

両親学級（５） ～入院・お産編～



スケジュール

1

- お産が始まるしるし

2

- 病院への連絡方法

3

- 入院までの流れ

4

- 自然分娩の流れ

5

- 帝王切開の流れ



① 10ヶ月に入るとおきる変化

☆おなかが張りやすくなる

10分おきにお腹が張って痛みが出る時もあるが
治まる（前駆陣痛）

本格的な陣痛の準備段階です。
自宅で様子を見ましょう

☆ホルモンの影響で骨盤がゆるみ、
恥骨や足の付け根が痛くなってくる。

☆赤ちゃんがおりてきてトイレが近くなる

☆診察（内診）のあとに少量出血が出る事がある

入院準備の再確認！ 病院・御家族への連絡先を再確認！
入院に必要な荷物の準備がまだの方は早めにまとめましょう！

②お産が始まる時のしるし

☆陣痛

お腹が10分おきに張って、痛みを伴うお腹の張り

10分間隔で陣痛が始まる人もいれば、初めから5分間隔でくる人も。痛みの強さも生理痛のような痛みで始まる人もいれば、眉間にしわが寄ってしまうほどの痛みで始まる人と様々です。10分以内にお腹が張って痛みを伴うになったら病院に電話相談を。経産婦さんは、前回よりもはやくお産がすすむことが多いです。前回のお産が早かった方は痛みが出てきたら早めに連絡するようにしましょう。



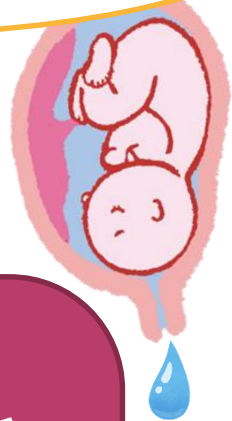
②お産が始まる時のしるし

☆破水

水が流れる感じがある。

ちょろちょろ出たり、風船が割れたような感覚だったり感じ方は人それぞれ。

赤ちゃんを包んでいる膜が破れて羊水が出る事言います



生温かいものがじゃーと出る破水もあれば、ちょろちょろとでる破水も。尿漏れとも間違いやすい。破水かな？と少しでも迷ったら**病院へ連絡**を。来院の際は大きめのナプキンをあてて、感染予防のためにもお風呂に入らずにすぐに病院に連絡してください。病院で破水の診断になると陣痛が来なくても**入院**となります。

②お産が始まる時のしるし

☆おしるし

粘り気があり血液の混ざったおりものや
少量の出血がある

おしるしとは、赤ちゃんを守っている膜と子宮の出口が
こすれて起こる薄い粘り気のある出血を言います。量
やタイミングは人それぞれですので、ナプキンを当てて
しばらく様子を見るようにしましょう。



お産が始まる時のしるし 以外の注意すべき症状



- ①サラサラした出血がある
- ②持続した下腹部の痛み
- ③胎動をほとんど感じない

→すぐ病院に電話して相談を！

①②の症状は、胎盤が早くはがれてしまう“常位胎盤早期剥離”の可能性があります。③の症状は、お腹のなかで赤ちゃんが苦しい状態になっている可能性があります。その他、急激なむくみや体重増加、眼がチカチカする、頭痛がひどいような場合には“妊娠高血圧症候群”の可能性もありますので、病院へ連絡するようにしてください。

帝王切開でのお産の場合は、手術の前日に入院することがほとんどですが、お家にいる間に陣痛が始まったり、破水することもあります。そのような場合は水分や食事を控え、すぐに病院に連絡するようにしてください。

病院への連絡のしかた

★36週までの方

048-287-2525 [病院代表番号]

★37週以降の方

平日昼間（8:30～17:00）

048-287-2525 [病院代表番号]

夜間・休日

048-280-1547 [産科病棟直通番号]

