社会医療法人財団聖フランシスコ会
姫路聖マリア病院

お産の経過と過ごし方

分娩第一期

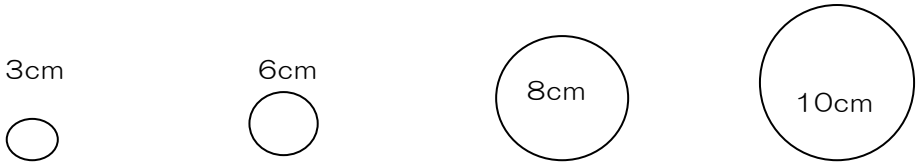
（規則的な陣痛開始～子宮口が全開大(10cm)するまで）

分娩の時間と赤ちゃんの状

初産婦：平均 12～16 時間　　経産婦：平均 6～8 時間

赤ちゃんの頭の位置は高い　　徐々におりてくる

陣痛と子宮口



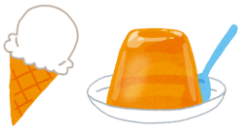
10 分おきに陣痛が始まる
最初は生理痛のように
お腹や腰に鈍い痛みを感じる
子宮口の開きはわずか

5～6 分おきくらいに陣痛が短くなる。30～40 秒間の子宮収縮が続く
子宮口全開大まえになると 2～3 分おきにいきみたい感じがでてくる

呼吸法と過ごし方

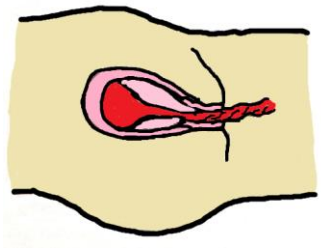
ゆっくり長く、息を吐きます
鼻から大きく息を吸います
痛い間は繰り返し行います
赤ちゃんに酸素を十分送ってあげましょう

いつもどおりの生活を心がけましょう
楽な姿勢でリラックスしてすごしましょう
食べられるときに食べられそうなものを食べましょう。(アイス・ゼリーなど)

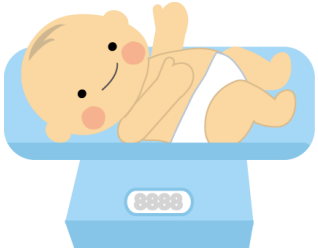


水分を積極的に摂取しましょう
破水をしていなければお風呂に入ることも可能です

お父さんやご家族の方は、お母さんが力を抜くことができるように呼吸法の誘導や腰のマッサージなどを行ってあげてください
また、水分や食べ物を少しずつでもすすめてあげてください
入院後は赤ちゃんが元気か陣痛の程度はどうか確認させていただくためにモニターをつけさせていただきます

<table>
<tr><th>分娩第二期（子宮口全開から赤ちゃん誕生まで）</th><th>分娩第三期（赤ちゃんの誕生から胎盤娩出まで）</th><th>分娩第四期（胎盤娩出から 2 時間）</th></tr>
<tr><td> </td><td>  </td><td></td></tr>
<tr><td>陣痛発作と間隔は 1 分おき
力が入っても大丈夫です
 </td><td>軽い陣痛様の痛みがある方もいらっしゃいます</td><td rowspan="2">分娩後 2 時間は、身体の変化（子宮の戻り、出血状態、全身状態など）が変化しやすく観察が必要ですので、分娩台ですごしていただきます
赤ちゃんにお乳をあげたり、水分をとったり、食事をしてもかまいません
トイレに行きたくなったときは、立ち上がる前にスタッフを呼んでください
→初回のトイレまでの歩行は、スタッフが付き添わせていただきます
2 時間後異常がなければ、お部屋に戻ります

面会時間外であれば、お部屋に戻った時点でご家族の方はお帰りください。</td></tr>
<tr><td>

助産師の指示に従っていきんだり短い呼吸に変えたりします。
 </td><td>胎盤がでてくるのでゆっくりリラックスした呼吸をしましょう。
赤ちゃんも隣の部屋で身体を拭いたり、体重・身長を測ったりしていますよ。
  </td></tr>
</table>