

3. 分娩第三期(後産期)

経産婦 10～30 分位 初産婦 10～30 分位

赤ちゃんが産まれた後、胎盤が子宮の壁からはがれて外に出ます。これで、お産は終了します。

この時期あなたは

- ・ 軽い陣痛を感じる場合があります。
- ・ 胎盤が出ます。

あなたの赤ちゃんの産声が聞こえますか？

よく頑張りましたね、おめでとうございます。

4.分娩第四期(産後 2 時間)

お産は、量の多少はありますが出血を伴います。この出血は、悪露といって子宮の壁にピッタリついてた胎盤が、子宮の収縮によってはがれ、その小さな傷口から出るものです。

この出血は、子宮の収縮がよくなれば少なくなっていくますが、産後 2 時間という時間は、この子宮収縮の良否の決まる大切な時期です。産後 2 時間を過ぎるまでは眠らないようにしましょう。

過ごし方と処置について

- ・ 産後用パットを当てて寝衣に着替えます。
- ・ 産後2時間は横になり、赤ちゃんを胸に抱っこしたり、乳首を含ませたりして家族とゆったり過ごします。
- ・ 水分や軽食などを取ってもいいでしょう。
- ・ 1時間に1回はお母さんの体の状態や子宮収縮の様子、悪露の量を観察します。歩けるようになるのは産後2時間以降になります。