

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)

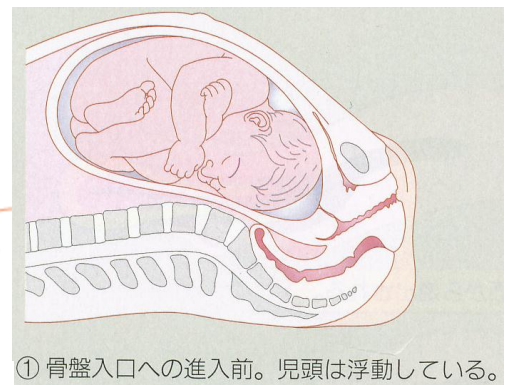
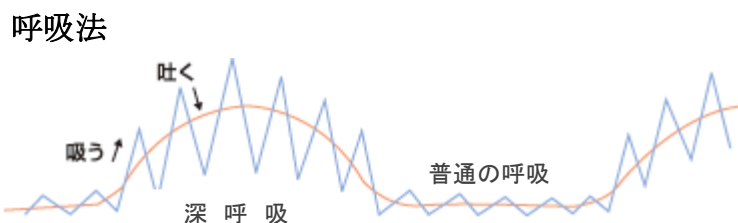
経産婦 4～6時間位 初産婦 10～12時間くらいかかる。
規則的に子宮収縮(陣痛)が始まり、子宮口が完全に開ききるまでをいう。

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。



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する。

— 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

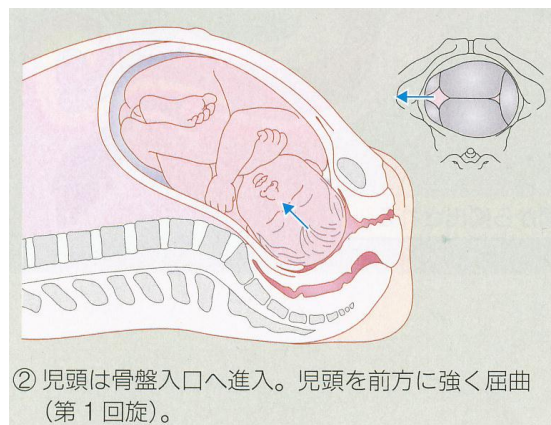
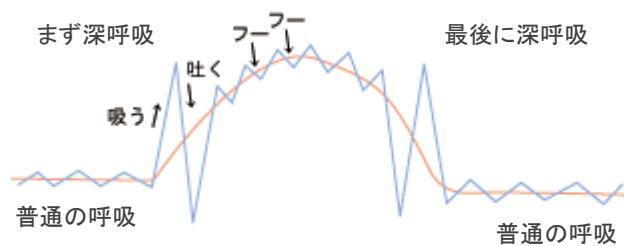
子宮口 4～7cm 陣痛の間隔 3～5分 発作 40～60秒

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、この呼吸法をしよう。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する。
- ・ 陣痛の強さに応じて、呼吸法の速さを変えてみよう。

3) 極期

子宮口 8～10cm 陣痛の間隔 1～2分 発作 40～60秒

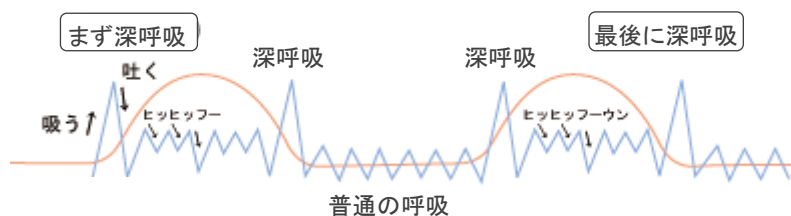
この時期あなたは

- ・ 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、いきみたくなってきたときに始めよう。

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、力を抜く。
- ・ 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す。

