

## Ⅱ 安心してお産を迎えるために

予定日は大体の目安なので、2週間ぐらい前後することがあります。

### 1 心とからだの準備

お産に備え、睡眠や食事など生活リズムを整え、体力を貯えておきましょう。

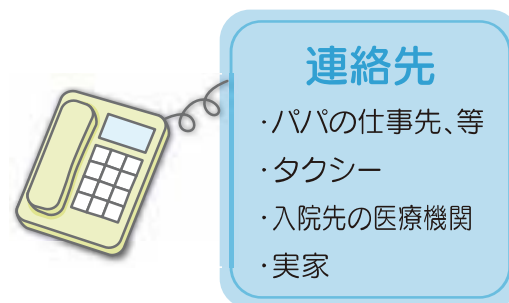
#### (1) 入院の準備

入院に必要な日用品や衣類など持参するもの確かめ、妊娠8か月頃までに用意しておきましょう。

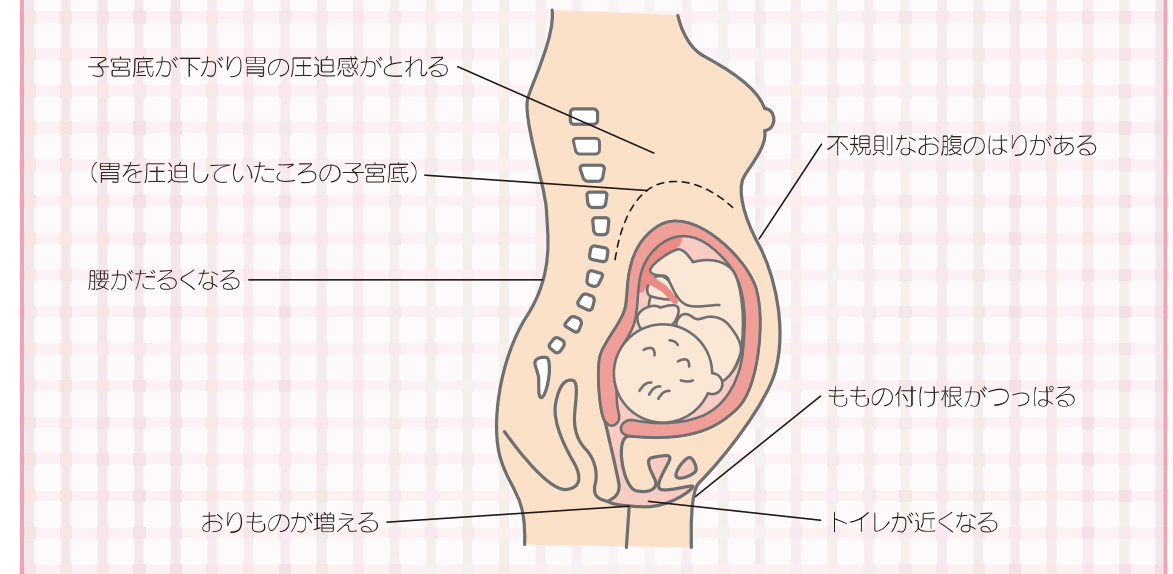


**Q** 自分一人のときにお産が始まったら  
どうしよう、と心配です。

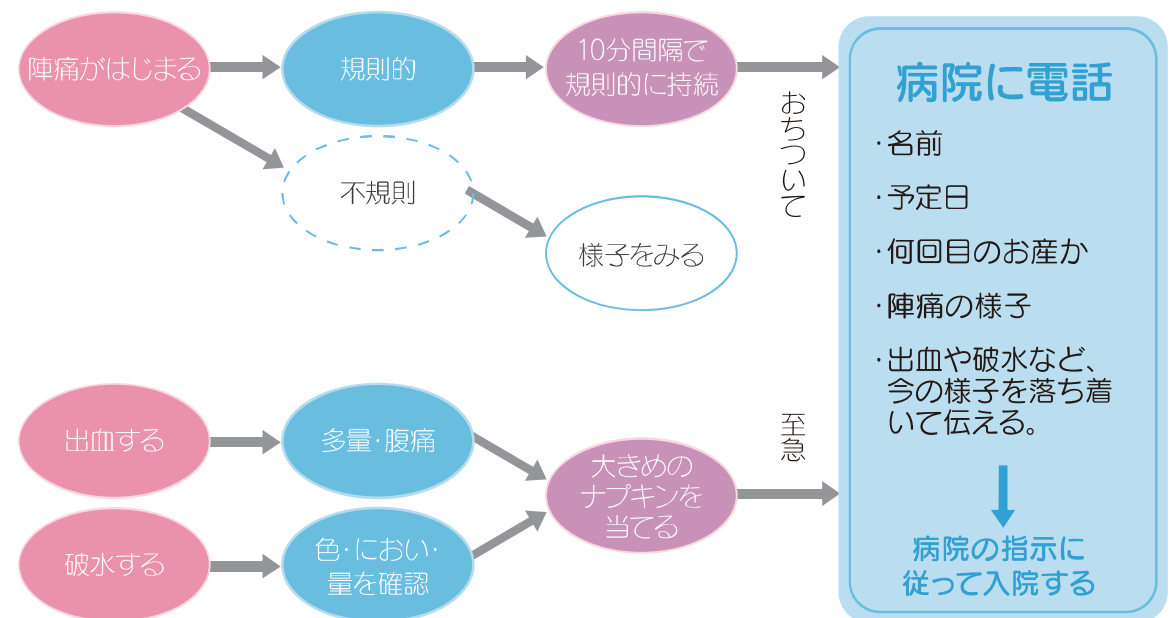
**A** いつお産が始まっても良いように、準備を整えておくこと、また、夫や家族と話し合  
って連絡方法、医療機関への移動手段を決  
めておきましょう。  
あわてないように、メモにしてわかりやす  
い所に貼っておくと良いでしょう。



### お産が近づいたしるし



#### (2) 入院のめやす



※P8こんな時は早めにかかりつけ医に受診を、も参考にしてください。

## 2 お産の進行と過ごし方

お産のしくみや経過を理解しておくことで安心してお産にのぞめます。一般的な出産の進み方を示しますので目安としてください。

### 出産時のトラブルと専門的な処置

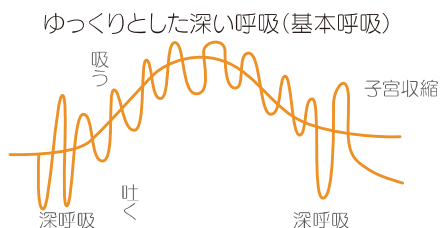
帝王切開や無痛分娩を計画している場合は、事前に主治医等から十分に話を聞き、納得の上でのぞみましょう。また、前もって計画してなくても、お産の経過の中で医師が判断し、薬や帝王切開などの専門的な処置を必要とすることもあります。希望していた経過と異なる状況でも、安全なお産を最優先に考え、家族や医師又は助産師と相談しながらお産にのぞみましょう。

	お産の始まりから 子宮口が全部開くまで (分娩第1期) <b>10~20時間</b>	子宮口が全部ひらいてから 赤ちゃんが生まれるまで (分娩第2期) <b>1~2時間</b>	赤ちゃんが生まれてから 胎盤がでるまで (分娩第3期) <b>15分</b>	
からだの変化と 陣痛の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 10分おきぐらいに規則的な陣痛がくる</li> <li>● おりものに赤い血が混じる(おしるし)</li> </ul> <p>20~30秒発作 10分間隔</p> <p>30~40秒 →</p> <p>40~50秒 →</p> <p>5~6分</p> <p>● 陣痛が強くなり、間隔が次第に短くなる</p> <p>● 陣痛と共にお腹が硬く張る、痛む また腰のだるさ、痛み、いきみを感じる人もいる</p> <p>● 子宮口が全開大になる</p> <p>←50~60秒発作</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陣痛と共に強いいきみがくる</li> <li>● 破水がおこる</li> <li>● 陣痛に合わせて思いきりいきむ</li> </ul> <p>←60~70秒</p> <p>←60~70秒</p> <p>1~2分</p> <p>1~2分</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 軽い陣痛に合わせて胎盤が出る</li> </ul> <p>10~20秒</p> <p>5~10分</p>	
