



赤ちゃんからの“産まれる準備をはじめているよ”サイン

- 赤ちゃんが骨盤の中に少しずつ入って下がってきます

胃が楽になってくる方もいます。

ももの付け根の痛みが強くなる方もいます。

腰痛が強くなる方もいます。

- おりものが増えることがあります

- 便秘がちになる方、下痢っぽくなる方もいます

- 前駆陣痛がある方もいます

前駆陣痛は子宮のウォーミングアップです。

間隔が不規則、張りの強さも色々であったり、ごく弱い張りがしばらく続くこともあります。

最終的には楽にしているとおさめます。

迷ったらいつでもベリエの丘にご連絡ください。

- おしるしがある方もいます

おしるしは、赤ちゃんの通り道である子宮口が開いてくるときに出る出血がおりものに混じって出てくるもののことを言います。

おしるしがあってもすぐに陣痛が始まるというわけではありませんので慌てなくて大丈夫。様子を見てください。

★こんなときはすぐにご連絡ください

- 胎動を1時間以上感じないとき
- ゴロゴロとした血液の塊が排出されたとき
- 生理の出血より多い出血があったとき
- 急なむくみや激しい頭痛のとき
- お腹の一部が強痛むとき
- お腹が張りっぱなしのとき





赤ちゃんからの“産まれるよ”サイン

37週を越えると赤ちゃんも生まれる準備を始めます。いよいよご出産の時期です。今まで感じたことのない新しい感覚に驚くこともあるかもしれません。まずは赤ちゃんからこんなサインがありましたら、ベリエの丘へご連絡ください。

★陣痛（外に出ようとする赤ちゃんを押し出し助けてくれます）

普段の張りとは違い、10分以内で規則的に張ってきたら陣痛開始です。だんだんと張りが強くなり、波のように訪れるような場合はご連絡ください。前駆陣痛と呼ばれる張りのこともあります。迷ったらまずはお電話を。



★おしるし（子宮の出口が少しずつ開いて赤ちゃんを通す準備をします）

★破水（羊水が流れ産道の通りを良くします）

赤ちゃんを包んでいる膜がなんらかの刺激で破れ、中の羊水が流れ出てくることを破水といいます。陣痛よりも先に破水が来た場合は驚くかもしれませんね。破水の量も人それぞれです。尿漏れや水っぽくなったおりものと迷うこともあるかもしれませんが、動くたびに流れてきたり、持続して流れてくるようであれば破水であることがほとんどです。破水をしたらナプキンやバスタオル、新生児用のおむつを当てすぐにご連絡ください。

★胎動（赤ちゃんが元気な証拠）

『生まれる頃になると赤ちゃんは動かなくなる！』と置いていらっしゃる方も多いようですが、生まれる直前まで赤ちゃんはよく動きます。1時間以上胎動がなかったり、赤ちゃんのご様子に『おや？』と思うことがございましたら、まずご連絡ください。

★ご連絡先

- | | | |
|--------------|---------------|--------------|
| ・ 8：30～17：00 | 代表電話 | 042-350-7350 |
| ・ 17：00～8：30 | 救急ダイヤル（休日・夜間） | 042-350-7353 |





～赤ちゃんが産まれるまで～

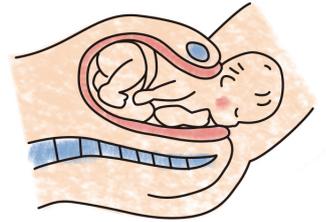
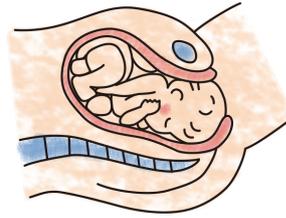
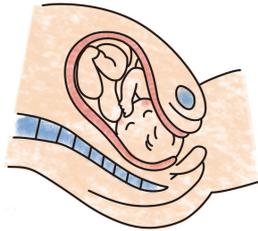
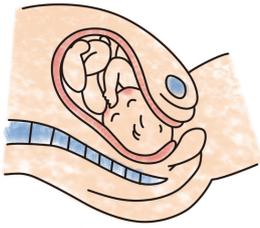
陣痛開始（10分以内）

初産婦 10～12時間
経産婦 4～8時間

子宮口全開（10cm）

初産婦 2～3時間
経産婦 1～1.5時間

陣痛 10分 7～5分 5～6分 2～3分 1～2分



からだの変化

規則的なお腹の張りを感じます。
それは少しずつ、時にはどんどん強さを増していくことでしょう。
陣痛よりも先に破水がくることもあります。
陣痛の合間は身体力を抜いて赤ちゃんと一緒にリラックスです。

★赤ちゃんが下りてきてお尻の方に圧迫感が出てきます。

★破水

過ごし方

痛みがきたら深呼吸。
赤ちゃんに酸素を送ります。
痛みがおさまったら全身の力を抜いてリラックス。
しゃがみこみは骨盤を最大限に開きます
四つん這いは背中や腰の痛みが和らぎます
歩いたり、簡単な家事をしても大丈夫
身体を起こしていると重力で子宮が下がり陣痛が強くなりやすいです。
また、赤ちゃんの頭が効果的に押し下げられ、子宮が開きやすくなります。
お腹の赤ちゃんに思いを馳せながら、温かいお茶を飲んで、大好きな曲、大好きな香りに包まれて心地よい安らぎの時間を感じながら過ごすのも良いですね。

母児共に問題なければ、好きな姿勢でご出産可能です。
どの姿勢でもおへその方を覗きこむように丸くなりお尻の方に向っていきみます。
赤ちゃんも狭い産道で苦しい時です。
自然ないきみが来るまでは深呼吸。
スタッフが分娩状況に応じて呼吸法をリードいたします。
一緒に産みましょう！

必要時、医師が局所麻酔後、会陰切開を行います。

赤ちゃんの頭が骨盤を抜けたら力を抜いて目を開けて…赤ちゃんが生まれる瞬間です。





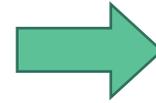
赤ちゃん誕生

初産婦 15~30分

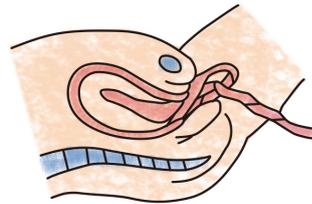
経産婦 10~20分



胎盤娩出



帰宅



★ご出産おめでとうございます!!

★胎盤が出る

赤ちゃんが生まれた後、胎盤が出てきます。お母様と赤ちゃんを長い間つないでくれた『胎盤』。

お世話になった『胎盤さん』に会うこともできます。

もちろん撮影もOKです!



★ご出産の後はお母様と赤ちゃんの様子をご希望に応じて、カンガルーケアや初めての授乳を致します。2時間ほどのお時間をかけ、ご出産後の身体の回復を待ちます。赤ちゃんの誕生をご家族の皆様と一緒に、ゆっくりとご堪能ください。

へその緒を切り、赤ちゃんをお胸にお連れします。

リラックスしてカンガルーケアを行ってください。

その間に医師の診察があります。会陰切開や自然裂傷のある場合は局所麻酔をしてから溶ける糸で縫合いたします。抜糸はございません。



診察終了後、写真を撮ったり、赤ちゃんに授乳したり…ゆっくりとお過ごしてください。分娩室はどなたでも入室可能です。

子宮収縮や出血、血圧等の状況をみていきます。

問題がなければ約2時間後、清拭・更衣をしてお部屋に戻ります。

ご希望に応じて赤ちゃんとの同室開始です。

