

# 出産に向けた こころとからだ の準備

## ② 出産に向けた準備



# 出産にむけて イメージしましょう

★からだの準備

★こころの準備



# 1. 出産にむけて

## からだの準備をしましょう

☆ 適度にからだを動かす

☆ バランスの取れた食事

☆ 早寝早起きで生活リズムを整える



## 2. 出産に向けて こころの準備をしましょう

- ・様々な準備
- ・お産や陣痛についてのイメージ
- ・病院への連絡のタイミング



# 分娩に向けたチェックリスト

- 分娩準備について産院からお話を聞きましたか？  
必要な物、書類は揃っていますか？
- 入院時、病院までの交通手段は確保できていますか？
- リラックス法や呼吸法の練習をしていますか？



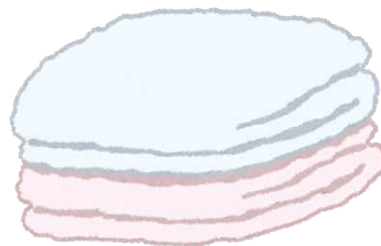
- 食事や洗濯等、入院中のパパの生活について話し合っていますか？
- 産後、お手伝いをしてくださる方はいらっしゃいますか？
- 分娩後、赤ちゃんと過ごす環境の準備は整っていますか？
- 入院や出産、産後について助産師、看護師に確認したいことはありますか？



# 分娩時に必要なもの



- 分娩施設指定のセット等
- 母子手帳
- 飲み物、タオル、化粧品等  
日常生活に必要な物



**備えあれば憂いなし！**

病院やタクシーの  
電話番号を登録し  
ておきましょう！！







お産や陣痛に  
ついてのイメージ  
を持ちましょう

# 分娩が近づいたサイン

腰が痛くなり、もものつけ根が押される感じがする

おりものが  
増える

尿が近くなる  
尿漏れする

胎動が鈍く  
なる

恥骨が痛くなる

便がスッキリ  
出ない

お腹が張る

胃のあたりが  
空いたように感じる



# 分娩開始徴候

- ・ おしるし(産徴)
- ・ 陣痛
- ・ 破水



## おしるし(産徴)

赤ちゃんが骨盤の中に下りてくることで  
赤ちゃんを包む卵膜が子宮の壁から少し  
剥がれる事で起こる。

・ドロっとした出血で、量は少ない。



# 陣痛

赤ちゃんを生み出す力  
規則的な子宮収縮

- ・だんだん間隔は短く、痛みは強くなる
- ・10分間隔になった時点が「分娩開始」



# 破 水

赤ちゃんを包む膜が破れて羊水が流れ出る

- ・おしるしや陣痛がなくても起こる
- ・尿漏れやおりものと区別がつきにくいこともある



# 病院へ連絡するタイミング①

【10分間隔の規則的な陣痛が始まった時】



初産婦と経産婦、子宮の開き、病院までの距離、妊娠経過によって変わってきますので、心配な方は産院の助産師さんに相談しましょう。

## 病院へ連絡するタイミング②

### 【破水した時】



感染予防のため、陣痛に関係なく入院。  
尿漏れ？おりもの？ 迷う時は連絡を。



### <注意点>

- ・破水が疑われる時は、シャワーやウォシュレットは使用しない！
- ・深夜であっても、朝まで待たずに病院へ連絡を！



# 直ぐに病院に連絡しましょう！！

- ・月経の多い日と同じ様な量で、サラサラとした出血が続く
- ・頭が痛い、血圧が高い
- ・目がチカチカする
- ・休みなく、ずっとおなかが痛い
- ・おなかを触ると板の様にずっと硬い
- ・胎動を感じない

など



# 安産に向けて・・・

## ～出産時にできる工夫～

「極度の緊張・不安」→お産をSTOP！

「**リラックス**」→お産を進行

### \* **リラックス**できる方法・・・

- ・CD、DVDの活用
- ・アロマ
- ・姿勢の工夫、マッサージ、呼吸法
- ・飲食でパワー補給
- ・眠い時は眠る
- ・叫んでもOK





制限が多く、  
心細い思いをされる方も  
多いかと思いますが  
応援しています★

お気軽にご相談下さい。



江別市保健センター