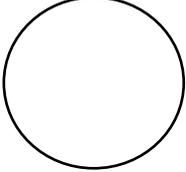
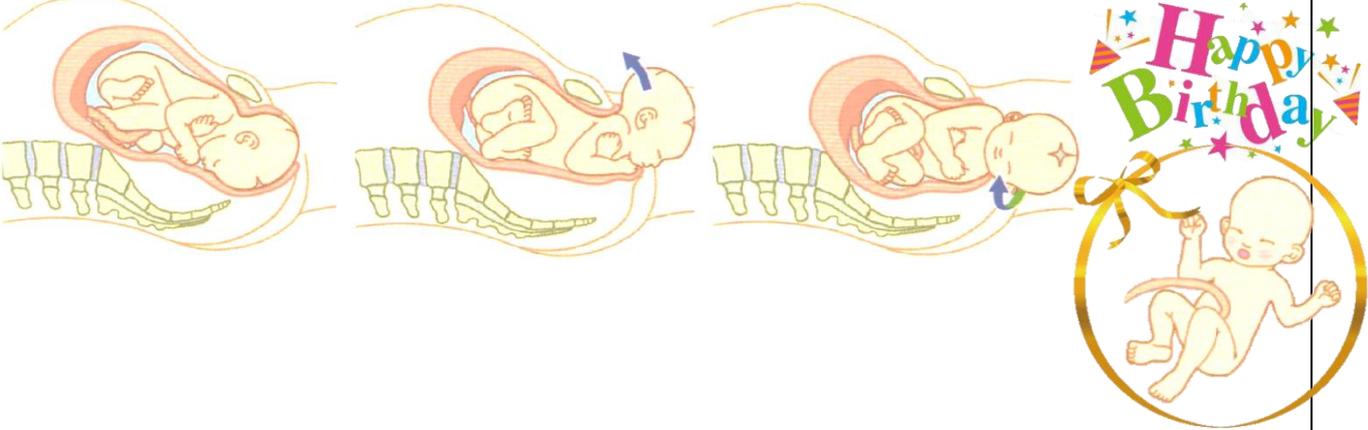


分娩の経過と過ごし方

分娩第一期（開口期） 初産婦：約 10～12 時間 経産婦：約 4～6 時間	
子宮口（目安）	<p>0～1cm 3cm 5cm 10cm（全開大）</p>
陣痛	<p>弱い生理痛のような痛み 不規則</p> <p>痛みで目が覚める お腹の張りが落ち着くと痛みが引く</p> <p>とにかく痛い お腹の張りと共に肛門が押される感じ 自然に力をいれなくなる（怒責が入る）</p>
進行の様子	<p>赤ちゃんの顔が徐々にお母さんのお尻の方を向いていきます。</p>
過ごし方	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>（自宅で）</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆リラックスしていつも通りの生活で大丈夫です。 ☆可能な範囲で体を動かしましょう（散歩、階段の上り下り、スクワット、トイレに行く、あぐらをかくなど） ☆破水していなければ、お風呂やシャワーに入れます。 ☆合間で眠っておきましょう。 ☆お産に向けて栄養や水分を補給しましょう（小さめのおにぎり、ゼリーやアイスなど口当たりのよいもの、果物、スポーツドリンクなど） ☆好きな音楽やテレビ、読書などをしてリラックスして過ごしましょう。 ☆痛みが強ければ、呼吸法やマッサージなどを行いましょう。 </div> <div style="width: 45%;"> <p>（病院に入院したら…）</p> <ul style="list-style-type: none"> ★LDR 入室 ★分娩着に着替える ★問診、体温や血圧測定 ★NST モニター ★分娩時の出血に備えて点滴 ★自由な姿勢で過ごす <p>・深呼吸をして、スタッフや家族にマッサージをしてもらい痛みを和らげましょう。</p> <p>・痛みが引いている合間にリラックスしましょう。</p> <p>・呼吸法や肛門圧迫でいきみを逃しましょう。 (子宮口が全部開く前にいきむと、産道に傷がついたり赤ちゃんの頭に無理がかかったりします。)</p> </div> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> </div> <div style="margin-top: 20px;"> <p>Walking</p> </div>

★呼吸法
ゆっくり鼻から吸って
3秒くらいかけて息を吐きます。

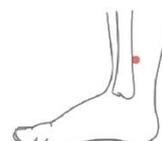
お母さんの呼吸が赤ちゃんに酸素を送っています！

	分娩第二期（娩出期） 初産婦：約 1 時間 経産婦：約 30 分	分娩第三期（後産期） 胎盤の娩出 後陣痛が起こる
子宮口	 <p>10cm（全開大）</p>	
陣痛	 <p>陣痛の間隔がさらに短くなる 強くいきみたくなる（怒責をかけたくなる） 股の間に赤ちゃんの頭が挟まっている感じ</p>	 <p>赤ちゃんの頭が出たら 陣痛は消えます</p>
進行の様子	<p>赤ちゃんの頭が徐々に見えはじめます→次第に見える部分が大きくなり→赤ちゃんの頭、全身が出ます</p> 	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 陣痛に合わせていきみます。 ☆陣痛が来はじめたら深呼吸をして痛みのピークを待ちます。 ☆痛みのピークで息と声を止めていきみましょう。 自分のおへそを見るように体を丸める体勢をとります。 ☆助産師がいきみ方を説明します。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 赤ちゃんの頭が出たら、いきむのをやめて短い呼吸に切り替えます。 ☆掴んでいたレバーから手を離します。 ☆ハッハッハッという短息呼吸をします。

痛みを逃して、お産を進めよう

- ・ 痛いところをマッサージ、圧迫する
- ・ 痛いところ、体を温める（足湯、湯たんぽ、靴下をはく）
- ・ しゃがむ、あぐらをかく
- ・ 歩く
- ・ 四つん這いの体勢＋腰をふる
- ・ 三陰交のマッサージをする
- ・ 乳頭マッサージをする
- ・ こまめにトイレに行き、膀胱を空にする
- ・ 水分・栄養をとる
- ・ 好みのアロマをたく

Relax



内くるぶしの最も高いところから、上に指4本（脛骨の際）のところ

図Ⅱ-41 三陰交（さんいんこう）