



## 8. お産の経過と過ごし方

いよいよお産が始まりました。赤ちゃんと呼吸を合わせてお産を乗り切りましょう。お産の進みをスムーズにするためには、分娩第1期～第2期の過ごし方が大切となってきます。この長い時間をお母さんと赤ちゃんが元気に乗り切るためには、「姿勢（過ごし方）」「呼吸法」「糖分・水分補給」「休息」の4つのポイントが大事です。

### 分娩第1期

陣痛が始まってから子宮口が全開大（約10cm）まで

初産：10～12時間

経産：5～6時間以上

※各期の所要時間には個人差があり、平均的な時間を示しています

#### 第1期の①

陣痛	10分おき（1時間に6回以上）の規則的な張り（収縮は20～30秒）	
子宮口	0～3cm	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●陣痛の始まりは不規則で月経痛のような痛みや下痢のような痛みから始まることが多いです</li> <li>●便意があっても便が出ないから長時間トイレでいきまないようにしましょう</li> <li>●おしるし（少量の出血）がある際は、清潔なナプキンを当てましょう</li> </ul>	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普通の呼吸で過ごしましょう</li> <li>●余裕がある間に腹式の呼吸や呼吸に合わせた骨盤誘導線方向への曲げ方練習をしてみましょう</li> </ul>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●歩いたり横になったり一番楽な姿勢を工夫しましょう</li> <li>●お産がスムーズに進むように積極的に体を動かしましょう</li> <li>●陣痛がきたらお腹や腰を軽くマッサージしたり圧迫しながらゆっくり呼吸をしましょう</li> <li>●痛みと痛みの間は食事をしたり、水分補給したりシムスの体位（6-04参照）でリラックスしましょう</li> </ul>	





## 第1期の②

陣痛	5～7分おき（徐々に間隔は縮まっていきます） 子宮収縮は30～40秒	
子宮口	3～8cm	
体の変化	腰や恥骨辺りの痛み、陣痛や痛みの強い時は吐き気や寒気がおこる事もあります が異常ではありませんので心配はいりません	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普通の呼吸ができなくなったら、呼吸法を始めましょう</li> <li>●陣痛の初めに深呼吸→陣痛がある間→陣痛の終わりに深呼吸</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>●鼻から吸って口から吐く深呼吸法と間は口から「フーフー」と吐いてリラックス</li> </ul>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●分娩を進めるためには休息とリラックスが大切です。陣痛の合間に少しでも眠るようにしましょう。シャワーを浴びるのもリラックス効果があります。（※ただし破水してる場合は、感染の恐れがあるため入浴やシャワーはできません）</li> <li>●破水時は抗菌剤の点滴投与をすることがあります。</li> <li>●食事は普通に取れます。（陣痛の合間に、少量でも糖分を補給して体力を保持しておきましょう）</li> <li>●経産婦さんはこの時期かⅠ期の③の時に分娩室に入り、点滴をします（血管確保）</li> </ul>	

## 第1期の③

陣痛	4～5分前後（間隔が縮まると同時に痛みも強くなります）子宮収縮40秒前後	
子宮口	8～9cm	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●腰から肛門にかけての痛みがあったり、排便をしたい感じ（肛門圧迫感）がすることもあります</li> <li>●通常この辺りで自然破水することが多いです</li> <li>●分娩直前まで破水しない場合は膜を破くことがあります（人工破膜）</li> </ul>	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●無理にいきまず呼吸法で痛みや肛門圧迫感を逃しましょう</li> <li>●基本はⅠ期の②の呼吸法です。痛みや進行のスピードに合わせて呼吸法を変えた方がいい場合は声をかけて誘導します。（周りの声をきいてできるだけそれに合わせて呼吸をしてみましょう）</li> </ul>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●痛みも強くなり、全身に力が入ってしまいます。落ち着いて体の力を抜きましょう。食べられる物を少しずつでも食べるようにしましょう。</li> <li>●食事を取れない時は、飲むゼリーや水分をこまめに摂りましょう。</li> <li>●手足が痺れてきたら、紙袋やタオルなどで口を覆ってゆっくり呼吸をしましょう（過換気症候群）</li> </ul>	





