



後期ママクラス I

(お産と入院の準備)



産科・婦人科・漢方内科 | 検診と予防接種

医療法人せせらぎ会 **浮田クリニック**



分娩時の立会いと産後の面会

マスク着用・手指消毒・面会ノートの記入をお願いします

* 分娩時の立会い

2名様まで可能です。(お子様の人数は含まない)

お子様の立会いも可能です。

有効陣痛開始から産後2時間までとさせていただきます。

* 産後入院中の面会

13時～20時(20時退出)

ご家族の方のみ、原則1組4名、30分までとさせていただきます。ご主人、上のお子様の時間制限はありません。

感染管理上、ご友人の面会のご遠慮いただいております。

本日の内容

- お産の始まり、入院のタイミング
- お産の流れ、過ごし方
- お産の準備
- (入院の準備、身体と心の準備)
- 入院中のスケジュール
- 産後のこと



お産の始まり 入院のタイミング



お産が近づいているシグナル

胃のすっきり感 呼吸が楽になる

赤ちゃんが下に降りてくるので、胃や肺の圧迫がとれ、食事がしやすくなったり、呼吸が楽になる。

時々お腹が張る・痛い (前駆陣痛)

お腹がはる間隔が**不規則**なのが**前駆陣痛**。前駆陣痛は自然に消えることもあり、またない人もいる。

腰痛・

太ももの付け根の痛み

赤ちゃんが下に降りてくることで、腰痛・太ももの付け根の痛みが出ることもある。

胎動の減弱

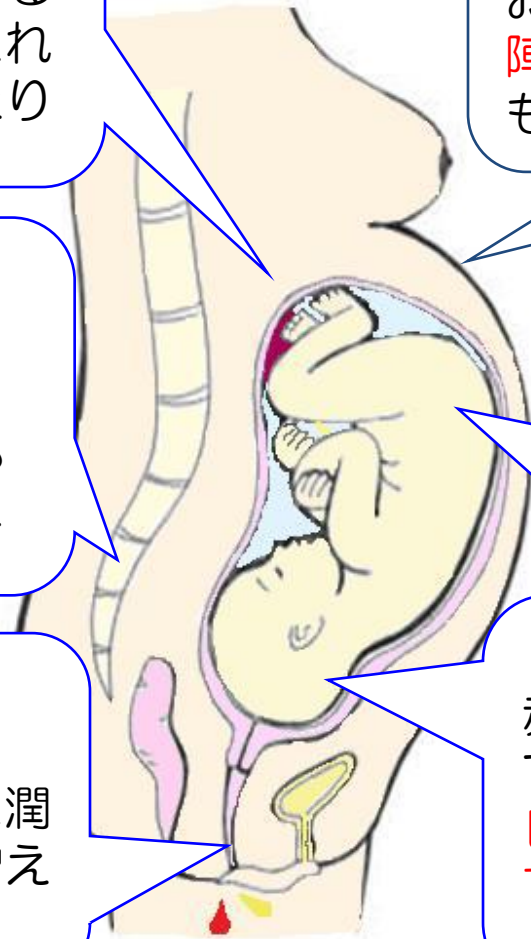
赤ちゃんが骨盤内に入った場合は、赤ちゃんの動きが制限されるが、**胎動が全くなくなることはない**

おりものの増加・ 産徴(おしるし)

おりものは、お産の時に潤滑油の働きをするため増える。

頻尿・残尿

赤ちゃんの頭が下がってくることで膀胱を圧迫する。そのため**トイレの回数が増えたり**、トイレ後も**すっきりしないような感じがする**



お産のはじまり

陣痛（子宮の収縮、お腹の張り）

下腹部や腰に痛みを伴う子宮収縮が1時間に6回以上、

または10分に1回規則的に起こる。

はじまりは前駆陣痛との区別が難しいことも。



破水

赤ちゃんを包んでいる卵膜が破れ、羊水が出てくること。

陣痛が始まる前に破水することもある。

出る量が少ない時もあるため注意。

破水の見分け方

破水	お小水
無色または淡いピンク色で無臭	淡黄色でアンモニア臭
自分の意思で止めることができない	止めることができる
体を動かすと少しずつ流れる	出てこない

破水は、突然サーっと流れるような時や、尿漏れと間違うくらい少量な時もあります。
あわてなくても大丈夫です。
落ち着いてクリニックへ連絡してください。





入院連絡のタイミング

～誰に送ってもらう？～

	初産婦	経産婦
陣痛	5～10分間隔	10～15分間隔 相談してください
破水	すぐに入院が必要 入浴やシャワーはせずに、清潔なナプキンをあてて受診してください	
おしるし	おしるしだけでは、すぐに入院する必要はありません。 相談してください。	
その他	<ul style="list-style-type: none">・ 月経以上の出血・ 早期産期間内での頻回な腹緊・ 胎動の消失・ めまい、チラツキ、むくみがひどくなった時・ 医師より指示のあった方 など	<ul style="list-style-type: none">・ 突然の激しい腹痛・ 発熱時