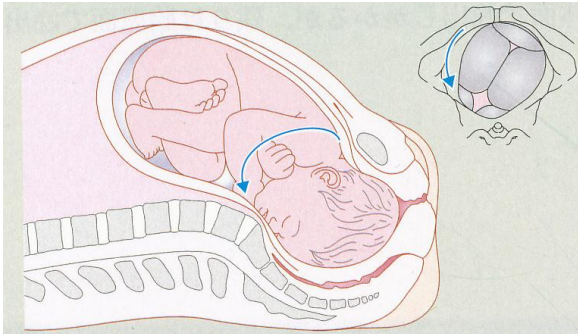
2. 分娩第二期

1) 前半

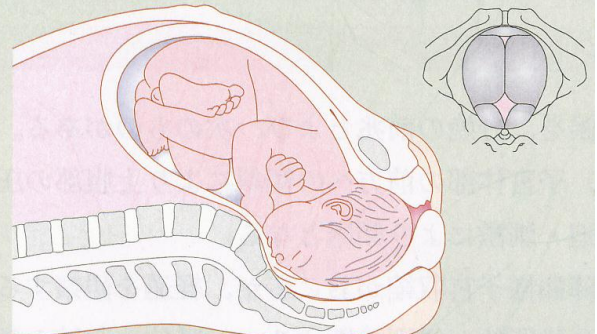
経産婦 1～1.5 時間 初産婦 2～3 時間

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くる。



③ 骨盤内を下降しながら、児頭は内回旋する (第2回旋)。



④ 内回旋終了。児頭は恥骨結合下縁を支点に伸展反屈開始(第3回旋)。

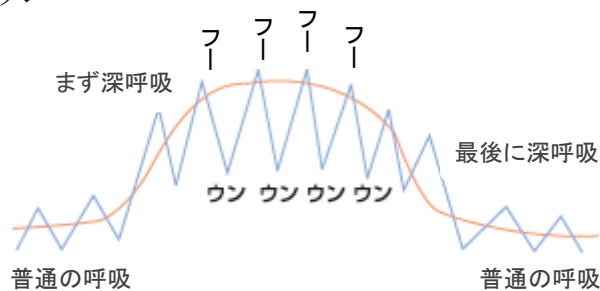
この時期あなたは

- ・ 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る。

フーウン、フーウン



— 呼吸法のポイント —

- ・ 最後のがんばり。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くるので、しっかり呼吸をして酸素を送ってあげよう。

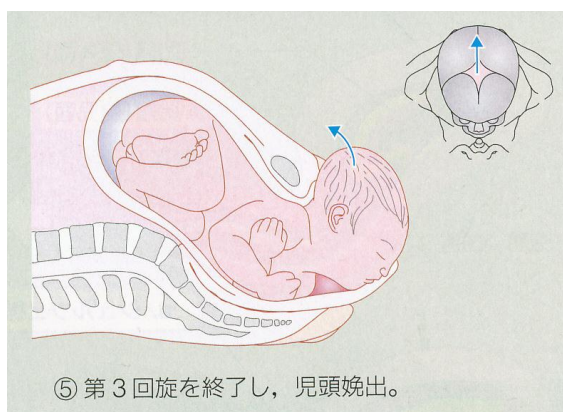
2) 後半(娩出期)

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る。

この時期あなたは

- ・ 助産師から「いきんでいいですよ」の合図があっ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、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。赤ちゃんが出たら、あなたは急に楽になります。

いきむ時の姿勢



⑤ 第3回旋を終了し、児頭娩出。

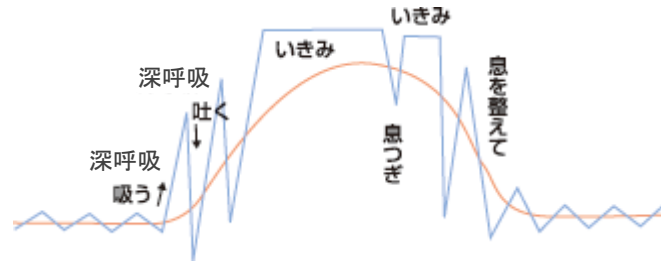
1. あごをひく。
2. 両手はしっかり取っ手を握り、力いっぱい手前に引く。
3. 脚はしっかり開く。
4. 自分の臍をのぞきこむ感じで矢印の方向へ、肛門を突き上げるようにいきむ。

