

当院で出産されるお母さんへ



市立千歳市民病院
3階東病棟

お産のサイン

①規則的な子宮収縮(陣痛)

初産婦さん:陣痛が 5-10 分間隔

経産婦さん:陣痛が 10 分~15分間隔

②破水

③生理 2 日目以上の多めの出血、かたまりの出血が出る

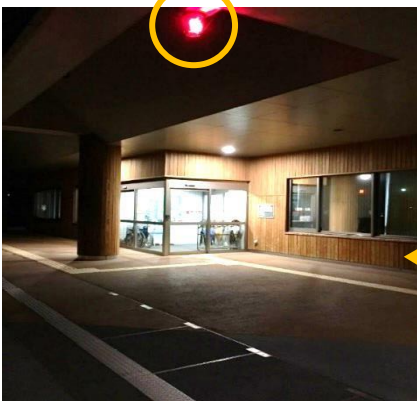
おいものに混じる少量の出血は様子をみていてかまいません。



心配なことがあれば遠慮せずにご連絡ください

このような症状があった場合は、「お母さんになる準備の本」の **18 ページ**に書かれている**連絡先**へ電話し、その際に**診察券番号**と**体温を測って**教えて下さい。

この赤いランプが
目印です!!



夜間、病院に来てくださいと
言われたら...

ここが救急入口です。

中で受付を済ませ、

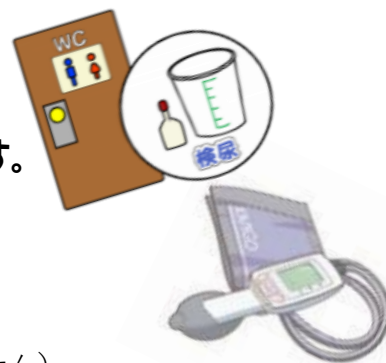
3階東病棟まで来てください。

病院に来るときは **母子手帳・体温測定表・
現在使用している薬** を持ってきてくださいね

「お母さんになる準備の本」の **13 ページ**に書いてあるように、
大体**8ヶ月(28 週)**頃になったら入院の準備をしておきましょう。

入院したら・・・

入院したら、ワンピースタイプの寝巻に着替えた後、
尿検査・診察を行います。その後、陣痛室で過ごします。



入院時、下記のようなお産セットをお渡しします。

(写真は一例であり、特定の商品やメーカーを推奨するものではありません)



入院中、お食事は出ますが陣痛が進んでくると
食べられないことが多いため、手軽に食べることができて
エネルギーになるものを準備しておきましょう。

飲み物は用意してきて下さいね!!
ストローがあると便利です♪

楽な姿勢でリラックスしましょう♪



アクティブチェア



バランスボール

痛みが強くなったら・・・

まだ子宮の入り口は全部開いていないのにいきんでしまうと、入り口が裂けたり、子宮の入り口に力が入り、開きにくくなってしまうので、痛みが強い時ほど、吐くことに集中して、ゆっくり口からフーフーと息を吐きましょう。息を止めてしまうと、赤ちゃんに十分な酸素が行かなくなり苦しくなってしまいます。リラックスして大きく深呼吸することを意識していきましょう。

