

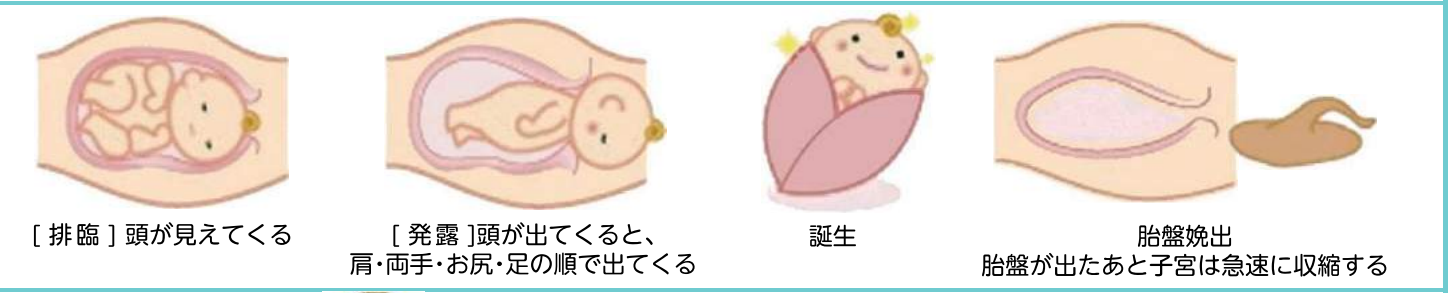
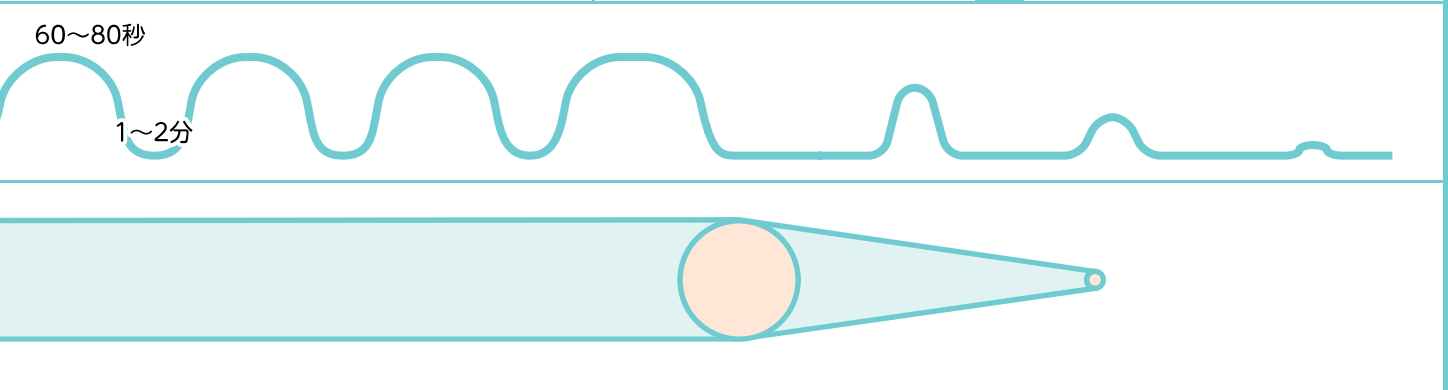
出産の経過

お産の経過を理解すると、安心してお産にのぞめます。安産に向けて、呼吸法や補助動作を練習しておきましょう。

お産の所要時間 (目安)	第1期(開口期) 規則的な陣痛が来て子宮口が完全に開くまでの時期		子宮
		初産婦 10~12 時間	経産婦 4~6 時間
陣痛の間隔			
子宮口の大きさ			
胎児の進み方			
呼吸法	<p> 呼吸法 深い呼吸(腹式又は胸式) リラクゼーション 深い呼吸 浅くて早い呼吸 深い呼吸 リラクゼーション ヒッヒッ又はフッフッフ 深い呼吸 深い呼吸 リラクゼーション </p> <ul style="list-style-type: none"> 陣痛のはじめと終わりに深呼吸をし、息を吐きながらからだの力少しづつ抜いていきます。 寝れるようなら眠り体力を温存します。 陣痛のある間は肩の力を抜いてゆっくりと呼吸します。 呼吸法に集中することで陣痛の痛みをのがしたり、やわらげたりします。 		
補助動作と過ごし方	<p>補助動作:呼吸法と合わせて行うことで、陣痛を分散しリラックスすることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●陣痛の合間の休みなどに取り入れましょう。 ●陣痛が強くなってきたとき呼吸法と合わせて補助動作をおこないましょう。 ●いきみが少しずつできます。子宮口全開大まではできるだけいきまないようにしましょう。 <p> 補助動作と過ごし方 リラックス マッサージ 圧迫 (直線法) (回転法) (腰部) (側腹部) </p> <ul style="list-style-type: none"> ●関節を軽く曲げて、だらんと全身の力を抜く。(心もリラックスしましょう) 足にも枕を使うと、負担がかからず楽です。 ●手のひらで直線又は輪状に息を吸いながら上にむかってさすり、息を吐きながら下にさする。 ●心地よく感じる程度に押す。 ●腰が痛いときに限り拳を腰の下にいれ圧迫する。足がつる時はももの付け根を圧迫する。 		

出産の経過

第2期(娩出期) 口が全開して胎児が産まれるまでの時期		第3期(後産期) 赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまでの時期	
初産婦 2~3.0 時間		初産婦 15~30 分間	合計 初産婦 12.5~15.5 時間
経産婦 1~1.5 時間		経産婦 10~20 分間	合計 経産婦 5.0 ~ 8.0 時間



収縮
いきみ

指示が出たら、深呼吸のあと息をいっぱい吸いためて「ソー!!!」といきみます。

収縮
短そく呼吸

手を胸の上に組んで、体の力をゆるめ、あごを胸から離して、駆け足の後のように、「ハッハッハッ」と何回も繰り返します。

呼吸法の練習

- 妊娠25~35週頃から始めます。
- 1日1回、10分くらい続けて下さい。

練習を始める前の準備

- 布団やじゅうたんのの上に横になる。
- 楽な服装で、ブラジャー等はずす。
- 飲食の直後は避け、トイレは済ませておく。

- いよいよお産です。医師や助産師の合図に上手に従いましょう。いきみの合図は手足の力をぬいて楽にします。
- 「オギャー」「おめでとう」感激のうちに、お産が終わり赤ちゃんとの対面です。

いきみ

いきみのコツ

- あごを胸につける。
- 太ももを、いっぱい広げる。
- 腰をうかせないようにする。
- 声を出したりため息をついたりしないで精一杯いきむ。
- 陣痛のないときは力を抜いてリラックスをする。

短そく

- 赤ちゃんの頭が出る最後の瞬間に、おなかの力を徐々にゆるめる。
- 両手を胸の上で組んで浅く速く「ハッハッハッ」と呼吸する。

胎盤が出た後、ときには大出血を起こすこともあります。そのまま2時間ほど分娩室で静かにゆっくりと休み、状態が安定しているようなら部屋に戻ります。

※個人差があります。