

はぐくみ教室 第2回 分娩編

市立豊中病院



本日の目当て



- ① 出産のながれを知り、出産の際にどのように過ごしたいかを考える
- ② 思い描いた出産となるよう、今から準備する事を具体的にイメージする



🌸 出産のながれと過ごし方 🌸





分娩第1期

陣痛が始まってから子宮口が開き切る（約10cm）までの時期

平均所要時間

初産婦	10～12時間
経産婦	4～6時間

個人差が
あります





分娩第2期

- ・子宮口が10cm開いて赤ちゃんが生まれるまでの時期
- ・痛む部位がお尻や腰へと変化し、排便感を感じます
- ・赤ちゃんはお腹の中で回転し、生まれる体勢を整える

平均所要時間

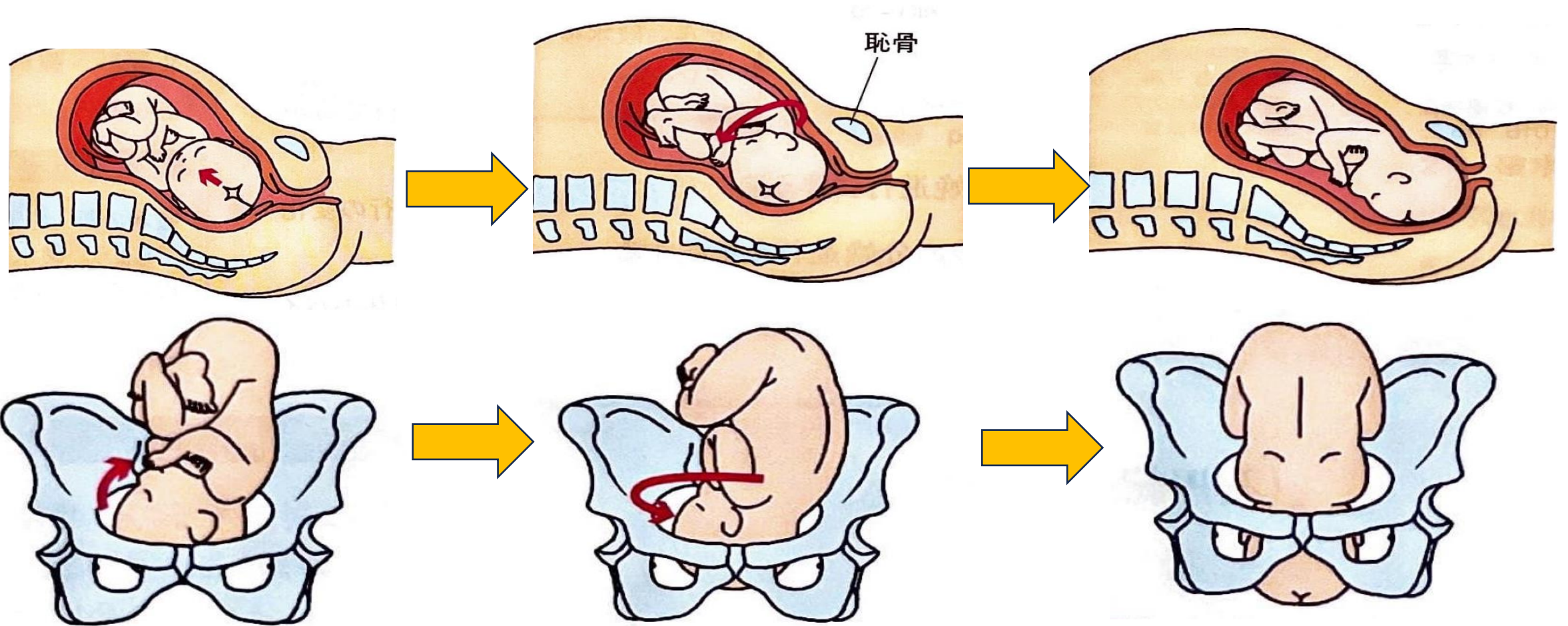
初産婦	1～2時間
経産婦	30分～1時間





赤ちゃんはお腹の中でどうしてる！？

骨盤の形に合わせて回転しながら産道を通ります！





分娩第3期

- ・赤ちゃんが産まれた後から胎盤が娩出されるまでの間
- ・一般的には10～30分ほど時間を要する
- ・胎盤が娩出するまでの時間はリラックスして過ごす



分娩第4期

- 胎盤が出て分娩後2時間までの時期
- 必要時腹部や会陰部の診察を医師とともに行います
- 分娩室、陣痛室で安静にして過ごす
- 立ち会い出産の方はパパと一緒に写真撮影など