電話番号は育ちあいの最後のページP40にも記載してありますので確認してください

病院への連絡のしかた

連絡は必ず産婦さん本人が
以下の内容をお話ください

①診察券番号

②名前、週数

③出産回数

④今の症状

…お腹の張り？破水？出血？胎動？

…医師より注意されていることは？

→高血圧、糖尿病、今までの病気

⑤来院方法、到着時間



入院までの流れ

病院へ連絡⇒『入院の準備をして、来院してください』と言われたら…

平日昼間

8:30～外来終了まで

一階総合受付で受付

産婦人科外来で診察

NSTを装着する

陣痛室or分娩室
で入院へ

休日・夜間

外来終了～8:30まで

救急外来で受付

3B病棟で診察



入院の仕方

休日夜間



夜間休日は表玄関は閉まっているため、救急入口よりお入りください。
左手に救急受付がありますので、まずはこちらで受付をおねがいします。

産科病棟へ



黄色の
エレベーターで
3階へ



周産期センター
入り口

お待ちしております。
スタッフへ声をおかけ
ください。

面会についての注意事項

- 現在新型コロナウイルス感染予防のため

面会禁止



- お産後赤ちゃんとの面会は
旦那さんのみ1回ガラス越しで行っています。
- 面会制限の状況は変更となる場合があります。

入院時に渡すもの

病院の寝衣



ブラジャー類は外し、
下着のみ

病院の寝衣はアメニティの契約になります
ので外来でお渡ししているアメニティの申
し込みをお願いします。

お産セット



【中身】

- ・ナプキンM 3つ
- ・ナプキンL 3つ
- ・おしり拭き 1つ
- ・直後ショーツ 1つ
- ・産褥ショーツ 1枚

自然分娩の流れ～お産の仕組み～

お産の3要素

①産道…赤ちゃんの通り道

骨産道(骨盤)と軟産道(子宮頸管や膣)を合わせて産道という

②娩出力…赤ちゃんを押し出す力

陣痛(子宮の収縮)といきみ(腹圧)で赤ちゃんを押し出す

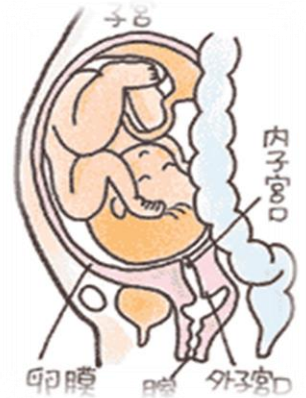
③胎児とその付属物…赤ちゃんを取り巻く環境

☆赤ちゃんは回りをながら産まれてくる

赤ちゃんの頭：産道を通るとき骨を少しずつ重ね合わせる

赤ちゃんの回旋：骨盤に合わせて回りながら下りてくる

3要素が調和して働くことでお産が
スムーズにすすみます！



自然分娩の流れ

分娩第一期

陣痛が始まってから～子宮口全開（10cm）

☆陣痛の间歇(痛みと痛みの間)は10～5、6分

眠れるときは眠りましょう！

食べられるときに好きなものを食べましょう！

動きたい時には歩いたりスクワットなど好きに動きましょう！

自分なりのリラックスを。

☆次第に陣痛の间歇が4、5～3分へ

陣痛の前後には二回大きく腹式呼吸

(鼻から吸って、口から吐く)をします

お母さんがから赤ちゃんへ酸素をおくる意識で行いましょう

☆陣痛の间歇が3～2分前後…いきみたくなります！

赤ちゃんの頭が下がり、いきみたくなりますが子宮口が全部開くまではいきまないよう深呼吸をおこないます。



自然分娩の流れ

分娩第一期

陣痛が始まってから～子宮口全開（10cm）



ウォーキング



入浴

病棟の中を歩いたり…
音楽を聴いたり…
シャワーを浴びたり…
リラックスして…
体を温めて…



好きな
ものの食
べる



呼吸

陣痛の合間でウトウト寝る
好きなものを飲んで食べて脱水予防
エネルギー補給を！！

自然分娩の流れ

分娩第二期

子宮口全開～赤ちゃんが生まれるまで



☆子宮の出口が全部ひらいたら…

いきみ始めます

いきんでも大丈夫になったら必ず助産師が声をかけます

いきみたい時(陣痛の一番強いときに)にいきむと効果的！



☆赤ちゃんの頭が出かかったら…

助産師が合図をしたら手を胸の上に置いて「ハッハッハッ」

と短い呼吸します

しっかり目を開けて赤ちゃんが産まれてくるのを見ましょう

息み方

※痛くなったら..
2回深呼吸をして、3回目
大きく吸って息む

身体を丸め下を見る

目を開け、顎を引く

手すりを掴み自分の方に引く

足場を強く押す



