

♡赤ちゃんを迎える準備をしよう！お産編



お腹も大きくなってきて赤ちゃんに会える日々を楽しみですね。

予定日も近づくとお産について、入院について、初めての育児についてドキドキしている方もいらっしゃると思います。

予定の入院の話を医師にされていない方の入院は赤ちゃん和妈妈の症状によって決まってきます。詳しくは【病院に連絡する目安】を確認してください。

✿入院する時期✿ (マタニティブック P25～)

初産婦：陣痛の間隔が10分間隔になったら陣痛が始まった目安です。

また心配な事、いつもと何か違うなという感覚があればいつでも連絡をください。

37週の妊婦健診では個別で入院時期のお話をさせていただきます。

破水かな？と思ったときは、ナブキンを当ててシャワーやウォシュレットをせずに病院へすぐに連絡してください。

尿漏れが分からない時もありますので、自己判断なせずに連絡をしてください。



経産婦：陣痛の間隔が目安として15～20分間隔になったら連絡をお願い致します。

自宅が遠い方や、上の子の時のお産の所要時間が早かったかたは早めの連絡をお願い致します。妊婦健診で確認しましょう。

破水の時はすぐに病院へ連絡してください。



連絡方法については

【病院に連絡する目安】を必ず確認してください。

注意

陣痛でも破水でもないですが、下記のような症状がある時はすぐに病院へ来てください。

- ずっとお腹が張っている。休みなくずっとお腹が痛い。
- 生理の2～3日目のような大量の出血
- 赤ちゃんが動かない。胎動が少ない、弱い時
- 目の前がちかちかする。ひどい頭痛がある。

赤ちゃんが苦しいサイン

⇒妊娠高血圧症候群の可能性

❖ 病院に到着してからの流れ ❖

- ① 日中は産科外来、夜間・祝日は 3B 病棟にいらしてください。
- ② 処置室で内診をして子宮の入り口の開き具合、破水のチェックを行います。
- ③ NST モニターを装着して陣痛の間隔を赤ちゃんの様子を確認します。
- ④ 陣痛・破水が確認できましたらそのまま入院となります。
もし、前駆陣痛や破水ではないとなった場合は一度自宅に帰っていただき、楽しいマタニティライフを送っていただきます。



❖ 陣痛室での過ごし方 ❖ (マタニティブック P28～)

陣痛は赤ちゃんがママに会おうと一緒に頑張っています

● 大事なものはリラックス

ママには出来るだけリラックスして過ごしてもらいたいです。

個人によってリラックスできる方法は異なると思います。

例えば、好きな音楽をスマホにいれてきて音楽を聴くこと。

気分転換に、妊娠中赤ちゃんと一緒に散歩したことを思い出しながら

病棟内を散歩する事も良いでしょう。また、お腹が大きくなってから座りやすかった姿勢などあればその姿勢で過ごしたり、病院にある大きなクッションやマタニティチェアに乗りゆらゆらと、もうすぐ会える赤ちゃん、でも今しか感じられない胎動を味わう事も良いでしょう。



● 水分やママの栄養補給も忘れないでね

赤ちゃんに会える時まで続く陣痛でご飯が食べられないこともあるかもしれません。ですが、赤ちゃんと共に頑張っている子宮は筋肉でできています。頑張り続けている子宮も栄養が必要です。

お母さんの好きな食べ物や、少しでも口にできそうなプリンやゼリーなどがあればご持参ください。また、好きな飲み物もストローを付けたペットボトルで準備されると便利です。

● 呼吸法 (マタニティブック P29～)

赤ちゃんのママに会いたい気持ちが大きくなってくると陣痛も強くなってきます。

ママの体も赤ちゃんに会うために変化してくる部分が、子宮の入り口(子宮口)です。10cmが全開大といい、赤ちゃんが通れる大きさまで広がります。それまでにトイレで力を入れたいような感じやいきみみたい感じが出てく来ますが、10cmまではいきみを出来るだけの

がして過ごして頂きたいです。そのためには、陣痛の痛みが来たときに深呼吸をして頂きたいのです。鼻から吸って口からはく呼吸です。コツは出来るだけ長くはききることです。難しい時には声を出したり、ふーっと言いながら行なってみてください。

出来るだけいきみをのがすことで、陰部への負担による傷ができることや、陰部近くの太い血管を傷つけ大量な出血による貧血を避けることが出来るからです。

✿分娩室での過ごし方✿

子宮の入り口が全開大、もしくは全開大に近づくと、ママが赤ちゃんを産みだす体の変化も整ってきます。後はもう少しママに力をかりて、赤ちゃんも頑張る時期になります。その時には陣痛室から分娩室に、一緒に移動をお手伝いさせていただきます。



①出血も伴うお産ですので点滴をさせていただきます。

②分娩室にご案内します。

現在立ち会い分娩についてはコロナ禍の状況もあり、制限があります。立ち会い分娩に関しては詳しく【夫立ち会いについて】をご覧ください。

③10 cm子宮口が開きましたら、ママの力を最大限に引き出して頂き、赤ちゃんも頑張り、いきんでいきます。ここでは助産師もお手伝いさせて頂き、必要に応じて呼吸法やいきみ方について声かけをさせていただきます。一緒にお手伝いさせていただきますね。

赤ちゃんの通り道が少しお手伝いが必要な時には医師が会陰切開など処置をすることがあります。



待ちに待った赤ちゃんとの対面です。この時までママのお腹の中で大切に育ててもらい、一緒に乗り越えた陣痛。愛おしい特別な瞬間となりますね。

④子宮の入り口周辺に傷が出来ていないかを確認し、必要時医師による処置があります
赤ちゃんの様子をみながら体重測定などを行っていきます。

⑤お産で急激に妊娠期から非妊時の体へと変化していくママは、
出産後2時間は分娩室で経過を見させていただきます。

⑥2時間後、病室に戻り、お休みいただき、次の日からママの
体調に合わせて、母児同室となり赤ちゃんと一緒に生活が始まります。



✿最終確認✿

- ①入院の準備は整いましたか？お産セットは購入されましたか？
- ②病院に連絡する目安を確認しましょう。病院の電話番号は登録しましたか？
- ③指輪やピアス、マニキュア、ネイル等ははずしましたか？

残りのマタニティライフ、赤ちゃんを感じる胎動を楽しんでお過ごしください。
皆様のお産を 3B 病棟スタッフ一同楽しみに待っています。

