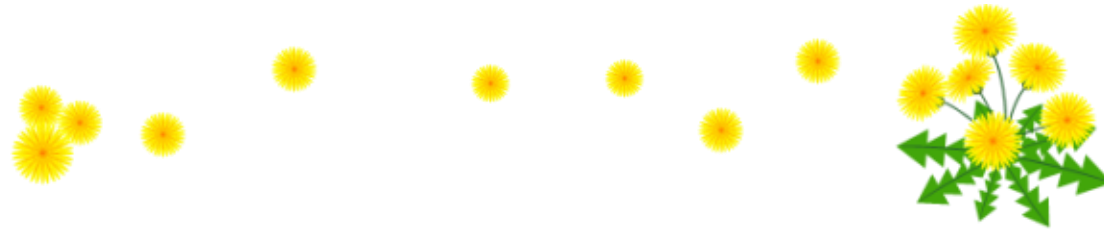


経腔分娩予定の方へ



3東病棟 後期母親教室
助産師



これまでお腹の子と一緒に
頑張ってきましたね♪

妊娠・出産について知り、
マタニティライフを楽しく過ごす
手助けになりますように！

❀ 出産が近づいてきたサイン

- お腹が頻繁に張る。
- 胃のあたりがすいたような感じがする。
- 尿が近くなる。尿漏れがある。
- 付根や恥骨が痛くなる。
- 胎動が少なくなる。
- おりものが増える。
- どろっとした出血 などがあります。



では、お産の始まりはいつでしょうか？

お産の開始徴候には以下の3つがあります。

①産徴
(おしるし)