## 分娩第2期

子宮口が全開大してから赤ちゃんが生まれるまで

初産：2～3時間

経産：0.5～1.5時間

※各期の所要時間には個人差があり、平均的な時間を示しています

## 第2期の①

陣痛	2～3分おき（子宮収縮 40～60秒）	
子宮口	10cm（全開大）	
体の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子宮口が完全に開き赤ちゃんの頭が見え隠れし始める（排臨）</li> <li>●陣痛がない時期（間歇期）が3分、2分、1分……と迫り子宮収縮は長い強い痛みになる。</li> </ul>	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●陣痛が来ても自分でいきまずスタッフの声掛けに従って呼吸法をします</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>初め</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>途中</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>終わり</p> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>●赤ちゃんの為にもたったり鼻から息を吸って口をすぼめるようにして口から吐く【途中】と同時に骨盤を骨盤誘導線方向にカーブさせます。目は開けてお腹を見るように</li> </ul>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●痛みが来たら深呼吸、痛みが通り過ぎたらふつ々の呼吸</li> <li>●合間はリラックスさせて喉の渇きを潤したり、目をつむったりして次の陣痛の為に備えます</li> </ul>	

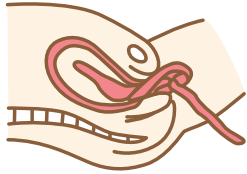
## 第2期の②

陣痛	1～2分おき	
体の変化	見え隠れしていた頭が引っ込まなくなり（発露）、ゆっくり、顔→肩→体→お尻→足の順に赤ちゃんが娩出されます	
呼吸法	お声を掛けますので「ハッハッハッハッ……」といきまないよう早い短息呼吸を赤ちゃんが生まれるまで続けます	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●赤ちゃんの頭を締め付けないよう骨盤や陰部の力を抜きリラックスさせます。赤ちゃんの頭が挟まることで会陰が伸びていきます。ここでいきむと会陰が裂ける事（会陰裂傷）がありますのでスタッフの声掛けとタイミングを合わせましょう。</li> <li>●目線はお腹の方にむけておき、誕生の瞬間を目に焼き付けましょう ～赤ちゃん誕生♡おめでとございます～</li> <li>※児が生まれてすぐに泣かなくても羊水を拭き取ったり巻き付いた臍の緒（臍帯巻絡）をほどいてから泣きます</li> </ul>	





## 分娩第3期

第3期		
陣痛	軽い陣痛のようなものがあります（後陣痛）	
体の変化	赤ちゃん娩出後5～10分ぐらいで軽い陣痛が来て胎盤が自然に剥がれ出てきます。胎盤が娩出されると子宮は急速に収縮し始めます後陣痛として感じる方もいます（経産婦さんは痛みを強く感じることがあります）	
呼吸法	<ul style="list-style-type: none"> <li>●普通の呼吸に戻して大丈夫です</li> <li>●胎盤が出る時は無理にいきまないようにしましょう</li> </ul>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●胎盤娩出後、医師が診察し必要時縫合をします</li> <li>●会陰をリラックスさせ、終わるまで体を捻じったりしないようにしましょう</li> <li>●陰部を清潔にし、大き目のナプキンをあて仰向けで休みます（体位を変えるタイミングはスタッフが声をかけます）</li> <li>●状態によって赤ちゃんにおっぱいを吸わせたり、写真を撮ったりします（※分娩時や産後を含め赤ちゃん以外の動画撮影はご遠慮ください）</li> </ul>	

## 分娩第4期

胎盤が出て病室に戻るまで～分娩後2時間

- 1時間後と2時間後に出血や子宮の戻り具合をチェックしていきます  
状態が安定していることを確認したら、点滴を抜いて病室に戻ります
- 次の場合、または気分が悪い時は我慢せずお知らせください
  - ・流れるような出血が続いたり大きな塊が出た感じがする
  - ・目がチカチカしたり頭が痛い（血圧が高い時）
  - ・意識が遠のくような感じや動悸がする（血圧が急激に下降）
  - ・尿意や急激なお腹（子宮）の痛みなど

