

お詫び

4月1日より、日本産婦人科感染症学会の提言に基づき、マタニティクラスの開催と立ち合い分娩を中止しました。

ご不便をお掛けしますが、ご理解、ご協力の程をよろしく願います。

新型コロナウイルス感染対策でお願いしたいこと

- **37.5℃以上の発熱や倦怠感が2日以上続く場合は、帰国者接触者相談センターにご相談ください。**
- **ご家族や親しい方に新型コロナウイルス感染者がおられ、濃厚接触した方はあらかじめご連絡ください。**
来院時間や場所を調整して、医療スタッフはマスク・ガウンを着用させていただきます。
- **面会は、原則パートナーの方のみで、1回5分程度とさせていただきます。**
極力お控え頂き、ご協力ください。



後期クラス ポイント抜粋

- お産が近づいたしるし(身体の変化)
- 入院のタイミング
- 急いで受診して頂きたい症状
- 分娩の経過



お産が近づいたしるし (身体の変化)

- ・時々お腹が張る
- ・胃がすっきりとして圧迫感がなくなる
- ・恥骨が圧迫されて痛くなる
- ・おりものが増える
- ・血の混じったおりものが出る(おしるし)
- ・もものつけねがつつぱる
- ・お小水が近くなる

- おしるしは、気が付かないまま(出ないまま)陣痛が来て出産にいたる方もいます。
数時間で出産になる方もいます。
- 一方で、おしるしがあっても数日～1週間程度陣痛や破水がない場合もあり、個人差があります。
- おしるしがあっても慌てないようにしましょう。
- 入院のタイミングを参考にして、病院に連絡をしましょう。



入院のタイミング

初産婦：陣痛が5分毎

（1時間に10～12回程度の痛みが周期的）

経産婦：陣痛が10分～15分毎

破水した時：分かりにくいこともあるので、
お腹の張りにかかわらず迷ったときには
電話をして受診してください。

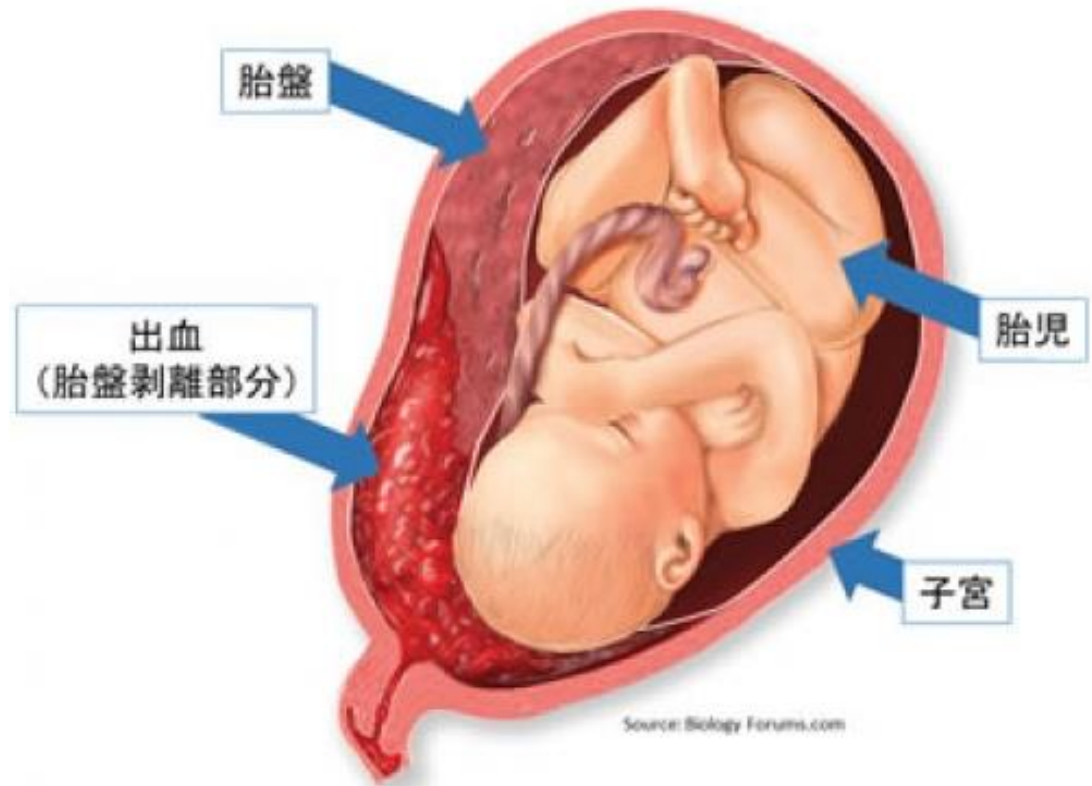
病院で検査して確認できます。



急いで受診して頂きたい症状 (常位胎盤早期剥離を心配しています)