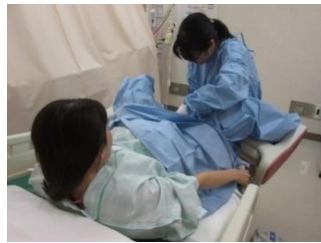


分娩室へ移動するタイミング

初産婦さん：子宮口10cm(全開大)くらい

経産婦さん：子宮口6～8 cmくらい

※個人差があります



赤ちゃんに会えるまで もうひと息！



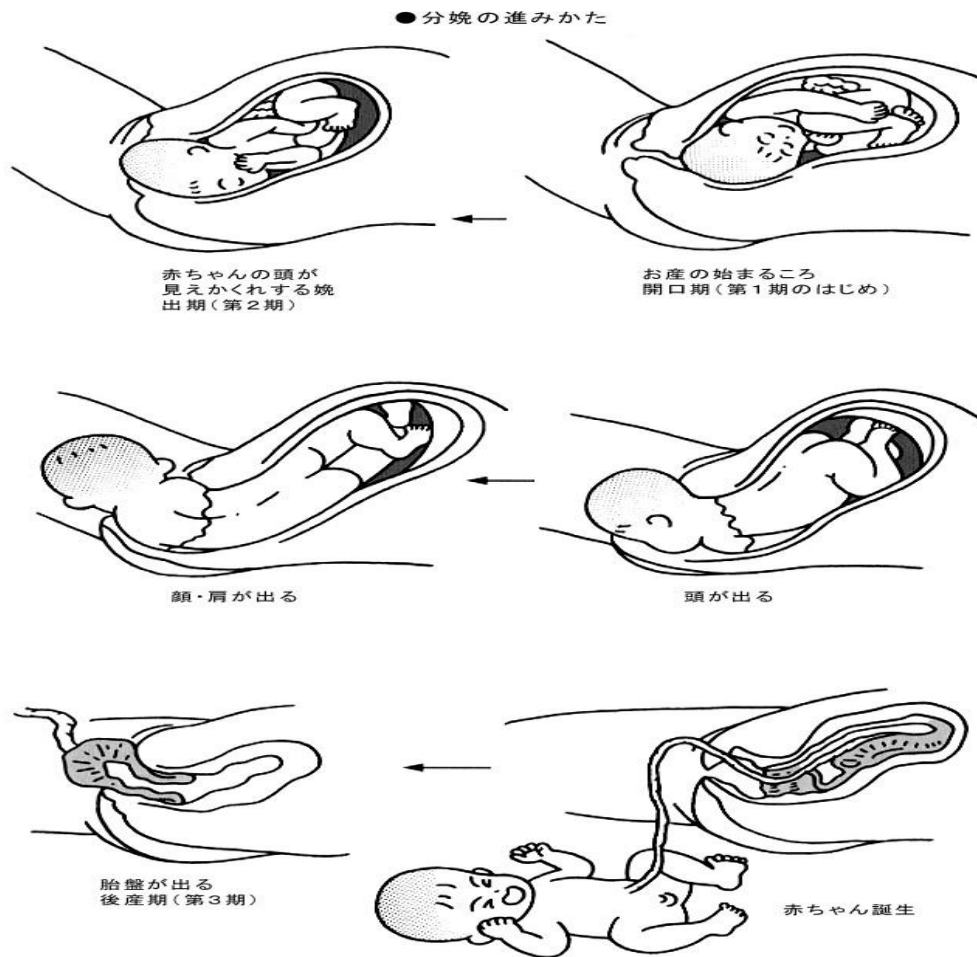
少しずつ赤ちゃんの頭が見えてきます。

頭が出たらもういきまなくて大丈夫。
力を抜いて、ハーハーと楽に呼吸をします。



おめでとうございます!!

赤ちゃんが出てくるところのイラストです。お産の始まるころ赤ちゃんの頭が見え隠れして頭が出てきます。その次に肩、体が出てきて赤ちゃん誕生。最後に胎盤が出て、お産終了です。



へその緒を切ったあと、赤ちゃんの体重や身長を測います。



**お産後 2 時間は分娩台で休み、出血量や血圧を確認します。
2時間後、出血量などに問題がなければ、元のお部屋に戻ります。**



～お母さんに伝えたいこと～

- ❖ お産に向けて体調を整えておきましょう。
- ❖ 「自分で産むんだ！」という気持ちをしっかり持つことが大切です。
- ❖ お産が始まった時のことをイメージしておきましょう。

～立ち合い分娩を予定している方へ～

立ち合い分娩の際の立ち会う場所(お母さんの頭側)やケアの方法などその都度助産師が指導します。なにもできなくても傍に
いることが、安心感につながります。



- ❖ 質問などがあれば、妊婦健診の時にスタッフにお問合せください。