

お産の進みかた

- お産が始まる3つのサイン
- お産の進みかた～実際のお産を見てみましょう～
- お産の過ごし方



お産が始まる3つのサイン

- **出血（おしるし）**

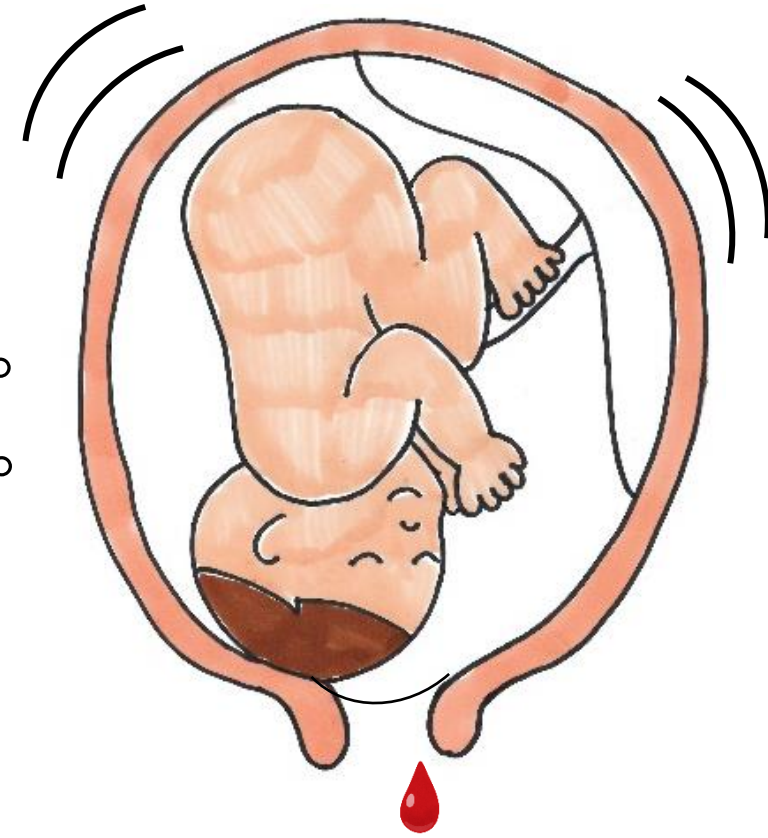
おりものに**少量の血液**が混じることを言います。
おしるしがなくてもお産が始まることもあります。