- 持続的なお腹の痛みがあるとき
- 出血が鮮血で量が多いとき
- 胎動を感じない時
- その他、気になる症状があるとき

通常赤ちゃんが生まれてから胎盤はがれますが、胎盤の早期剥離は赤ちゃんが生まれる前に胎盤はがれてしまう現象です



常位胎盤早期剥離



- ・ 症状としては
急激な下腹部痛、出血
板状硬（お腹がまな板のようになること）
- ・ どんな人がなりやすいかということ
高血圧、高血圧腎症、子宮内感染、前期破水、
外傷（交通事故など）、喫煙、栄養不良等と
言われています



- 32週ごろまでに、入院に必要な物品をバックに入れて準備しておいてください。(テキスト20ページ参照)



病院でお渡しするお産セットです





分娩経過

マタニティテキスト21～22ページを参考にして下さい。

マタニティクラスを中止したので、呼吸法の練習ができません。

出産の時には、助産師がお声かけしてリードしますので、ご安心下さい。

分娩の三要素

(お産には3つが関連しています)

娩出力

体力、リラックス、休息、
間食をする



産道

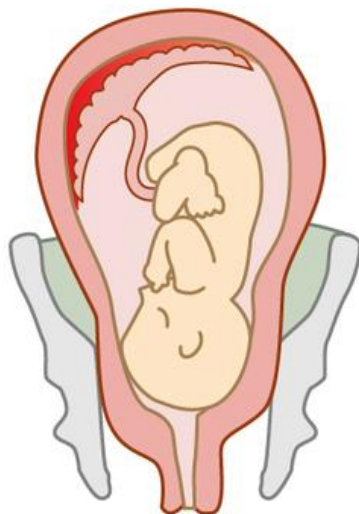
力を抜く、体重増加に注意、
便や尿をためない

赤ちゃん

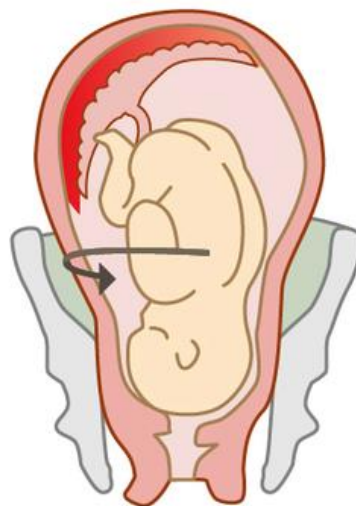
大きさ、回旋、胎盤

