

分 娩 期



分娩の経過と呼吸法、過ごし方

1. 分娩第一期(開口期)

分娩とは、胎児と胎盤などが完全に母体外に出ることをいい、分娩第一期とは10分毎または1時間に6回以上の陣痛発作が規則的に始まった時から、子宮口が完全に開ききるまでをいいます。できるだけリラックスして過ごしましょう。

経産婦 4～6時間位 初産婦 10～12時間くらいかかります。

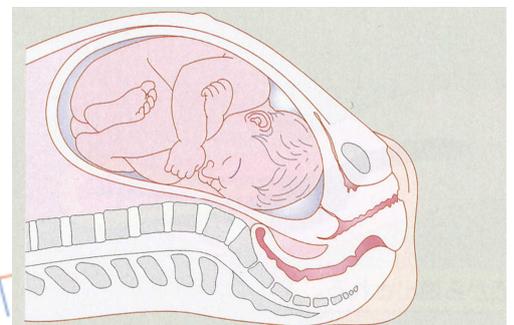
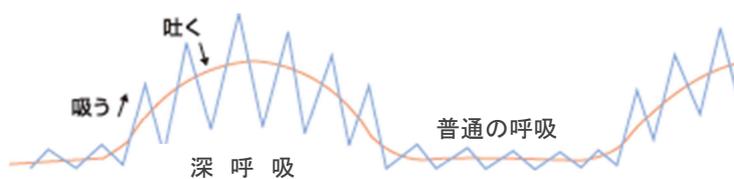
1) 準備期

子宮口 0～3cm 陣痛の間隔5～10分 発作 30～40秒

この時期あなたは

- ・ 落ち着いて、慌てず、病院へ連絡しましょう。
- ・ 破水していなければ、入浴してさしつかえありません。
- ・ 楽な姿勢で！
- ・ 眠いときは眠りましょう。
- ・ 消化の良い食事を取っておきましょう。

呼吸法



① 骨盤入口への進入前。児頭は浮動している。

陣痛が始まったら、息を整えて、できるだけゆっくり深い呼吸をしましょう。

— 呼吸法のポイント —

- ・ 陣痛が始まっても慌てないで！
- ・ あまり早くから、呼吸法を始めると疲れるので普通にできるときは普通に。
吸うとき: 静かに鼻から吸う
吐くとき: ゆっくりと口から吐く

2) 進行期

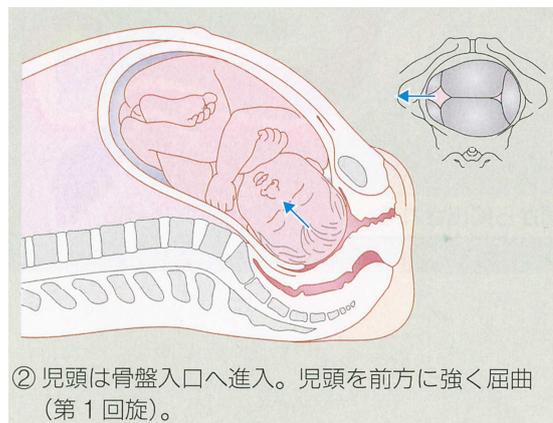
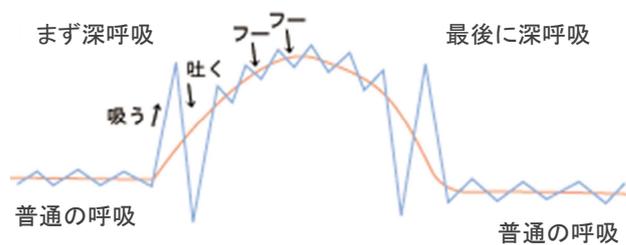
子宮口 4～7cm 陣痛の間隔 3～5分 発作 40～60秒

この時期あなたは

- ・ いよいよ、お産が本格的になってきたと感じます。
- ・ 焦らず気持ちを落ち着けて、リラックスすることが必要です。
- ・ 収縮時は、進行期の呼吸法を！陣痛と陣痛の間はゆっくり休みましょう。
- ・ トイレは我慢せず、2～3時間ごとくらいに排尿を試みましょう。
- ・ あなたの側には助産師がいます。大丈夫！助産師の声かけに耳を傾けて下さい。

呼吸法

深呼吸がしづらくなったら、この呼吸法をしましょう。陣痛が始まったらまず深呼吸をして、息と気持ちを整えて、フー、フー。



— 呼吸法のポイント —

- ・ 陣痛が始まったら一点をみつめ、呼吸を整えリズムにのって呼吸法を行います。
- ・ 陣痛の強さに応じて、呼吸法の速さを変えましょう。

3) 極期

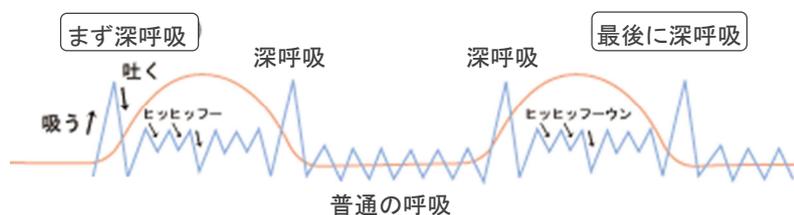
子宮口 8～10cm 陣痛の間隔 1～2分 発作 40～60秒

この時期あなたは

- ・ おこりっぽくなったり、敏感になったり、当惑したり、くじけそうになったりすることもあります。一時的にコントロールを失うかもしれません。大丈夫です。医療スタッフが側にいます。
- ・ 陣痛の間は目を開けておきましょう。
- ・ 腰痛が出てくれば、腰をさすったり圧迫したりします。
- ・ 子宮口が全開大(10cm)するまで、いきんではいけません。いきみたくなったら声をかけてください。
- ・ 全身の力を抜いて、極期の呼吸法を！

呼吸法

子宮口が全開する前に、いきみたくなったときに始めましょう。
いきみを逃がす呼吸法。ヒッヒッフー、ヒッヒッフー。



— 呼吸法のポイント —

- ・ 陣痛にのりおくれのないように、陣痛が始まったらまず深呼吸をし、呼吸法に専念。
- ・ ヒッ！ヒッ！は短く吐き、フーッは長めに吐き、力を抜きましょう。
- ・ いきみの強いとき、逃がすのが難しくなってきたら、ヒッ！ヒッ！フーウンといきみを逃します。