

♡ お産の経過と過ごし方 ♡

お産の経過には個人差がありますので、一般的な進み方の目安を示します。妊娠 28 週ころになったら、入院に必要なものや手続き（☆）、入院する時の交通手段（★）も考えておきましょう。

	お産の経過	過ごし方
前兆	<ul style="list-style-type: none">不規則なお腹の張りやおしるし（血液が混じったおりもの）がみられることがある（※破水）陣痛が規則的になる	<ul style="list-style-type: none">お腹の張りが強い時やおしるしがある時は、生理用のナプキンをあてておくいつでも入院できるよう準備をする（※陣痛前にも破水することがある。大き目のナプキンをあてて出産施設に連絡）出産施設に連絡し、指示を受ける
分娩第1期 （10～12時間※）	<ul style="list-style-type: none">陣痛が規則的に約 10 分間隔になる子宮口が開く陣痛がだんだん強くなり、間隔が短くなる子宮口が全開 10 cm になる	<ul style="list-style-type: none">入院可能な範囲で食事をとったり、眠くなったら眠るなどリラックスして過ごす陣痛の波がきたら深呼吸し、楽な姿勢で腰などをマッサージしてもらうとよい
分娩第2期 （2時間※）	<ul style="list-style-type: none">破水赤ちゃん誕生	<ul style="list-style-type: none">呼吸やいきみなどを助産師等がリードする赤ちゃんと対面（赤ちゃんを抱っこすることもある）
分娩第3期 （15～30分※）	<ul style="list-style-type: none">胎盤が出る	<ul style="list-style-type: none">子宮の収縮がおき、助産師等のリードに合わせる胎盤を出す出産後はしばらく分娩室で様子を見る。リラックスして過ごす

（☆）入院に必要なものは出産施設により異なりますので、手続きも含め、出産施設に問い合わせましょう。

（★）陣痛が始まってからの車の運転は大変危険ですので、「家族に送ってもらう」「タクシーを呼ぶ」など入院する時の交通手段も考えておきましょう。

（※）初産の場合の所要時間の目安です。

不安や心配事がある時は、医師や助産師等に相談しましょう

高崎市保健所健康課
電話 027-381-6113