

分娩期

1. 入院までの準備と入院のタイミング

妊娠 28 週ごろまでには以下のことを確認しておきましょう。

① 来院方法

運転するのはだれか、タクシーの手配は・・・など病院に行く方法と病院到着までにかかる時間を確認しましょう。自分で車の運転はしないで下さい。

②入院グッズの確認・身だしなみチェック

1 人で入院というケースに備え、必要最小限のものだけ小さいバッグに分けておいて、残りはあとから家族に届けてもらってもよいでしょう。

急な破水や出血でそのままの格好で入院、手術というケースも考えられます。

入院時は、お化粧品や装飾品（ネイル・指輪・ネックレス・ピアス・付け爪・ブレスレット等）は全て外した状態で入院していただきます。

妊娠 30 週を過ぎたら、爪は短くし指輪やネイルなどの装飾をいつでも外せるようにしておきましょう。特に専門的な技術がないと外せない、落とせないような装飾は、付けないようにしましょう。

以下のような**分娩の徴候**がみられたら病院に連絡しましょう。

① 「陣痛（子宮の収縮）が規則的になってきた」

⇒子宮の収縮が規則的に繰り返し起こるようになれば、本格的な陣痛の始まりです。初産の方は 5 分間隔、経産の方は 10 分間隔。

大事！

前回のお産が速かった方、病院までの距離が遠い、上のお子さんを預けるなど時間のかかる方は早めに病院に連絡するようにしましょう。

② 「破水した・破水かもしれない」

⇒破水が生じるとお産が進んだり、赤ちゃんへの感染の恐れがあります。また、破水している場合は陣痛の有無に関わらず入院になります。

尿漏れの場合は、黄色く尿臭があります。羊水は透明です。

破水かなと思ったら、様子をみないですぐに病院に連絡しましょう。

大事！

感染防止のために、入浴・シャワーは厳禁です。

③ 「出血した」

⇒サラサラと流れるような出血、生理の最も多い日のような出血や血液の塊が出た時は、病院に連絡しましょう。

産徴（おしるし）：おりものにドロツとした血液が少し混じったもの。内診の刺激で見られることもあります。

2. 入院までの流れ

分娩の徴候が見られたら病院へ連絡しましょう。

電話では声の調子も大事な判断材料になりますので、必ず産婦さんご自身で連絡をしましょう。

※ご主人や家族と一緒にいないときにはすぐに連絡をとりましょう。

(予定日が近づいたら、誰にどのタイミングで連絡するのか
確認をしておくようにしましょう)



★病院への連絡では、以下のことを伝えましょう！！

- ①氏名 ②診察券番号 ③分娩予定日 ④初産・経産 ⑤胎動の有無
- ⑤陣痛について（いつ頃からどれくらいの間隔で現在は）
- ⑦出血の有無 ⑧破水の有無、破水した時間 ⑨病院までの所要時間
- ⑩妊婦健診時に言われていること

【連絡先】春日部市立医療センター ☎048-735-1261(代)

※平日午前 8 時 30 分から午後 5 時までは産婦人科外来まで。

4 S 病棟直通ダイヤル

☎070-6949-9290

※妊娠 37 週以降について、土日・祝日、夜間（17:00-8:30）は 4 S 病棟直通ダイヤルにご連絡下さい。

✓ この電話は、分娩のみとなります。分娩以外のご相談は病院代表にご連絡下さい。

病院に到着したら…

平日午前 8 時 30 から午後 5 時までは正面入口より入り、再来機で受け付けをして、産婦人科外来へお越しください。

夜間（午後 5 時から翌朝 8 時 30 分まで）、土日、祝日は救急受診入口より入り、窓口にいる守衛にお名前と受診する旨をお伝え下さい。

医師の診察後、LDR（陣痛から分娩・産後まで過ごすことのできる部屋）に入院となります。

3. 入院の時に必要な物

妊娠 28 週頃までに入院物品を準備しておきましょう

① 母子健康手帳、診察券、筆記用具



② 生活用品（お産セット以外に必要な物）

・靴（かかとのあるもの） ・タオル類 ・下着（授乳用）・不織布マスク

お産セット（お持ち帰り可能です）

・ナプキン ・産褥ショーツ（3 枚） ・ティッシュ ・歯磨きセット
・シャンプー、リンス、ボディソープ ・タオル1 枚
・赤ちゃんのお尻ふき（3 つ） ・臍処置セット

