

お産の進み方

経過

分娩第一期 (平均所要時間 初産婦10~12時間 経産婦4~6時間)
10分毎の陣痛(発作30~90秒)が始まり、子宮口が全開大するまで。

子宮口の開大度(開き具合)

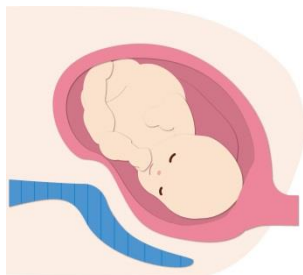
潜伏期
1~2cm

移行期
3~4cm

活動期
5~9cm

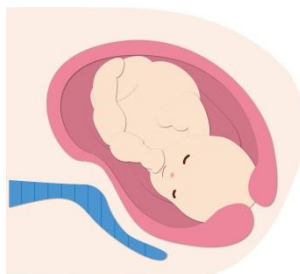
陣痛

不規則で生理痛の様な痛みから始まる事が多く、中には下痢の様な痛みで始まる方も。10分以内に痛んできたら時間を確認しましょう。



分娩監視装置は入院してきた時につけます。その後は3~4時間ごとにつけます。その他は必要時につけます。

段々陣痛と陣痛の間隔が短くなり、痛い時間が長くなります。もう陣痛は3~5分毎で40~60秒間になります。



多くの方はこのあたりで破水します。破水…子宮の中で赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、中の羊水の一部が流れ出すこと。

破水して良い時期より早く破水する事も有ります。破水すると、子宮の中の赤ちゃんとの外の世界がつながり、細菌が入ってきて感染を起こすことも有ります。抗生物質のお薬を服用します。医師・助産婦・看護師の指示に従ってください。

お産の進み方

経過

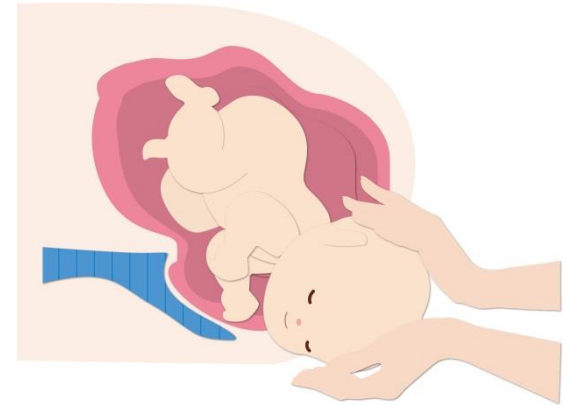
分娩第二期 (平均所要時間 初産婦1~2時間 経産婦0.5~1時間)
子宮口が全開大してから赤ちゃんが生まれるまで。

子宮口の開大度(開き具合)

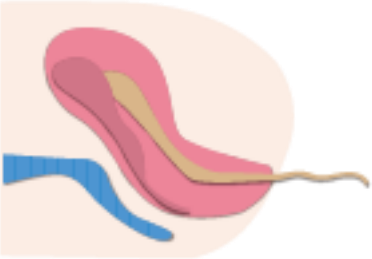
10cm
(全開大)

陣痛

陣痛は2~4分毎で40~90秒間になります。
膣の所から会陰にかけて痛くなります。



お産の進み方

経過 分婏第三期 (平均所要時間 5分~15分) 胎盤が出るまで。	分婏第四期 (分婏後2時間) 胎盤が出て病室に戻るまで。
子宮口の開大度(開き具合)	
陣痛 胎盤が出るために、軽い陣痛のような痛みが有ります。 	後陣痛と言う子宮が元に戻るための軽い陣痛の様な痛みが有ります。 <p>後陣痛と言ってお産後1週間位軽い陣痛の様な痛みが続く事が有ります。 うつ伏せ寝が良いことも、一度お試しください。辛いときはお薬がよく効きます。ご相談ください。</p>
赤ちゃんをしっかり抱っこしましょう。赤ちゃんはベビー室できれいにして、体重や身長を測ります。	お母さんも赤ちゃんも落ち着いたところで、もう一度面会。今度はおっぱいを吸って貰いましょう。上手に吸えるかな？

お産の過ごし方

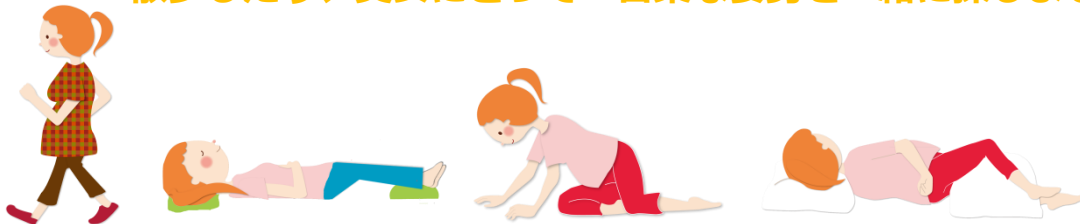
分娩第一期

分娩第二期

分娩第三期

安楽な姿勢とリラックス

散歩したり、貴女にとって一番楽な姿勢を一緒に探しましょう



呼吸法とマッサージ

そろそろ呼吸法をすると楽になるのでは？
陣痛が始まった頃は緊張しないで普段の呼吸をしましょう。

ゆっくり息を吐きましょう！



呼吸法のポイント

- ①息を吐くことに集中。
- ②ゆっくり吐くこと。
- ③最初と最後に深呼吸をすること。



フーウン

ウンでいきみをのがしましょう。

フヌフフヌフ
ーはアーはアー



いきみなくなったらおしりを押しみましょう。



赤ちゃんの頭や肩が出るときは全身をリラックスしましょう。