- **陣痛**

子宮が規則的に**10分間隔以内**で収縮するのが陣痛です。痛みの感じ方は個人差があります。

- **破水**

赤ちゃんの入っている袋が破れ、羊水が流れ出すことを言います。
ドバっと出る時と、チョロチョロと出る時があり、
尿漏れと区別がつかない時もあります。



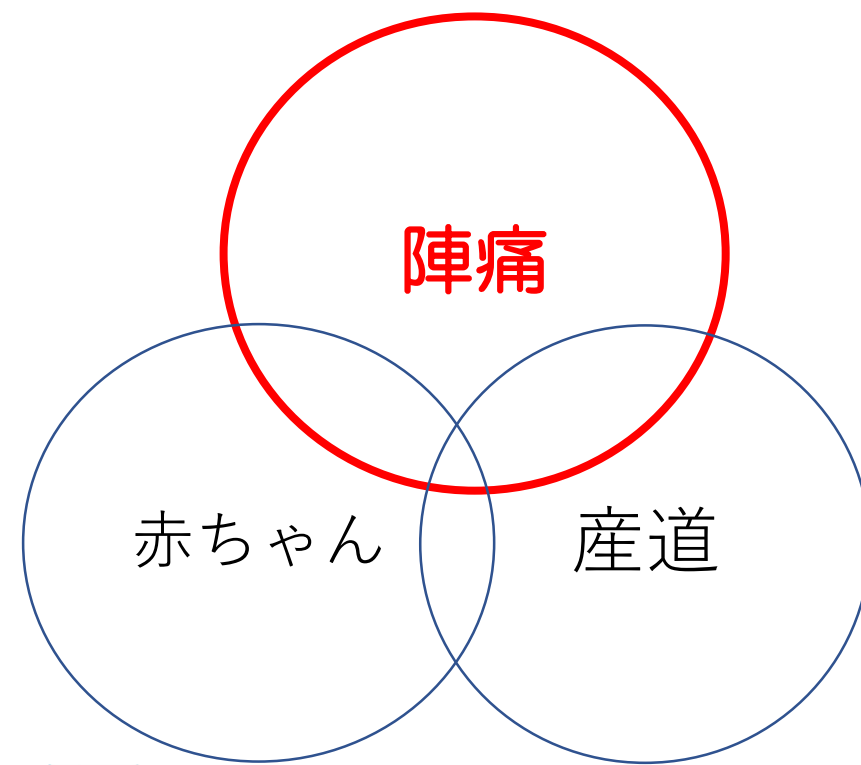
お産に必要な 3 つの要素！

①～③の相乗効果によって進むので
一つでもうまくいかないとお産ができません。

①陣痛

赤ちゃんを押し出す子宮の力を指します。
痛みと休止の波を繰り返し、徐々に強くなります。
赤ちゃんと産道の状態によっても強さが変化します。

陣痛が弱くなるとお産は進みにくくなります。