胎児の進み方	<p>分娩開始</p> <p>子宮口全開 破水</p> <p>回旋しながらしだいに 産道を下がる</p>	<p>頭が見え隠れする</p> <p>頭が見える</p> <p>排臨</p> <p>発露</p>	<p>誕生</p> <p>後産</p>	
呼吸と補助動作	<p>深くゆったりとした呼吸</p> <p>腹部のマッサージ</p>	<p>浅く早い呼吸</p> <p>浅く早いあえぎの呼吸</p> <p>圧迫法(腰やもものつけ根)</p>	<p>ゆっくりと長く息を吐きながらいきむ</p> <p>短促呼吸</p>	
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 病院に電話を入れる</li> <li>● 自宅で様子を見る</li> <li>● 入院に必要な物品の確認をする</li> <li>● 入院する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 体力の消耗を防ぐ</li> <li>● 楽な体位でリラックス</li> <li>● 食事や水分をとる</li> <li>● 排尿をがまんしない</li> <li>● いきみが出てくるが体力を消耗するだけで分娩の進行が早くなるわけではないので、子宮口が全部開くまでは、まだいきまない。</li> <li>● 分娩室に移る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 子宮口が全部開いたら医師・助産師が教えるので、自身のタイミングでいきむが、わからない時は合図をかけてもらうとよい。</li> <li>● いきみの合間はリラックス</li> <li>● いきみをやめて短促呼吸に切りかえる(赤ちゃんが生まれる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 胎盤がでる</li> <li>● ゆっくり休む</li> </ul>
パパの役割	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陣痛の様子を観察する</li> <li>● 入院の準備をする</li> <li>● 入院に付き添う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 陣痛に合わせて呼吸法を促す</li> <li>● リラックスできるように声をかけたり、気分をまぎらわす</li> <li>● 腰部のマッサージや圧迫法を行う</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● いきみやすい体位がとれるように手助けをする</li> <li>● お水を飲ませたり、汗をふく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 赤ちゃんと対面する</li> <li>● ねぎらいの言葉をかける</li> </ul>

