

※37 週になったら※

※いつでもお産ができる時期になりました。

できるだけお産がスムーズに進むよう、ご家庭で実際にやってみましょう。

1. あぐらを組む



座布団をお尻に当てて座る。息を吐きながら、両手で両膝を床に押しつける。

骨盤の広がりをよくし、骨盤底の筋肉の伸展を良くします。

2. スクワットを行う。



骨盤底・会陰の伸展をよくするためにスクワットを取り入れましょう。

3. 骨盤の開排と屈伸運動



息を吐きながら、ゆっくりとしゃがんで1枚ずつ洗濯物をとります。

立ち上がる時は、お尻から持ち上げると上体が安定しやすいです。

4. 毎日2 km程度歩く

体調に合わせて、日課として毎日2 km程度歩くことを心がけましょう。

体力の増強、脚力強化、便秘解消、エネルギー消費を高め、体重コントロールにも役立ちます。また歩行運動は特に腹直筋の強化を促し、お産の時のいきみにも有効です。

5. その他

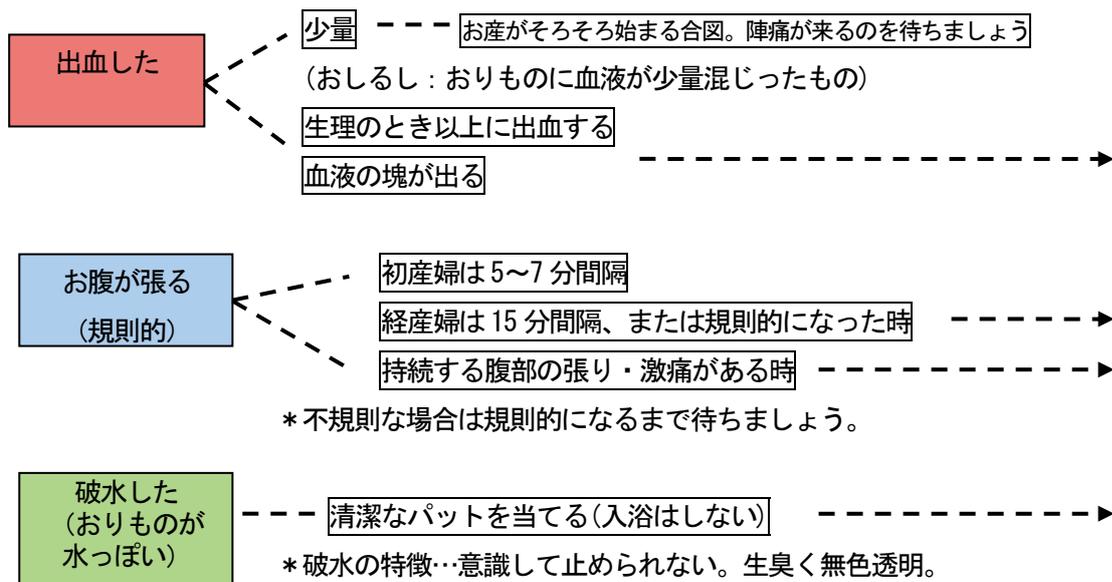
○おっぱいの手入れを毎日行いましょう。

☞やり方は、ほほえみのP. 31をご参照ください。お風呂に入った時に行うと良いでしょう。

○免疫を高め、お産当日が一番元気に迎えられるように

- ・貧血の改善に努める
- ・十分な睡眠をとり、早寝・早起きを心がけましょう。
- ・風邪をひかないように予防しましょう。
- ・バランスのとれた食事をとるように心がけましょう。
- ・シャワー浴ですまさずに、毎日湯船につかり冷えを予防しましょう。

入院までの流れ



当院への連絡方法

	連絡場所	電話番号
昼間(平日 8:30~16:55)	産婦人科外来	082-423-2176 (代表)
☆夜間(16:55~8:30) ☆土日、祝日	産婦人科病棟 (7病棟)	082-423-2127
妊娠中・お産のこと以外は時間 外受付へご連絡ください。	救急外来	082-423-2499

