

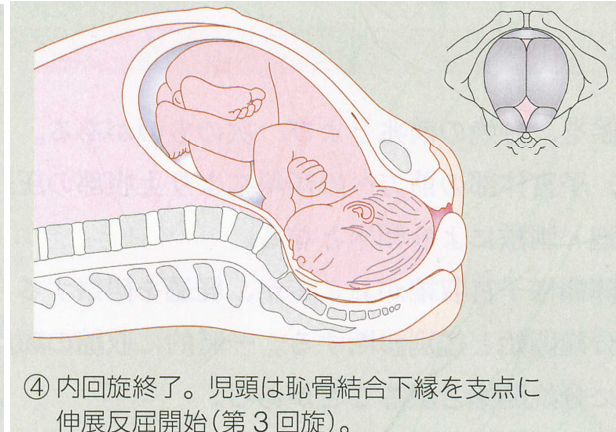
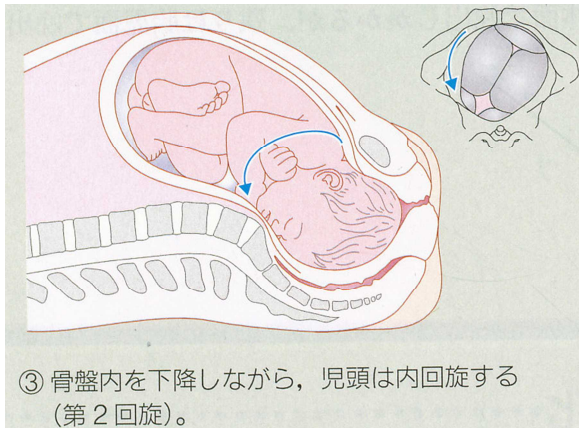
2. 分娩第二期

1) 前半

経産婦 1～1.5 時間 初産婦 2～3 時間

子宮口が完全に開いて、赤ちゃんが外に出るまでで、出産のクライマックス。

赤ちゃんは、骨産道から軟産道へと降りてきます。



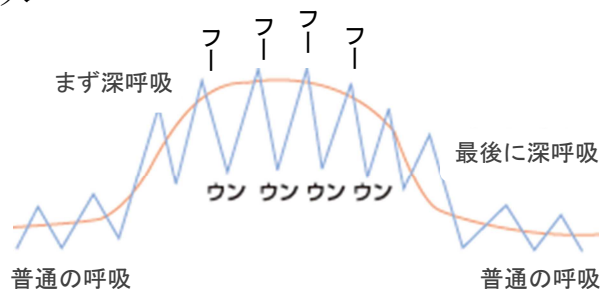
この時期あなたは

- ・ とてもいきみたい感じ(便をしたい感じ)がします。
- ・ リラックスするにはとても努力が必要ですが、がんばって！
- ・ 怖がらないで。助産師が側にいます。
- ・ いきみを逃す呼吸でがんばりましょう。

呼吸法

いきみを逃す呼吸を続けます。

フーウン、フーウン



— 呼吸法のポイント —

- ・ 最後のがんばりです。とってもきばりたい感じがするけれど、赤ちゃんが一番狭い所を降りてきますので、しっかり呼吸をして酸素を送ってあげましょう。

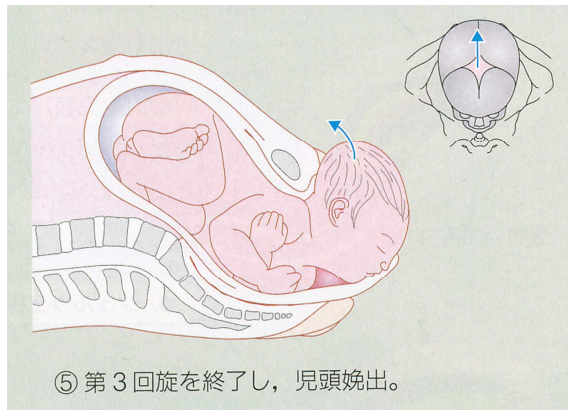
2) 後半(娩出期)

いよいよ赤ちゃんの頭が会陰から出たり引っ込んだりし始めます。

この時期あなたは

- ・ 助産師から「いきんでいいですよ」の合図があつたらいきみを開始します。
- ・ ストップがかかったら胸に手を当てて、ハッハッハッと短息呼吸をします。もう赤ちゃんの頭が出たのです。
- ・ 頭が出たら、いきまずリラックスします。
- ・ 赤ちゃんはゆっくり回旋しながら出てきます。赤ちゃんが生まれたら、あなたは急に楽になります。

いきむ時の姿勢



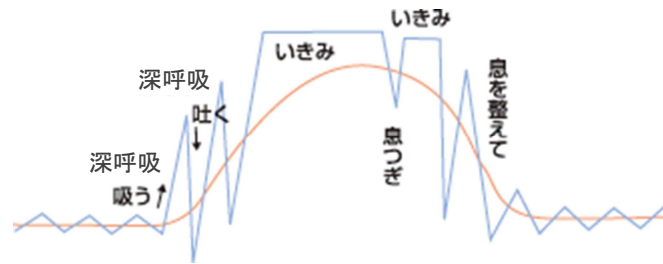
1. あごをひいて。
2. 両手はしっかり取っ手を握り、力いっぱい手前に引く。
3. 脚はしっかり開いて。
4. 自分の臍をのぞきこむ感じで矢印の方向へ、肛門を突き上げるようにいきみましょう。

会陰切開について

初産や高齢出産の人、またお産の進行の速い場合、会陰が十分に伸びきらないことがあります。

そのまま胎児が出てくると、膣から会陰にかけて裂傷をおこすことがあります。そのような場合、裂傷を予防し、なるべく小さな傷でスムーズに胎児を娩出させるために、医師の判断で会陰切開を行うことがあります。

呼吸法（いきみの呼吸）

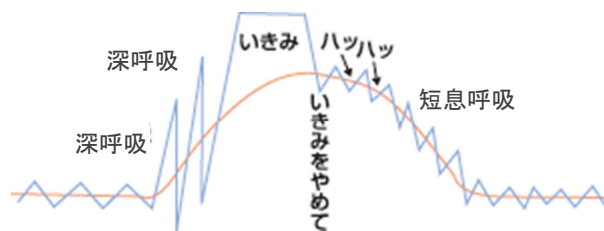


「さあ、いきみましょう。」の声がかかったら、焦らず気持ちを整えて。陣痛が来たらまず、深呼吸を2回ゆっくり、3回目で息を大きく吸い込んでグーッと長くいきみましょう。

— 呼吸法のポイント —

- ・ いきむときは、長く長く息の続く限りいきみましょう。
- ・ 息継ぎは、素早く一回だけ。
- ・ 陣痛が終わったら息を整え、ゆっくり深呼吸。次の陣痛を待ちましょう。
- ・ いきみの回数、いきむ時間は産婦さんによって異なります。

呼吸法(短息呼吸・ハッハッハの呼吸)



「いきむのをやめてください」と助産師から声がかかったら、胸の上で手を組み、ハッ！ハッ！ハッ！ハッ！ハッ！と短く浅い呼吸をしましょう。赤ちゃんの頭の一番大きな部分が出る大切な時期です。

