

7. お産の準備

1. 入院に向けての準備

- 入院の理由はさまざまです(陣痛、破水、切迫早産、健診時に赤ちゃんに元気がない等)。日頃から「もし入院する時は・・・」というイメージを描き、以下のような準備をしておきましょう。
- 連絡先: 出産する施設、夫、タクシー会社など(下記のような表にしておくとう便利)
 - 夜間などタクシーがない場合の病院までの交通手段を考えておきましょう。
(緊急の場合以外は救急車は利用できません。24時間タクシーを呼べる会社もあるので調べておくとう便利です。)
 - 上に子どもがいる場合: 子どもの預け先を見つけておきましょう。
 - 入院している間の生活について、家族と事前に話し合っておきましょう。

MEMO

★病院・産院名 病院 電話 — —

★名前 (診察券番号 ○○○○○○○○○○)

★分娩予定日 年 月 日

★陣痛の有無
あればいつから? 時 分
何分間隔? 分間隔

★破水の有無
あれば何時? 時 分
どんな色?

★おしるしの有無

★胎動の有無

★医師から特に注意されていること

★病院までの所要時間と交通手段
タクシー会社連絡先 電話 — —
夫の連絡先等 電話 — —

2. 入院物品の準備

入院に必要な物は利用する産院に確認し、妊娠30週位までに用意しておきましょう。荷物は、母子健康手帳、健康保険証、診察券など入院時すぐに必要な物と、洋服など大きめの荷物とに分けておくと便利です(大きな荷物は家族に持ってきてもらっても良いでしょう)。

お母さんの入院準備(産院によって異なります)

- ・ 母子健康手帳、診察券、保険証、印鑑
- ・ パジャマ(2枚)、カーディガン(1枚)、生理(産褥)ショーツ(2枚)、タオル(5~6枚)、ガーゼハンカチ(5~6枚)、腹帯又はウエストニッパー、洗面道具、湯のみ、水筒、お箸、スプーン、スリッパ、時計、小銭など

赤ちゃん退院時の用品

短肌着(1枚)、季節に応じて長肌着(1枚)、上着(1枚)、布おむつ又は紙おむつ(3~4枚)、布の場合はおむつカバー(1枚)、おくるみ、ガーゼなど

3. 里帰り出産をする場合

里帰り出産で最も大切なのは、現在診てもらっている医師と、帰省先の医師との連絡をしっかりとることです。今の医師に紹介状をもらい、移動の時期や交通手段についてアドバイスしてもらいましょう。出産する病院・産院に初診の時期を確認しておきましょう。

★アドバイス★

実家でのお産は、お産の前後に親やきょうだいに手伝ってもらえるというメリットがあります。夫との連絡はこまめにとり、子育てのスタートの時期を共有できる工夫をしましょう。

4. お産のためのトレーニングをしましょう

①心の準備:「自分で産む！」という自主的・積極的な気持ちを大切にしましょう。

②生活の中での心がけ

・赤ちゃんがお腹の中で機嫌よく過ごせるように気をつけてあげましょう。

・心地よく過ごしましょう。

適度な運動:ウォーキング、妊婦体操、妊婦水泳、マタニティーヨガ・マタニティービクス・マタニティーアクアなど

正しい姿勢を保つ:偏った姿勢にならないように気をつけましょう。

・お産が軽いということは、ママだけでなく、赤ちゃんにとっても大切なことです。

リラクスのセルフコントロール

呼吸法の練習



5. リラックスの方法

身体がリラックスしているとお産の進行が早まります。

①全身リラックス

まず息を吸って全身に力を入れ、息を吐きながら一気に「パツ」と力を抜くと筋肉の緊張がとれやすいです。慣れてきたらゆっくりと息を吐きながらゆるめていきます。

②部分リラックス

足、太ももの内側・肩など部分的に意識して緊張→リラックスができるようにトレーニングしましょう。

③タッチリラックス

就寝前などのゆったりとした時に、ご主人と一緒にやってみましょう。ご主人に体のどこか一部をタッチしてもらってその場所を意識して緊張→リラックスといったようにやってみましょう。完全に力が抜けきっているか確かめてもらいましょう。

④キーゲル体操

骨盤底筋肉を鍛錬し産道を柔軟にします。膣口の筋肉の緊張→リラックス、リラックス→緊張、肛門の筋肉の緊張→リラックス、リラックス→緊張というように練習しましょう。

8. お産のはじまり(分娩開始兆候)

1. 規則的な子宮収縮(陣痛開始)

- 自分の行動や意思に関係なく、妊娠中のお腹の張りとは違う子宮の収縮を規則的に感じる
- 時間と共に間隔が短くなってくる

2. 破水

- プチッと弾けてジャーと流れる場合
- おしっこが止まらなると感じる場合
- パットを当てると時間を置いて漏れる場合
- 少量のみで止まる場合もありますが、破水が疑われるときは感染を避けるため、入浴、シャワーをせず、清潔なパットを当ててすぐに受診しましょう
- 正常な羊水は「無色透明、または白濁色」です