迷う時は電話をして相談して下さい。
送ってもらう人(いなければタクシー)の確保を！！



入院時の手続き方法

時間内入院

時間外入院

外来診療時間内

外来診療時間外
日曜日・祝日

手続き方法・・・まずはお電話を！



来院されましたら、受付にお名前をお伝え下さい。

クリニックについたら、夜間出入口のインターフォンでお知らせ下さい。解錠しますので、扉を引いて中へお入り下さい。



お産の流れと過ごし方



分娩第1期

(規則的な陣痛開始～子宮口全開大)

一番長い時間を要します。

(平均で初産婦:12時間 経産婦:5～6時間)

少しずつ痛みが強くなり、陣痛の間隔が縮まっていきます。

痛みを感じる場所も下に下がり、胎児が骨盤の中に降りてくると肛門圧迫感やいきみみたい感じが出てくるようになります。

子宮口が開いてくると血性のおりものが増えたり、破水をすることもあります。



ありがたい陣痛



「生まれるよ！」のGOサインは
赤ちゃんが出す

陣痛は赤ちゃんを産むための力
あなた自身の身体が起こす自然の力

陣痛はあなたの味方

呼吸やサポートでリラックスできるとエンドルフィンが分泌(自然の痛み止め)



過ごし方

何よりもリラックスと呼吸が大切！

痛みやいきみを逃しやすい姿勢を探しましょう。
歩いたり座ってみたり、眠気を感じたら合間に
休みましょう。

陣痛の合間で水分やエネルギー補給。

定期的にトイレに行くこともお産を進めます。

マッサージ・温める・圧迫する等、

少しでも痛みが楽になる方法を
試しながら乗り越えましょう。



呼吸について

<呼吸をすることのメリット>

- ①赤ちゃんに酸素が届く
- ②無理ないきみを逃すことで産道のカも抜け、お産が進みやすくなる
- ③緊張を和らげ、気持ちが落ち着く

<ポイント>

- * 進行具合や母子の状態に応じて呼吸法は変わっていきます。
- * 目は開けて、担当助産師と息を合わせて



<腹式深呼吸>

ゆっくり力を抜きながら口から息を吐いて、鼻から吸う。
お腹を膨らませるイメージで、吐く方に集中して。



<いきみ逃しの呼吸法>

いきみたい感覚があるがまだ子宮口が全開大していない時に、いきみを逃す呼吸法。
息を吐いてから、いきみを短く切る！「フーウンツ」

分娩第2期

(子宮口全開大～赤ちゃん誕生)

平均で初産婦：1～2時間 経産婦：30分～1時間

陣痛間隔が今までよりも短くなり、陣痛がくると自然にいきみが入るようになってきます。

肛門・会陰部の圧迫感や痛みが強くなり、リラックスに努力が必要になります。

ゴールはもう少し！！

分娩室に移動したり、

分娩時の出血に備えて、

点滴をしたり準備をしていきます。





© Pregnancy Videos/Facebook

過ごし方

陣痛間隔は短くなりますが、合間は力を抜いて、水分補給などもしながらリラックスしましょう。

赤ちゃんに酸素を届けられるのはママだけ！

落ち着いて深呼吸をしましょう。

過ごしやすい姿勢を試しながらみつけましょう。

いきみや呼吸は助産師がリードします。

赤ちゃんも頑張ってる！

赤ちゃんを感じて、

自分と赤ちゃんを信じましょう。



分娩第3期 (胎盤が出るまで)

赤ちゃんが産まれた後、平均5～15分程で胎盤が出ます。個人差がありますが、後陣痛があります。

分娩第4期 (胎盤が出てから2時間)

会陰切開した場合、傷がある場合は医師が縫合し、最後に産道の診察をします。

お産後2時間は分娩室で過ごします。

過ごし方

力を抜いてリラックスして安静に過ごしましょう。

母子共に問題なく落ち着いていれば、抱っこやおっぱいを吸わせることもできます。

この時期におっぱいを吸わせることは、子宮収縮を促し、その後の母乳分泌を促進する効果があります。

痛みが強い場合、悪露が多めに流れる感じがあれば助産師に伝えましょう。

落ち着いたら水分や食事もとれます。



お産の準備



クリニックで用意しているもの

<ママのために>

- 分娩着
- 産褥セット(前開きショーツ・お産用ナプキン等)
- お産後に着るパジャマ(毎日新しいものをお渡しします)
- バスタオル・フェイスタオル(毎日新しいタオルをお渡しします)
- アメニティーセット
(シャンプーコンディショナー・ボディーソープ・オリジナルポーチ)
- 歯磨きセット
- コップ(電子レンジ対応)
- 室内スリッパ
- ドライヤー・ティッシュ等



