

## お産について



### お産の時期



お産はいつ始まるか分かりません。妊娠 28 週(妊娠 8 か月)に入ったら、いつ何があっても大丈夫なようにお産の入院の準備をしておきましょう。

『まだ大丈夫』と置いていても、時間が経つのは早いものです。毎日少しずつ進めていけば、心身に負担をかけることもありません。早めに準備を始めましょう。

#### 《お願い》

マニキュアやジェルネイル(手・足とも)は、出産前に必ず落としておきましょう。特にジェルネイルの除去は、病院では対応できません。

また、出産のときは、安全のために貴金属類(指輪、ネックレス、ピアス、など)を装着することはできません。妊娠後期になると手がむくんで指輪が抜けなくなることがあります。普段から抜き差しできるか、確認をしておいてください。むくみで抜けなくなりそうなときは、あらかじめ外しておいてください。



### 入院に備えて

お産が始まったときの段取りを話し合っておきましょう。

お母さんが一人のときに陣痛が始まる場合もあるし、お父さんや家族と一緒にいる場合もあります。

特に、お母さんが一人のときの段取りはしっかりと立てておきましょう。

夜中にお産が始まったときはどうするかなど、あらゆるケースを想定し、病院の連絡先、家族などの関係者の連絡先、タクシー会社の連絡先などを一覧にしてまとめておくと安心です。

?



お産が始まったとき、誰に、どう連絡する？  
病院への交通手段は？  
お父さんや家族がいない場合は？夜間の場合は？

など...



## 入院に必要なもの

- 母子健康手帳
- 入院書類  
※もらったら早めに記入しましょう
- 印鑑
- 履きもの(かかとのあるもの)
- 洗面・入浴用具  
石鹸、歯ブラシ  
シャンプーなど
- 食事用具  
箸、コップ、  
スプーンなど
- バスタオル 1～2 枚
- タオル 5～6 枚
- ガーゼハンカチ 10 枚程度
- ティッシュペーパー 1 箱
- パジャマ 2～3 組  
※70 円+税/日で貸し出しもできます
- 産褥ショーツ 2～3 枚
- 授乳用ブラジャー 2～3 枚  
※ドライヤーは 2 台あります。

- 母乳パット
- 洗濯洗剤  
(コインランドリー利用の方)
- イヤホン (TV を利用予定の方)  
※コードが長めのものをご準備ください  
当院売店でも購入できます

陣痛のときにあると便利なもの

- リップクリーム
- カイロ
- ペットボトル用ストロー

帝王切開術予定で髪が長い方

- ヘアゴム 2 本  
※飾りのついたゴム、シュシュは不可



### 《お産のときに使うもの》

- 産褥ショーツ 1 枚
  - フェイスタオル 1 枚
- 袋にひとまとめにしておいてください

入院時に「お産セット」をお渡しします。

お産セットの中身...ナプキン各種 (S～L サイズ)、さらし、簡易式骨盤ベルト  
おしり拭き、乳頭ケア用バーユ、清浄綿、脱脂綿

入院中の赤ちゃんの衣類やおむつは用意しています。

出産の季節に合わせて、妊娠 32 週 (妊娠 9 か月) 頃までに準備しましょう。



## 退院に必要なもの

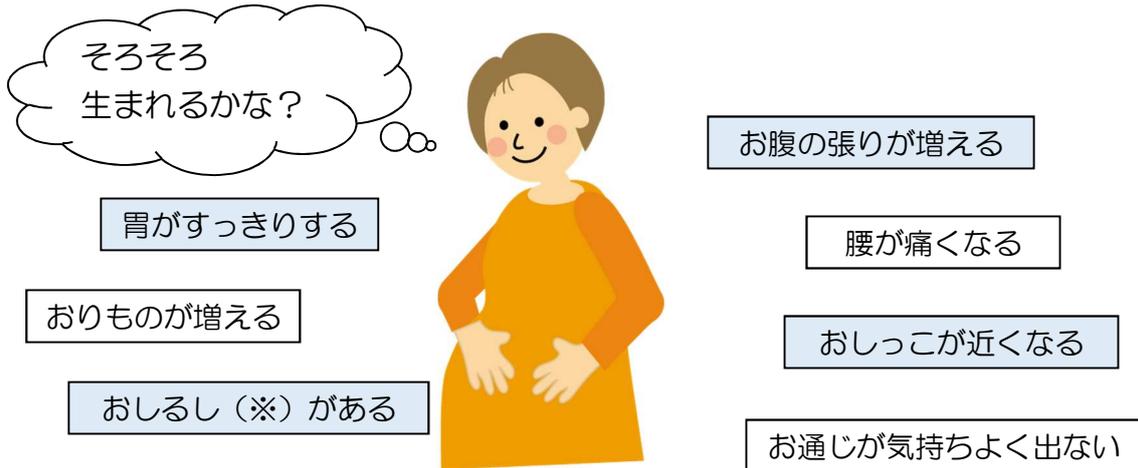
- ベビー服 1 枚
- 長肌着 1 枚
- 短肌着 1 枚
- おくるみ バスタオルでも OK
- 紙おむつ 数枚