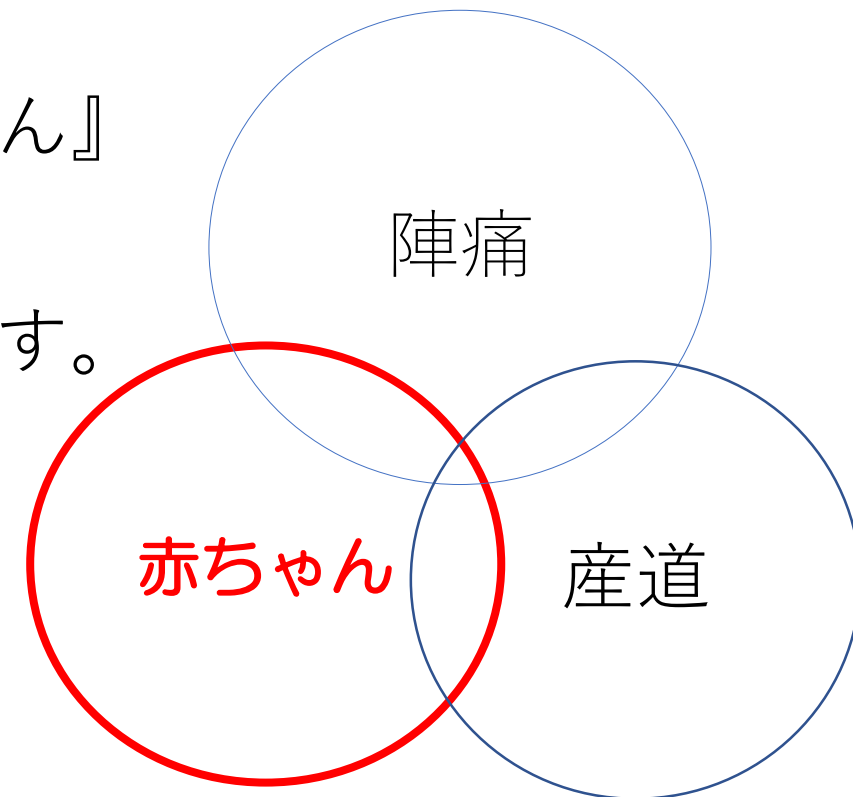


②赤ちゃん

赤ちゃんは狭いトンネル（産道）を抜けるために、頭と体の向きを変えて、回りながら生まれてこようとしています。これを回旋『かいせん』と言います。

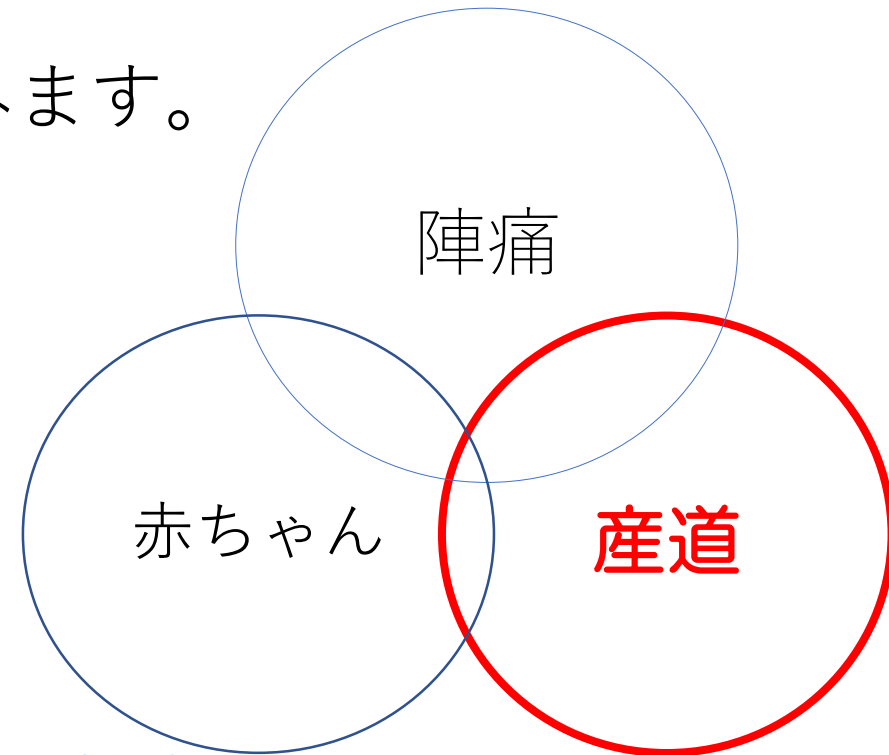
赤ちゃんの回旋が悪いとお産が進まなくなります。

回旋を良くするためには、なるべくお尻を高くしての四つ這い姿勢が有効です。



③産道

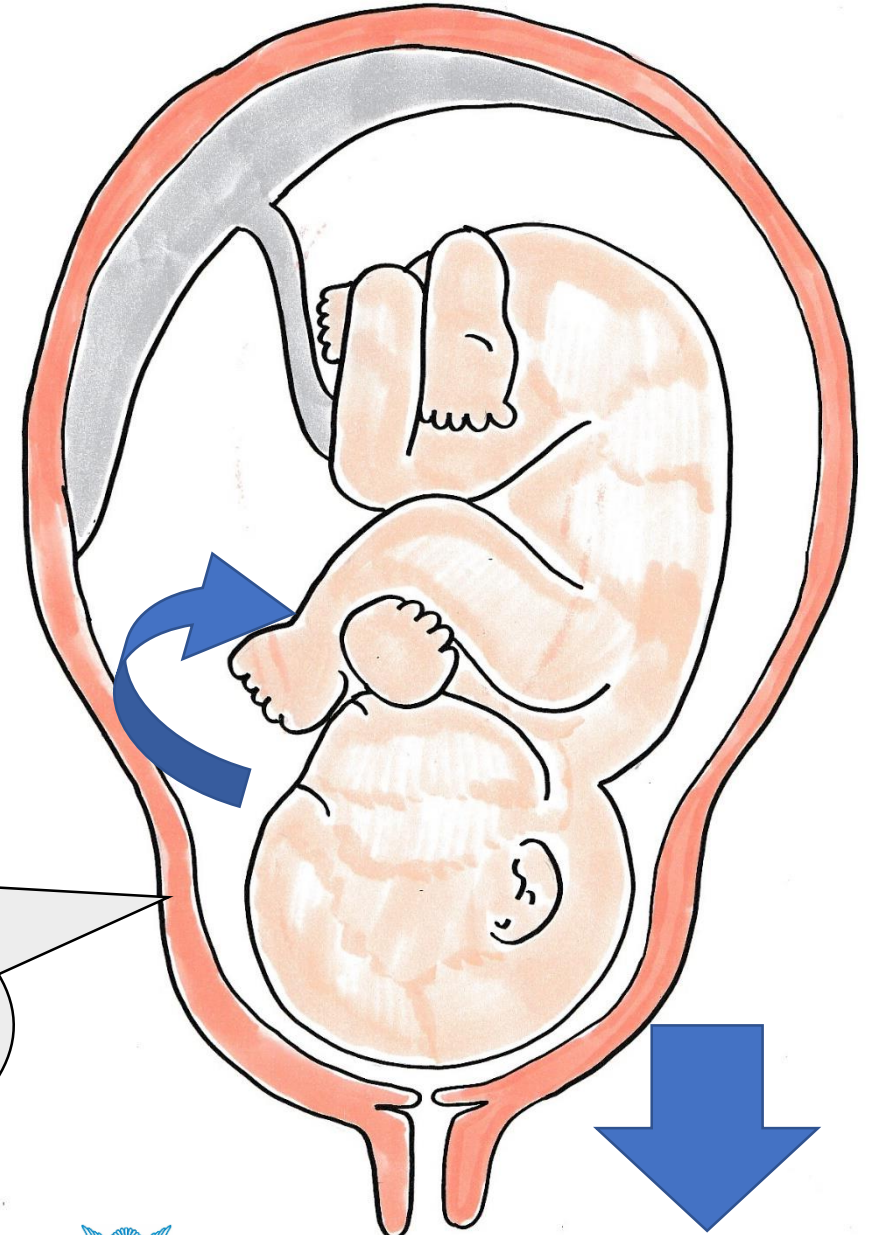
産道はお母さんの骨盤と膣を指します。
骨盤の形と赤ちゃんの大きさ、向きが
うまく合わさると、道が開かれてお産が進みます。



