

出產編



1. 入院の時期について 病院に連絡するタイミング

1) 陣痛がきた時

- 陣痛とは、規則的な痛みのある子宮収縮のことです。
- 陣痛が来た時、自宅から病院までの所要時間の目安を参照して、病院に連絡してください。

病院までの 所要時間	初めての出産	2回目以降の出産
30分以内	5～6分ごと	10分ごと
60分以内	7～8分ごと	15分ごと
60分以上	10分ごと	15～20分ごと

2) 破水（はすい）した時

- 破水は、陣痛が始まる前に起きることもあります。
- 破水の仕方は、**勢いよく流れ出たり、おしっこが漏れた感じ、断続的に流れたり**というようにさまざまです。
- 「破水かな」と思った時は、お産用のナプキン(Lサイズ)を使用してください。シャワー、入浴をしないで下さい。
- **「破水かな」と思った時は、病院に連絡してください。**
- 破水の場合は入院となります。

3) 出血がある時

正常な出血

- おしるし
(おりものに血が混ざったような出血)
- ペーパーに少し付くような出血
- ナプキンに少し付くような出血

正常のお産の経過です。
家で様子を見て下さい。

異常な出血

- ナプキン全体が真っ赤になるような量の多い出血
- レバーのような血の塊

すぐに病院に連絡

4) お腹に激痛がある時

陣痛は必ず間にお休みがあります。お休みの時はお腹が柔らかい状態です。常に、**お腹が硬く**、**激しい痛み**がある場合は、すぐに病院に連絡してください。

5) 胎動がない時

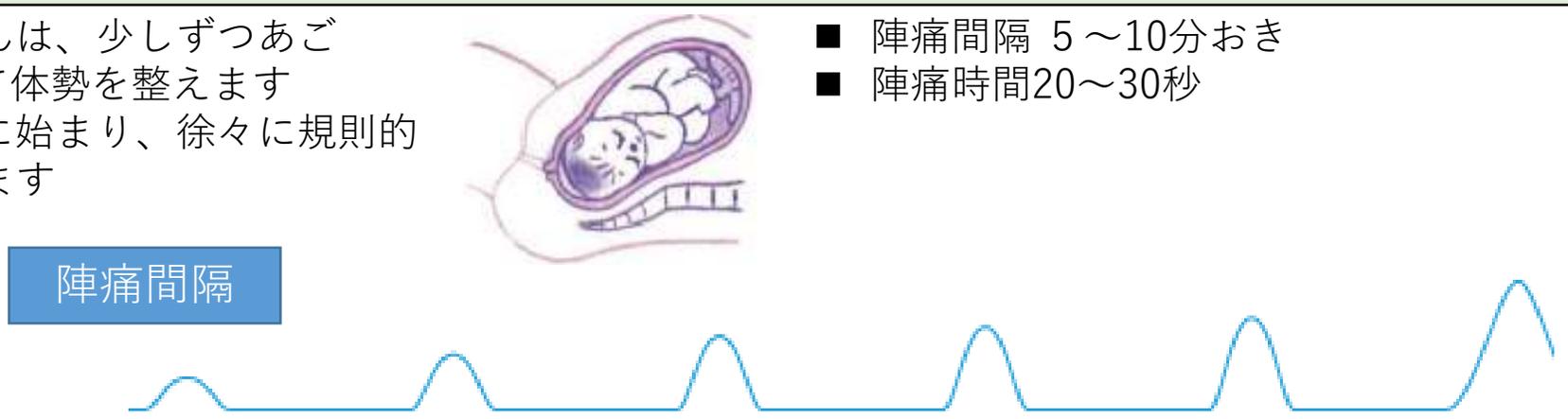
胎動の感じ方には個人差があります。**いつもより胎動が少ない**、**胎動がない**と感じたら、すぐに病院に連絡してください。