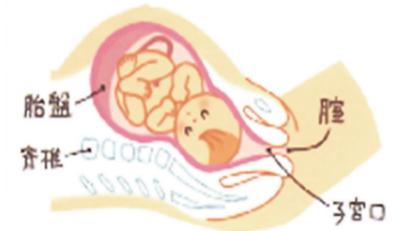
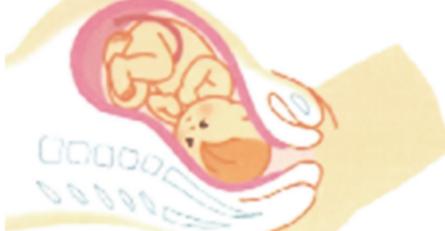
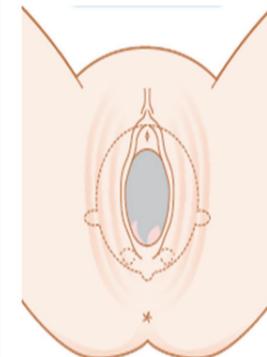
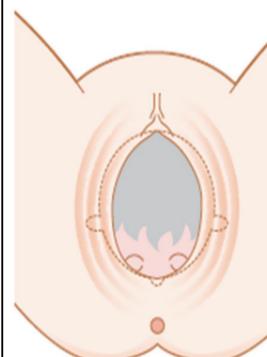
☎電話で下記のことをお尋ねします☎

～自分で電話をかけましょう～

- ①名前
- ②診察券の番号
- ③初産か経産 (何人目か)
- ④予定日
- ⑤陣痛の始まった時間・間隔
- ⑥おしるし・破水の有無
- ⑦健診で特に医師から言われていること
- ⑧病院までの所要時間、住所など



☘病院へ来院するように言われた場合、診察結果によってはそのまま入院となることがあります。母子健康手帳や入院の書類・荷物を持って、気をつけて来院してください。

分娩時期	分娩第1期（開口期）			分娩第2期（娩出期）	分娩第3期（後産期）	
分娩時間	初産婦 10～12時間（経産婦 4～6時間）			初産 2～3時間（経産 1～1.5時間）	初経産婦共 10～20分	
	準備期	進行期	極期	陣痛 1～2分おきに 60～90秒 子宮口約 10cm開大		
ママと赤ちゃんの変化	陣痛 10～5分おきに 30秒 子宮口 0～3cm開大  横向きで産道に入ります	陣痛 5～2分おきに 30～60秒 子宮口 7cm開大  ママの背中の方に顔を向けるよう体を回転します	陣痛 1～2分おきに 60～90秒 子宮口約 9cm開大  体が完全に後ろ向きになります	 頭が徐々に産道内に下降します 陣痛が起ると赤ちゃんの頭が現れ、陣痛の間にはひっこむようになります	 頭がずっと出たままの状態になります 頭・肩と出ます。頭が出たら、再び横向きになって、肩を片方ずつ出します。肩が出たら、あとはおなか、足が出て誕生！！	 誕生後、3～5分後に軽い陣痛が起こり、胎盤がはがれ出てきます。
陣痛室での過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> ・お産の時の体力を蓄えておくために、食事はきちんと取りましょう。 ・陣痛の間には、パパや家族と楽しく会話し、気分転換をはかりリラックスして過ごしましょう。 ・トイレは我慢せず、2～3時間に1度は行きましょう。 ・腹部マッサージや圧迫法を行い、痛みを和らげましょう。 					
ママの呼吸法	ゆっくり、 <u>鼻から息を吸って</u> <u>口から吐き出します</u> 。目安は3秒くらいで、同じリズムで繰り返します。	痛みの波に合わせて、呼吸の速度を調節します。目安は2秒くらい。ここでも <u>鼻から吸って、口からはき出し深呼吸</u> 。痛みがピークになったら <u>静かに軽く浅い呼吸</u> をしましょう。	いきみきたくなったら、「フー」のあとに「ウン」をつけます。	分娩室へ移動後は、陣痛がきそうになったら <u>2回深呼吸</u> 。次に <u>しっかり息を吸い込んでいきみます！！</u> しんどくなったら <u>全部息を吐き、またすぐにいきみます</u> 赤ちゃんの頭が出たら、「 <u>ハッハッハッハッ</u> 」と、短い呼吸を繰り返します。手は胸の上へ置き、リラックスしましょう。		
パパが行う援助	<ul style="list-style-type: none"> ・ママと <u>一緒に呼吸法</u> をしよう！ママが息を止めていたらリードしてあげましょう ・陣痛がきたら、呼吸に合わせて腰をマッサージしてあげましょう。 ・パパが傍にいただけで赤ちゃんもママも心強いです。 ・食べやすい物、飲みやすい物をすすめてあげましょう。 			<ul style="list-style-type: none"> ・そろそろビデオカメラや写真の準備をしましょう。  <p>汗をかくので拭いてあげましょう</p>  <p>ママの手を握って声かけをしてあげましょう</p>		
	<p>痛い部分に手を当て、<u>温める</u>、<u>さする</u>、<u>圧迫</u>する方法があります！</p> 