

産前の準備 分娩について



- » 分娩に向けた体づくり
- » 入院の時期
- » 分娩の流れ

CDブック 参加型両親学級(日総研出版)から改編

日常生活

妊娠したからと言って制限されることはありません。

■留意事項

妊娠による身体的変化から、家事などの日常生活においては、良い姿勢を心がけましょう。

転ばないようにヒールの低い靴を履き、お腹に力をかけないことがポイントです。

睡眠

■休養をとる必要性

妊娠中は疲労しやすい状態にあり、疲労の蓄積は 妊娠中の異常にもつながります。

7－8時間程度睡眠時間をとることが理想です。

■睡眠を困難にする要因

- ・妊娠初期および末期は、頻尿により夜中に目を覚ましやすくなります。
- ・妊娠末期はおなかが大きくなるため、寝る時の体位が制限されます。

■休息をとる体位の工夫

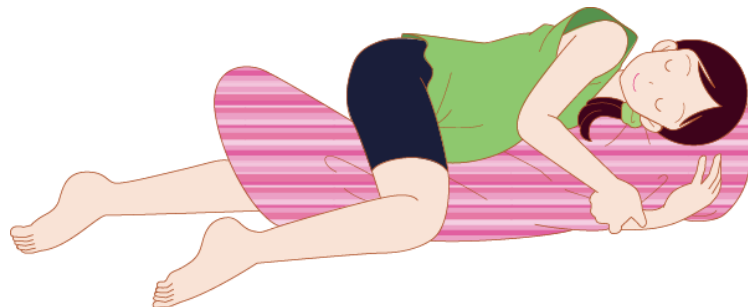
妊娠末期は、上向きに寝ると大きくなった子宮が血管を圧迫するため、全身の血圧が低下して気分が悪くなることがあります。



対処方法

左を下にして横になりましょう。

上向きになる時は、
背中にクッションを入れ、頭を
少し高くしておきましょう。



妊娠中の運動(1)

■運動の必要性

近年、女性の生活活動強度が低下し、特に妊娠中は運動不足になりやすいと言われています。

■運動の効果

- ・健康増進
- ・肥満予防
- ・出産育児への体力を養う
- ・血液循環を促す
- ・便秘などのマイナートラブルの予防と軽減
- ・気分転換

妊娠中の運動(2)

■運動の種類

散歩(ウォーキング)、妊婦体操、
マタニティヨガ、マタニティスイミングなど

■留意点

- ・日常生活の中に取り入れるのがポイントです。
- ・立ったり座ったりを繰り返す家事動作をしっかりと行うことも運動になります。
- ・おなかが張りやすい妊婦さんは無理に行わず、医師に相談しましょう。

散歩(ウォーキング)

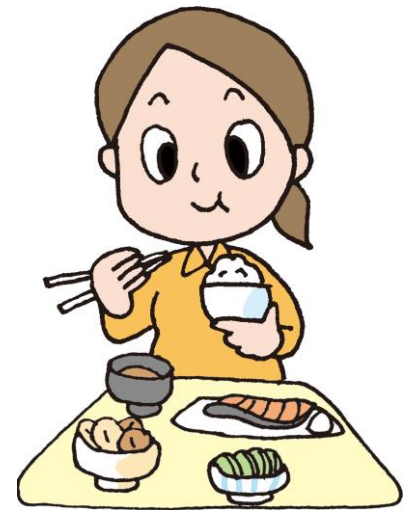
■ 留意点

- ・姿勢を正しく、歩幅を広くとり、
少し早足で歩く。
- ・ヒールの低い歩きやすい靴を履く。
- ・時間は、1日30分～1時間程度。
- ・継続して行う。



運動や栄養バランスに 気をつけるのはなぜですか？

- おなかの赤ちゃんは、ママの食べ物で成長します。
- 妊娠中、ママが健康で元気に過ごせます。
- 難産のリスクが減り、赤ちゃんが元気に生まれます。
- 産後の回復が早くなります。
- 母乳の分泌に影響します。