妊娠36週0日以降の方

- 釧路赤十字病院連絡先 **Tel : 090-2690-6067**
- 病院に連絡する場合は母子手帳と診察券を手元に準備してください。
- 必ず、ご本人が電話してください。

2. お産の進行と経過

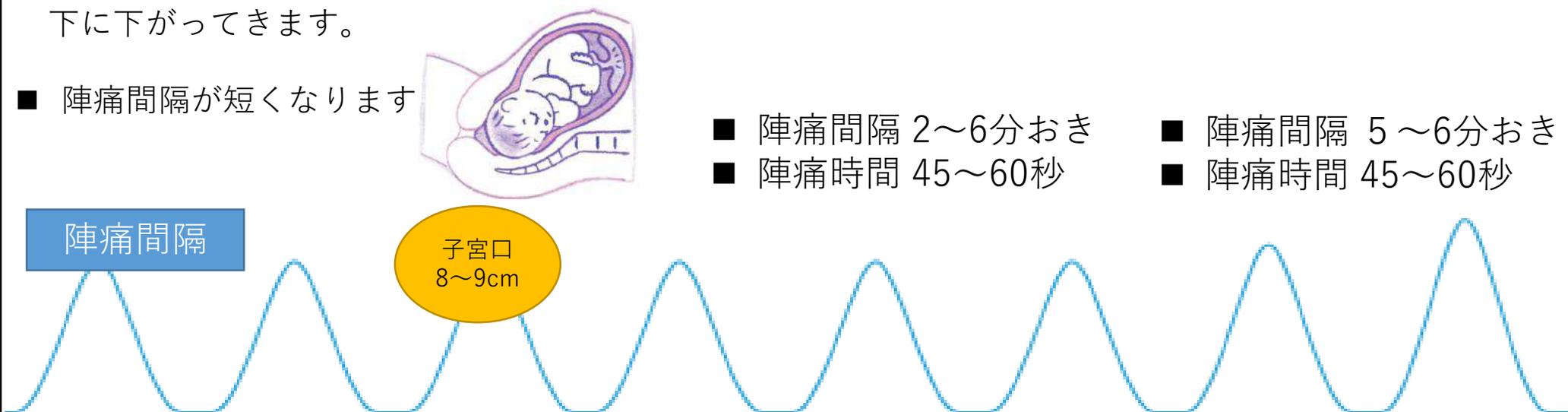
分娩第1期：準備期

	準備期	
子宮の様子 ・胎児 ・陣痛	<ul style="list-style-type: none">■ 赤ちゃんは、少しずつあごを引いて体勢を整えます■ 不規則に始まり、徐々に規則的になります  <p>The diagram shows a fetus in the uterus with its head tilted back. Below it is a graph of contractions. A blue box labeled '陣痛間隔' (contraction interval) points to the first contraction. The graph shows several contractions that become more regular and intense over time.</p>	<ul style="list-style-type: none">■ 陣痛間隔 5～10分おき■ 陣痛時間20～30秒
呼吸の仕方	<ul style="list-style-type: none">■ 「普通の呼吸」や「深呼吸*」を行います。 <p>*深呼吸：3秒ぐらいかけて、ゆっくり鼻で吸って口ではく</p>	<ul style="list-style-type: none">■ 呼吸法の目的 <p>子宮の収縮（陣痛）に伴う痛みを和らげます。お母さんと赤ちゃんに酸素を十分与えます。疲労を最小限にします。</p>
過ごし方	<ul style="list-style-type: none">■ 陣痛間隔（何分おきに何秒続くのか）を図ります■ 入院準備の確認をします■ 日常生活を続けます■ 陣痛の合間に休息をとります	<ul style="list-style-type: none">■ 音楽を聞いたりなど、リラックスできるように心がけます■ 入浴したり、シャワーを浴びて過ごしてよいです