## お産の前兆

いよいよお産が近づいてくると、お母さんの体には様々な変化が表れます。これを『お産の前兆』といいます。主に、赤ちゃんが骨盤内に下がることによって起こります。



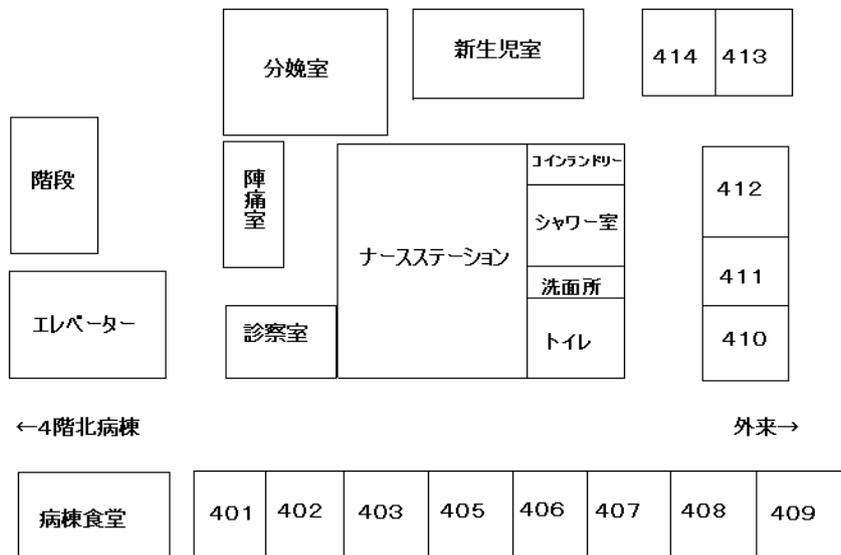
※おしるし…おりもの混じりの少量の出血のこと

### 胎動について

常日頃から、お腹の中で赤ちゃんの動きを意識してください。お産直前まで、胎動はしっかりあります。いつもより極端に胎動が少なかったり、全く感じない場合は、すぐに連絡しましょう。



## 入院病棟のご案内 北館 4 階南病棟





## 入院の時期

痛みをともなった子宮収縮（陣痛）が10分間隔になる、または1時間に6回以上あれば、分娩開始となります。

だんだんと痛みと痛みの間隔が短くなっていき、同時に痛みも強くなります。

### ●病院への連絡時期

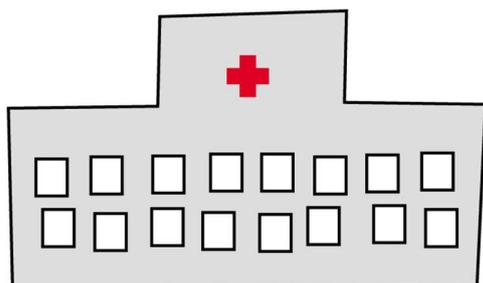
- ①陣痛 痛みを伴った子宮収縮が規則的にくる  
初産婦さん：10分毎 経産婦さん：15分毎
- ②破水 卵膜（赤ちゃんを包んでいる膜）が破れて羊水が外に流れる  
破水が起きると、赤ちゃんがバイ菌に感染することがあります  
入浴せずに、清潔なパットを当てて、来院してください
- ③出血 生理2日目くらいの量や大きなかたまりが出る
- ④胎動 胎動が鈍い、または感じない