※産褥パジャマ（5 枚）も用意しています（退院時に返却が必要です）

③保険証、印鑑（入院時と退院時のみご用意）

④退院時に着用する赤ちゃんの着物、おくるみ、お母さんの服

お産の時にあると役立つ便利グッズ

★クッション：しがみついたり、もたれたりして楽な姿勢になるのに
使用しましょう。（病院にもあります）



★ストローと飲み物：ストローで飲めるサイズの飲み物を数本用意しましょう。
ストローがあると寝たまま飲めるため便利です。

★カイロ：温湿布代わりに腰を温めると血行が良くなり痛みも和らぎます。

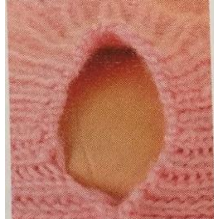
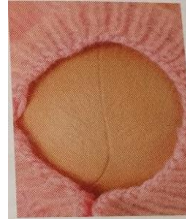
★テニスボール&ゴルフボール：腰に押し付けて痛みを和らげます。大きさや硬
さからテニスボールやゴルフボールがおすすめ
めです。（病院にあります）

★CD：好きな音楽を聴くことで、リラックスできます（病院にある CD デッキで
流すことができます）。



4. 出産の流れ

※進み方には個人差があります。

経過	第1期（陣痛開始から子宮口開大まで）			第2期（全開大から赤ちゃん誕生まで）			第3期（胎盤娩出）
	子宮口0～3cm 	子宮口7cm 	子宮口9cm開大 	子宮口全開大 			
	赤ちゃんは横向になり、あごを引き骨産道に入っていきます。	ママの背中の方に顔を向けるように体を回転させていきます。	完全にママの背中のほうに顔を向けます。	赤ちゃんの頭が見え隠れします（排臨）	頭がずっと出たまの状态になります（発露）	頭→肩→お腹→足が出て誕生！！	胎盤が出てきます
所要時間	初産婦 10～12時間 経産婦 5～6時間			初産婦 2～3時間 経産婦 1～1.5時間			15～30分
陣痛	5～10分おきに30秒程度続く	3～5分おきに30～60秒続く	2～3分おきに40～60秒程度続く	1～3分おきに60秒程度続く			
呼吸法	静かに深く「フーフー」と深呼吸をしましょう。		陣痛がきていきみきたくなったら「フーウン」と痛みを逃しましょう。		陣痛がきたら深呼吸をしてから助産師の指示に合わせて「ンー！」といきみましょう。		赤ちゃんの頭が出てきたら指示に合わせて「ハッハッハッ」と短息呼吸をしましょう。
過ごし方	●LDRに入院となります。 ●分娩着に着替え分娩監視装置を装着し、点滴を実施します。 ●好きな姿勢でリラックスしたり、歩いたりアクティブチェアで過ごしたりしましょう。 ●痛みがない間は食べられるものを食べたり、水分補給をしましょう。		●内診で子宮口の開き具合や赤ちゃんの下がり具合などを診ます。 ●おなかや腰の張り、痛みも強くなります。落ち着いて体の力を抜きましょう。 ●指示があるまではいきまないようにしましょう。		●必要があれば導尿、会陰切開をします。 ●陣痛に合わせていきみます。痛みが過ぎたら次の陣痛に備え、リラックスしましょう。深呼吸をして赤ちゃんに酸素をあげましょう。 赤ちゃん誕生までもう少し！		●赤ちゃんの頭がみえ、会陰が伸びています。会陰が避けないようにいきまず、短息呼吸をしましょう。
							●胎盤が出た後、そのまま2時間（分娩第4期）LDRで静かにゆっくりと休み、状態が安定しているようなら病室に戻ります。

5. 立ち会い分娩について

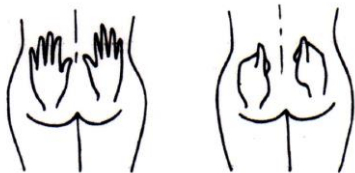
立ち会い分娩の良い点は、分娩までの長い道のりを共有し夫婦で赤ちゃんを迎えることで、絆が生まれるだけでなく、お父さんもその後の子育てに協力しやすくなります。