母乳に良い食事(1)

母乳は血液から作られます！

血液の量を増やし、血液の質を良くすることが重要です。

妊娠中から

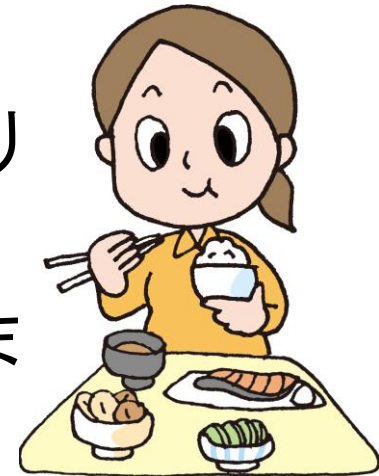
- ・水分が多い献立を意識しましょう。
- ・バランスの良い食事を摂りましょう。

母乳に良い食事(2)

- ・和食中心の献立を考えましょう。
- ・海藻類や根菜を中心に、野菜をしっかり食べましょう。
- ・油脂類や乳製品の摂りすぎに注意しましょう。
- ・甘い物のとりすぎやアルコールは控えましょう。
- ・体を冷やす食べ物は極力控えましょう。

気にしすぎてストレスにならないように。

妊娠出産は食生活を見直すチャンス！



赤ちゃんの栄養(1)

■母乳の利点

- * バランスの良い栄養
- * 病気にかかりにくい
- 特に初乳には免疫物質が含まれる
- * アレルギーの心配がない
- * スキンシップ



赤ちゃんの栄養(2)

■母乳の利点

- * 経済的→平均的なミルク代は1カ月6,500～7,500円
- * どこでもすぐに授乳できます。
- * オキシトシンが分泌され、子宮の収縮を促します。
- * 赤ちゃんの顎の発達を助ける→歯並びが良くなり、脳の発達を助けます。

■母乳の欠点

- * ビタミンKが少ない→ビタミンKが投与されています。

妊娠中期(14～28週未満)

母乳が自然に出てきます。

入浴時に湯でよく洗いましょう。

乳首にかさぶたのようなものが付いている場合は、オリーブオイルやコールドクリームを塗り、時間を置いて拭き取ります。

妊娠後期(28週以降)