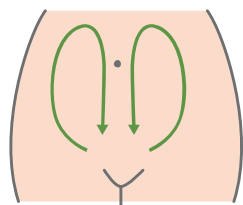
### 3 お産を上手にのり越えるために

お産をスムーズに導き、上手にのり越えるために、呼吸の仕方やお腹・腰など体のさすり方を練習しましょう。（お産の進み方によって様々な方法があります。）

#### ●子宮口が0～3cmに開くころ

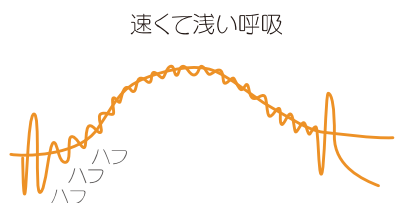


- ①陣痛が始まったらまず大きく深呼吸する。
- ②ゆっくりとツルツルのリズムで鼻から吸って、ゆっくりと口から吐く。
- ③呼吸に合わせて、両手でお腹をさする。
- ④陣痛がおさまったら、大きく深呼吸する。

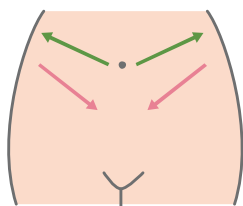


さすり方  
手のひら全体で半円を描くようにさする。

#### ●子宮口が3～7cmに開くころ



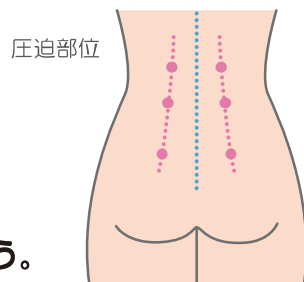
- ①陣痛が始まったら、まず大きく深呼吸をする。
- ②マーチのリズムでハフハフと浅く早い呼吸をする。このとき、口は軽く開け、舌を上歯の先につける。
- ③呼吸に合わせて両手でお腹をさする。
- ④陣痛がおさまったら、大きく深呼吸をする。



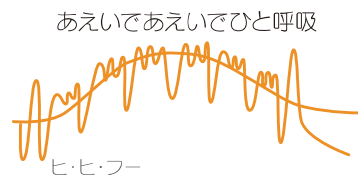
さすり方  
手のひら全体でさすり、両手でVに字を描く。

#### ポイント

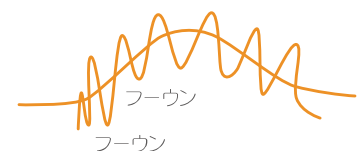
このときパパは！  
呼吸のリズムをとってあげたり背中や腰のマッサージや圧迫法を行います。  
陣痛の合い間に軽食や水分を勧めます。  
また、十分休息がとれるように、リラックスを心がけましょう。