子宮口が 3 cm開大するまで

痛みの程度	・ 弱い生理痛 ・ まだ我慢できるくらい
痛みの部位	・ 下腹部 ・ 鼠径部（太ももの付け根）
陣痛	・ 10分間隔～5分間隔

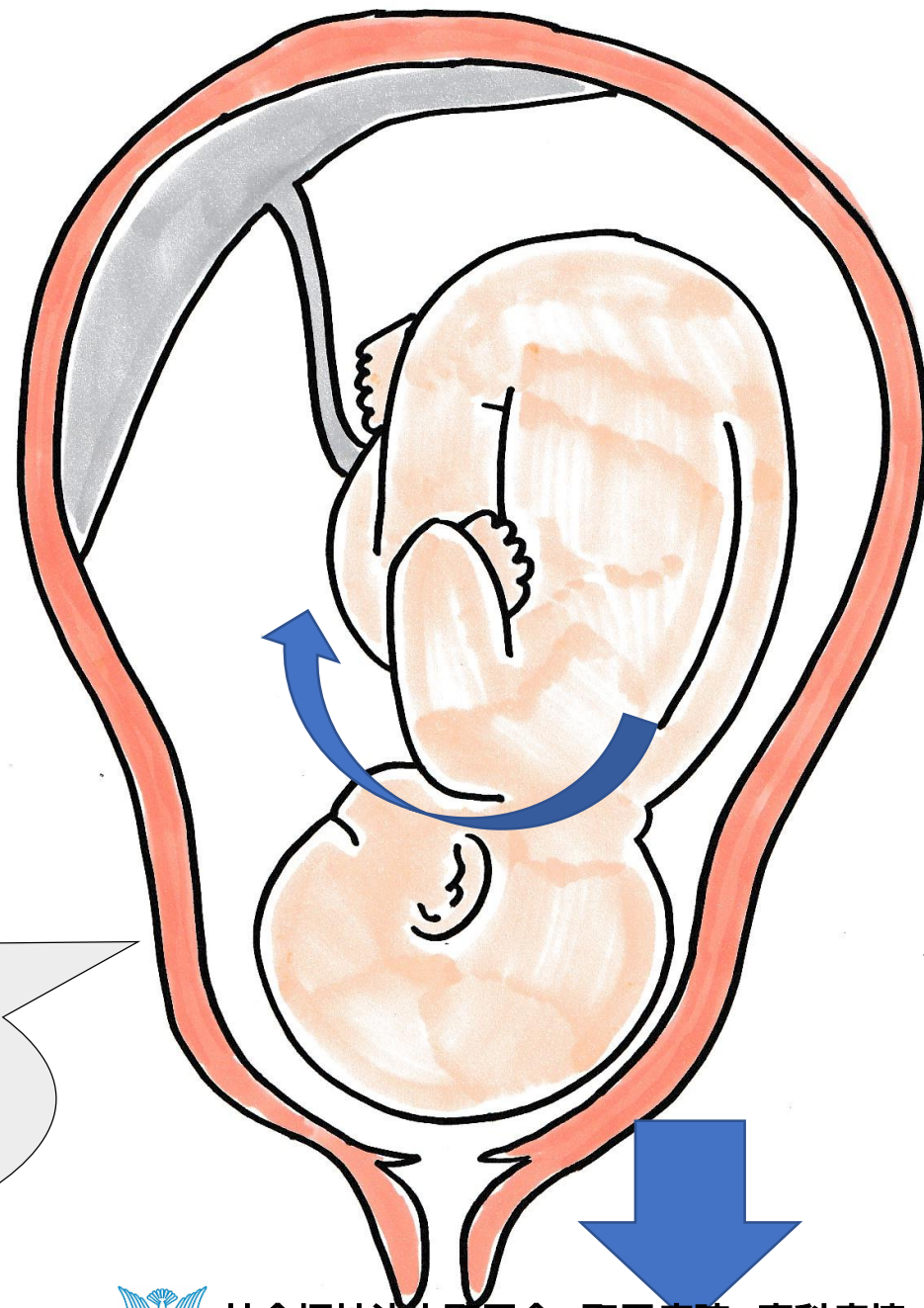
お母さんの正面に対して、
赤ちゃんは横向き。
あごを引いて、頭の後ろ側を
下にして降りてこようとしています。