【乳首がへこんでいる場合】

乳頭吸引器やプチパットを使ってケアすることができます。詳細は助産師にご相談ください。



入院時期について

分娩が近づいてくると…

腰痛が強くなる

おりものが
増える

尿が近くなる
尿漏れする

胃のあたりが
空いたように感じる

便がスツキリ出ない

足の付根や
恥骨が痛くなる



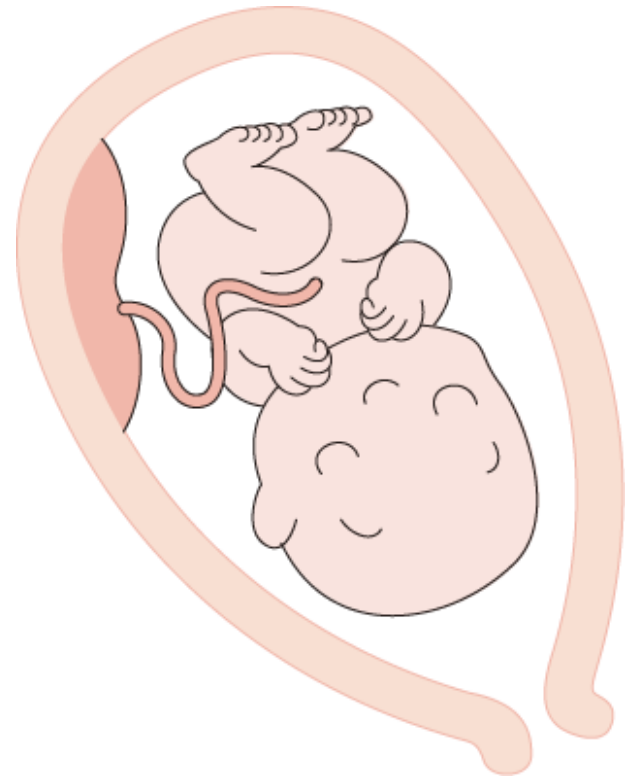


ご家族と相談しておきましょう

- ・入院時の交通手段
- ・経産婦さんの場合は上のお子さんのお世話など

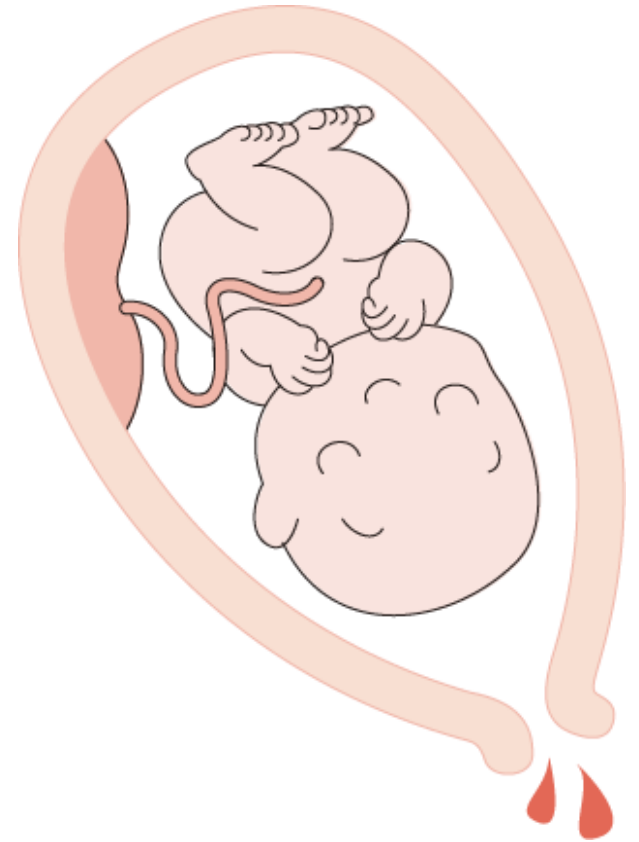
分娩開始徴候

- おしるし(産徴)
- 陣痛
- 破水



おしるし(産徴)

