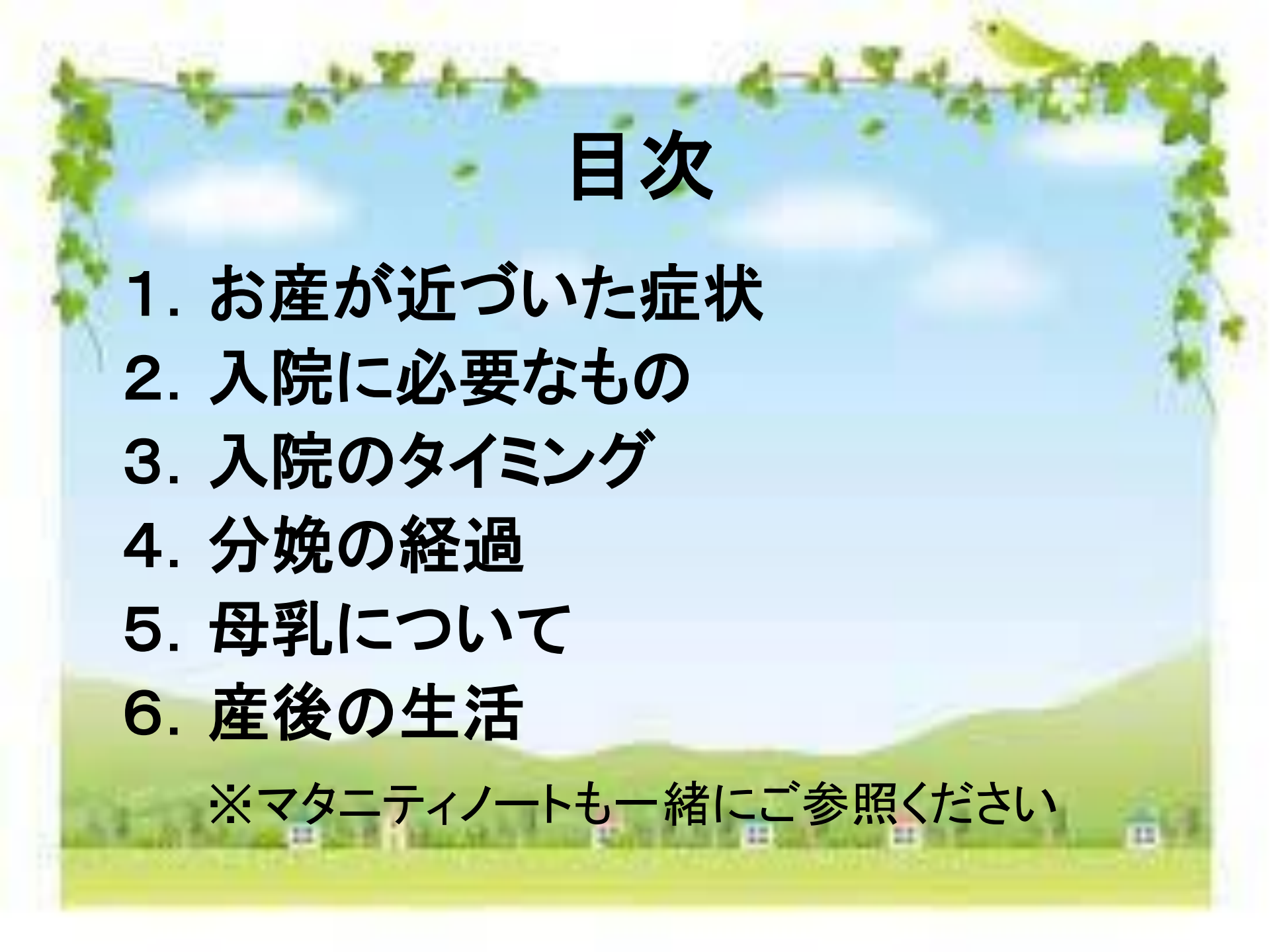


岩手県立中部病院
出産準備クラス

自分らしく産むために





目次

1. お産が近づいた症状
2. 入院に必要なもの
3. 入院のタイミング
4. 分娩の経過
5. 母乳について
6. 産後の生活

※マタニティノートも一緒にご参照ください

1.お産が近づいた症状

マタニティノートP55参照

お産が近づくとどうなるの？

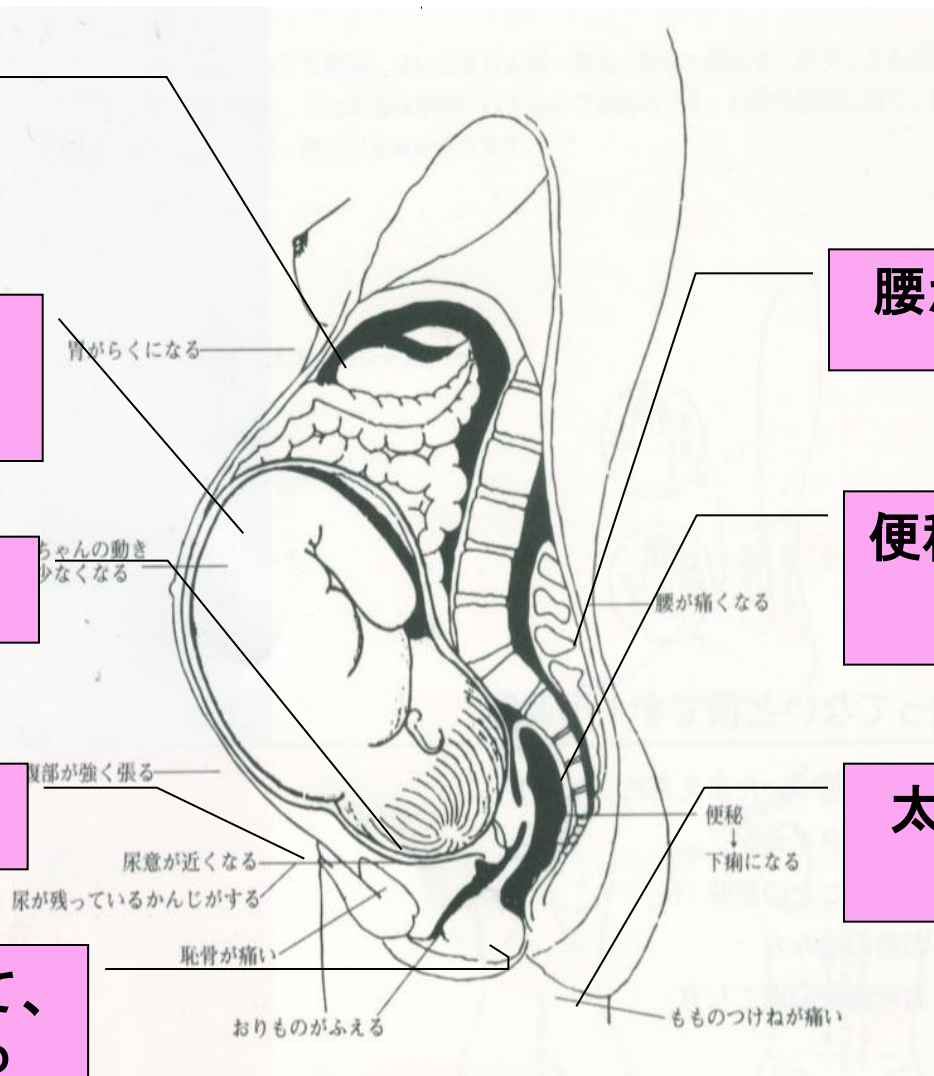
胃が楽になる

赤ちゃんが下がった感じがする

尿が近くなる

恥骨が痛む

おりものが増えて、おしるしがある



腰が痛む

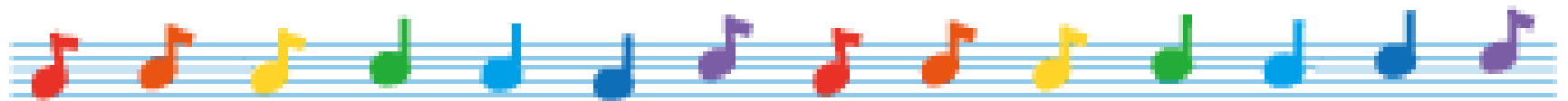
便秘から下痢になる

太ももの付け根が痛む



私、本当に産めるのかな？

- 陣痛はお産のパートナー
仕組みは生理と同じ(子宮の収縮)
息をフーッと吐いて乗り切りましょう
- 陣痛と陣痛の間は休憩時間
リラックス→脳から出る『エンドルフィン(痛みを和らげ、
安らぎを与えるホルモン)』の分泌を促す
＊気持ちのよいお産をするために積極的にリラックス
- 発想の転換で前向きに
陣痛＝辛い → 陣痛＝赤ちゃんに会える