クリニックで用意しているもの

<赤ちゃんのために>

- ・哺乳瓶、乳首
- ・粉ミルク
- ・衣類、紙おむつ
- ・おしりふき



<お部屋やコットに用意しているもの>

- ・授乳クッション
- ・円座
- ・赤ちゃんの横向き寝をサポートする向き癖防止クッション
これらは入院中はご自由にお使いいただけます。

入院の時にご用意いただくもの

<ママのために>

- 母子健康手帳
- 下着(産褥ショーツ等)
- 授乳用ブラ
- 生理用ナプキン(多い日用、夜用)
- 母乳パット
- 骨盤ベルト(持っている方) ※入院中に購入もできます
- モニターベルト(後期助産師外来でお渡しします)
- 妊娠中から内服している薬、外用薬

後期になったら
準備しておきましょう



<赤ちゃんのために>

- ガーゼハンカチ(10枚程度)
- 退院時の衣類一式(下着・長袖・上着・おくるみ等)

<その他お産の時にあると便利なもの>

- リップクリーム
- 寒い時に羽織るもの(カーディガンなど)
- 靴下やレッグウォーマー、カイロ
- 好きな音楽CDなどリラックスに必要なもの
- 曲がるストロー、ペットボトルにつけるタイプなど
- 飲み物、飲むタイプのゼリーなど
(お産を乗り切るためのエネルギーに！)

からだの準備

- 自分の身体を触って、赤ちゃんを感じてみましょう。
活動と休息をバランスよくとり、“心地いい”と感じる生活、自分に合った運動を続けましょう。
- 妊娠後期は、産後に向けて睡眠リズムも変化します。
日中も休息をとりましょう。
ただ、お産は夜に始まることも多いため、夜は早めに休む習慣を。
- 冷え予防。入浴、衣類、食生活などの工夫を。
- 産道(骨盤)を整える。普段の姿勢が大切！



こころの準備



「もうすぐ赤ちゃんに会える！」

楽しみの反面、お産の不安や痛みの怖さ、親になることに心配を感じたり…

でもそれは、あなた自身がお産や子育てを自分のこととして捉えているという証拠！

“お母さん”だからこそ感じる気持ち。

自分を信じて、赤ちゃんを信じて

お産の主役はあなた自身と赤ちゃんです

バースプラン

自分の気持ちと向き合い、夫や医療者とお産について話しておくことは、大事な心の準備になります。

<具体例>

- 進行状況を詳しく教えてほしい
- 優しい声かけで励ましてほしい
- 横向きで産みたい
- 夫にマッサージの方法などを指導してほしい
- 夫が血が苦手なので立ち会いの時に気にかけてほしい
- 胎盤がみたい
- 産声、生まれた直後の写真を撮りたい
- 夫に一番に抱っこしてほしい など



入院中のスケジュール



1日目(出産翌日)

- ・朝、採血と診察。問題なければシャワーができます
- ・授乳、母子同室指導

母子が順調であれば母子同室開始

赤ちゃん:ビタミンK2シロップ内服



2日目

経産婦:沐浴実施(希望者のみ)

3日目

初産婦:沐浴実施(希望者のみ)

経産婦:体重・尿検査、

退院診察、退院指導

赤ちゃん:聴力検査



4日目

初産婦: 体重・尿検査、退院診察、退院指導

経産婦: 退院(11時頃)

赤ちゃん: 採血(先天性代謝異常、血液型、ビリルビン)、
ビタミンK2シロップ内服

5日目

初産婦: 退院(11時頃)

その他

- ・小児科診察(火・土)城山Dr
- ・アロマトリートメント
- ・お祝いディナー
- ・調乳指導

出産後、退院までの具体的なスケジュールをお渡しします。



アロマトリートメント

出産された方皆さまに受けていただけます。
出産後、施術コース(上半身・下半身)や
延長(30分3850円)の有無など、
問診票でご希望を聞かせていただきます。



お祝いディナー

出産された方皆さまに、お祝いディナーをお召し上がりいただけます。

出産後、主食(ライスorパン)、ご家族(大人1名)やお子様の付き添いなどのご希望をお聞きします。



退院後のサポート

- 2週間健診
- 1か月健診
- 母乳外来
- BeBeケア(育児相談)
- 骨盤ケア外来



<産後教室>

うきっこクラブ

ママとベビーヨガ

ベビーマッサージ

1歳バースデイ



出産は子育てのスタート

出産は妊娠のゴールであり、子育てのスタートです。

妊娠中は子育てのための大切な準備期間。

産後や子育てに関する知識を得ること、

お住まいの地域の子育て支援、利用できるサポート、医療機関などの情報を集めるなど、

今のうちから

準備をしておきましょう。



あなたを支えるサポート

医療機関

浮田クリニック
しろやま赤ちゃんこどもクリニック

地域

さつき助産院。
YUMEMURA
ファミリーサポート
シルバー人材センター
子育て支援サービス
宅配サービス

行政

すこやか相談所
子育て支援センター
児童館



家族
友人など
身近なサポーター