- » 赤ちゃんが骨盤内に下降することで起こる
- » どろっとした出血
- » 量は少ない



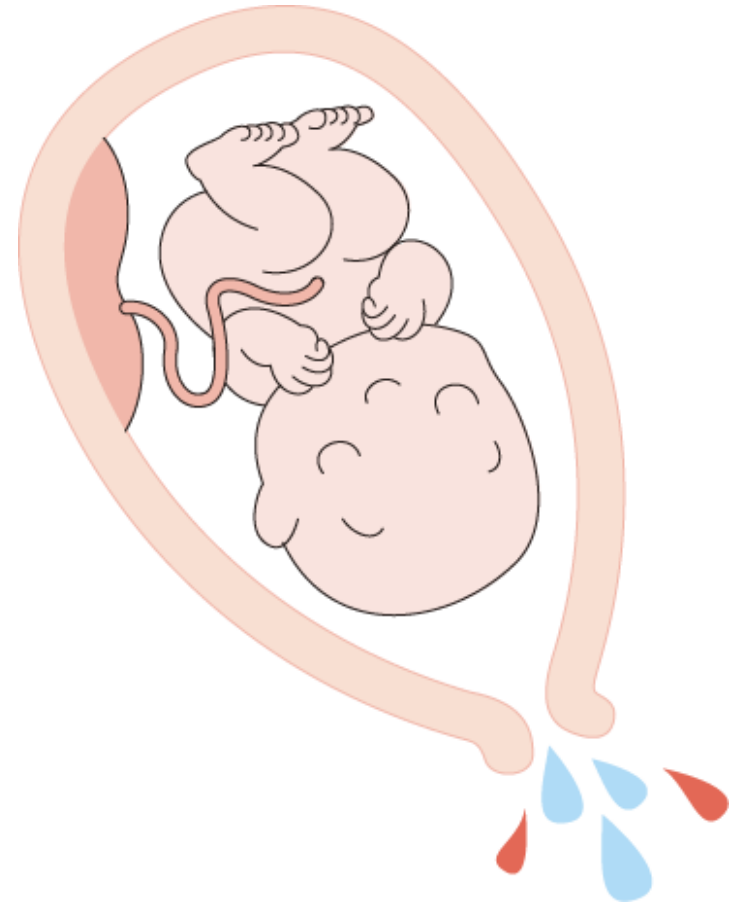
陣 痛

- » 赤ちゃんを生み出す力
- » 規則的な子宮収縮
- » だんだん間隔は短く、痛みは強くなる
- » 10分間隔になった時点が「分娩開始」



破 水

- » 赤ちゃんを包む膜が破れて羊水が流れ出る
- » おしるしや陣痛がなくても起こる
- » 尿漏れやおりものと区別が付きにくいこともある



入院時期

【10分間隔の規則的な陣痛が始まった時】

初産婦と経産婦、妊婦中の経過、来院までの所要時間などで個人差がある。

【破水した時】

感染予防のため、陣痛に関係なく入院。
尿漏れ？おりもの？ 迷う時は連絡を。

注意してほしい症状

- » 月経の多い日を超える量で、サラサラとした出血が続く
- » 胃のあたりが痛い
- » 吐き気がする
- » 頭が痛い
- » 目がチカチカする
- » 休みなくおなかが痛い
- » おなかを触るとずっと硬い

など

このような症状がある時は、
速やかに
病院に連絡を
してください。

病院への連絡内容

- » 名前、分娩回数、妊娠週数
- » いつから、どんな状態か
陣痛の間隔・強さ
破水した時間・羊水の色
出血があれば、月経の何日目くらいか
- » 他の症状はないか