#### ●子宮口が8cm～全開大になる頃



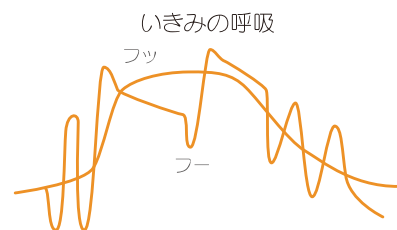
- ①強い痛みに、冷静さを失わず、陣痛にのりおくれぬようにあえぎの呼吸をする。
- ②ヒ・ヒ・フー、ヒ・ヒ・フーとリズムをつけて呼吸する。
- ③いきみ強い感じが強いときは、フーウン、フーウンと喉の奥でウンと保ち、いきみをできるだけ逃す。



#### ポイント

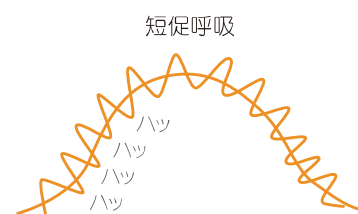
このときパパは！  
「フー」と呼気に合わせて、背中から臀部にかけての圧迫法や、マッサージを行う。  
ママにとっても一番つらいとき、呼吸法をリードし、しっかりささえになりましょう。

#### ●いきみの呼吸



- ①大きく吸って吐いて、3回目深く吸ってから、フツと少し息を吐くようにして長いいきむ。（練習のときは、息を止めるだけにする。）
- ②陣痛がおさまったら、息を吐き、深呼吸をして、呼吸を整え、リラックスして休む。

