

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

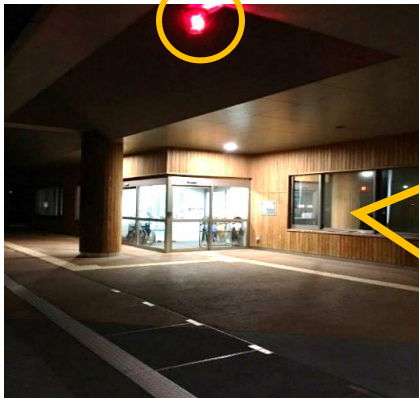
お産のサイン

- 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見てかまいません。
- ④胎動が少ない



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ください。

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。

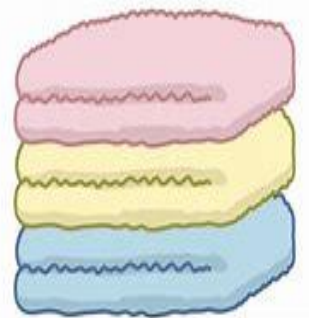
病院に来るときは 母子手帳・体温測定表・現在
使用している薬を持ってきてくださいね

「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。

赤ちゃん用に一般的な大きさのバスタオルを
2枚用意してください。

※一般的なバスタオルのサイズは
60×120 または 70×120 です。

病院では白いバスタオルを使用していますので、
白は避けて、赤ちゃんの顔色が分かりやすいように
淡い色のバスタオルを準備してください。



入院したら・・・

入院したら、ワンピースタイプの寝巻きに着替えた後、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。



※おしりふきは1つでは足りない場合があるので、予備にもう1つ準備しておく心安心です。



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。

飲み物は必ず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♪



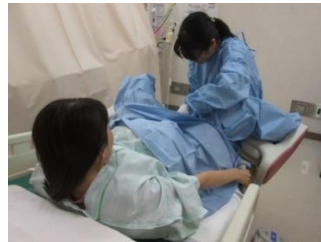
痛みが強くなったら・・・

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いますので、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6~8cm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！



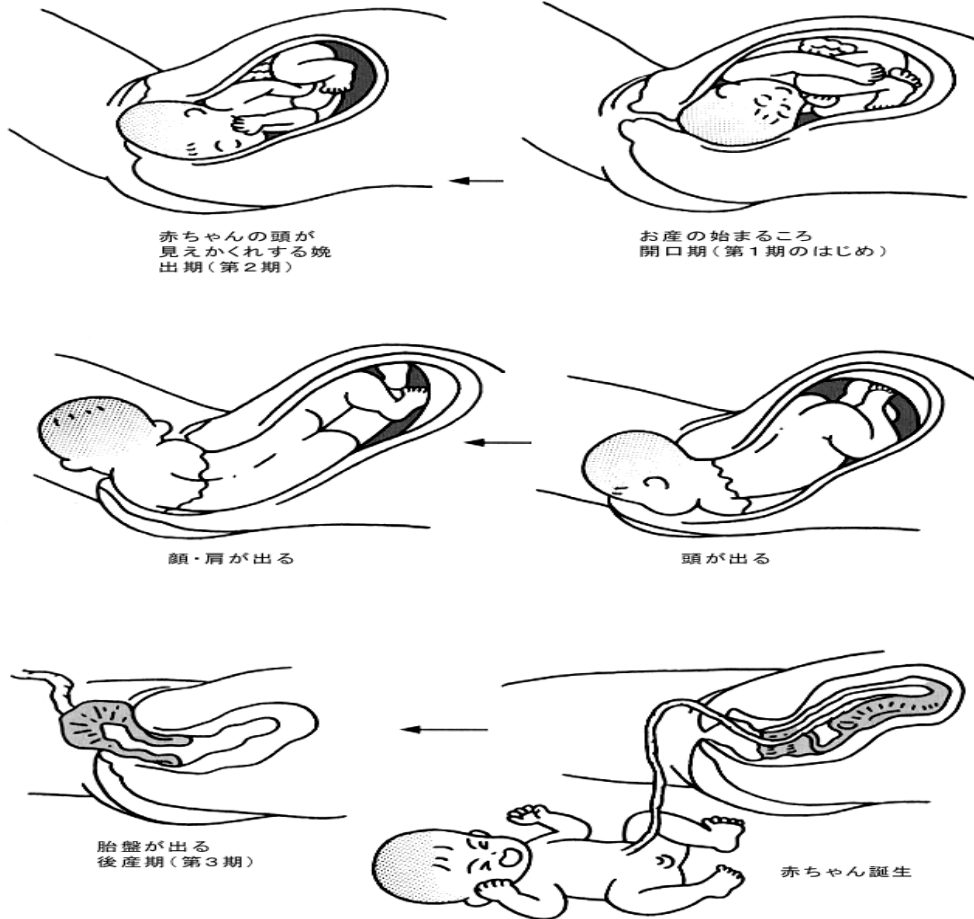
少しずつ赤ちゃんの頭が見えてきます。

頭が出たらもういきまなくて大丈夫。

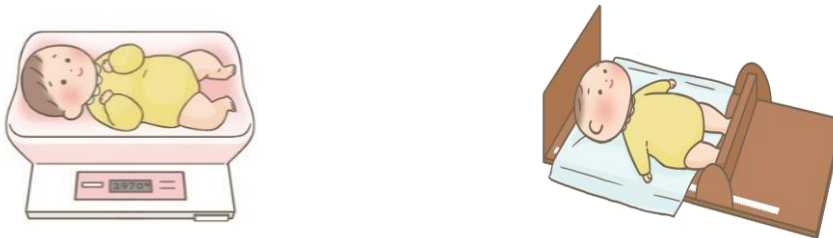
力を抜いて、ハーハーと楽に呼吸をします。おめでとうございます!!

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。

●分娩の進みかた



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。



- ❁ 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。

お知らせ

- 現在、当院では新型コロナウイルス感染予防対策のため出産の立ち合いと面会をお断りしています。
- お荷物はナースステーションでの受け渡しになります。
- 退院の目安 経膈分娩 産後5～7日目
帝王切開 産後7～10日目

その他詳細は入院後にお伝えします。