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る。

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る。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、医療者の判断で会陰切開を行うこともある。

呼吸法（いきみの呼吸）

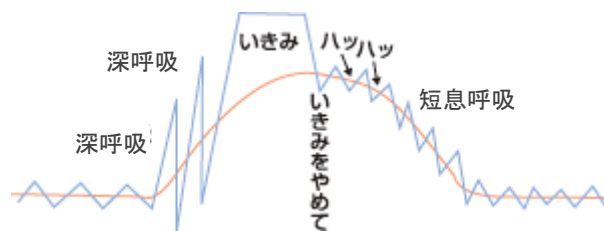


「さあ、いきみましょう。」の声があつたら焦らず気持ちを整えて。陣痛が来たらまず、深呼吸を2回ゆっくりする。3回目で、息を大きく吸い込んでグーッと一気にいきむ。

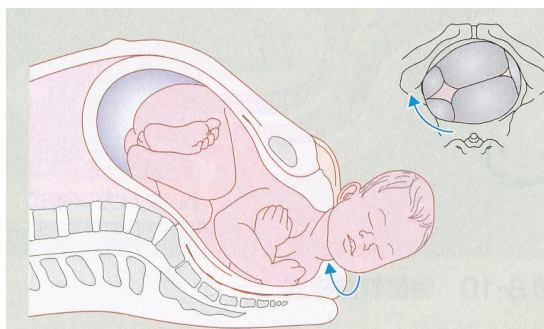
— 呼吸法のポイント —

- いきむときは、長く長く息の続く限りいきむ。
- 息継ぎは、素早く一回だけする。
- 陣痛が終わったら息を整え、後はゆっくり深呼吸。
- いきみの回数、いきんでいる時間は産婦さんによって異なる。

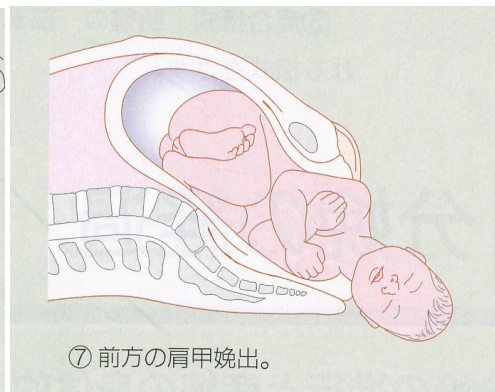
呼吸法(短息呼吸・ハッハッハの呼吸)



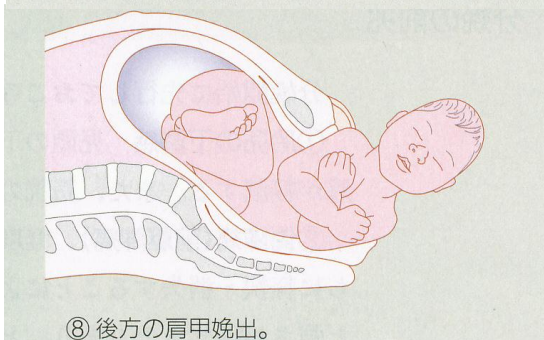
「いきむのをやめてください」と助産師の声があつたら胸の上で手を組み、ハッ！ハッ！ハッ！ハッ！と短く浅い呼吸をしよう。赤ちゃんの頭の一番大きな部分が出る大切な時期。



⑥ 児頭の外回旋(第4回旋)。



⑦ 前方の肩甲娩出。



⑧ 後方の肩甲娩出。



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る。これで、お産は終了。

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。
- ・ さあ、終わりました。あなたの赤ちゃんの産声が聞こえますか？おめでとうございます。

4. 分娩第四期(産後 2 時間)

お産は、量の多少はあるが出血を伴う。この出血は、子宮の壁にピッタリついていた胎盤が、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(悪露)。この出血は、子宮の収縮がよくなれば少なくなる。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。2 時間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る。
- ・ 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す。
- ・ 水分や軽食などを取ってもいい。
- ・ 1時間に1回はお母さんの体の状態や子宮収縮の様子、悪露の量を観察する。歩けるようになるのは産後2時間以降。