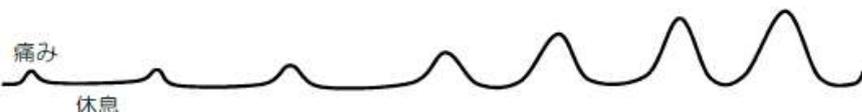
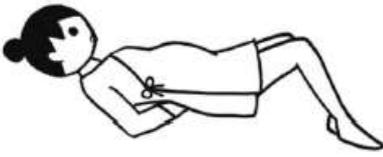
### ●連絡の内容

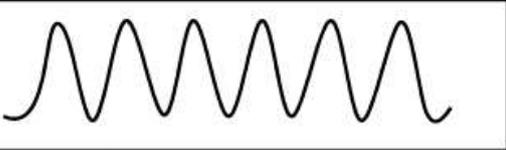
1 ページ（「妊娠中のこと」参照）の連絡先に沿って、必ずご本人がお電話をお掛けください。

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 氏名             | <input type="checkbox"/> 陣痛の有無、程度（間隔や強さ） |
| <input type="checkbox"/> 住所             | <input type="checkbox"/> 破水の有無           |
| <input type="checkbox"/> 病院までの所要時間      | <input type="checkbox"/> 出血の有無           |
| <input type="checkbox"/> 出産予定日（妊娠週数）    | <input type="checkbox"/> 胎動の有無           |
| <input type="checkbox"/> お産の回数（初産・経産の別） | <input type="checkbox"/> 合併症の有無          |
| （経産婦さんの場合）                              | <input type="checkbox"/> 妊娠中の異常の有無       |
| <input type="checkbox"/> 前回の産の経緯        |  |



# お産の進み方と過ごし方

<p>過ごし方</p>	<p>入院から子宮口全開大（約10cm）まで 陣痛室で過ごします</p> <p>リラックスできる姿勢を探しましょう 陣痛の合間で眠り、休息を取りましょう 陣痛の波に合わせてゆっくり呼吸し、赤ちゃんに新鮮な空気を送りましょう 立ったり、歩いたり、座ったり、と動いている方がお産の進みが早くなります 食事もOKです 陣痛の合間はしっかり水分補給を！</p> 
<p>陣痛</p>	
<p>呼吸のしかた</p>	<p>深い呼吸 陣痛がきたら、できるだけゆっくり深い呼吸をしましょう 息を吐くことに意識を集中させます</p> <p>赤ちゃんにたくさんの酸素が届きますように</p> 
<p>補助動作</p>	<p>陣痛が強くなってきたら、マッサージしたり、圧迫したりすると楽になります 呼吸のリズムに合わせて行くと効果的です</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="430 1220 893 1366"> <p>マッサージ</p> <p>おなかに手を置いて、水平方向（黒い矢印）や円を描くように（赤い矢印）マッサージします</p>  </div> <div data-bbox="933 1220 1332 1366"> <p>圧迫</p> <p>握りこぶしを腰に当てて圧迫します</p>  </div> </div>
<p>ご家族のサポート</p>	<p>背中や腰、おしりのマッサージのお手伝いをしましょう 一緒に呼吸法をしましょう 汗を拭いたり、栄養・水分補給の声掛けをしましょう</p> 

子宮口全開大から赤ちゃんが生まれるまで	赤ちゃんが生まれてから
分娩室へ移動します	
陣痛の間は全身の力をしっかり抜いて 助産師の声かけに合わせていきみましょう 赤ちゃんとの対面まであと少しです	胎盤が出てきます 約2時間は分娩室で休みます お母さんと赤ちゃんの体調をみながら 抱っこしたりおっぱいをあげたりします ご家族の面会もできます
	
<p>いきみの呼吸 陣痛に合わせて数回深呼吸し、深く吸ったところで息を止めいきみます</p> <p>短息呼吸 赤ちゃんの頭が出る瞬間に、力をゆるめ、徐々に赤ちゃんを通過させるために行います 胸に手を当て、「はっ、はっ、はっ、はっ」という呼吸をします</p>	