分娩第1期：進行期

	進行期	
子宮の様子 ・胎児 ・陣痛	 <p>■ 陣痛は、だんだん強くなります。</p> <p>陣痛間隔</p> <p>子宮口 1~3cm</p>	 <p>■ 陣痛間隔 5~6分おき ■ 陣痛時間 45~60秒</p> <p>子宮口 4~7cm</p>
呼吸の仕方	 <p>吸う</p> <p>吐く</p> <p>子宮収縮</p>	<p>■ 一生懸命に空気を吸いすぎてしまうと頭がクラクラしたり手足がしびれてくるので、注意します</p> <p>■ 呼吸法は、吸うより吐くに意識を集中します。</p>
過ごし方	<p>■ 陣痛が規則的になった場合、病院に連絡します</p> <p>■ 入院が決まった場合は、あわてずに病院に行きます</p> <p>■ 入院後は、血圧測定、採血、検尿、胎児モニターなどを行います</p>	<p>■ 自分の楽な体位を見つけましょう</p> <p>■ 陣痛の合間は、体の力を抜きましょう</p> <p>■ 陣痛の強さに合わせてマッサージをしましょう</p>

分娩第1期：移行期

	移行期
子宮の様子 ・胎児 ・陣痛	<ul style="list-style-type: none">■ 赤ちゃんは、少しずつ向きをかえ、下に下がってきます。■ 陣痛間隔が短くなります  <ul style="list-style-type: none">■ 陣痛間隔 2~6分おき■ 陣痛時間 45~60秒■ 陣痛間隔 5~6分おき■ 陣痛時間 45~60秒
呼吸の仕方	<ul style="list-style-type: none">■ “赤ちゃん誕生までもう少し”ということを考えるようにし、呼吸法に集中するよう心がけます
過ごし方	<ul style="list-style-type: none">■ 自分の楽な体位を工夫します■ 圧迫法やマッサージで痛みを和らげます■ いきみ感が強くなりますが、まだいきめないで、肛門に掌を当て押し上げるようにしてもらい、肛門の圧迫感や痛みを和らげます。■ 陣痛の合間はリラックスを忘れないようにしましょう

圧迫法



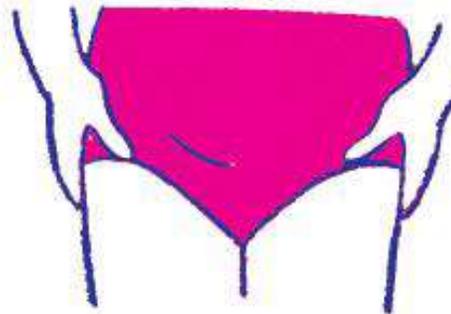
腰部の圧迫

握りこぶしを腰の痛む部分に当て、息を吐くときに強く圧迫する。



側腹部の圧迫

腰骨の内側に親指を当て、息を吐くときに強く圧迫する。



太もものつけ根の圧迫

もものつけ根に親指を当て、足がつるようなときに強く圧迫する。

マッサージ



水平マッサージ

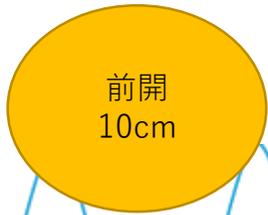
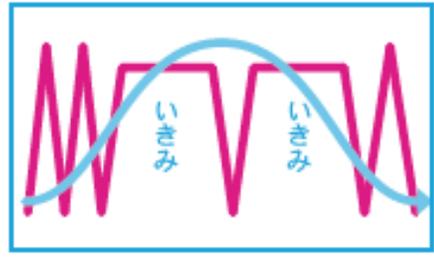
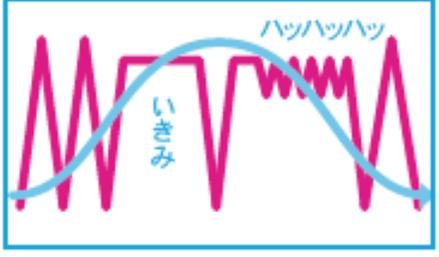
息を吸いながら、手をおへそから脇腹へさすり上げ、息を吐きながらもとの位置へ戻す。