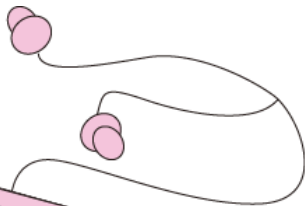
病院への連絡内容

- » 赤ちゃんは動いているか
- » 健診で注意されていること
お母さんのこと
赤ちゃんのこと
- » 来院までの所要時間
など

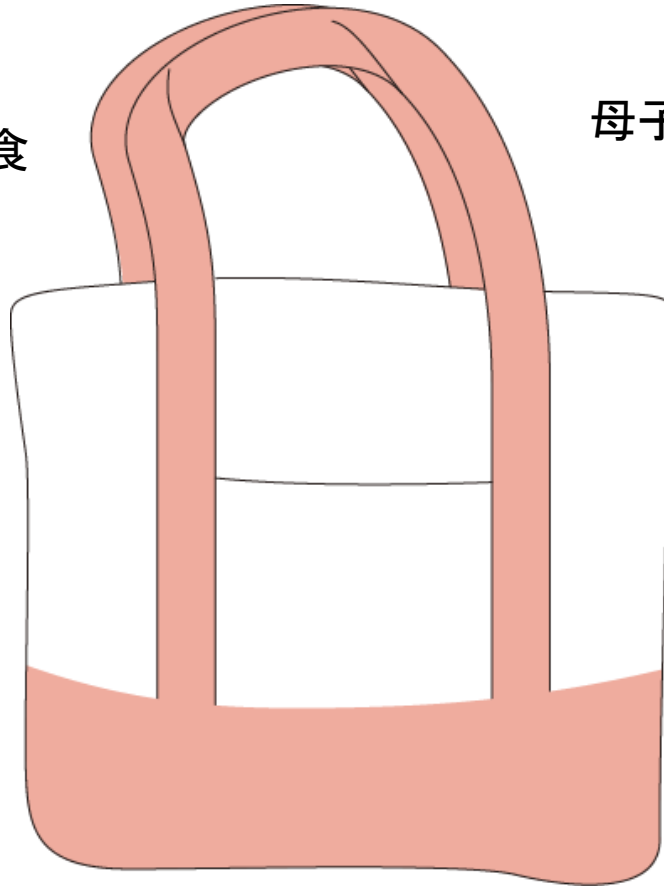
分娩時に必要なもの



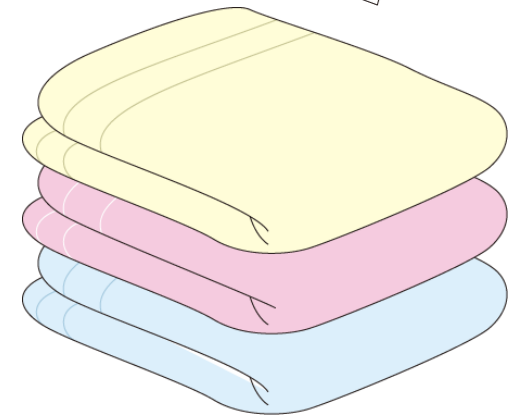
飲み物や軽食



リラックスできるもの

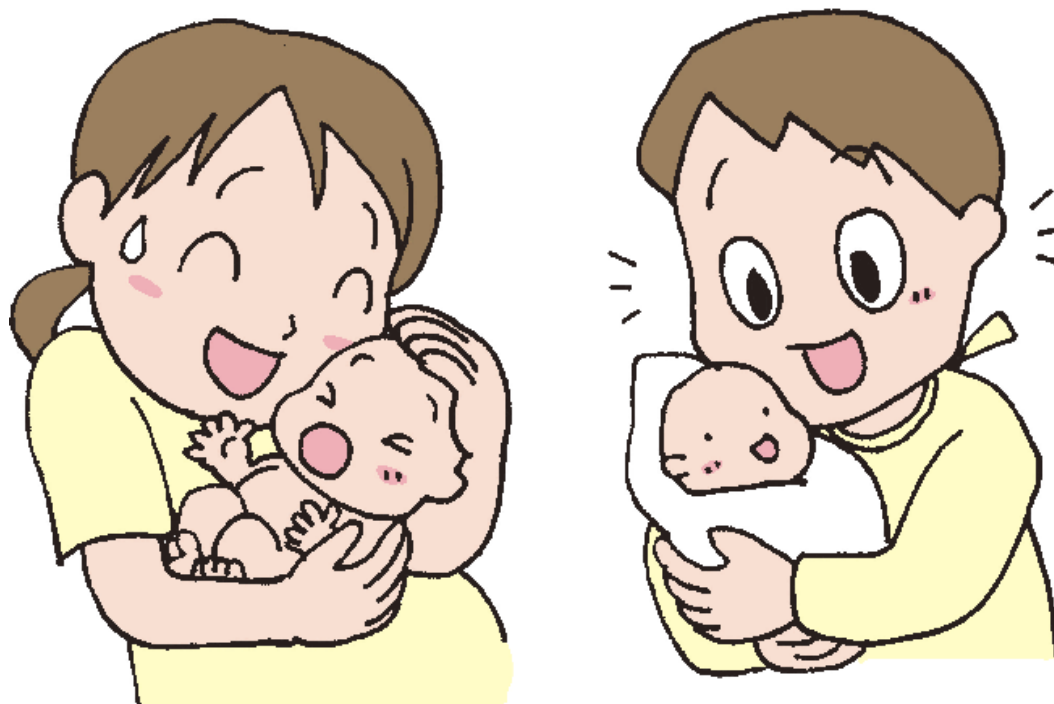


母子健康手帳



着替えやタオル

分娩の進行と対処方法



分娩に向けての準備 入院の準備

☐ 入院に必要なものはそろっていますか？

☐ 病院までのアクセスは確保できていますか？

* 利用するタクシー会社の営業時間や連絡先を控えておきましょう。

☐ 入院に必要な書類はそろっていますか？

* 母子手帳も忘れずに準備しておきましょう。

☐ リラックス法や呼吸法の練習をしていますか？

☐ 入院中のご主人の生活や産後の生活について、話し合っていますか？

※家事育児が協力してできるよう、役割分担などについても具体的に話しておく。

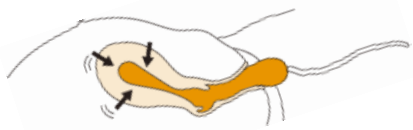
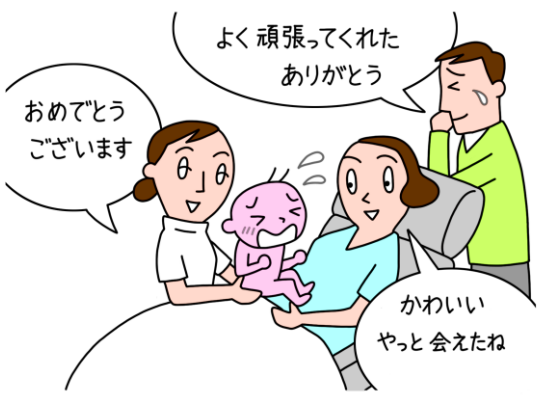
☐ バースプランは書きましたか？

☐ 産後、お手伝いをしてくださる方はいらっしゃいますか？

分娩開始から赤ちゃん誕生まで(1)

	分娩の前兆	分娩第1期	
		(潜伏期)	(活動期)
子宮口の状態	子宮頸管が柔らかくなっています。 おしるし(血性のおりもの)が出ています。	子宮頸管はどんどん柔らかく薄くなり、子宮口の開大が始まります(子宮口3~4cm程度開大)	子宮口の開大は急速に進み(初産婦:2~3cm/時、経産婦:5~6cm/時)、全開大となります。