②陣痛

③破水

①産徴（おしるし）とは

- どろっとした出血
- 量は少ない
- おりものに混ざって出てくるものや
トイレでペーパーに付着する程度のことが多い



数日以内にお産になることが多く、
自宅で様子を見てもらうことが多いです。

②陣痛とは

お腹が硬くなるのが10分以内の間隔で規則的に起こり張ったときは、痛みが伴います（1時間に6回以上）
※必ず硬い時間と柔らかい時間があります。



初産婦の方は10分以内となったら連絡をください。
経産婦の方、前回のお産が早かった方は
15分間隔でも規則的にお腹が張るなら連絡ください。

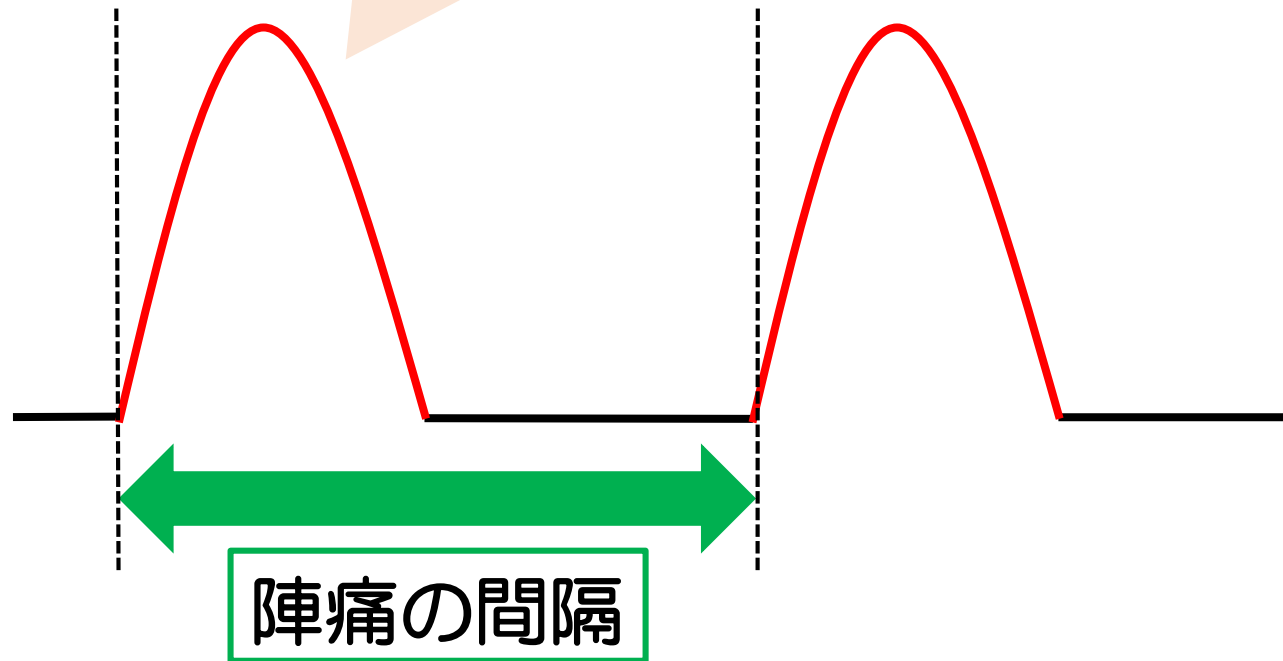
②陣痛とは

必ずお腹が硬い時間と柔らかい時間があります。
間隔が10分以内となってくると陣痛です。

お腹の硬さ

硬

軟



③破水

尿ではない水っぽいもの（羊水）が
膣から流れ出ること

※バシャッと出ることもあれば、
チョロチョロと出ることもある

破水かなと迷ったら思ったら連絡を！
シャワーは入らずにきれいなナプキンを
当てて来院してください。



❀ 危険！！すぐに連絡を！

- ④さらさらとした出血
- ⑤ずっとお腹が硬い・痛い
- ⑥胎動がない



胎盤がはがれてしまうこと（常位胎盤早期剥離）
赤ちゃんに元気がないことが考えられます。
すぐに連絡を！！

④さらさらとした出血とは

①産徴とは異なる出血

出血量が生理2-3日目の多い量や
持続して続く出血です

誰にでも起こりうる

いつどんな時に起こるかはわかっていない



産徴と区別するのが難しい場合は
何時でも大丈夫なので病院へ連絡しましょう。

⑥胎動がない

お産が近づくと少なくなることはあるが
なくなることはない。

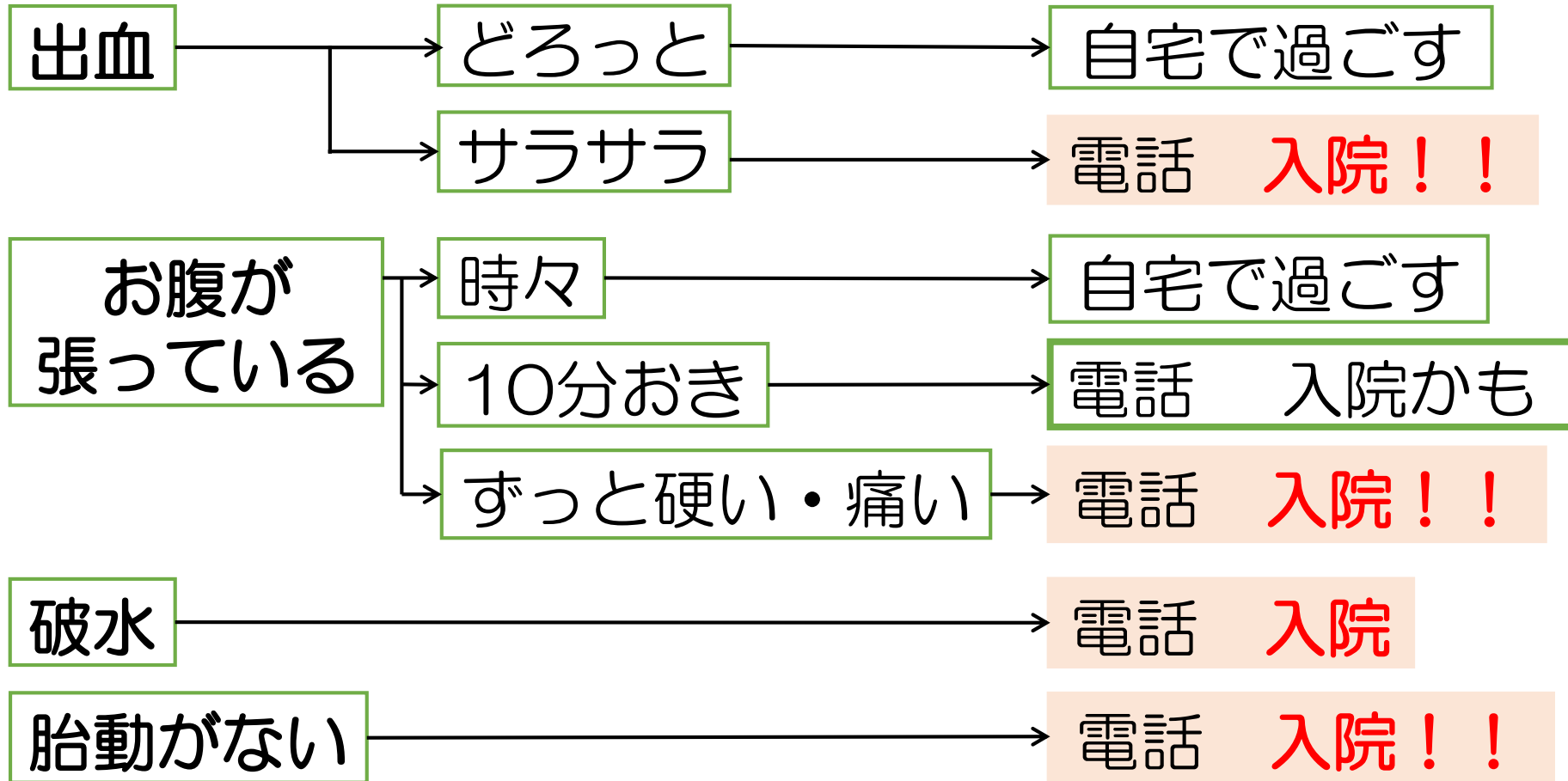


胎動は赤ちゃんの元気かの目安です。
胎動が分かるようになったら
胎動チェックをしましょう！

※1-2時間経っても胎動が感じられない
場合は赤ちゃんにとって危険なサインかも！