2.入院に必要なもの

マタニティーノートP56参照



入院時に提出していただくもの

- 母子健康手帳
- 診察券
- マタニティーノート(バースプラン)
- 入院診療申し込み書など
- 入院時患者基本情報記載用紙
- 新生児聴覚検査受診票



※聴覚検査の助成は市町村によって異なるので、県外からの里帰り分娩の際は、事前に市町村に使用できるか確認をお願いします。

お母さんの必要なもの

- 産褥ショーツ、授乳しやすい下着、着替え
- お産用Mナプキン
- タオル、バスタオル、洗面・入浴用具
- さらしや腹帯、骨盤ベルトなどは必要であれば準備



赤ちゃんの必要なもの

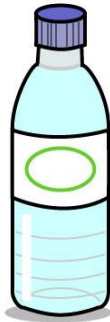
- ガーゼハンカチ5～10枚
- お尻拭き用カット綿、もしくはウェットシート
- 退院時の衣類

※入院中のオムツ、産着は
病院で準備しています



分娩時にあると良いもの

- リラックスグッズ(音楽・カイロなど)
- 飲み物
- チョコやバナナ、ゼリー飲料など簡単に摂取できて、エネルギーになるもの



3. 入院のタイミング

マタニティノートP57参照



①陣痛が始まったとき

- まず…陣痛とは？

→規則的に10分間隔、もしくは1時間に
6回以上の痛みがあること

- 初産婦さんは10分間隔の規則的な陣痛が始まったら連絡
- 経産婦さんは15～20分間隔の痛みが来たら連絡

※妊娠中の経過や来院までの所要時間などで入院の時期には個人差があります

②破水したとき

- 破水とは、赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れて羊水が流れる状態のこと
- 尿漏れやおりものと区別がつきにくいこともある
- 破水をした場合は陣痛が来ていなくても入院

※感染の危険があるため、入浴・ウォッシュレットは使用せず、**清潔で大きなナプキン**を当てて**連絡をください**

破水かどうか迷ったらまずはご連絡ください！

注意してほしい症状

- 生理2日目よりも多くサラサラとした出血
- 休みなくお腹が痛い
- お腹を触るとずっと硬い
- 胎動が感じられない
- 頭が痛い
- 目がチカチカする
- 胃のあたりがモヤモヤする

**※上記症状がある場合は
すぐに病院に連絡してください**



病院への連絡

- できるだけご本人が電話をしましょう
- お名前、診察券のID番号、分娩予定日、何回目のお産か、現在の状態をお話し下さい
- 連絡先についてはマタニティノート P 4 を参照してください



※普通のお産は救急車を呼ぶ適応ではありません。
焦らず自家用車もしくはタクシーで来院し
てください



4. 分娩の経過

マタニティノートP58～63参照





～分娩第 1 期～



- 子宮口が全開（約10cm）になるまでの時期
- 1 時間に 6 回以上、もしくは定期的に10分以内で痛みがくると→陣痛開始！
- 「ふー、ふー」とゆっくり息を吐き、リラックスして過しましょう。
- 子宮口が全開になったら分娩室へ移動します。



～分娩第2期～

- 子宮口が全開になり、赤ちゃんが産まれるまでの時期
- いきみたい！力が入ってしまう！
→さあ、いよいよ、息を整えて押し出すようにお尻に力を入れますよ
- 背中丸めて、おへそを見るように生まれてくる赤ちゃんを覗き込むような姿勢をとりましょう



～分娩第3期～

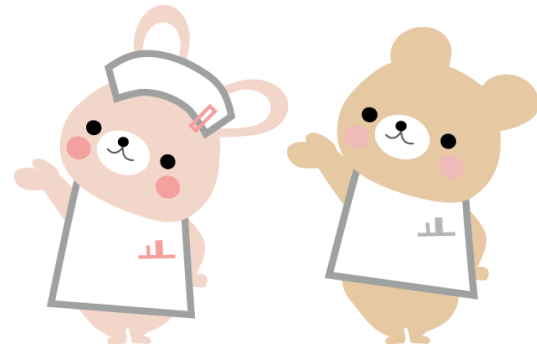


- 赤ちゃんが産まれた後、胎盤が出るまでの時期
- 力を入れる必要はありません
- 胎盤が出た後、医師による産道の検査をおこない、創があれば局所麻酔をして縫合します。
- その後、希望のある方は母児早期接触をおこないます。
- 分娩台で2時間休んでからお部屋へ戻ります。

フリースタイル分娩

自然なお産のリズムに合わせて、こうすると陣痛が楽だとか、赤ちゃんが出てきやすい姿勢・方法を試しながら産む、産婦さんと赤ちゃんが主体的に行うお産です。バースプランの一つとして考えてみてください。

