

## 4. 分娩の経過

分娩の兆候から生まれるまでの流れです。所要時間は目安であり、個人差があります。

呼吸法などは、助産師がその都度説明し、一緒に行うのでご安心ください。

時期	分娩の前兆	分娩第1期(陣痛10分間隔から子宮口全開大まで)	
所要時間		初産婦 10～12時間 経産婦 4～6時間	
産婦さんの体の 変化と過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不規則な陣痛(前駆陣痛)や産徴(おしるし)などが見られるようになります。陣痛の間隔を計り記録しましょう。</li> <li>・子宮口が開き、柔らかくなり、分娩に適した状態に近づきます。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">子宮口0～3cmくらい</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陣痛が規則的になり、1時間に6回以上(10分間隔の陣痛)となります。</li> <li>・陣痛の合間はリラックスして過ごしましょう。</li> <li>・全身に力が入ると陣痛も長く強く感じます。</li> <li>・入院したら診察(内診)、更衣、分娩監視装置をつけます。</li> </ul>	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">子宮口4cmくらい</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮口が開き始めます。</li> <li>・だんだん陣痛の間隔が短くなり、痛みも強くなってきます。</li> <li>・じんわりと汗をかいてきます。</li> <li>・必要に応じてお腹や腰をマッサージしてみましょう。</li> </ul>
その他		<b>【お産を進みやすくする過ごし方】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・楽な姿勢…骨盤を開く姿勢もおすすめ(あぐらやスクワット)。アクティブチェアの使用。</li> <li>・食べること…おにぎり、プリン、ゼリーなど。</li> <li>・眠ること…眠い時は横になる。音楽などでリラックスする。</li> <li>・こまめに排尿…尿が溜まると赤ちゃんの頭が下がりにくくなります。</li> <li>・足を温かく…血流の流れが良くなり良い陣痛が来ます。破水してなければシャワーも可能。</li> <li>・動くこと…歩いたり階段の昇り降りをするとう�효果的です。</li> </ul>	

分娩第1期(陣痛10分間隔から子宮口全開大まで)	分娩第2期(子宮口が全部開いてから赤ちゃん誕生まで)
<p>初産婦 10～12時間 経産婦 4～6時間</p>	<p>初産婦 1～1.5時間 経産婦 30分～1時間</p>
<div data-bbox="235 427 526 587" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>子宮口5～8cm くらい</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陣痛の感覚がさらに短くなり、ピーク時間は長くなります。</li> <li>・粘稠性で血性のおりものが増えます。</li> <li>・吐き気や嘔吐、こむら返りが起こることもあります。</li> <li>・分娩室へ移動します。</li> </ul> <div data-bbox="212 1005 448 1077" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>呼吸法</p> </div> <div data-bbox="257 1066 1034 1289" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・痛くない時は普通の呼吸</li> <li>・痛い時は鼻から吸って口から吐く「フーフー」</li> <li>・子宮口が完全に開くまではいきまないようにする。</li> </ul> </div> <div data-bbox="757 427 1003 603" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>子宮口8～9cm くらい</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陣痛の間はぼーっとしたり眠くなったりします。</li> <li>・おなかの痛みはだんだん下に移り恥骨部痛も出てきます。肛門の圧迫感も感じるようになります。</li> <li>・腰痛が増し、いきみたくなったりしますが、深呼吸をしていきみを逃しましょう。</li> </ul>	<div data-bbox="1422 411 1886 619" style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>子宮口10cm! (子宮口全開大ともいう)</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・陣痛の間隔がさらに短くなり、痛みが最も強くなります。</li> <li>・子宮口が全開大します。破水しない時は赤ちゃんを包んでいる膜を破ります。</li> <li>・赤ちゃんの頭がなかなか出てこないなど場合によっては会陰切開をすることもあります。</li> <li>・吸引分娩となることもあります。</li> </ul> <div data-bbox="1153 973 1415 1061" style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>呼吸法</p> </div> <div data-bbox="1187 1029 2020 1292" style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・強い陣痛が来るのに合わせて呼吸を整えいきむ。</li> <li>・陣痛の合間は体の力を抜いて、赤ちゃんにいっぱい酸素をあげるイメージでゆっくり呼吸する。</li> <li>・赤ちゃんの頭が出たら「ハーハー」</li> </ul> </div>

分娩第2期(子宮口が全部開いてから赤ちゃん誕生まで)	分娩第3期(赤ちゃん誕生から胎盤が出るまで)	分娩第4期(胎盤が出てから分娩後2時間まで)
初産婦 1～1.5時間 経産婦 30分～1時間	10～20分	お産後2時間
<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃん誕生!</li> <li>・状態が良ければお母さんが赤ちゃんを抱っこします。</li> <li>・その後赤ちゃんはすぐに温かいところで計測や着替えをします。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃん誕生後、3～5分後に軽い陣痛が起こり、胎盤がはがれて出てきます。</li> <li>・後陣痛が起こります。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・医師が産道の検査、必要時創部の処置をします。</li> <li>・お母さんは体を拭き着替えます。</li> <li>・分娩室で産後2時間過ごします。体調が良ければ赤ちゃんに初めておっぱいをあげます。</li> <li>・体調に合わせて部屋に戻ります。</li> </ul>
<b>【お産の時にすること】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・分娩監視装置の装着</li> <li>・点滴(出血が多くなった時のため)</li> <li>・管でおしっこを出してもらう(必要時)</li> </ul>	<b>【お産の時、お産後の注意点】</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・希望があれば胎盤を見ることができます。助産師に声をかけて下さい。</li> <li>・臍の緒は助産師が切ります。医療行為のため立ち会っている家族が切ることはできません。</li> <li>・お産後に赤ちゃんの写真が撮ることができます。分娩中の撮影はご遠慮願います。</li> </ul>	