子宮の状態	 骨盤入口に向かって下がってきます。	 第1回旋:胎児は顎を胸につけて骨盤入口へ進入します。	 第2回旋:胎児の背中が母体の前方に向いて回旋しながら下降します。
陣痛の状態	不規則なお腹の張り、生理痛のような痛み	規則的な陣痛 1時間に6回以上(約10分間隔)	陣痛間隔が3分から2分と分娩が進むと、間隔は短く、陣痛は強くなります。
産婦の状態	 分娩開始まで、家事など日常生活を送ってください。	 では入院の準備をしてお越しください 陣痛が10分に1回で規則的になりました 痛みは生理痛みたいな感じと腰が重くて 初産婦:陣痛が約10分間隔になったら病院へ連絡しましょう。 経産婦:個人差がありますので、入院のタイミングを必ず担当助産師または医師に確認しましょう。	 水は飲むか? もっと腰を押した方がいいか? 陣痛の間隔が短く強くなるため、体に力が入ってしまいます。ここで、妊娠中に練習した呼吸法や産痛緩和法を活用し、体の力を抜いてリラックスしましょう。もし、パートナーの方が付き添われていましたら、ぜひマッサージをしてください。

分娩開始から赤ちゃん誕生まで(2)

	分娩第2期		分娩第3期
子宮口の状態	子宮口が全開大して破水が起こり、胎児が娩出されます。	胎児の娩出します。	胎盤の娩出
子宮の状態	 第3回旋が終了し、児頭が娩出されます。続いて第4回旋を起こして児頭が母体の側面を向いたら、肩が娩出します。	 児が娩出します。	 胎盤が娩出します。
陣痛の状態	陣痛は約2分間隔となり、痛みの範囲は下腹部から太腿部全体になります。胎児が娩出するころには、肛門周囲に強い圧迫感と痛みを感じます。	胎児の娩出後は、陣痛が消えます。	
産婦の状態	 痛みが最も強くなります。また、胎児の下降が進むにつれて、肛門周囲に強い圧迫感を感じます。助産師の声に合わせて、落ち着いて呼吸法を行いましょう。陣痛が強い時、手を握ってもらえると安心することもあるので、パートナーの方は、手を握ったり水分の補給などサポートをお願いします。	 赤ちゃん和初対面です。	 胎盤が出た後は、診察をして分娩室で2時間休みます。 おかあさんも、赤ちゃんも元気であれば、はじめてのおっぱいを吸わすことができます。