子宮口 5 cm開大するまで

痛みの程度	・ 強い生理痛 ・ 身の置き所や余裕がなくなってくる
痛みの部位	・ 下腹部 ・ 腰部
陣痛	3～5分おき

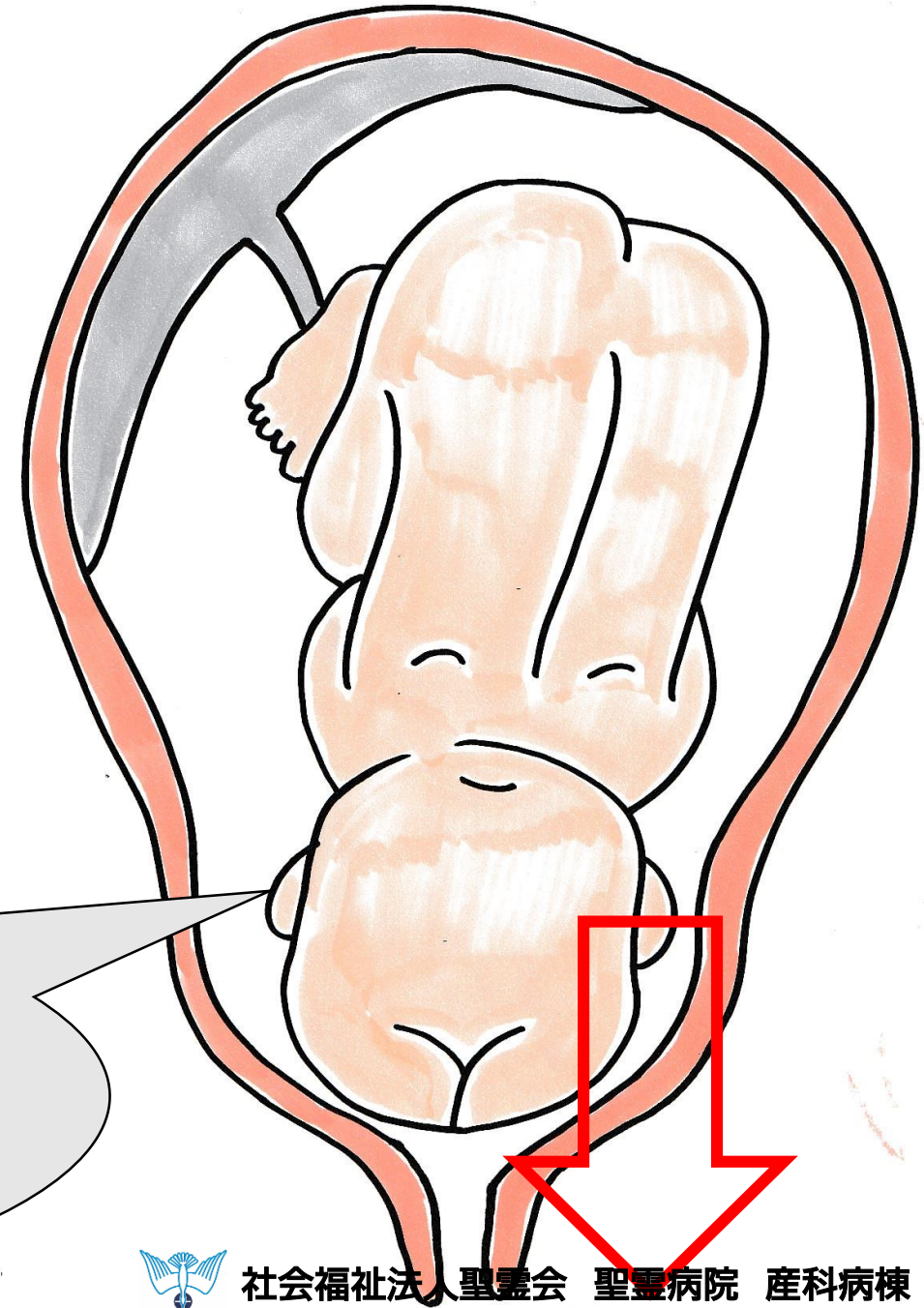
赤ちゃんは
骨盤の中へ降りていくために
お母さんの背中の方に
顔が向くようにまわります