回転マッサージ

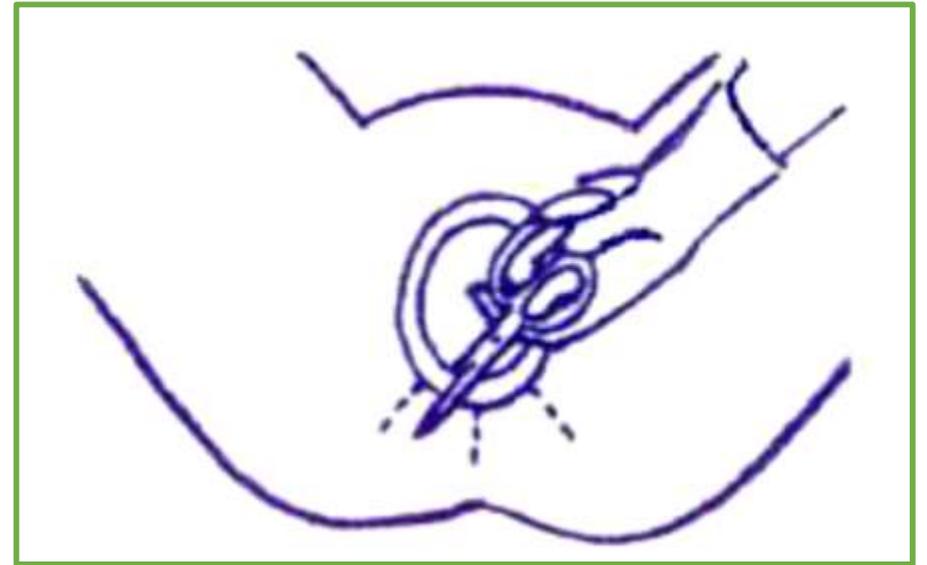
息を吸いながら、手をおなかの下から上へ半円を描くようにさすり上げ、息を吐きながら下へさする。

分娩第2期：娩出期

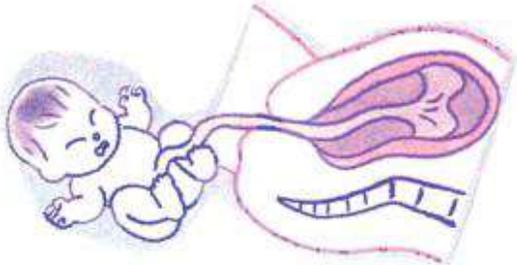
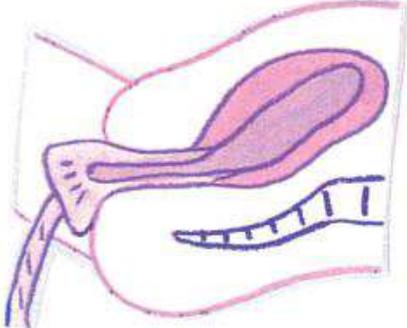
		娩出期		
子宮の様子 ・胎児 ・陣痛	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんは、頭で産道押し広げて下がってきます  <p>前開 10cm</p>	<ul style="list-style-type: none"> 【排臨】 赤ちゃんの頭は、陣痛にあわせ見え隠れします 【発露】 赤ちゃんの頭は、半分ちかくまで出て、引っ込まなくなります  	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんは、頭で産道押し広げて下がってきます 	
呼吸の仕方		<ul style="list-style-type: none"> “いきんで”という合図で始めます 		<ul style="list-style-type: none"> いきみの途中でいきみを止める合図がでたら“短促呼吸”を始めます 
過ごし方	分娩準備 <ul style="list-style-type: none"> 分娩の体位となります しっかり目を開け、一点を見つめるようにあごを引き、おへそを見るようにして腹圧をかけます 	<ul style="list-style-type: none"> 会陰部に赤ちゃんの頭がはさまっている感じがわかるが、できるだけいきまないようにします。 必要であれば、会陰切開を行います。 	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 【短促呼吸】 手は胸に組み、口を開けて“ハッハッハッ”とできるだけ早く、短い呼吸をします </div>	