分娩期の過ごし方 陣痛とのお付き合い

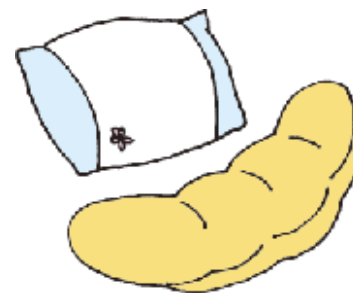
例えば…



足浴
(好きな入浴剤で)



アロマオイル
ハーブティ



愛用している
睡眠グッズ



大好きなスイーツ
ご飯

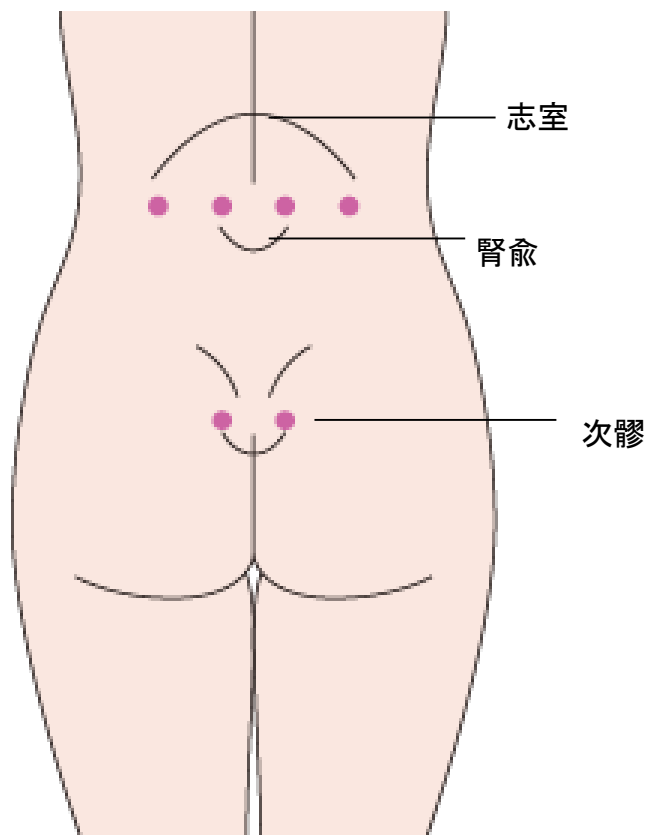


大好きな音楽

分娩期の過ごし方

陣痛とのお付き合い：産痛の緩和

【圧迫法（ツボ療法）】



志室(ししつ): ウエストラインにあります。ちょうどお臍の真裏あたりにあるツボです。

腎兪(じんゆ): ウエストラインにあります。腰に手を置いて親指が届くあたりです。

次髎(じりょう): 腰痛の症状を和らげて、血行を良くし、子宮の機能調整を助け、働きが良くなる効果があります。

これらのツボは、誰かにやってもらう場合、手のひらをあてて、ツボの位置を親指で押してもらいます。自分で行う場合は、ゴルフボールや硬式テニスボールを下にし、身体の重みを利用してツボを刺激するのも効果的です。また、ツボの位置にカイロなどをあてて、温めるのも効果的です。



陣痛とのお付き合い：楽な姿勢

例えば…



病棟では、
こんないす
も用意して
います♪



陣痛とのお付き合い 呼吸法

ソフロロジー

ラマーズ法



分娩施設の
助産師に聞
いてみよ
う！

心と体の準備を整えておきましょう

