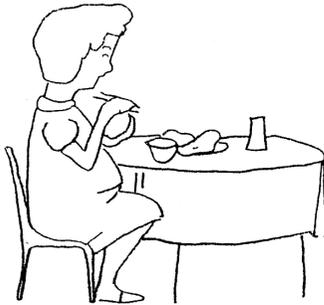


5. お産の経過

◆ お産の近づいた兆候



胃のあたりがすいた感じがして、食事がとりやすくなる。

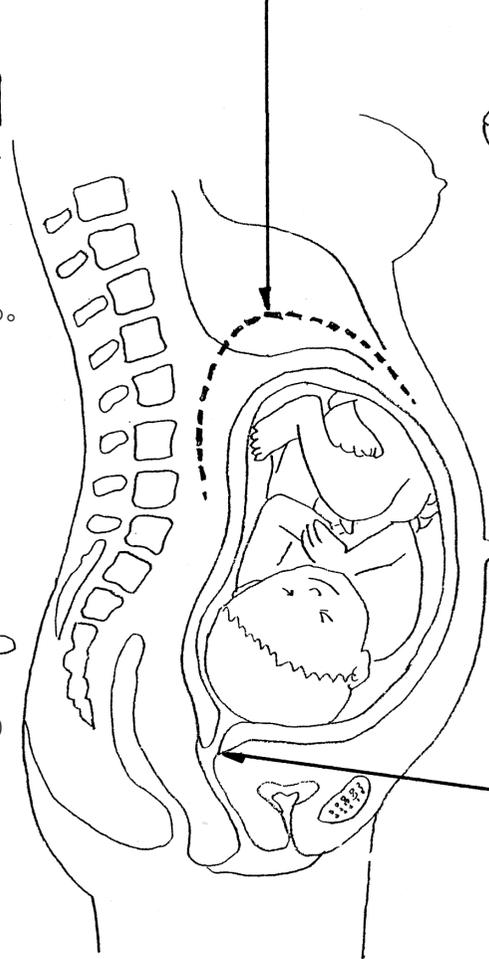


腰や恥骨部の痛みが強くなりもものつけねが突っ張る。

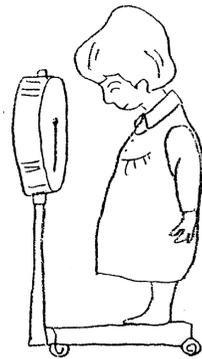


尿が近くなる～尿が残っている感じがする。
便が気持ちよく出ない時もある。
よく出るときもある。

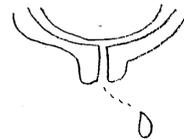
〔胃を圧迫していた頃の子宮底〕



お腹の張りが回数と強さを増してくる。



体重があまり増えなくなる。



粘液栓の排出や薄いピンクのしるしがある時があります。



胎動がにぶく感じる人もあり子宮全体が下がってきたように感じる。

◆ お産の進みかた

※分娩所要時間は、個人差があります。

お産の様子	分娩第1期 (10~12時間)			分娩第2期 (2~3時間)	分娩第3期 (15~30分)
	準備期 (0~3cm)	進行期 (4~7cm)	極期 (8~10cm)		
	不規則に始まる(止まってしまうこともある) 規則的になってくる(10~5分と短くなる)	安定してだんだん強くなってくる 3~5分おき 収縮45~60秒	収縮がどんどん続いてくる 2~3分おき 収縮60~90秒		
お母さんと赤ちゃんの気持ち	<ul style="list-style-type: none"> 「陣痛かしら……?」 「あー、やっぱり陣痛だ!!」 「やり残した用事はなかったかしら。」 「パパに連絡しておこう。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「だんだん強くなってきたけれど、慣れてもきたな。」 「昼寝もしてみたいけど、ドンドンくるわ。」 「どんな顔してるのか、ずーっと楽しみだったけど、いよいよ会えるのね。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「陣痛の間隔ばっかり気にしてる。」 「少しずついきみたくなってきた。」 「きついなあ。でも、赤ちゃんも頑張っているから頑張らなきゃ。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「いよいよ、産まれる!!」 「赤ちゃんが、もう、そこまで来ているのわかる。」 「びっくりするほど、いきんでしまう。」 「便がしたい感じもする。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「ああ、産まれた。よかったあ。(すごくうれしい。あなただったのお腹にいたのは。)」 「私にもできたわ。これで何がきても怖くないって感じ。」 「今、産まれたばかりなのに、上手におっぱい吸ってる。」
	<ul style="list-style-type: none"> 「そろそろママに会いたいな。ボクもがんばるよ。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「ちょっと窮屈になってきたなー。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「何事?! どんどん狭くなってくる。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「うーん、もうちょっとでママに会える。」 	<ul style="list-style-type: none"> 「やったー!! 大好きなママに会えた。」 「これがボクのおっぱいなんだ。」