子宮口8cm開大するまで

痛みの程度	・我慢できない痛み ・話すのがつらい ・叫びたい
痛みの部位	・腰部 ・お尻
陣痛	2～3分おき

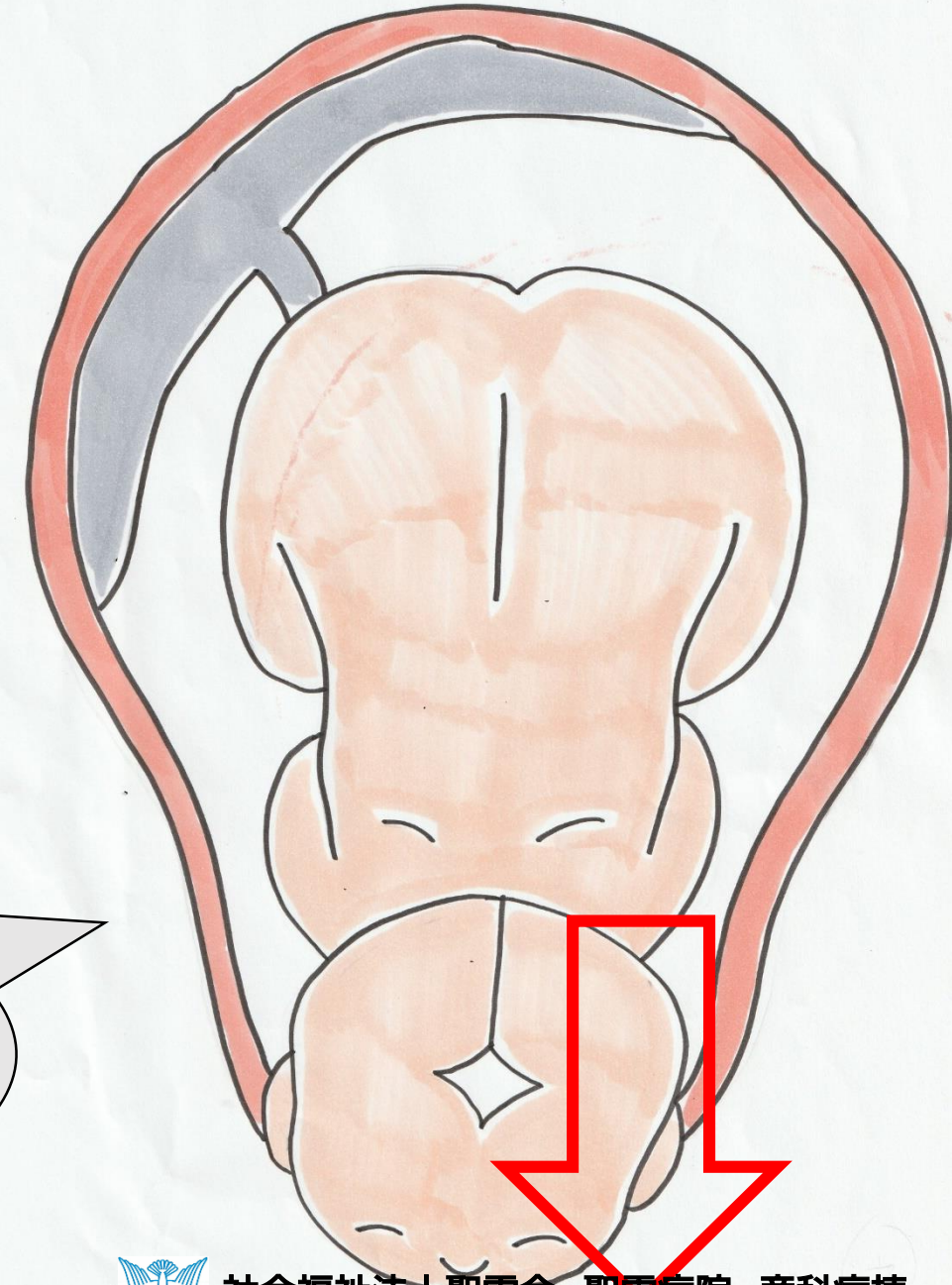
赤ちゃんはお母さんの背中の方を向いたまま、お母さんのお尻の骨を押して下へ下へと降りてきます



