

## 【陣痛室・分娩室での過ごし方】

入院後は、陣痛室でお過ごしいただき、お産が近づいたら分娩室へ移動します。

**\*陣痛室・分娩室ではリラックスしてお過ごしください。**助産師もお手伝いいたします。

- ・こまめに水分やエネルギーを補給しましょう。
- ・呼吸・・・陣痛が来たら、ゆっくり鼻から吸って、できるだけ長く口から息を吐きましょう。陣痛がおさまったら、自然な呼吸に戻します。
- ・楽な姿勢・・・イスやビーズクッションに座る、あぐらや四つん這いなど時期に応じた楽な姿勢で過ごしましょう。
- ・睡眠・・・分娩中にリラックスホルモンが出ると、陣痛の合間でウトウトできます。
- ・身体を温める・・・腰やお腹を温めると痛みが緩和します。靴下もおすすめです。
- ・トイレ・・・こまめにトイレに行き、膀胱や腸を空っぽにすると、分娩が促進されます。
- ・散歩・・・破水をしていない時期に散歩をご提案することもあります。
- ・温浴(足浴)・・・破水をしていない時期にご利用いただけます(破水をしている場合には、下肢を温める足浴を実施することがあります)。
- ・環境・・・部屋を薄暗くするなど照明を調節できます。

## \*分娩室にあるもの

CD デッキ(お好きな CD をお持ちいただけます)・ビーズクッション・アクティブチェア(分娩中に使用する椅子)・足浴器・うちわ・床に敷くマット・テニスボール

## \*立ち会いについて **※感染防止対策のため、休止中です(2024年2月現在)**

生命の誕生を一緒に迎えていただくために、パートナーの立ち会いが可能です。ご本人がリラックスできる環境を作るために、パートナーと立ち会いについて話し合っておきましょう。

## \*分娩直後～産後の病室へ移動するまで

出産後に母児に問題がなければ、早期に母子接触(カンガルーケア)をお手伝いします。産後の病室へ移動するまでの間(2時間程度)に、パートナーと面会することが出来ます。赤ちゃんとお母さんの準備が整ったら産後の病室へご案内します。