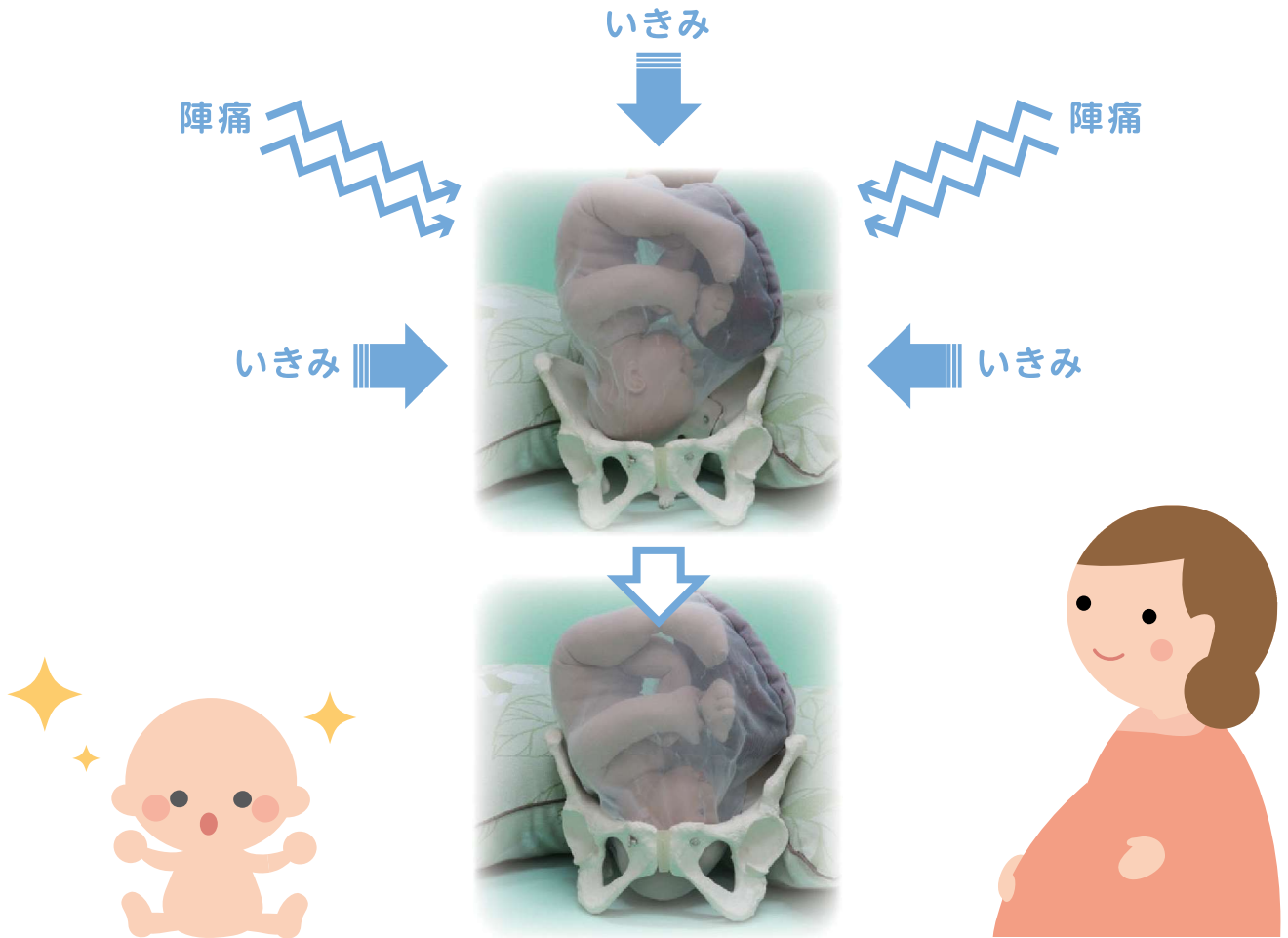


# 出産の仕組み・準備

## 出産の仕組み

陣痛といきみ：陣痛といきみによって赤ちゃんは体外にでます。



出産の仕組み・準備

### 陣痛といきみの関係

陣痛とは、規則的な子宮収縮のことで、だんだん強くなり子宮口が開いてきます。そしていきみも加わり、赤ちゃんを外に送り出す力になります。

### 産道

子宮口、膣とそれを囲む骨盤が含まれます。出産のときは、骨盤の骨のつながりがゆるみ、子宮口や膣も広がって赤ちゃんが通りやすくなります。

### 赤ちゃんと言道との関係

赤ちゃんは、産道の大きさに合わせて体を屈曲させたり、曲がった産道を通りやすいように体を回転させながら下がってきます。

### 早産

妊娠22週以降37週未満に赤ちゃんが娩出されるのをいいます。規則的な子宮の収縮やおなかの痛み、出血があったらすぐ医師の指示を受けましょう。

### 分娩予定日

月経の周期を28日として、最終月経の初日から数えて280日目が出産(分娩)予定日です。予定日の3週間前から2週間後までは正常の範囲内です。正期産や満期産といいます。(42週以降の分娩を過期産といいます。)

※妊娠周期が不規則な場合、妊娠8～11週頃の超音波検査で胎のうや胎児の大きさなどによって修正されることがあります。

#### ★こんなときには病院へ連絡しましょう!

- **出血** ・月経(多い日)の時のような出血。  
・血のかたまりが出たとき。
- **破水** ・赤ちゃんを包んでいる膜が破れ、羊水が流れ出ること。  
・感染しやすいので入院しましょう。  
・特に逆子で破水した時には、至急入院が必要です。

## 入院時にそろえるもの

早産のことを考え、妊娠28週頃にはそろえ、ひとつにまとめておきましょう。

出産する施設により、用意する物が多少異なります。配布されるパンフレットに従い準備を進めましょう。

できるだけ1つのバッグにまとめ、家族のみんながわかるところにおいておきましょう。



- 母子健康手帳・診察券・健康保険証
- 印鑑・メモ用紙・小銭
- ベビー服など(退院時用)
- タオル(大・中) 各3~4枚
- バスタオル・腰巻
- 食事用具



- パジャマ・ネグリジェ 3~4枚  
(前が全開するものも1~2枚入れる)
- 下着・生理用ショーツ
- ガーゼハンカチ(3~4枚)
- ティッシュペーパー
- 洗面用具・時計・スリッパ

## ママ・パパ2人で行う出産前の準備

- ・大切なものの置き場所の確認
- ・冷蔵庫や食品の整理
- ・出産後の家事の分担



### 我が家の準備プラン

---



---



---



---



### 私のバースプラン

例) 分娩時、持っていくもの等

---



---



---



---



---



### サポーターノート

例) 腰のマッサージをする等

---



---



---



---



---