赤ちゃんは回りながら生まれてきます

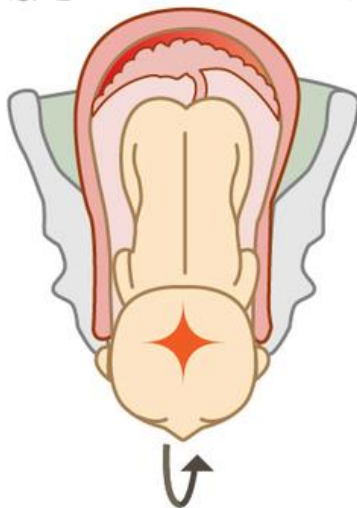
第1回旋



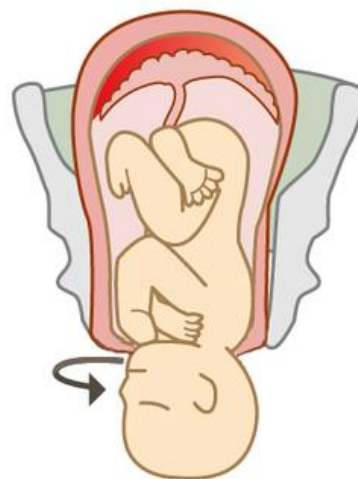
第2回旋



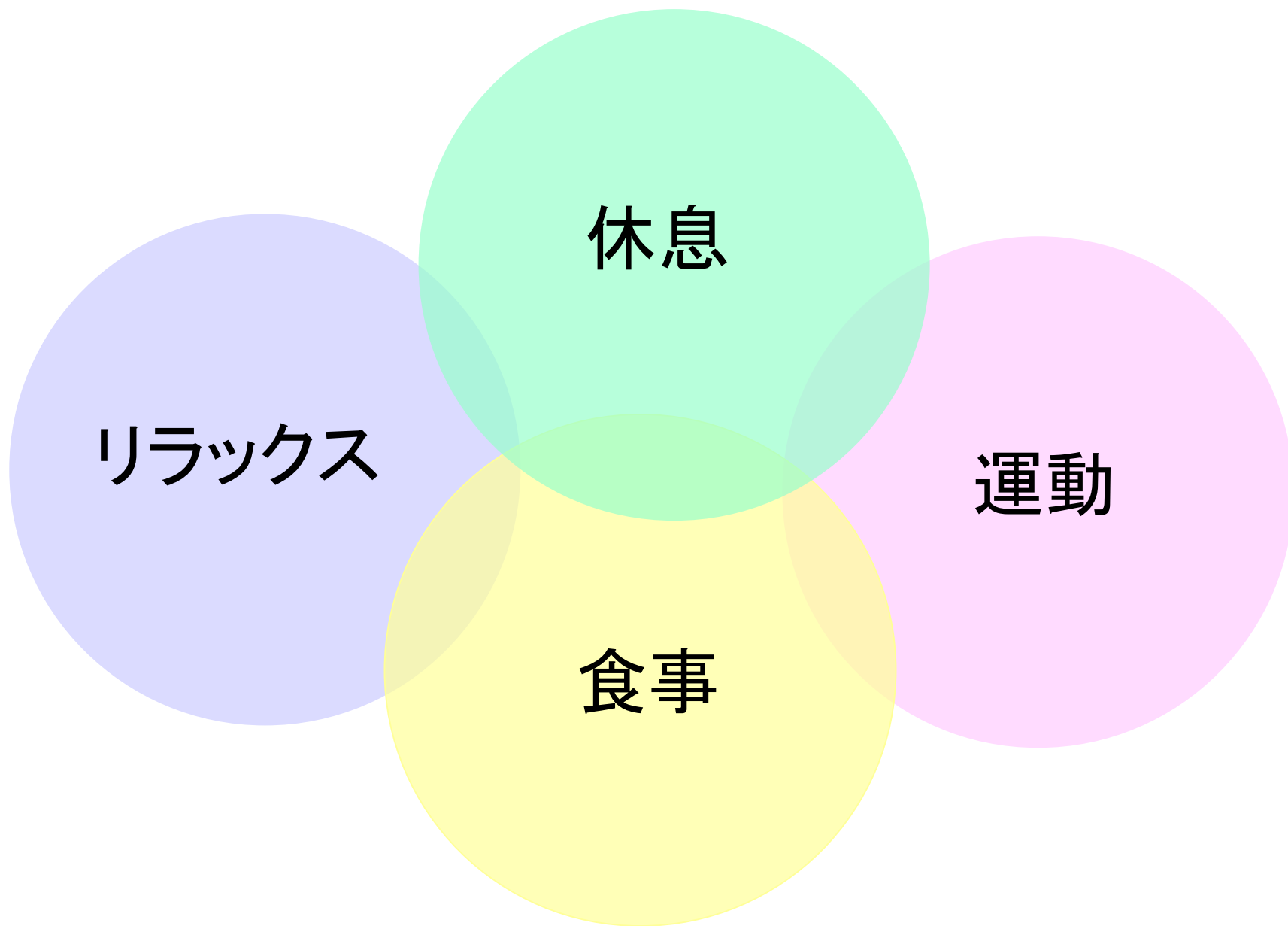
第3回旋



第4回旋



全てがバランスよくそろえば、お産はすすんでいきます



お産を進めるためにできること



休息

- ・ウトウトできるときは休む：脳内麻薬（エンドルフィン）の影響
- ・楽な体勢をとる（足に枕を入れてあげるetc）
- ・汗を拭く
- ・うちわであおぐ

- ・寝ているよりは立ったほうが赤ちゃんは下がりやすい。廊下を散歩はおすすめ。



運動

お産を進めるために必要なもの

- ・カロリーは必要。空腹よりも何か食べたり飲んだりした方がお産は進む。
- ・飲みやすいゼリー、イオン飲料、ジュース、小さいおにぎり、パン、チョコレート、アイスクリームなど。
- ・グルコースが入れば陣痛は起きる、強まる。



食事

お産を進めるために必要なもの



リラックス

- ・可能ならシャワーもおすすめ。
- ・マッサージをする
- ・好きな音楽を聴く
- ・呼吸法をする

大切な赤ちゃんを元気に迎えるために
医療者も全力でサポートしますので、
一緒にがんばりましょう。