#### ●短促呼吸



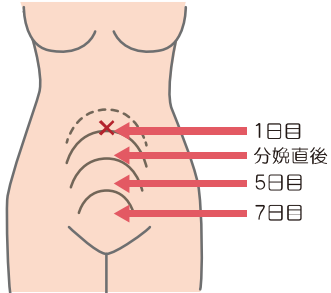

- ①手を胸の上で組み、全身の力を抜いて、ハッハッハッと呼ぶ。

# Ⅲ 産後を健康に過ごすために

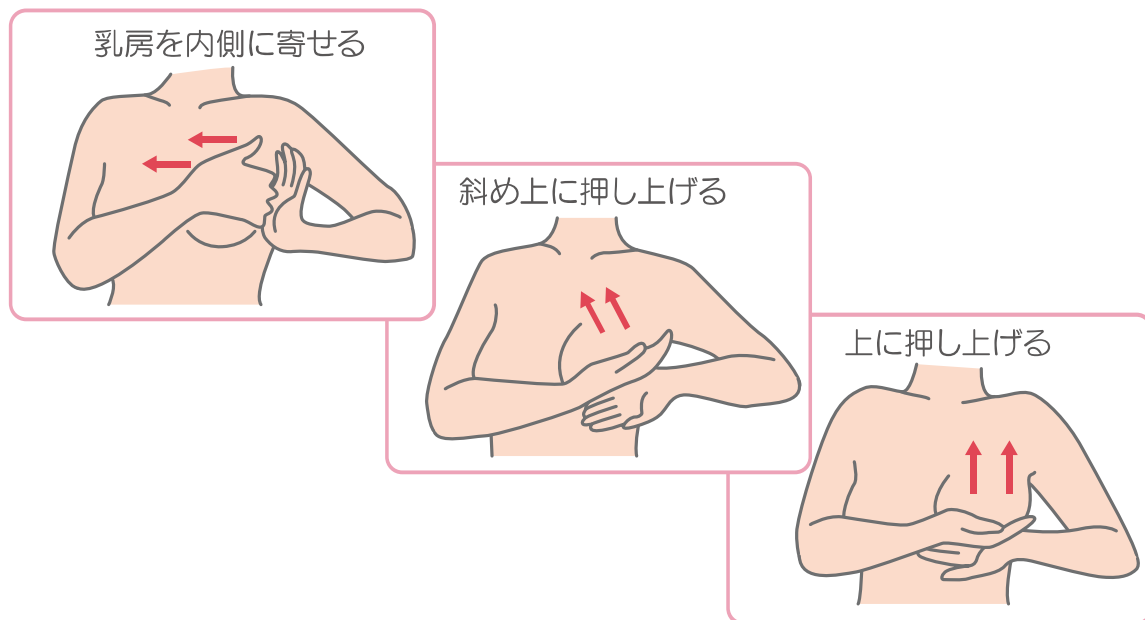
## 1 産後の生活のめやす

妊娠や分娩により変化した体がもとに戻るのに、6～8週間かかります。家事を工夫し、

家族の協力を得て、無理のないように徐々に普段の生活にもどしましょう。

		入院中		退院後		
		1週間	2～3週間	4～5週間	6～7週間	7～8週間
からだの変化	子宮の変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>● お産がすむと子宮は急に小さくなる</li> <li>● 子宮が収縮するため3日ぐらい軽い下腹痛がある(後陣痛)</li> </ul> 	● 子宮が小さくなる		● 妊娠前の大きさに戻る	
	おりもの(悪露)の変化					
	乳房の変化と手当	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 栄養価が高く免疫抗体を含んだ黄色い乳汁(初乳)</li> <li>● 3～4日目頃から、少しずつ母乳が出始める</li> <li>● 乳輪・乳首をマッサージし、母乳が出やすくする</li> </ul>		● 白っぽい乳汁(成乳)	● 赤ちゃんが欲しがると度与えて、根気よく	● 乳房は常に清潔にして!
生活の目安		<ul style="list-style-type: none"> <li>● その後も授乳のあい間は安静にして十分休養をとる</li> <li>● 3～4時間毎に排尿する</li> <li>● 体調が良ければ、シャワー浴や洗髪をする</li> </ul>	● 5～6日目頃退院になる (出産施設や分娩方法により異なります)	● 赤ちゃんの世話と身のまわりのことにとどめ 疲れたら横になる	● 産後健診を受ける	● 買い物は近所ですませ 長時間の外出は控える
	パパの役割	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 頑張ったママにねぎらいの言葉をかけましょう</li> <li>● 退院後の生活に向け、赤ちゃんを迎える準備をしましょう</li> </ul>		● ストレッチでリフレッシュ		● パパとお互いの体調確認を
				● 働き方を調整し、家事や育児を一緒に行いましょう		
				● ママに言葉をかけてお互いに話をする時間を持ちましょう		● 赤ちゃん和妈妈の健診に同行する

## 2 乳房の手入れと乳房マッサージ



### Q 乳腺炎を予防するには？

A 母乳をしっかり吸わせて、乳首を清潔にしましょう。しこりができて、吸わせても改善しない場合は、出産医療機関や地域の助産師などに相談しましょう。痛みをともない発熱したら、早めに医療機関を受診しましょう。

### Q 母乳の保存方法は？

A 長時間の外出や働くママの場合は冷凍保存が出来ます。冷凍乳の保存期間は、約1週間。自然解凍し、湯せんして人肌に温めて飲ませます。母乳をしぼって、そのまま保存できる母乳パックや哺乳瓶が市販されています。

## ミルクの話

### Q 飲み残しのミルクはどのくらいもつ？

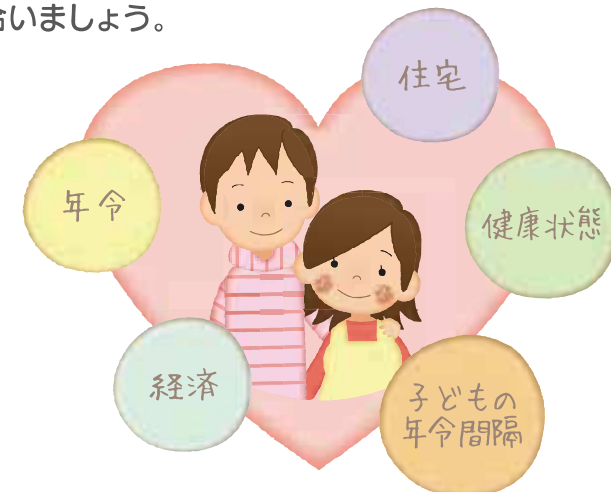
A 細菌が繁殖しやすいので、捨てましょう。

### Q いつ頃まで哺乳びんの消毒は必要？

A 指しゃぶりが始まる3~4か月頃からは簡単にしてもよいでしょう。

## 3 ファミリープラン

性生活はお互いの思いやりと協力が大切です。何人の子どもを、いつ頃もうけるかを話し合みましょう。



### Q 産後の性生活は、いつから？

A 産後の1か月健診で健康が確認できたら、性生活を開始しても大丈夫ですが、産後の疲れや授乳が気になって気がすまないことも。お互いの思いやりが大切です。

### Q 授乳期間は妊娠しないというのは本当ですか？

A 間違いです。排卵があって次に月経となります。授乳中でも排卵が始まります。いつ排卵がおこるのかわかりません。次のお子さんを望まない場合は夫婦生活を再開したと同時に避妊も行いましょう。