お母さんの過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> 自宅ですべての生活をしましょう。(食事もし、お風呂にも入って、睡眠もとるようにしましょう。) お風呂はぬるめにして、30分程度ゆっくり入ってみましょう。 ※破水した場合は入浴は控えましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 好きな音楽を聴いたりしながら息をゆっくり吐いてみましょう。 散歩をしたり、下の図のような、自分にあつた楽な姿勢をとってみましょう。 入浴しながら、痛いところにシャワーをあてるのも good。 腰やお腹の痛いところをマッサージしてみましょう。家族の方に協力してもらおうと、もっといい気持ち。 	<ul style="list-style-type: none"> 楽な姿勢をとり、息をゆっくり吐くことに集中しましょう。 自然に呼吸が速くなる時には、その速さにまかせてみましょう。 眠気がある時は、陣痛のあい間に眠ってみましょう。 腰に温湿布をするのも気持ちがいいですよ。 足浴や乳頭マッサージも早く産まれるお手伝いをします。 	<ul style="list-style-type: none"> 助産師さんの声かけに合わせていきみましょう。 いきみたくなくなったら、ゆっくりとした呼吸に戻しましょう。 一番大きなところの頭が出ようとする時には、いきむのをやめましょう。 水分を摂ったりして、休み休みいきましょう。 	<ul style="list-style-type: none"> 赤ちゃんと出会う、大切なひと時です。心おきなくふれあいましょう。 最初に出会った赤ちゃんのことは、一生お母さんの心に残るでしょう。 できるだけ分娩台の上で、おっぱいをふくませてみましょう。 胎盤は軽いお産の痛みとともに、スルッと出ます。 胎盤が出ると、その後おっぱいが出る身体に、少しずつ変わっていきます。

楽な姿勢

腰があたたかくて、痛みが楽になったわ(^_^)

温湿布中

よしよし そばにいるからね。

パパ、きつ~い(><)

腰が少し楽になったわ。

これでひとまずお産は終了です。このあと産後の手当があります。

◆ 出産直後から退院までの生活をちょっとだけご紹介

● 生まれてもすぐには眠らない！

温かいママの羊水から、寒くて、まぶしくて、うるさい所に、あっという間に出てきたのですから、眠っていられるわけがありません。

もちろん、ママだって興奮がおさまらず、眠ることはできません。

この、二人が目覚めている時、おっぱいを含ませてあげられたら最高です。

ボクはこの時とっても不安だから誰かのそばにいたいんだ。



あー、誰かのにおい、ぬくもり、おっぱいの感触ってこんな感じなんだあ。気持ちいい〜



この後、ボクもママも深い眠りへ

おなかがすいているから、一生懸命、死にものぐるいでおっぱいに吸いつきます。

ときどき大きな声で泣いてママを呼ぶんだ。誰か〜、抱っこして〜、お腹がすいたよ〜「おっぱい出てこーい！」「おっぱい出てこーい！」って

● おっぱいはいじむ程度しか出ません。

「なんだか、おっぱいが出てないみたい。お腹がすいて病気になるんじゃないかしら。心配だわ。」

ママだいじょうぶだよ。

おっぱいが出るようになるまでは、ママのお腹からもってきた、お弁当と水筒（脂肪・水分）があるからだいじょうぶ！

泣いたら吸わせる、泣いたら吸わせる。体がつかなくなければ、横になってあげてもかまいません。あせらず何度も何度も吸わせていると…

お腹がすいてるボクが、一生懸命おっぱいに吸いつくことが、おっぱいが出るようになるため近道だよ。だって他のものでお腹が満たされたら、必死に吸いつく必要がないんだ。

産後2〜3日ごろから

「あら、ウソみたいにおっぱいが出始めたわ。」なんてことになるんです。

ボクのお腹を満たしてくれるためにがんばってくれたんだね。ありがとう。そう言えば、この声、なつかしいなあ。ボクがお腹の中にいるときから、毎日聞いてたぞ。ボクのためにがんばってくれたママのこと、一生忘れないよ。



● 生まれてから、だれでも体重が減ります。

どんな赤ちゃんでも生まれた時の体重の10%ぐらいは減ります。この体重が、生まれた時の体重に戻るには、7日から10日ぐらいかかります。ときには15日以上もかかる赤ちゃんもいます。退院するころまでに出生体重に戻らなくても、心配する必要はありません。