

母親学級(自然分娩編)

入院の時期

- 妊娠37週になったら、いつでもお産していい時期になります。準備として…

- *入院用品の最終チェック
- *ご家族への連絡方法を確認
- *入院するときの方法(車の手配など)
- *上のお子さんを預ける手配



陣痛

- 赤ちゃんを押し出そうとして、子宮全体が収縮する痛み。
- 規則的な子宮の収縮(痛みが伴う)になったら、何分間歇なのか時間を計りましょう。
- **陣痛発生**
初産婦:陣痛が不規則に10分以内(1時間に6回以上)
経産婦:陣痛が不規則に15分以内(1時間に4回以上)

***陣痛がきたら病院に連絡しましょう。**



破水

- 赤ちゃんを包んでいる膜が破れて、羊水が流れること
- 水っぽいおりものが出る人もいれば、服まで汚れるくらいと破水の量は人それぞれです。何か流れる感じがしたら、病院へ連絡しましょう。

***お風呂に入らず、大きめのナプキンをあてて来院してください。**



出血

- おしるし …少量のどろっとしたおりものに混じった出血。
すぐに陣痛や破水が始まるわけではないので、
様子をみましょう。
- 多量の出血…生理の時よりも多い、さらさらとした出血や
便器が真っ赤になるほどの出血の時は、
すぐに病院へ電話して受診してください！



こんな時はすぐに病院に電話して受診！

- 激しい腹痛→持続したお腹の張り、または持続する痛みがある場合
- 37週以前のお腹の張り、腹痛、破水、出血
- 胎動が少ないと感じた時
- 多量の出血



病院への連絡方法

- 必ずご本人が連絡してください。
次のようなことをお伝えしてください。
 1. お名前
 2. 診察券番号
 3. 妊娠週数
 4. 現在の状態



☎ 019-637-3111

- 平日8:30~17:00 → 産婦人科外来 (内線:450)
- 妊娠35週まで → 夜間・休日は救急外来 (内線:490)
- 妊娠36週以降 → 夜間・休日は分娩室 (内線:261)

分娩第1期の過ごし方

(子宮口0～3cm 陣痛の目安7～10分)



- 陣痛の発作時に深呼吸をしましょう。
- 食事は食べられる時に食べましょう。
- 靴下やレッグウォーマーなどを使用し、足元を温めましょう。
- トイレは2～3時間おきに行きましょう。
- 破水していない時はシャワーを浴びて、体を温めましょう。
- 陣痛室では、イヤホンを着用し好きな音楽を聴いたり、アロマの持ち込みも構いません。(普段はオルゴールなどの音楽が流れています ♪)

分娩第1期の過ごし方

(子宮口4～7cm 陣痛の目安2～6分)



- 吐くのに意識し、鼻で吸ってお腹の底からゆっくり吐いて深呼吸します。
- 食事が摂れない時は、食べやすい固形やゼリーなど、体力のつくものを食べましょう。希望があれば、陣痛食(おにぎりやパンなどの軽食)に変更することができます。
- 安産のつぼ「三陰交」を刺激し、押してみましょう。
- カイロ、ホットパックなどで腰の痛い所を温めてみましょう。
- 眠い時は陣痛の合間に休みましょう。

分娩第1期の過ごし方

(子宮口8~10cm 陣痛の目安1~2分)

- いきみたくなったら深呼吸で逃しましょう。ここでいきむと子宮の出口がむくみ、お産が進まなくなる原因となります。
- あぐらの姿勢は、骨盤が開き産道が広がるので、赤ちゃんの下降がスムーズになります。
- ビーズクッションにもたれる四つんばいの姿勢は、陣痛を和らげたり、赤ちゃんが産道で回るのを助けたりします。
- お尻が痛い、力が入る時はテニスボールで圧迫してもらいましょう。

分娩第2期の過ごし方

(子宮口全開~赤ちゃんが生まれる時期)

- 赤ちゃんの頭が見えてくるまでは、思いきりいきまないようにしましょう。
- いきみたい時はフーウンの呼吸で、力を抜いて短くいきむイメージで
- 間歇時はリラックスしましょう。
- 吐き気がなければ、水分をこまめに摂取しましょう。



排臨・発露

- 自然と入るいきみにまかせましょう。
もしくは、助産師の声かけでいきみましょう。
- 陣痛と陣痛の間は、痛みの余韻があっても、力を抜いてなるべくリラックスしましょう。
- 経産婦さんは、最後までいきまずゆっくり赤ちゃんが出ると、裂傷が少なくなることがあります。
- 余裕があれば赤ちゃんの頭をみせてもらいましょう。



分娩後 2 時間までの過ごし方

- 赤ちゃんが生まれたあと、しばらくして子宮が収縮し、胎盤が出ます。
力を抜いて深呼吸しましょう。
- 母子共に元気であれば、お母さんの胸の上で赤ちゃんを抱っこするカンガルーケアができます。
* 妊娠37週の健診の際に、カンガルーケアの同意書をお渡しします。
- 母子ともに状態が落ち着いていたら、授乳をしましょう。
- 2時間ほど分娩室で過ごした後、産後のお部屋へ移動します。

