隔

- * 初産婦：5～7分間隔
- * 経産婦：10分間隔

○破水：破水かもと思ったらまず電話しましょう

病院まで遠い場合、
経産婦で前回のお産が
早かった場合は注意！



【見逃してはいけない異常】

- △生理の多い時くらい出血した
- △お腹の張りや痛みが休みなくずっと続いている
- △胎動が少ない（1時間に10回以下）

電話をするときは・・・

- * 手元に診察カードを準備する
- * 初産or経産、予定日、陣痛、破水、胎動、交通手段は？
- * 健診で医師から注意するよう言われていることは？
- * 必ず**本人が**電話連絡を！

お産が始まってからの過ごし方～分娩第1期～

◎しっかり食べる・水分をとる

帝王切開予定の方は食事は取らずに来院してください



一口サイズのおにぎり



フルーツ

- ・お産は体力をかなり使うため、エネルギーが必要！
- ・痛みがだんだん強くなってくると、食べにくくなってくることもあるため、食べやすいものを用意しておくの良いです。



チョコレート



エネルギー補給できる
ゼリー飲料

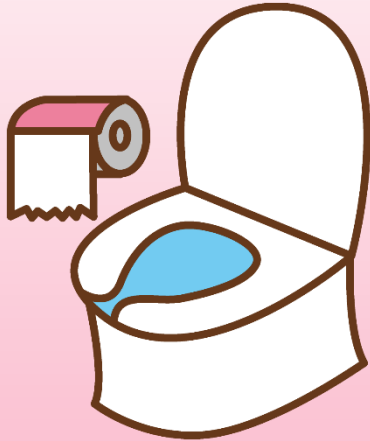


糖分のある飲み物

ペットボトルに
ストロー付きキャップをつけると
寝たままでも飲みやすいよ！

◎トイレに行く

- ・ おしっこや便が溜まっていると、赤ちゃんが通りにくくなるので、痛くてもトイレに行くように心がけましょう。
- ・ 便意があるときはトイレに行く前にスタッフを呼んでください。



トイレに座る姿勢は
お産が進みやすい！



◎しっかり動く



- ・陣痛の合間に、廊下を歩いてみたり、バランスボールに乗って揺れてみたり、壁や家族を支えにしてスクワットや腰回しをしてみたり、積極的に動くとお産は進みやすいです。
- ・四つん這いや胡坐も骨盤が広がりやすいのでおすすめ！

◎安産につながる姿勢



アクティブチェアに座って
ゆらゆら揺れてみても
いいかも！

◎リラックスして休む

- ・長いお産を乗り切るには、動いてお産を進めることも大切だけど、休めるときは全身の力を抜いてしっかり休むこともポイント！
- ・音楽を聴いたり、アロマオイルを使ったり、リラックスできるアイテムがあるといいですね。

陣痛がきていると、ゆっくりは寝られないけど、陣痛の合間でウトウトしてみるだけでもいい♪
リラックスしているとその間にお産が進むことも！！



◎痛みを和らげる



- ・ 痛い時にはどうしても息を止めてしまったり、力が入ってしまうこともあるので、そんな時こそ、ゆっくり「ふーふー」と呼吸をして、力を抜きましょう！
- ・ 痛いところを温めたり、マッサージしましょう。テニスボールでお尻を押さえてもらうと楽になるかもしれません。



◎体を温める



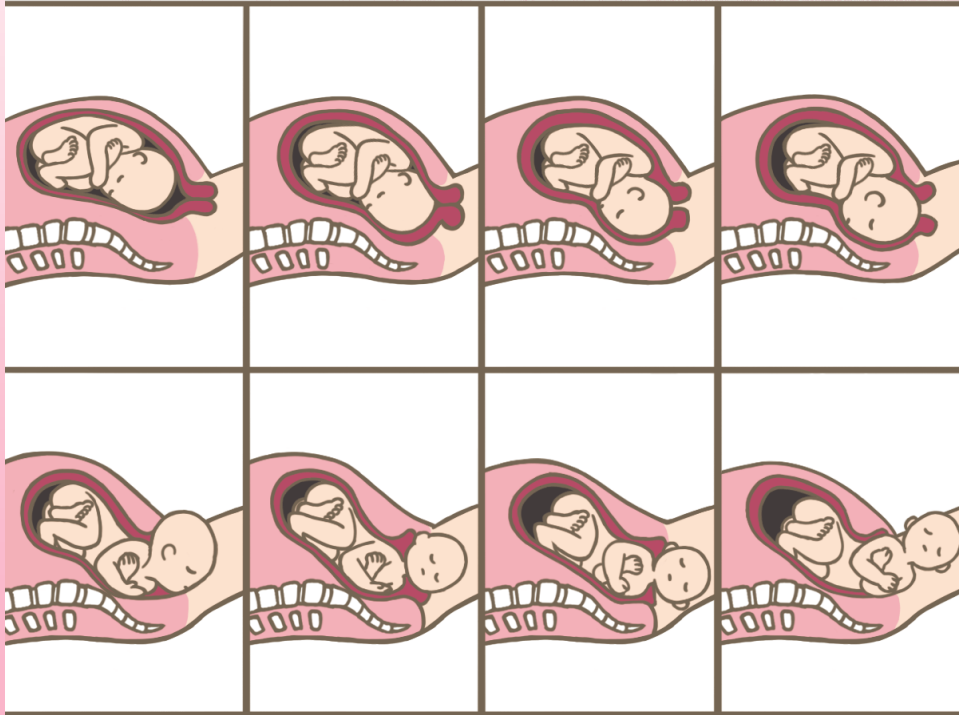
- ・ 温めると血のめぐりがよくなっていい陣痛がきたり、痛みが和らいだりもします。
- ・ 足湯をしたりシャワーに入ったりすると良いです。
△破水している場合は自宅で入浴はしないでください。
- ・ カイロを持ってきててもいいですよ。

* 三陰交（くるぶしから指4本分上。安産のツボ）が隠れるぐらいの長い靴下やズボンを履いておくといいですね。



お産が進んでくると・・・

- ・ 痛みを感じる場所がだんだん下に下がってきます。
- ・ 赤ちゃんが下がってくると便が出そうな感じがします。
⇒スタッフを呼びましょう。
- ・ 赤ちゃんに負担をかけないようにできるだけ深呼吸しましょう。
- ・ お産の進みに合わせて、呼吸法などスタッフも一緒に行います。



あと一息！！
もうちょっとで
産まれるよ！

赤ちゃんが産まれたら・・・

- ・ お母さんと赤ちゃんの状態を見ながらお産後2時間分娩室で過ごします。
- ・ 赤ちゃんを抱っこしたり授乳したりします。
- ・ 子宮の戻り具合や出血の状態を観察させていただきます。





お産の進み方には個人差があります。
分からないことは外来や病棟のスタッフに聞いてくださいね。
待ってるよ～♪