分娩中の過ごし方

- 身体力を抜いてリラックスする
- 栄養・水分補給
- 運動する





身体力を抜いてリラックスする

①呼吸法

- リラックスできる
- 子宮の出口や産道が柔らかくなる
- 赤ちゃんに十分な酸素を送ることができる

実施方法

- 鼻から息を吸って
- 口からゆっくりと吐く

上手く呼吸法を行うコツ！
目を開けて息を吐くことに
集中しましょう！！





身体の力を抜いてリラックスする

② 休息、体を温める

出産は長期戦のため、休息もとても大切です
活動と休息を上手に取り入れましょう
体を温めることもリラックス方法の一つです

陣痛の合間に、
横になって目を閉じるのも効果的です





栄養・水分補給

- 食べられる時に、
食べられる物を食べよう
- 水分補給はこまめに



痛みが強い時は、
陣痛の合間におにぎり
やゼリーなど食べやす
いものを食べよう！





運動

運動することで、

- ①陣痛が強くなる
- ②赤ちゃんが降りてきやすい

一緒に動きましょう！

ウォーキング、スクワット、ストレッチ
あぐらをかき、四つん這いになる
トイレに行く、お風呂に入るなど…



帝王切開術について



帝王切開術

- 帝王切開術は医学的適応に基づきます
- 赤ちゃんとの出会いをどうしたいか。
自分らしく出産するために何をしたいか
一緒に考えましょう

Q&A よくある質問

Q：麻酔の方法は？

A：腰椎麻酔です。緊急度で変わることもあります

Q：手術室で赤ちゃんに会えますか？

A：顔を見て、タッチングできます。

頬を寄せて触れ合うこともできます

Q：痛み止めはしてもらえますか？

A：痛み止めの点滴をします

Q&A よくある質問

Q：授乳は可能ですか？

A：病室に戻ってきてから授乳できます

Q：いつから歩けますか？

A：合併症予防のため翌日から歩きます。

手術後も体の向きを変えて体を動かします。

Q：入院期間は何日ですか？

A：出産当日を0日目として7日目までの入院。

予定帝王切開であれば9日間です。



病院連絡・出産時の立ち会い





経膣分娩時の立ち会い

- お父さんのみ立ち会い可能
- お母さんの頭側で、出産のサポートを！
- 24時間立ち会い可能、出産時の約15分程度



* 詳細は当院のホームページや助産師外来時でご確認下さい。





帝王切開時の立ち会い・面会



- 手術室でのお父さんの分娩立会いはできません
- ご家族は手術控え室にてお待ちください
- ご家族は手術室からの移動時に
お母さんや赤ちゃんに会うことができます



病院連絡のタイミング

出産が近づいてきたサイン

- ・産徴出血（おしるし）
- ・破水
- ・陣痛

注意が必要なサイン

- ・胎動減少



* 妊娠37週以降（正期産）が対象です

産徴出血(おしるし)

