

## B分娩編

### 1 分娩の準備

#### (1) 心の準備

陣痛は、赤ちゃんが産まれ出て来るのに必要なエネルギーで、出産は赤ちゃんとお母さんが初めて行う共同作業です。

これから出会う自分の赤ちゃんの姿を想像して、出産を前向きに受け入れて臨んでいきましょう。

#### (2) 身体の準備

お産についての正しい知識を学んで、呼吸法やリラックス法、いきみ方の練習をしておきましょう。

#### (3) 家族で行う準備

1) 入院中の留守家族のために、家事の分担を決める等、赤ちゃんを迎えるために家族みんなでよい環境を作っておきましょう。

2) 予定日が近づいたら、入院方法を家族の方と確認したり、必要物品を揃えたりして、いつでも入院出来るように準備を整えておきましょう。

#### 3) 立ち合い分娩について

当院では、立ち合い分娩を取り入れています。ご家族でよく話し合いをされて、医師または助産師に申し出てください。

#### 4) バースプランを記入しておきましょう

バースプランとは、バース (Birth)、すなわち出産の計画を立てることをいいます。妊娠中からリラックスや陣痛の乗り越え方の練習をしたり、赤ちゃんが生まれるまでと分娩後に自分がどうしたいかを具体的に考え、自分らしいお産に主体的に取り組んでいきます。プランによってはご希望に添えないこともあります。当院で準備したバースプラン用紙をもとに家族で話あってみましょう。

## 2 物品の準備

妊娠 31 週頃までには準備しておきましょう

### (1) 赤ちゃんの用品



紙おむつ または  
布おむつ (30 組程度)  
おむつカバー



肌着  
(3~5 枚)



中着  
(3~5 枚)



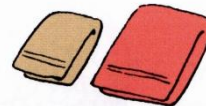
ベビー服  
(3~5 枚)



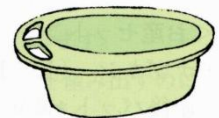
おしりふき



ガーゼハンカチ



タオル・バスタオル



ベビーバス



ベビーソープ



洗面器



湯温計



綿棒



ベビー用体温計

### 2) 入院時の必要物品



母子健康手帳  
筆記用具



マイナンバー



印鑑



診察券



お薬手帳  
現在内服中の薬



小銭



時計



マグカップ・箸



コップ  
曲がるストロー



洗面道具一式

前開きのパジャマ 2~3 枚

タオル 5~6 枚

産褥ショーツ 2~3 枚

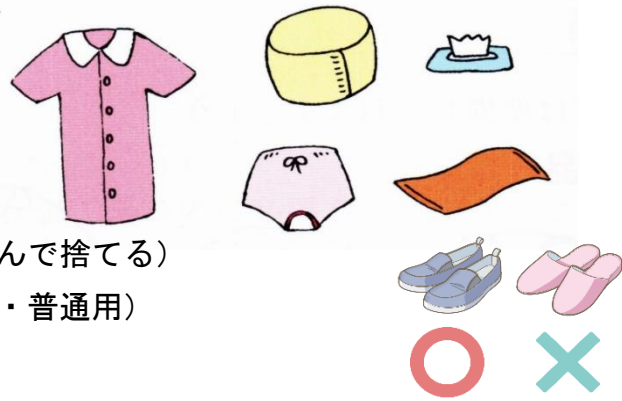
はき慣れた靴

ビニール袋 (ナプキンや紙おむつを包んで捨てる)

普段使用しているナプキン (ナイト用・普通用)

予備のおしり拭き

授乳クッション



\* ガーゼハンカチ、タオルは授乳室で使用しますので名前の記入をお願いします

## <お産セット>

・ナプキン (L 1袋、 M 2袋)

・消毒綿 (お母さん用)

・赤ちゃん用お尻拭き

・使い捨て骨盤ベルト

\* 随時セットの中身は変わることがあります

## お産セットの中に入れておくもの

・前開きのパジャマ (丈の長いもの) 1~2 枚

・タオル 2~3 枚

・産褥ショーツ 2 枚

・普段使用しているナプキン (ナイト用・普通用)

・ビニール袋 (A4 サイズ 2 箱)



\* 帝王切開が決定している場合は、入院支援センターで必要物品をご案内します

## <退院時に持ってきてもらうもの>

・赤ちゃんの着物一式

・おくるみ

\* 入院中のベビーの衣類とおむつはレンタルになっています。退院時に日数分のおむつ代を売店にてお支払いしていただきます。オムツ代は、現金のみの支払いとなります。

### 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

## 5 リラックス法のお産

スムーズな出産をするためには、陣痛の波の間にママがいかにリラックスできるかが重要なカギになります。ママの身体に力が入っていると、赤ちゃんは締め付けられて進めません。全身がリラックスでき、子宮を柔らかくすることができれば、赤ちゃんが産道をスムーズに進み、安産になります。疲れが少なく元気に出産できます。