会陰切開

- 狭い産道で圧迫されている赤ちゃんを早く出したほうがよい場合、会陰裂傷をおこすおそれがある場合は、会陰切開が行います。
- 会陰切開の時は、必ず局所麻酔します。
- 出産後、切開部分を縫合します。



分娩第2期～分娩第4期

	分娩第2期 娩出期	分娩第3期 後産	分娩第4期
子宮の様子 ・胎児 ・陣痛	<ul style="list-style-type: none"> ■ 赤ちゃんが誕生します 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 胎盤がでます 	
呼吸の仕方	<ul style="list-style-type: none"> ■ ゆっくり深呼吸し、徐々に自分の呼吸に戻します 		
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ■ 出生後、赤ちゃんは全身の健康状態の確認をします ■ 赤ちゃんを胸に抱き早期母児接触を行い、おっぱいを飲ませます ■ 赤ちゃんと一緒に写真撮影を行います ■ 母子ともに元気な状態なら母児同室を開始します ■ 赤ちゃんの健康状態によっては新生児室で赤ちゃんをお預かりします ■ 産後2時間まで、分娩室で過ごします。全身状態が安定していることを確認後、病室へ移動します <p>【病室】</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 産後4時間までベッド上で安静にします ■ 産後4時間後の出血が落ち着いていることを確認後、歩行開始になります 		

