

02 出産の流れ

＊ マタニティブルーズ

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。また、産後は赤ちゃん中心の生活になり、どうしても睡眠不足になります。慣れないお世話や初めてのことがたくさんあり、疲れがたまってしまいます。こうしたことが影響して情緒が不安定(わけもなく泣けてしまう・気分が沈みやすくなる・感情の起伏が激しい・食欲の低下や食べ過ぎ・集中力の低下など)な状態のことを“マタニティブルーズ”といい、決して珍しいことではありません。ひとりで頑張らず、ご相談ください。



＊ 産後うつ

“マタニティブルーズ”の状態も概ね1か月くらいで自然に落ち着きますが、1か月以上長引くときは、“産後うつ”かもしれません。産後うつには、治療方法があり、早期に発見すれば改善も早くなります。どうかと思ったら、クリニックなどで相談しましょう。



＊ お産が近づくと...

恥骨が痛む

おなかが頻繁にはるようになる

赤ちゃんの動きが少なくなる
(胎動がなくなることはありません)

胃のあたりがすっきりした感じがする

尿が近くなる

腰の周辺が痛くなる

おりものが増える

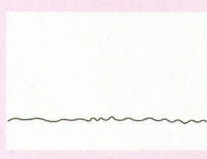


病院に連絡しましょう

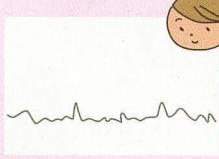
- 陣痛** 10分間隔で、陣痛(下腹部や腰の痛み)がある時。
- 産徴(し)** 血液の混じったおりものが少量みられることがあります。
- 破水** 胎児を包んでいる卵膜が破れて、羊水が流れ出ることをいいます。清潔なバットをあててすぐに病院へ連絡。入浴は禁止です。

陣痛の強さ

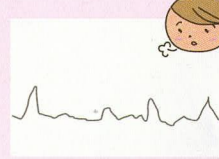
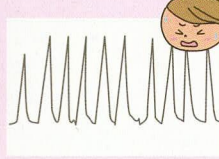
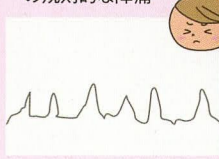
●通常痛みは感じられない



●妊娠末期に出現する不規則な陣痛



●1時間に6回以上(陣痛周期が10分以内)の規則的な陣痛



妊娠末期

分娩

前駆期

開口期

娩出期

後産期

初産婦

人それぞれ

10~12時間

2~3時間

15~30分

経産婦

人それぞれ

4~6時間

1~1.5時間

10~20分

種類

- マッサージや深呼吸などでリラックス
- いきみたくなくても、呼吸法で乗り切りましょう

- 陣痛にあわせて、力いっぱい息みず
- 助産師さんから指示が出たら、短促呼吸(ハッハッハッ)に切り替えます

