

分娩の経過と赤ちゃんの動き

分娩の経過

お産の始まり		第1期（開口期）						（子宮口全開大）		第2期（娩出期）		第3期					
時間		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
お産の経過	子宮口の開大	子宮が赤ちゃんを押し出そうとして収縮をはじめ。		3cm		5cm		8cm		10cm		(赤ちゃん誕生) (胎盤が出る)					
	子宮収縮	間欠 5分~10分	←30秒→				2分~4分		←45秒→		1分~2分		←60~90秒→		←60~90秒→		
	体の変化	●お腹の張った感じ	●生理痛のような痛み (おしるし)				●腰が痛くなる ●吐き気がする		●間欠時にボーッとしたり眠くなる ●こむらがえり		●声を出したり唸ったりする ●体が震える ●喉が乾く		●寒くなったり、体が震えることがある				
	心の変化	●お産かしら? ●入院しようか まだ早いか迷う	●興奮(イライラ)したりホットしたり		●不安になる ●心細くなる		●誰かにそばにいてほしい ●話し声がうるさい		●陣痛に耐えられないか心配になる		●いきみみたい ●自分の事に夢中になる ●他人の音が耳に入らない		●とてもいきみみたい ●リラックスが難しい ●不安が強くなる		●いきむと楽になる ●さあ頑張ろうと力がわく		●赤ちゃんが生まれてホットする ●早く見たい ●泣き声が嬉しい
すしっ方	●陣痛かな? ●陣痛の合間にシャワー・家事・食事・散歩・テレビ	リラックスするために		●さあ、入院しましょう		リラックスして、楽しくすごして。疲れてなければ横になる必要はありません。		●トイレにはまめに行く		いきみたい! いきみそう!		でもがまんがまん。		●(分娩台へ) ストップがかかったら手を胸に		おめでとう 元気な赤ちゃん	
	呼吸法でリラックス! リラックス!	あえく様に		●疲れたら横になって休む!		●ひたすら呼吸とリラックス		●さあ! 思いきりいきんで									
	呼吸法&マッサージ	基本呼吸	腹部マッサージ		変速呼吸		腹部マッサージ		極期呼吸		いきみ		短促呼吸				
処置		◎入院		●モニターで陣痛と児心音のチェック		●ドップラーで児心音のチェック ●必要に応じ内診		◎分娩室へ (会陰切開)								(縫合)	

赤ちゃんの動き

●第2期（娩出期）

赤ちゃんが進んでくる産道が作られ、赤ちゃんも頑張っ出てようとします。



分娩開始

子宮の口が開き始めると、しるし(血性分泌)が増えてきます。



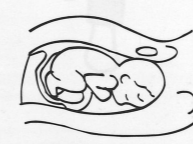
赤ちゃんは頭蓋骨を重ね合わせて、頭を小さくし、狭い産道を進みます。これが「児頭応形機能」です。

●第3期（後産期）

これまで赤ちゃんを守り栄養を与えていた羊膜、胎盤、臍帯などが出てきます。(軽くいきむ)



1 赤ちゃんは首をうつむいて骨盤の中に入っていきます。



2 横向きだった赤ちゃんが、お母さんの背中の方を向きます。



3 頭が外に出る時にうつむいていた頭が上を向きます。



4 頭が出てしまうともう一度横向きに回りながら肩が出てきます。



そして誕生。