### Q お産後に適した避妊方法は？

	分娩	1か月	2か月	3か月
コンドーム		→	→	→
IUD			→	→
ピル				→ (卒乳してから)
基礎体温法				→ (月経周期がおちついてから)



### Q 夫が膣外射精を好みます。避妊できるでしょうか？

A 射精前に精液が漏れることがあるので避妊方法ではありません。コンドーム、ピル、子宮内避妊リングなどより確実な方法で行いましょう。

### こんなときは早めに受診を

- 血性の悪露が2か月も続くとき
- 尿が近く、排尿痛や微熱があるとき
- 乳房にしこりができ、発熱や痛みがあるとき
- 不眠や気分がめいるとき (詳細はP23をご参照下さい)

## 4 産後の体づくり

お産後のストレッチで、筋肉を働かせ血行を良くしましょう。  
気分もリフレッシュします。

●**首と肩の運動** 首や肩の血行をよくし、  
肩こりを防ぎます。

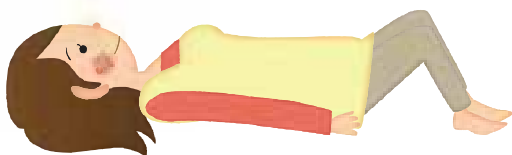


頭をゆっくり左右、前後に倒したり、回す。

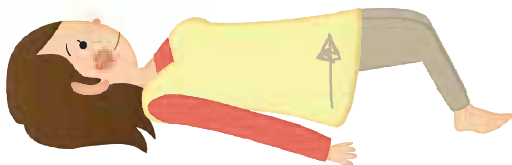


左手で右手首を掴み、肩を水平に保ったまま  
左手を横に引き、さらに頭を左に倒して右首  
筋をよく伸ばす。

●**お腹の運動** 腹部の筋肉を引き締めます。 1日数回(1度に5回位)



両ひざを立て、両手を脇に添える。呼吸を止  
めないで胸を広げ、ゆっくりお腹の筋肉を引  
き締めるように力を入れる。このとき肛門を  
しめるようにする。



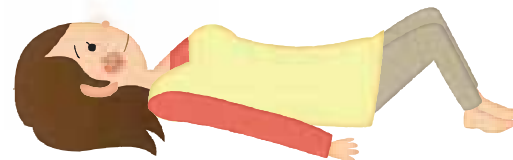
両腕を脇におき、ゆっくり腰を上げ1呼吸し  
たらおろす。

### ポイント

尿漏れがある人は骨盤底筋の運動  
(肛門を締める運動)を毎日続けましょう。

●**下半身の運動** お腹・骨盤の筋肉をもとに戻します。 朝夕2回(1度に5回位)

①あおむけになり膝を立て、足の裏を床に  
ピッタリつける。



②ももが床と垂直になるよう曲げる。ひと呼  
吸してさらにももをお腹に近づける。  
(無理をしないで)

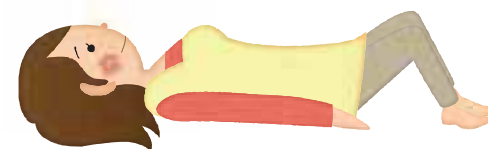


③膝を伸ばし踵を天井に  
突き上げるように上げる。  
④ゆっくり元に戻し、足を替えて  
同様に行う。

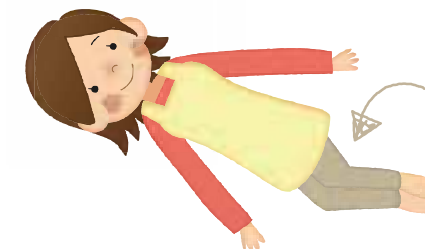


●**骨盤の運動**

①膝を曲げ足の裏を床につける。



②左右交互にゆっくり倒す。半  
円を描くような気持ちで、肩は  
床につけたまま、顔は膝と反対  
側に向ける。



生活の中に運動をする習慣をつけましょう。