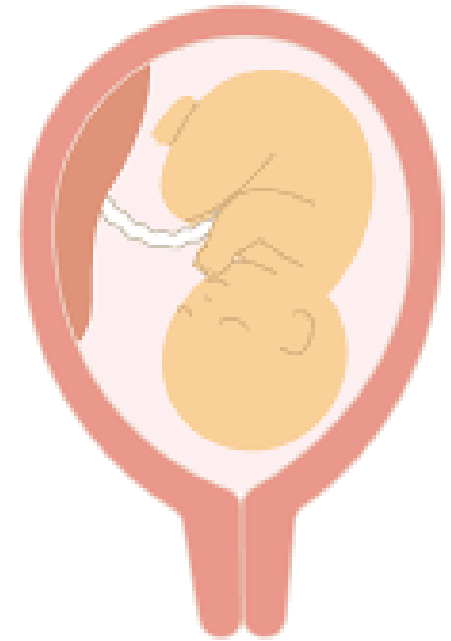
★どのような出血ですか！？

- おりものに血が混じった程度
- 生理の初日程度

→ お家で様子を見ましょう！

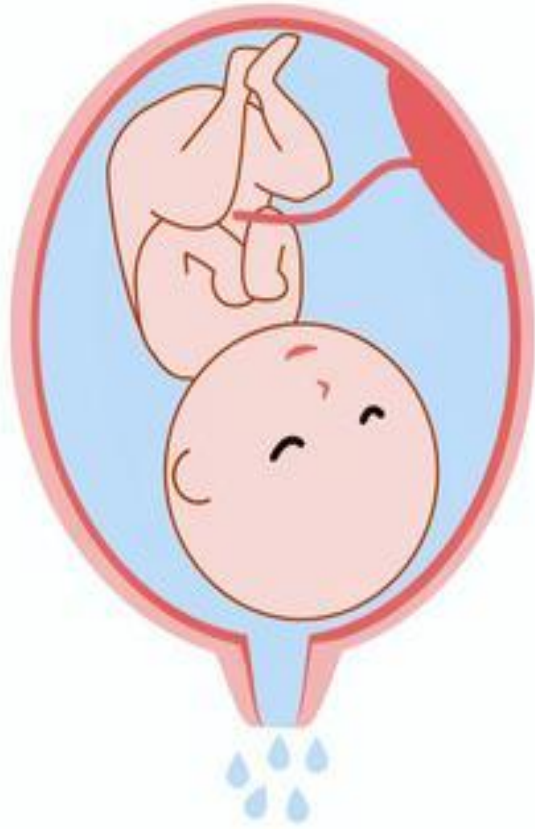
- 生理の多い日以上の多量出血
- サラサラと流れるような出血

→ すぐに病院に連絡して下さい！！



破水

完全破水



赤ちゃんと羊水を包む膜が破れ、
羊水が出てくることを言います。

破水したときは、
清潔なナプキンを付け、
病院に連絡をお願いします。

感染予防のためシャワーや
お風呂は厳禁です。



陣痛

- 規則的に10分以内に痛みがある
(1時間に6回以上)



* 経膣分娩予定の方（特に経産婦さん）は個別で相談を！！

胎動

- 起きている時と寝ている時を
約20～30分ごとに繰り返す（妊娠9ヶ月頃から）
- 胎動は出産間近になっても減ることはありません

- 胎動が無い時赤ちゃんが元気がないかも！？
→ **すぐに病院に連絡して下さい！！**





お母さんへのお願い

- ・ジェルネイルやマニキュアは控えてください
- ・妊娠後期には指輪は外しておきましょう
- ・病院へ来るときはメイク・アクセサリー・コンタクトレンズは外してきてください

🌸 バースプランを作成してみよう！ 🌸



バースプランを作成してみよう！

Q：バースプランって何？

A：バースプランは妊婦さんやご家族で作る計画書

- ・こんな出産にしたいという意気込み
- ・出産の時にしてみたいこと
- ・出産後や入院中はどのように過ごしたいか
- ・育児どうしたいか等

バースプランを作り自分らしい出産について考えてみよう！

バースプランを作成してみよう！

個人ワーク

- ・どのような出産にしたいか？
- ・出産時にしたいこと・・・
- ・新しい家族を迎えてのスタートをどのように過ごしたいか？

どんどん書き出してみよう！！

例) 私は、陣痛の時リラックスするためお風呂にはいる。
帝王切開のとき、赤ちゃんに触る



自分らしい出産に向けて



～今からどんな準備ができるかな？～

🌸 自分らしい出産に向けて 🌸

個人ワーク

- バースプランを基に出産のために、
今できる準備を考えてみましょう

《例》

バースプラン→私は、スムーズに出産にしたい

準備

→私は、毎日1万歩散歩をして

産後の体力作りを行っていく

皆様のご出産がより
自分らしい出産となるよう
精一杯お手伝いさせていただきます！
何でも相談して下さいね！

