







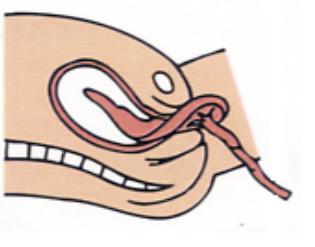
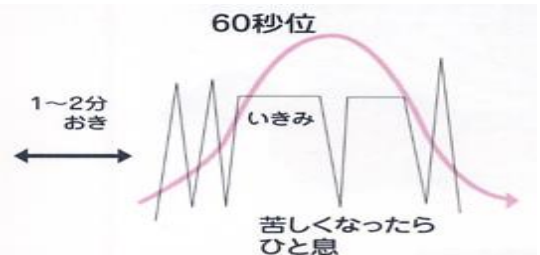







# X 分娩の進行と呼吸法

分娩第 I 期 (10分以内の規則的な陣痛から子宮口全開大までの時期)			
	準備期(子宮口0~3cm)	進行期(子宮口4~7cm)	極期(子宮口8~10cm)
分娩の進行			
陣痛	5~10分おき、30~45秒持続	3~5分おき、45~60秒持続	1~2分おき、60秒持続
呼吸法とマッサージ	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 陣痛がない時はごく普通の呼吸</li> <li>* 陣痛の間はゆっくり吐く呼吸</li> </ul> <p style="text-align: center;">腹部の 輪状マッサージ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 陣痛がない時はごく普通の呼吸</li> <li>* 陣痛が強くなってきたら少し早めの呼吸</li> </ul> <p style="text-align: center;">腹部の 水平マッサージ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 陣痛がない時はごく普通の呼吸</li> <li>* 陣痛がもっと強くなってきたら早い呼吸、いきみを逃す呼吸</li> </ul> <p style="text-align: center;">腰と足の付け根の圧迫法</p> 
体の変化	おしるしが出る 腹部が硬く張った感じがする 陣痛の間は軽い痛みがある	陣痛の痛みはだんだん下の方へ移る 圧迫されるような痛みが出る 出血が少し増えてくる 食欲が落ちる	陣痛が強くなる いきみたい感じが出てくる 肛門が圧迫されるような感じがする 便がしたい感じがする 出血が増え、粘り気がさらに強くなる
過ごし方	陣痛測定(何分おきに何秒続くか)をします 破水していなければシャワー可です 食べたいものを適度に食べるようにしましょう トイレはがまんせずに行きましょう ゆったりとした気持ちを持って落ち着いてお産に臨みましょう	楽な姿勢をとり、リラックスしましょう 吐く呼吸法を意識して行います 鼻からの呼吸を中心に行います 背中や腰が痛いときはマッサージや圧迫、温める 水分を意識して摂るようにしましょう	子宮口が全開するまでいきみを逃しましょう 口呼吸でもよい 気持ちを落ち着けて呼吸法を行います

	分娩第Ⅱ期 (子宮口全開大から赤ちゃんの誕生までの時期)		分娩第Ⅲ期 (誕生から胎盤が出るまでの時期)
	娩 出 期		後 産 期
分娩の進行	 <p>児の頭が子宮口から完全に抜けて腔を通って進み、陰裂から見えてきます 子宮口が全開大しても破水しななければ、破膜をします</p>	 <p>陣痛の間でも児の頭が見えたままになります</p>	 <p>赤ちゃんが生まれた後に胎盤が出てきます  分娩後1時間程は分娩室で過ごします</p>
陣痛	1～2分おき、60秒持続		1～2分おき
呼吸法	<p>&lt; 努責の呼吸 &gt;</p>  <p>60秒位 1～2分おき いきみ 苦しくなったらひと息</p>	<p>&lt; 短息呼吸 &gt;</p>  <p>赤ちゃん誕生! ハッハッハッハッ</p>	<p>赤ちゃんが生まれたら全身の力を抜き、リラックスして普通の呼吸をします</p> 
いきみ方	<ul style="list-style-type: none"> <li>* 体を丸くし、あごを胸につけるようにする</li> <li>* にぎり棒を手前に引き寄せる</li> <li>* 足は充分に開く</li> <li>* 陣痛に合わせていきむ</li> <li>* 目はしっかり開ける</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>* いきむのをやめ、手を胸において短い呼吸</li> <li>* 力を抜く</li> </ul> 	<p>赤ちゃん誕生！ おめでとう ございます！</p> 
過ごし方	<p>助産師から声をかけられたら、陣痛に合わせてできるだけ長くいきみます 陣痛のないときは力を抜いてリラックスしましょう</p>	<p>いきまないように言われたら、両手を胸に置き、ハッハッハッと早い呼吸をして、力を抜き、いきまないようにします</p>	<p>胎盤の娩出後、医師の内診があります 楽な呼吸を繰り返しましょう 身体を清潔にします 水分や軽食を摂ってもよいです</p>