子宮口全開大してから

痛みの程度	・ 息が荒くはやくなる
痛みの部位	・ 腰部 ・ お尻
陣痛	1～2分おき

膣の壁を押し開いて
真っ直ぐ降りてきます。
頭が外に出たら、身体も続けて
すぐに出てきます。



お産の流れを、
実際の時間の経過と合わせて見てみましょう



初産婦Aさん (妊娠38週6日) のお産の流れ

午前中

おしるしがあった！

17:00

お腹が張って生理痛くらいの痛さ
時間を計ってみると、15分～30分とバラバラ
夕飯を食べる

病院へ電話

23:00

陣痛が8～10分間隔になる
子宮口は3cm

入院

子宮口5-6cm

5:00

腰も痛くなってきた！
呼吸法頑張るぞ！



お産の流れ(続き)

分娩室へ移動

9:00

破水した！

子宮口7~8cm開大
腰が砕けるような痛さ
さすってもらうと
気がまぎれる…

腰もお尻も全部痛い
便が出そうな感じがする

子宮口は全開大！
頑張れ私と赤ちゃん！

11:00

12:12

誕生！！



経産婦Bさん (妊娠39週1日) のお産の流れ

6:00

いつもよりお腹が張るな・・・

7:00

ちょっと間隔が短くなってきた？(10~15分)
まだそんなに痛くないけど、病院に電話して
おこう

助産師「病院に来て
ください」

8:00

病院到着 4cm 生理痛程度の痛み
え！もう4cm?!



10:00

「あまり痛み変わりません」
4cmのまま



お産の流れ(続き)

早めに分娩室
へ移動

11:00

病棟の中を歩いていたらちょっと
強くなってきた 痛てて・・・
5~6cm

破水した！

12:00

「いたーい！！」
子宮口全開大！

12:12

誕生！！



お産のときの過ごし方

動く

余裕のある間は陣
痛があっても動く
スクワット
ウォーキング
階段昇降



食事 水分摂取

食べたい時に
好きなものを
(消化のよいも
のがオススメ)



お産のときの過ごし方

体を温める



入浴
足浴



リラックス

音楽を聴く
アロマオイル
深呼吸



呼吸法

深呼吸
フーフー呼吸

呼吸法を練習してみましょう！

①深呼吸 （普通するとき）

鼻から息を吸い、口からゆっくり吐きます。

②フーフー呼吸 （陣痛するとき）

陣痛時に、吐くことに集中する呼吸法。

口をすぼめて、「フー、フー」と5秒ほどかけて長く・ゆっくりと吐ききります。



あぐら姿勢でお腹の赤ちゃんに両手を当てて
練習してみましょう☆彡

まとめ

どんなふうにお産が進むか、少しイメージがつかしましたか？
自分のお産はどんな風になるか…
今から想像しておくことが、いざというときの気持ちの準備になります。
赤ちゃんと一緒に、お産を乗り越えましょう！
私たち助産師がお手伝いします。
心配なこと、不安なことはいつでも聞いてくださいね