3. 早期母子接触

早期母子接触とは？

赤ちゃんとお母さんの肌が直接触れ合うように、お母さんの胸の間に赤ちゃんを包み込むように抱っこします。

どんな効果があるの？

赤ちゃんの呼吸が規則的になり安定します。また、感染症の危険が減少する、母乳保育が進むなど色々な効果がありますが、何よりも赤ちゃんを身近に感じることができます。

產後編



1. 完全母子同室制

完全母子同室とは？

出産後、赤ちゃんが元気な場合には、お母さんと赤ちゃんは、一緒に生活をする
ことです。

完全母児同室のメリット

お母さんにとって；

赤ちゃんの要求や生活パターンが良くわかるので、退院後の生活への不安が軽減されます。

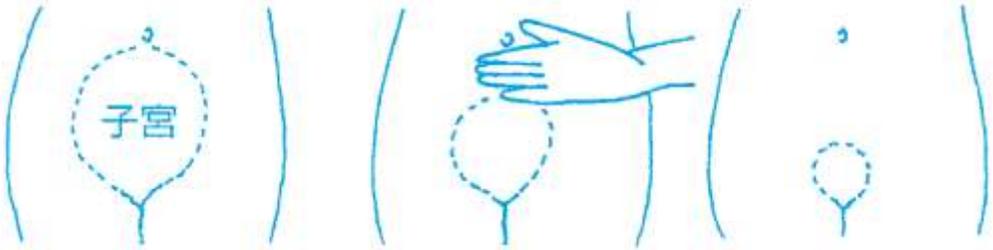
赤ちゃんにとって；

お母さんが、常に側にいることで安心感に繋がります。

赤ちゃんとお母さんにとって；

赤ちゃんが欲しがるときに欲しがらだけおっぱいをあげることができるので、母乳育児の成功につながります。

2. 産後のくらしカレンダー

	産後1週目	産後2週目
悪露の変化	悪露 → 血性（多量）	褐色（量が少なくなる）
身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子宮の収縮に伴い3日間位後陣痛が続くことがあります。 ■ 母乳の分泌は、3～4日目頃から増えます。分泌の状況によっては、おっぱいが張ってきて痛くなります。 <p>【子宮の変化】</p>  <p>分娩後 産褥3～4日目 産褥5日目</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子宮は外から触れなくなります。 ■ 会陰切開の傷も糸が吸収され痛みも軽減します。 ■ 痔になってしまった場合は、2～3週間痛みが続くかもしれません。 ■ 母乳分泌が次第に安定してきます。
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ■ お産当日は異常がなければ4時間後に歩行、1日目にはシャワー浴ができます。 ■ 赤ちゃんの授乳は、約2～3時間おきです。また、そのほかにおむつが汚れたなどの理由で泣きます。 ■ 赤ちゃんが眠っている時は休み、赤ちゃんのペースに合わせた生活に慣れましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 赤ちゃんの世話と自分の身のまわりのことを少しずつ始めましょう。 ■ 赤ちゃんが寝ている間は、身体を休めましょう。 ■ 食事のしたく、身のまわりの掃除などの家事は、可能ならば家族にお願いしましょう ■ 産後健診まで、シャワーになります

	産後3週目	産後4～5週目	産後6週以降目
悪露の変化	黄色	クリーム状	白色
身体の変化	<ul style="list-style-type: none"> ■ 産道に出来た傷や会陰切開の傷が治ります。 ■ 母乳分泌が次第に安定してきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子宮口が閉じ、膣はほぼ分娩前の状態に戻ります。 ■ 母乳分泌は安定し、赤ちゃんの授乳時間に合わせて乳房が張ってきます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 子宮内膜の胎盤剥離面の傷が治り、体は分娩前の状態に戻ります。
生活のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ■ 食事のしたく、身のまわりの掃除など軽い家事から始めます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 普段の生活（家事・掃除など）に戻ってもよいです。 ■ 赤ちゃんのペースに合わせてながら休息をとるようにします。 ■ 疲労が蓄積し母乳分泌が減ることがあります。 ■ 産後健診があります。 ■ 産後健診で、異常がなければ入浴できます。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 日常生活の制限はありません。

次のような症状がある時は受診しましょう！

- ・ 赤色悪露がいつまでも続き、大きな血の塊がでる
- ・ 下腹部の強い痛み
- ・ 発熱（おっぱいが張るときは肘の内側で測りましょう）
- ・ 傷の強い痛み

3. 産後のこころとからだを整えよう！

「マタニティブルー」とは？

- 誰にでも、マタニティブルーは起きます。
- 産後は、「ホルモンの嵐」と言われる程、身体はホルモンに左右されやすく、精神的に不安定になりやすい時期です。
- 疲れ、育児に対する過度の責任感（一人で育児を頑張らないとなど）、生活や体の変化、などが原因です。

「マタニティブルー」はどんな状況？

- 悲しくなる、つらい、眠れないなどの症状があります。
- 周りで育児をしている友人や自分の母親・姉妹は、産後を難なく乗り切ったかのように見えることがあります。
- 自分を他の人と比べてしまいがちになり、余計に気分が落ち込んで悲しくなってしまう事があります。
- 上にお子様がいる場合は、上の子との板ばさみになり、お母さん自身に余裕がなくなってしまうことがあります。

マタニティブルーかな？と思ったら

入院中はスタッフにご相談下さい。

当院の産後育児外来、地域保健師にご相談下さい。

骨盤底筋のエクササイズ

産後、骨盤底筋がゆるんで収縮する力が弱まると、尿道や膣が十分に締まらなくなってしまい、尿もれや子宮脱（子宮が下降して膣から脱出してくる状態）の原因となります。ゆるんだ骨盤底筋をきたえて、尿失禁や子宮脱を予防しましょう。

仰向けの姿勢

- ① まず仰向けに寝て、足を肩幅に開きます。
- ② 次に、ひざを少し立て、身体の力を抜き、肛門と膣を締め、締めたままゆっくり「1、2、3…」と5つ数えます。



すわった姿勢

- ① 床につけた足を肩幅に開き、背中をまっすぐに伸ばし、頭を上げて前を見ます。
- ② 肩の力を抜き、お腹が動かないように、またお腹に力が入らないように気をつけながら、ゆっくり肛門と膣を締めます。