3. おしるし(産徴)

- 赤色、茶色、黒色と色も量も各々違う
- ドロツとしている
- けがをした時のような血液は流れない
- 診察(内診)の後にも同じような性状の分泌物がみられるので、最後の診察(内診)の日時も覚えておきましょう
- 必ずあるわけではありません

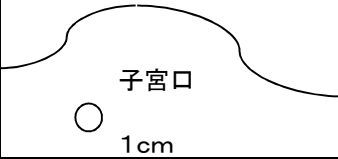
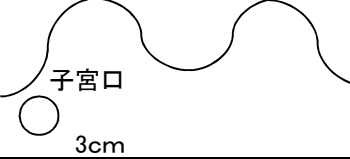
※生理以上の大量の出血がある場合は医療機関に連絡してください

このような症状は、お産がはじまることを教えてくれます。

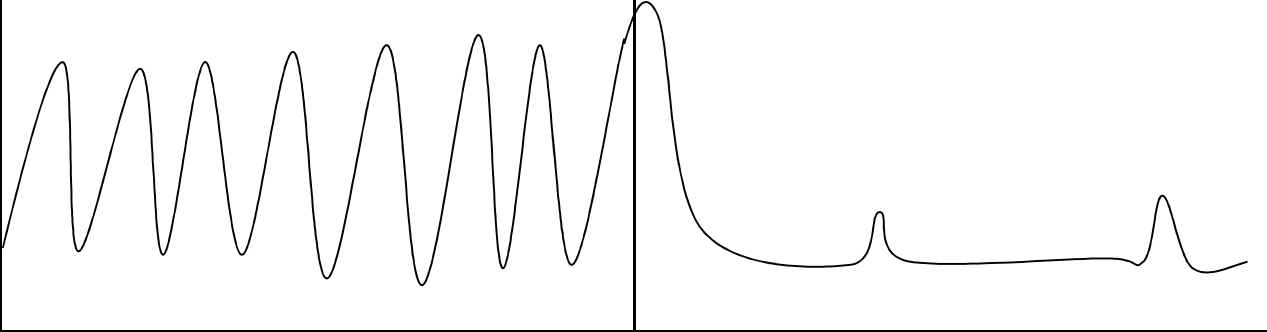

出産予定の医療機関などにあらかじめ、入院の時期を確認しておきましょう。



9. お産の経過と過ごし方

分娩時期	分娩第1期(開口期)		
分娩時間	初産婦 10~12時間 (経産婦4~6時間)		
子宮収縮	準備期	進行期	極期
	子宮口開大	間歇5~10分 発作30秒  子宮口 1cm	間歇3~5分 発作30~60秒  子宮口 3cm
体の中で起きて いること 自分で感じる変化	(1)子宮口が全部開くまで ①前半期—赤ちゃんは生まれる準備を整える 5~10分おきの短い収縮で痛みは生理痛くらい 収縮時には尿が少し出にくい感じがする ②後半期—赤ちゃんは狭い産道で頑張る 子宮収縮の時間が長くなり、「本格的な陣痛」という感じがする		
各時期の過ごし方 (あなたの最も楽な 姿勢で過ごしまし よう)	(1)子宮口が全部開くまで(分娩第一期) ①前半期 <ul style="list-style-type: none"> ・ 眠いときは寝る ・ 眠くない時は日常生活を続けながら過ごす ・ 食べたいもの、飲みたいものを小刻みに 飲食(消化の良いものを) ・ 好きな音楽、本でリラックス ・ お風呂に入っても良い (ただし、破水した場合は、お風呂は禁止 すぐ病院か産院へ) ② 後半期 <ul style="list-style-type: none"> ・ 好きな格好でリラックスする ・ 呼吸法 苦痛をがまんして、じっとしているより気持ちを痛みからそらす工夫をしましょう。 		



分娩第2期(娩出期)	分娩第3期(後産期)
初産婦 2~3時間 (経産婦1~1.5時間)	初経産婦共 10~20分
	
<p>(2) 赤ちゃんが産まれるまで 便がしたい感じ(排便感)が強くなる 恥骨部周辺の強い圧迫感と痛みがあり 押し出したい感じとして自覚する</p>	
<p>(2) 赤ちゃんが生まれるまで(分娩第二期) 介助者のアドバイスを落ちついて聞きま しょう</p> <ul style="list-style-type: none"> • いきむ方法 • いきまない方法 	<p>(3) 胎盤が出るまで(分娩第三期~後産期)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 赤ちゃんの顔を見て、可能なら抱かせてもらおう • 赤ちゃんを抱っこして、パパ・ママの声を聞いてもらいましょう。 <div data-bbox="628 1397 1015 1733" data-label="Image">  </div>