※妊娠やお産の経過によりご希望に添えないこともあります。



仰臥位

仰向けの姿勢。分娩台での一般的な体勢です。

メリット: 分娩台の足台で踏ん張り、腹圧がかかります。
やすくなります。

デメリット: 子宮の重さでお腹の太い血管が圧迫され、赤ちゃんの心音が低下することがあります。



側臥位

横向きでのお産です。赤ちゃんが産まれるときはスタッフが産婦さんの片足を支えます。

メリット：産婦さんがリラックスしやすい体位です。

股関節の負担が少なくなります。

児心音が低下しにくいです。

デメリット：腹圧をかけにくい場合があります。



四つん這い

メリット：児心音が下がりにくい。

骨盤が広がり、赤ちゃんの通り道が広がる体勢

赤ちゃんの進む向きを修正できる場合がある。

腰に負担がかかりにくいので腰が痛い方にオススメ。

デメリット：姿勢を保つことが
難しく、疲れやすい。

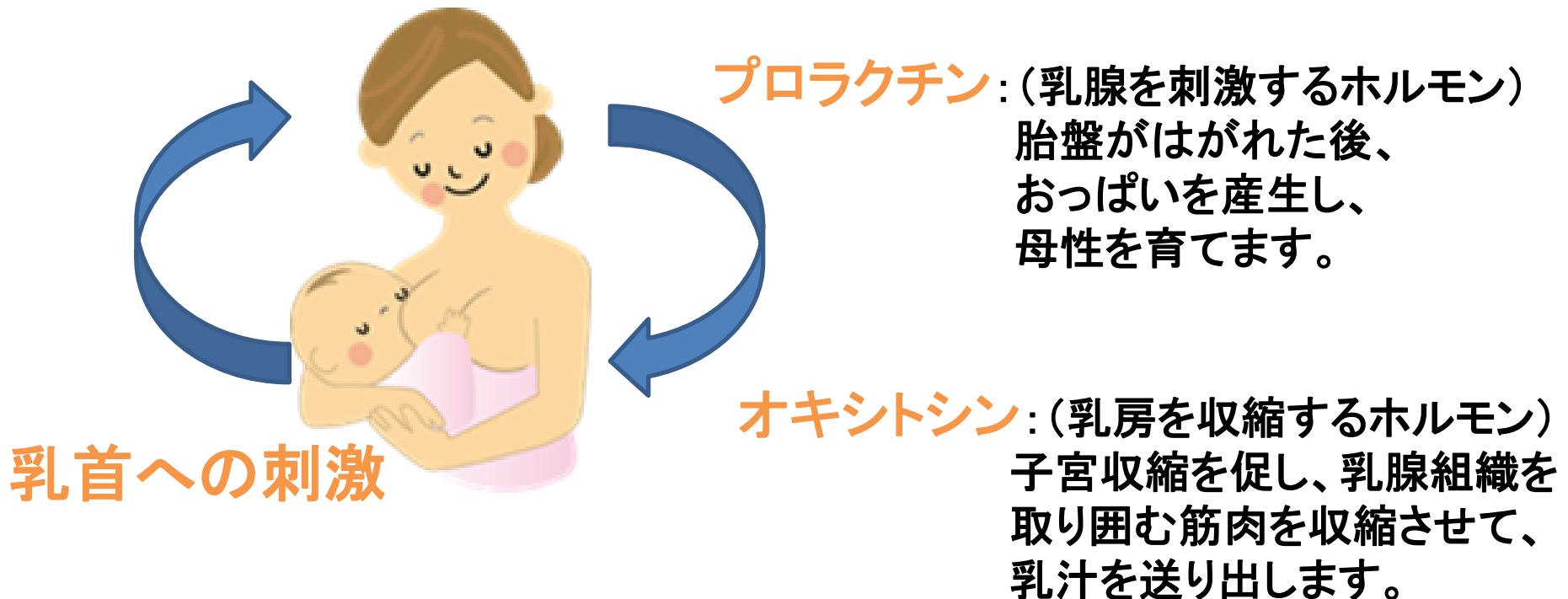


5. 母乳について

マタニティノートP73～ 参照

母乳が作られる仕組み

出産したから母乳が出るというわけではなく、赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうことで母乳が作られるようになります。

