

お産の流れ

時期	お産が始まるまで	分娩第1期	分娩第2期	分娩第3期	産褥期
所要時間	初産婦 経産婦	10~12時間 4~6時間	2~3時間 1~1.5時間	15~30分 10~20分	6~8週 6~8週
子宮口		準備期0~3cm 進行期4~7cm 極期8~10cm			
妊婦の状態					
お産の流れ	<p>【お産が近づいた兆候】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・胃の辺りが楽になる ・尿が近くなる ・おりものが増える ・妊娠35週くらいからおなかが張ったり、腰や太ももの付け根が痛くなる <p>【お産の始まった兆候】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おしるし(少量の血液の混じった粘液のおりもの) ・規則的な子宮収縮 ・この時期に破水することがある * 子宮収縮が規則的になってきたら、入院する施設と連絡をとりましょう * 破水すると水が流れ出るような感じがします * 破水したときは、清潔なナプキンを厚めにあて、静かに横になりましょう * 入浴は厳禁です。電話をして、病院へ! 	<ul style="list-style-type: none"> ・陣痛がだんだんと強くなってきます。 ・子宮口がだんだん開き始めます。 ・赤ちゃんは産道の中をゆっくりと回りながら、下がっていきます。 	<p>子宮口が完全に開いてから、赤ちゃんが外に出るまでの時間です。</p> <ol style="list-style-type: none"> ①破水(この時期にあるのが普通) ②陣痛の時赤ちゃんの頭が膣口から見え隠れする。 ③つねに赤ちゃんの頭が膣口から見え、引っ込まなくなる。 ④頭が出て、ゆっくり回旋しながら頭が出て、両手・おしり・足の順に出る。 		
補助動作		<ul style="list-style-type: none"> ・陣痛時・・・下腹部をマッサージしたり、腰骨の内側を圧迫すると楽です ・陣痛のない時・・・出来るだけからだの力を抜き、楽な姿勢をとるようにします 	医師や助産師の指示に合わせていきむ・短息呼吸	医師や助産師の指示に合わせて	