～立ち会い分娩でのお父さんの役割～

陣痛の時にはお父さんが一番のサポーターです！また、お父さんがそばで支えてくれることが何より心強いのです。

お母さんが心地よく過ごせるように、どこを押してほしいのか、さすってほしいのか、さりげなくお母さんに聞きながらマッサージを行いましょう。陣痛がきているときは優しくさするより、強くグッと押す方が効果的です。力加減や位置はお母さんに確認しながら、呼吸に合わせて行いましょう。陣痛が落ち着いたらお父さんもリラックスして、お母さんがリラックスできるよう声掛けをしてあげましょう。また、この他にも汗を拭いてあげたり、水分補給をしたりと出番はたくさんあります。

腰のマッサージ部位



●首につかまって深呼吸



●腰マッサージ



●肩をマッサージ



～スタッフからのお願い～

- ・分娩の状況（早産となる時や感染症が流行している時期等）により、立ち会いを中止させていただくこともあります。母児の安全のためご了承下さい。
- ・写真撮影は可能ですが、動画撮影は禁止となっています。また、撮影場所や時期の配慮（お産中の撮影は不可）をお願いします。
- ・分娩は一人一人違います。特に初めての分娩では時間がかかりますので、お父さんご自身の健康の管理はご自身でお願いいたします。また、食べ物や飲み物の準備も忘れずにお願いします。
- ・ご不明な点は遠慮なくスタッフにご相談下さい。



6. 帝王切開について

帝王切開には、予定帝王切開と緊急帝王切開があります。

予定帝王切開…赤ちゃんの向きや胎盤の位置・双胎など、経膣分娩が難しいと予測される場合。

緊急帝王切開…分娩前や分娩中に赤ちゃんの心拍数が低下したり、お母さんに何か異常が起きたりして早急に分娩する必要がある場合。

帝王切開の場合は経膣分娩よりも入院期間が長くなります。初めは無理せず体調をみながら体を動かしましょう。動けるようになったら赤ちゃんのお世話を積極的行いましょう！！



～NICU について～

当院は「地域周産期母子医療センター」に認定された施設であり、NICU（新生児集中治療室）があります。

早く生まれた赤ちゃんや小さく生まれた赤ちゃんなど治療の必要な赤ちゃんはNICUに入院となります。

NICU に入院となった場合は、小児科医師・NICU スタッフより説明があります。また、NICU には面会の制限があり、NICU 入院中は戸籍上における赤ちゃんの父親・母親のみ面会が可能となります。面会中の写真撮影は可能ですが、動画撮影やスマートフォンの持ち込みは禁止されています。



． 入院スケジュール

分娩方法によって入院日数は異なります。分娩当日が0日目となります。

- ・ 経膣分娩…経産婦は分娩後5日目、初産婦は6日目退院
- ・ 帝王切開分娩…分娩後9日目退院

※分娩後の経過により、入院日数が長くなることもあります。

入院中に、育児や沐浴・退院後の生活についてのお話をさせていただきます。

退院前日には医師による退院診察があります。

また、赤ちゃんは入院中に小児科医師の診察や採血・聴力など検査を実施します。



～母児同室について～

「赤ちゃんといつも一緒にいたい」という気持ちは自然のものであり、母児同室は母子関係の確立が早いと言われています。赤ちゃんにとってもお母さんのそばにすることで安心感があります。

また、授乳やオムツ交換などを通して、育児に早く慣れることができ、退院後の生活の自信につなげることができます。

1. 開始時期

原則として出産後1日目から開始していきますが、お母さん・赤ちゃんの状況に合わせてすすめていきます。

2. 安全のために

- ・ 赤ちゃんは必ずコット（赤ちゃん用ベッド）に寝かせましょう。お母さんのベッドで添い寝はしないで下さい。
- ・ シャワーやお買い物などお母さんがお部屋を離れる時やお母さんが体を休めたい時などは、新生児室で赤ちゃんをお預かりいたします。
- ・ 赤ちゃんは仰向けに寝かせ、ベビーセンス（コット内に敷いている、赤ちゃんの呼吸や身体の動き感知する機械）を使用して下さい。