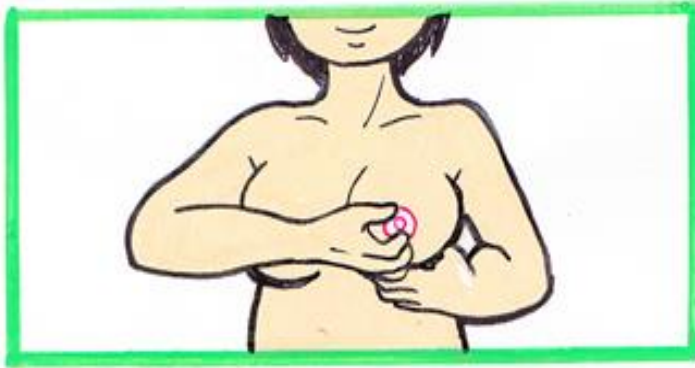


母乳だけで頑張りたいというお母さんは
頻回におっぱいを吸わせることが大切です

乳頭マッサージ

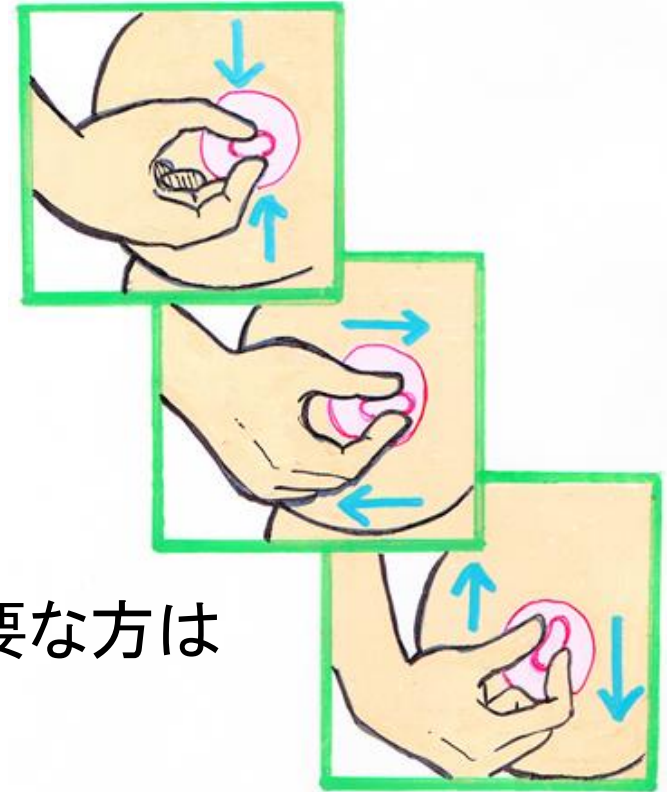
マタニティノートP78参照

- 妊娠20週以降にはじめてみましょう。



※乳頭刺激によって子宮収縮が誘発されるので、お腹が張るときはやめましょう

- 切迫早産や低置胎盤など安静が必要な方は無理せず37週以降に開始します。



※扁平乳頭、陥没乳頭などでお悩みの方は、お気軽に外来助産師へご相談ください。

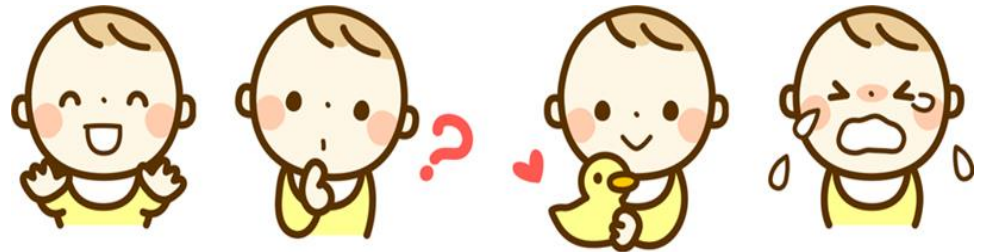


6. 産後の生活

赤ちゃんと一緒に生活

ミルクを飲んでも寝ない・・・

オムツを交換しても寝ない・・・



そんなときどうしますか？



- 最初から張り切りすぎず、まずはしっかりと疲れをとることが大切です。
- 最近の傾向でスマホをいじりながらの「ながら育児」があります。スマホをしながらの授乳や抱っこでは、かわいい赤ちゃんの表情を見逃してしまいますよ。
- アプリには便利な機能がいっぱいですが、赤ちゃんに触れ合うことでの学びが一番です。

今しかない赤ちゃんとの
時間を優先しましょう



産後の生活のイメージ

- 出産後の退院先
- サポート体制
(赤ちゃんのお世話、
家事、上の子のことなど)
- 自分の気持ち、夫・パートナーの気持ち、
上の子の気持ち
- 夫婦生活について、次の妊娠のタイミング



今のうちから話し合っておきましょう。



**一人で悩まず、周りの人のサポートを受けながらこの先に
待っている妊娠生活、出産、育児を楽しんでいきましょう。**

私たち中部病院スタッフ一同、皆さんの妊娠・出産・育児が
満足できるものになるよう支援させていただきます。