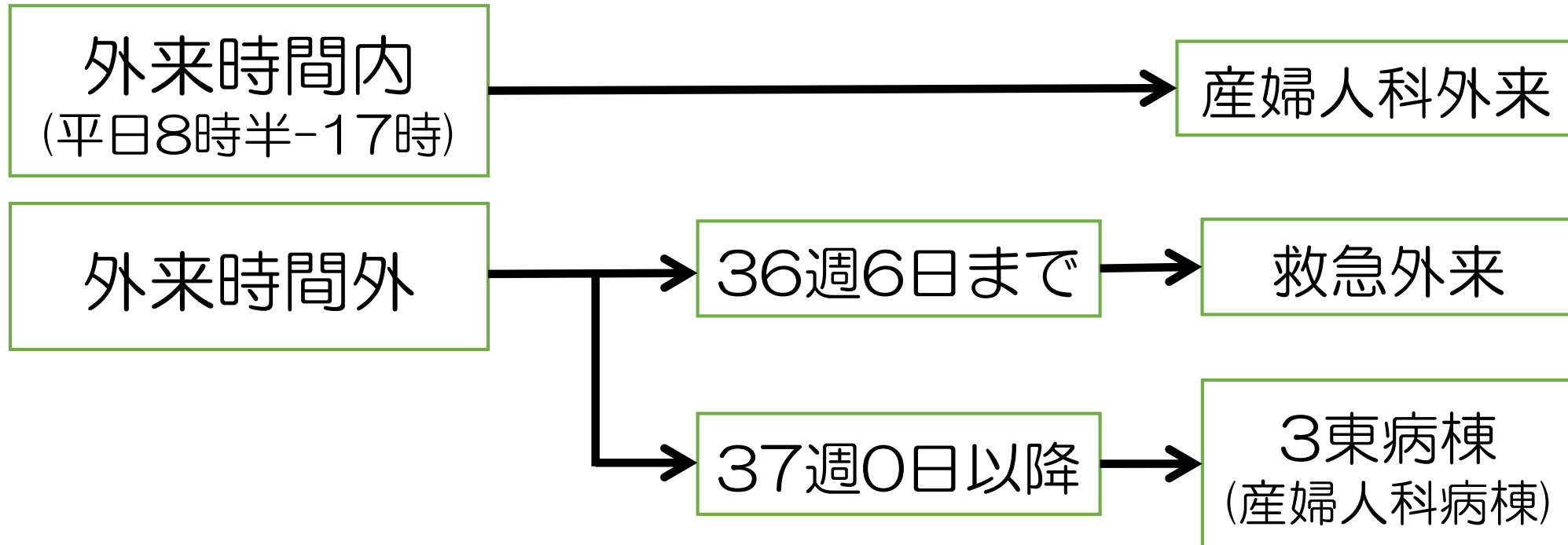


○電話をする目安○



❀ 連絡方法

病院代表電話（ 059-345-2321 ）



診察券番号、名前、今日で〇週〇日
症状（陣痛、破水、出血、胎動がないなど）を教えてください。

❀入院をしたら

- 内診、診察
- 点滴
- 採血、尿検査
- 分娩のモニター装着

などを行いお産の進行状況を把握します。



破水や陣痛であればモニターの装着が常に必要になりますので、ご理解お願いします。

❀陣痛室

入院後は出産間近までは
陣痛室で過ごします。



陣痛室・分娩室への付き添いは
感染管理上お一人とさせていただきます
他の方はデイルームにてお過ごし下さい

＊現在はコロナウイルス感染症のため
付き添いの実施はしていません



🌸～リラックスできるもの～

- 音楽
- アロマ(病院にもあります)
- 愛用の睡眠グッズ など

ご用意していただいても構いません



※同室者がいる場合は難しいことがある



❀お産は長期戦！

お産はマラソンです！

こまめに水分補給・食事をとりましょう



休息もしっかりと。

フルマラソン常に全力疾走なんて辛すぎる

休めるときに休み、食べれるときに食べて
体力温存！栄養補給◎！





しかし、
お産は順調な事ばかりではありません。

お母さん・赤ちゃんの安全を優先し、
緊急帝王切開術を行うことがあります。



❀ これからの妊娠生活の過ごし方

出産までもう少し。マイナートラブルとももう少し。



- 寝れない →
- 足がつる →



楽な体勢にしましょう
← シムス位

足首運動

あぐらをかいて内ももの筋肉を伸ばす。
股関節の痛みの軽減、産道をやわらげる。



❀ 37週を過ぎたら～



経膣分娩予定の方は積極的に運動をしましょう！
散歩やスクワットなど無理のない範囲で動きましょう◎

☆やっておけばあとが楽！☆

部屋の片づけ、冷蔵庫整理と作り置き料理、
赤ちゃんのスペース準備、入院グッズの再点検

