

4. お産の経過

<p>分娩第1期 陣痛開始（10分毎の規則的陣痛）から子宮口が全て開く（10cm）まで 初産婦 約10～12時間 経産婦 約4～6時間</p>		
準備期	進行期	極期
<p>子宮口の開き 0～3cm</p>  <p>赤ちゃんは横向きのまま骨盤に下がります</p> <p>陣痛間隔 8～10分ごと 陣痛時間 20～30秒</p>	<p>子宮口の開き 4～7cm</p>  <p>赤ちゃんが旋回し、だんだんと下向きになります</p> <p>陣痛間隔 4～7分ごと 陣痛時間 30～40秒</p>	<p>子宮口の開き 8～10cm</p>  <p>赤ちゃんが旋回し、下向きになります</p> <p>陣痛間隔 2～3分ごと 陣痛時間 40～60秒</p>
<p>陣痛の痛みが強くなるまではリラックスしていつもと同じ呼吸で乗り切ります。</p> <p>陣痛が来た時に辛いようなら深呼吸をしてみましょう。</p>		
<p>★楽な姿勢でリラックスして過ごしましょう。眠れるなら合間に寝ましょう。</p> <p>★破水していなければシャワー浴や入浴も可能です。</p> <p>★散歩などの気分転換も必要です。動くことによってお産の進行が促されます。休憩しながら無理のない範囲で動いてみましょう。</p> <p>★出来るだけ水分や食事をとっていきましょう。</p> <p>★トイレも我慢せず行きましょう。膀胱を空にすることで赤ちゃんが下がりやすくなります。</p> <p>★経過に合わせてお腹にモニターをつけたり、内診をします</p> <p>★分娩に備えて血管確保を行います</p> <p>分娩第1期に 付き添われるご家族は・・・</p> <p>★一緒に呼吸法を行ってリードしましょう</p> <p>★食べたいものを買ってきてあげたり、水分をすすめましょう</p> <p>★腰痛がある場合はマッサージをしたり、腰を温めてあげてください。</p> <p>★肛門の圧迫感が出てきた場合はテニスボールなどで圧迫してあげてください。赤ちゃんが下がってくるといきみたい感覚がでてきます。子宮口が全開になっていないときにいきむと、子宮口や膣内が裂けたり、体に力が入っていると子宮口がなかなか開かず、お産がスムーズに進まないことがあります。また、陣痛が来ている間は、子宮が収縮し赤ちゃんに酸素が行きにくくなっているため力を抜き、しっかりと呼吸しましょう。</p>		

4. お産の経過

<p>分娩第2期 子宮口が全て開いてから赤ちゃんが生まれるまで 初産婦 約 1～2 時間 経産婦 約 30 分～1 時間 ※時間はあくまで目安、個人差が大きいです。</p>	<p>分娩第3期 赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまで 初産婦・経産婦 約 10～20分</p>
<p>子宮口の開き 10 cm</p>  <p>赤ちゃんの頭が出始めます 頭が出たら、再び横向きになります 片方ずつ肩が出ます 陣痛間隔 1～2分ごと 陣痛時間 60～90秒</p>	 <p>胎盤が剥がれて出てきます</p>
<p>陣痛が治まっているときはリラックスして呼吸を整えてください。</p>	<p>力を抜いて楽にしましょう。</p>
<p>★いきみやすいように体位をとります。 ★外陰部の消毒をします。 ★陣痛に合わせていきみます。 ★赤ちゃんの頭が出始めたら、ゆっくり出すため“ハッハッ”と短い短息呼吸を行います。助産師が合図したらいきむのをやめましょう。 ★赤ちゃんが生まれたら、お母さんの胸の上で対面します。そのあと、体温が下がらないように暖かい場所で計測などの処置を行います。</p> <p>分娩第2期に 付き添われるご家族は・・・</p> <p>★パニックになる妊婦さんもいらっしゃいます。やさしく声をかけてあげてください。 ★赤ちゃんが生まれるまで時間がかかる場合は、汗拭き・声かけ・水分をすすめ、励ましましょう ★赤ちゃんが産まれた後、カメラ・ビデオ撮影しても構いません。</p>	<p>★胎盤が出た後は、医師の診察があります。また、創がある場合は縫合があります。 ★更衣をし、LDRで過ごします。出血量や子宮の収縮状態などを観察します。2時間経過し、問題がなければ病室に移動します。 ★お母さんや赤ちゃんの状態に 応じて抱っこしたり、おっぱいを飲ませたりして過ごします。</p> 