♥・赤ちゃん誕生です♥・



臍の緒を切ってから**お母さんのそばへ**。

もし、早産でのお産になった場合や体重が小さめな子や生まれてから呼吸がうまくできない場合など、**赤ちゃんの状態によってはNICUに入院になることも**。赤ちゃんの状態が落ち着いていればお母さんと一緒に出産後2時間は分娩室ですごします。出産後2時間経過したら状態をみてお母さんはお部屋に戻り身体を休めます。赤ちゃんは新生児室でお預かりします。**基本的には出産後1日目の日中から母児同室**となります。生まれてすぐから完全母乳で育てたい希望がある方は出産直後から同室も出来ますのでお声かけください。

自然分娩後の流れ

分娩 当日

- ・ 分娩後2時間は分娩室で過ごします。
- ・ その後病室へ移動します
- ・ 分娩6時間以内を目安にトイレへ歩きます

分娩 1～3 日

- ・ 1日目から母児同室を開始します
- ・ 1日目に医師の診察がありシャワーに入れます
- ・ 退院指導、沐浴指導など行います

分娩 4日

- ・ 医師の退院診察があります。
- ・ 痛みどめなど必要な薬があればおっしゃってください。

分娩後5日目に退院となります。
詳しくは最後のスライドへ

帝王切開の流れ

帝王切開前

～手術前日に行うこと～

- 検温
- モニター
- 緊急連絡先
- 妊娠歴、通院歴
- 産後のサポートについて
- 食事、飲水は就寝前まで
(飲水は翌朝まで可の場合も)

～手術当日朝に行う事～

- 検温
- 除毛
- シャワー
- モニター
- 点滴
- 病衣へ着替え
- ストッキングをはく

※緊急帝王切開の場合はご家族への連絡、前日に行うことと当日の朝に行う事
＋採血・レントゲン・心電図 を手術決定時に全て行います

帝王切開の流れ

手術中について

どのようにして手術へ向かうの??

予定の場合・・・歩行

緊急の場合・・・ベッドに寝たまま

麻酔はどのようにするの??

予定も緊急での背中からの麻酔のことが多い

前置胎盤や超緊急帝王切開の場合は全身麻酔の場合もあります。

赤ちゃんにあえるの??

手術中あかちゃんに会うことができます！

旦那さんは保育器に入った赤ちゃんに会えます！

手術中ご家族の方は
は3Fエレベーター
ホールでお待ちくだ
さい

手術室の入り口で移動用の青いベッドに移り病衣を脱いだり準備をします。麻酔をかける際には体を丸めていきます。手術室スタッフが声をかけますので安心してください。麻酔が掛ったらお小水の管をいれ、手術が始まります。あかちゃんが生まれたらすぐに新生児科の先生が赤ちゃんの具合をみます。赤ちゃんの状態が落ち着いたら、手術中に赤ちゃんとお会うことができます。手は自由にうごかすことができますので、触ってあげてくださいね。

帝王切開後の流れ



術後 当日

- ベッドでお部屋へ戻ります。
- 1日ベッドで過ごします。
- 適宜痛みどめを使用します。（2～3種類）
- 部屋へもどり異常がなければ6時間後に水分がとれます。

術後 1日

- 体調をみてお小水の管を抜きトイレへ歩くところから活動を増やします。
- 水分補給の点滴を行います。
- お昼からお食事が出ます。

術後 2日

- 日中で点滴が終了します。（体調によって変わることがあります。）
- 体調みながら活動範囲（病棟内）広げましょう。

帝王切開後の流れ

術後
3日

- ・医師の診察を受けます。
- ・シャワーを浴びることができます。
- ・母子同室が始まります。



術後
4,5日

- ・退院指導
- ・沐浴指導
- ・（スケジュールによって指導の日程は異なります。）



術後
6日

- ・医師の退院診察を受けます。
- ・痛みどめなど必要な薬があればおっしゃってください。

分娩後 **7日目** に退院となります。
詳しくは最後のスライドへ

退院について

自然分娩：産後5日目/帝王切開：産後7日目に退院となります。

それぞれ退院の前日に退院診察があり
1ヶ月健診の日程が決まります。

退院は基本的には午前中（病院食は朝食までの提供）です。
入院の流れについては体調などによりこの通りでないこともありますのでスタッフへお尋ねください。