●病室に移動してから

出産当日（産褥0日目）は、無理をせずゆっくり過ごしましょう。

基本的には母子同室ですが、新生児室に預けることもできます。

●産褥1日目以降

体調を見ながら、少しずつ赤ちゃんのお世話に慣れていきましょう。

適宜、助産師が指導を行います。

シャワー浴が開始になります。

●退院

経過が問題なければ、通常、産褥6日目に退院となります。

その他の詳しいスケジュールは、出産後にご説明いたします。

## 帝王切開術でのお産

お母さん、赤ちゃんに何らかの理由があり、経膈分娩が難しいと判断された場合は、帝王切開術でのお産となります。

事前に予定を組んでおく場合と緊急の場合があります。

### ●入院

帝王切開術予定日の前日（平日 14 時、土日祝日 10 時）に入院となります。

平日の場合は 1 階入院受付、土日祝日の場合は 1 階急患室までお越しください。

その後、4 階南病棟へご案内いたします。

※異なる場合もありますので、医師の指示に従ってください。

※入院予定日より前に、陣痛・破水・出血などのお産の兆候があった場合は、

1 ページ（「妊娠中のこと」参照）に沿ってご連絡ください。

入院後、検温、スケジュールの説明、NST（赤ちゃんの心拍とお腹の張りの検査）、おしもの毛剃り、必要物品の確認を行います。

手術前日 21 時以降は絶食となります。

水分摂取は手術当日 7 時まで可能ですが、水・お茶・スポーツドリンクだけにしてください（牛乳、ジュース、コーヒーなどは不可）。

※異なる場合もありますので、医師の指示に従ってください。



## ●帝王切開術当日

- 7:00 検温、NST を行います。  
胃薬を内服します。その後は翌朝まで水分摂取できません。
- 8:00 NST 終了後、シャワー浴を行います。  
シャワー後は病衣を着てください（下着はショーツのみ）。  
お化粧品はしないでください。髪が長い方は二つに結んでください。  
コンタクトレンズは入れないでください。眼鏡は装着可能です。  
指輪、ネックレス、ヘアピンなど貴金属類は付けしないでください。
- 8:30 医師の指示により、膣の消毒、診察を行うことがあります。
- 9:00 水分・糖分補給の点滴を行います。
- 手術室入室前 手術室入室予定 30 分前頃におしこの管を入れます。  
歩いて 8 階の手術室へ移動します。  
※手術室にはご家族の待合室がありませんので、必ず 4 階病棟ロビーで待機をお願いいたします。
- 手術中 はじめに麻酔を行います。基本的に腰椎麻酔（下半身麻酔）になります。  
赤ちゃんが生まれたら、小児科医師と助産師で心拍の確認や羊水の拭き取りなどを行います。体重測定後にお母さんと対面してもらいます。  
赤ちゃんは先に病棟に戻ります。ロビーでご家族と対面してもらいます。
- 手術終了後 ベッドで病室に戻ります。  
心電図モニター、必要時は酸素吸入を行い、翌朝まで血圧、心拍、呼吸状態などの観察、悪露（出血）の観察を行います。  
下肢の血栓（いわゆるエコノミークラス症候群）を予防するために、弾性ストッキング、フットポンプを装着します。麻酔が覚めたら、自分でも足首を動かすようにしましょう。  
傷が痛いとき、吐き気があるときなどは、注射、点滴、座薬で対応していきます。何か症状があるときは、我慢せずに教えてください。  
赤ちゃんは翌朝まで保育器で観察を行います。状態が落ち着いていれば、短時間での抱っこ、授乳も可能です。



### ●帝王切開術後 1 日目

朝から水分摂取が可能になります。食事はお粥から開始になります。  
体拭き・着替えのお手伝いをします。心電図モニターを外します。  
ベッドサイドで座る、立つ、歩く練習を行い、問題がなければ、点滴終了後におしっこの管を抜きます。  
血栓予防のため、できるだけ早期に歩くようにしましょう。

### ●帝王切開術後 2 日目以降

食事は普通食になります。体調が良ければシャワー浴が開始になります。  
体調を見ながら、少しずつ赤ちゃんのお世話を慣れていきましょう。  
適宜、助産師が指導を行います。

### ●退院

経過が問題なければ、通常、帝王切開術後 10 日目に退院となります。

その他の詳しいスケジュールは、入院後にご説明いたします。