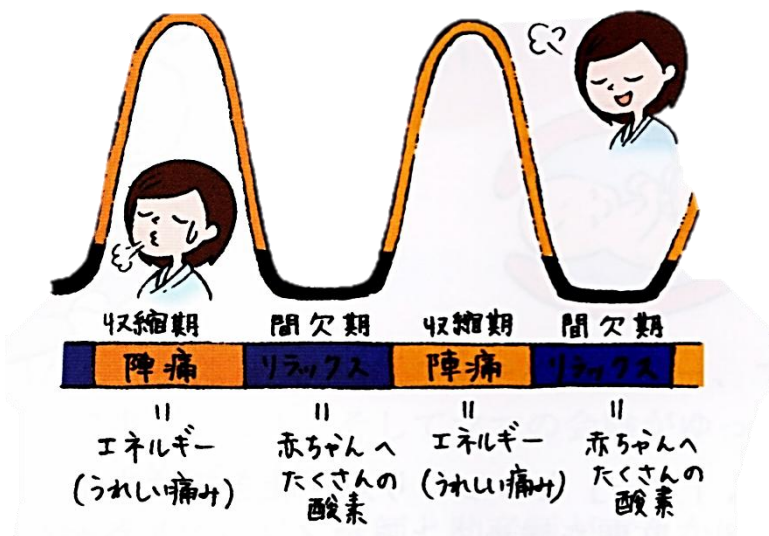
ママがリラックスしていると



ママがリラックスしていないと



### 前向きな陣痛の考え方



赤ちゃんは陣痛の波に押されて生まれます。陣痛の波とは、陣痛が来ている時期（収縮期）と来ていない時期（間欠期）の繰り返しのことです。収縮期は緊張のときで、リラックスできません。しかしこの時間は長くても 50 秒たらずで、この時しっかりと子宮が収縮することでお産が進行するわけです。この緊張の時間が過ぎれば、休息のときがやってき、心も身体も十分にリラックスさせて子宮を柔らかくします。そうすればママも疲れることなく、赤ちゃんにも十分な酸素が送られます。

## 6 お産の進み方

進行時期によって過ごし方が変化していきます。

子宮口 0 ～ 3、4cm 開大

(陣痛 8分～10分毎)

陣痛がはじまったり、破水したら、いよいよ入院です。お産が夜にかかるときは、お産に備えて消化の良い食べ物や飲み物を持参しましょう。慌てずに気をつけて病院に連絡をしてお越してください。

必ず家で化粧、マニキュア等は落としておきましょう。

分娩がお母さんと赤ちゃんにとって安全に進行するように、出産まで分娩監視装置の装着を連続して行います。



子宮口 5 ～ 9 cm 開大

(陣痛 2分～5分毎)



陣痛の波が来たら、「フー」とゆっくり息を吐き続けます。痛みをだんだん強く感じるようになって、肛門を緩めるようにイメージしながら、お腹の中の空気を出し切るように静かに息をはきます。波が去ったら、力をぬいてリラックスしましょう。この時期は皆さんが楽だなと感じる姿勢で過ごしますが、“あぐら”なら赤ちゃんが下りやすくなる効果があります。

\*分娩監視装置をつけますので、胎児心音をキャッチするために姿勢を変えていただくようお願いすることもあります。

## 子宮口全開大（10cm）～発露（赤ちゃんの頭が引っ込まなくなったとき）



子宮口が全開大して、ある程度赤ちゃんの頭が下りてきたら、陣痛の波に合わせていきみを加えます。息を止めないで赤ちゃんが生まれ出ようとする力（陣痛）を助けるように息をもらしながらいきみます。この時、腰で分娩台を押すようにします。波が去ったら全身でリラックスして、赤ちゃんにたくさん酸素を送ります。立ち合っている家族の方は“リラックスだよ～”と声をかけてあげましょう。

## 発露～誕生



赤ちゃんの頭が出たら（発露）、いきむのをやめて「フー、フー、フー」とゆっくり息を吐くことだけに専念します。そしてママの会陰がゆっくりと伸びるように陣痛の力だけで赤ちゃんを娩出します。

発露になり、いきみをやめる時は、医師と助産師が声をかけます。

## 赤ちゃんが産まれてから・・・

赤ちゃんが産まれて、5～10分程したら胎盤が出ます。ここでお産は終了です。出産後、分娩室で2時間ほど様子を見ます。子宮の収縮状態、悪露の量、血圧などを観察し、異常がなければ身体を拭き、着替えをして病室に移ります。