
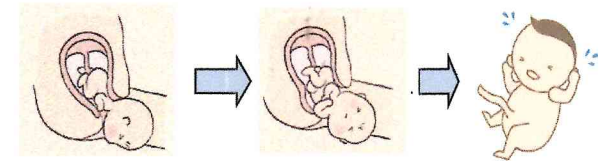
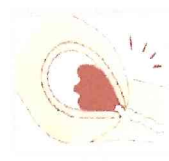




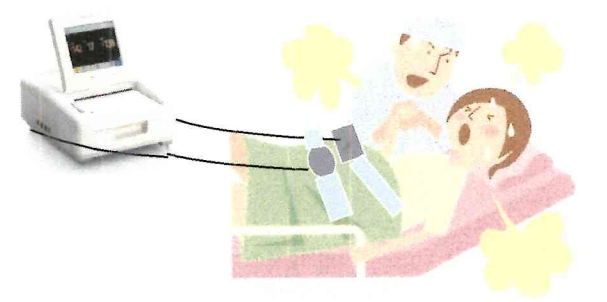



お産の流れ	分娩第1期 陣痛が10分間隔以内で始まってから、子宮口が約10cm開くまで	分娩第2期 赤ちゃんが生まれる	分娩第3期 胎盤が出る	分娩第4期 お産後2時間
時間	初産婦さん 10~12時間 経産婦さん 5~6時間	初産婦さん 2~3時間 経産婦さん 1時間	15~30分	2時間
陣痛の間隔 痛み	10分おき 5~6分おき 3分おき 10~20秒 20~30秒 30~40秒	2~3分おき 40~50秒 1~2分おき 45~60秒		後陣痛(あとばら)がある場合がある
陣痛の様子 心とからだの変化 子宮口開大の変化	生理痛のような痛み だんだん痛みが強くなっていく 緊張感 血液の混じったおりものがみられる 病院への連絡 イライラしたり怒りっぽくなる	痛みの位置が下がり、さらに強くなる いきみやすい感じが出てくる 汗が出る 不安や弱気になる	いきみを強く感じる 会陰部が熱く感じる	
赤ちゃんの様子	 <p>生まれる体勢を整える → 体を回旋させながら産道をおりてくる</p>	 <p>頭が見え隠れし、やがて引っ込まなくなる → 赤ちゃん誕生</p>		 <p>早期母児接触 もしくは新生児室へ</p>
呼吸法	 <p>鼻から吸い、口をすぼめて吐く</p> <p>口をすぼめて吐いた後に短く「ウンッ」と言い、いきみをのがす</p>	 <p>大きく息を吸って目を開けて「ウーン」といきむ</p> <p>赤ちゃんの頭が出る時は「ハッハッハッ」と力を抜き、いきまない</p>		
過ごし方	 <p>楽な姿勢</p> <p>軽食と水分補給</p> <p>トイレ歩行</p> <p>リラックス</p>		リラックス	 <p>2時間安静</p>
処置	入院時とお産の際には、分娩監視装置をお腹につける 必要時、陣痛促進剤の投与・会陰切開		子宮の収縮を促す	傷ができれば縫合