

### 3 お産のしくみ

#### (1) お産のしくみ

3 kgもある赤ちゃんが、どうやって生まれ出てくるのでしょうか！

##### 産道の変化

産道は赤ちゃんが通過してくるところです。

お産が進むにつれ、柔らかくなり赤ちゃんが生まれやすい状態に変化します。

緊張すると、この変化を妨げるのでリラックスすることが大切です。



##### 陣痛というエネルギー

子宮がキューンと収縮して痛みを伴うのが陣痛です。

この陣痛によって子宮口が徐々に開きます。

赤ちゃんを産み出すのに必要なエネルギーとなります。

##### 赤ちゃんとの共同作業

赤ちゃんは陣痛によって下の方に下がってきます。

そして、お母さんの産道に合わせて頭の形を変化させて、身体の向きを変えながら産まれてきます。

#### 分娩所要時間

(陣痛が10分おきになってから赤ちゃんが産まれるまでの時間)

初産 12~16時間

経産 4~10時間

\*あくまで目安です。個人差があります。

#### (2) お産が近づいたしるし

- 1) 子宮が下がったような感じがして、胸のあたりが楽になる
- 2) 尿が近くなる
- 3) 下腹やお腹全体がつっぱったような感じがして硬くなる
- 4) 太ももの付け根がつったり、腰の痛みが強くなる
- 5) おりものが増える



### (3) お産が始まったしるし

- 1) 陣痛:子宮の筋肉が規則正しく収縮して、10分おきになったときに陣痛の始まりといえます。そして子宮口が開き始めます。はじめは不規則で弱い下腹痛、または腰の痛みとして感じますが、規則正しくなると共に強くなります。
- 2) 産徴:子宮口が開き始めると、しるし(血液の混じったおりもの)があります。
- 3) 破水:赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、羊水(温かい水のようなもの)が流れ出ます。破水の量は様々で、少なくはつきりしない場合もありますので、その場合も必ず受診します。

#### ★破水の場合の注意点★

- ①お産セットのナプキンを当てて、すぐに病院に連絡後、受診しましょう。
- ②破水後の入浴やシャワー、トイレでのビデ使用は禁止です。
- ③トイレの後にお母さん用の消毒綿を使用して陰部の消毒を行います

## 4 入院の時期と方法

### (1) 入院の時期

- 1) 陣痛が、初産婦(初めてお産をする人)は10分毎、経産婦(2度目以後の方)は10~15分毎に規則的になった時
- 2) 破水したとき・・・破水、尿、おりものかはつきりしない時も連絡する
- 3) 出血が多いと思われる時
- 4) 強い腹痛、胎動が少ないとき、その他異常が考えられる時

\* 前回お産が早かった方、異常のあった方、外来の診察で医師より特別指示を受けている方は電話連絡の際必ず申し出てください。

### (2) 入院の方法と電話連絡

- ・ 名前
- ・ 妊娠週数または分娩予定日
- ・ 診察券番号
- ・ 次回受診日
- ・ お産した回数
- ・ 現在の状況(陣痛間隔、破水や出血の有無など)
- ・ 医師から受けた注意事項など

**\* 電話は必ず、ご本人がお話してください**



#### 連絡先

TEL (代表) 0987-23-3111

平日 17:15 以降、土日祭日の場合、  
受付は救急センターになります  
受付を済ませ、4階東病棟においでください