

両親学級

お産編



トヨタ記念病院 産婦人科病棟

本日の予定

- お産の流れについて
- バースプラン
- おっばいのお話
- 出産準備用品
- 入院の手順



自然分娩

- 生む力・生まれる力を最大限に引き出すようなサポート
- 新しい家族の出発点
- 安全で満足の出来る素敵な出産を目指す



陣痛ってなーに????

赤ちゃんを押し出そうとする子宮の収縮

自然な陣痛は波のようにリズムをもって訪れる

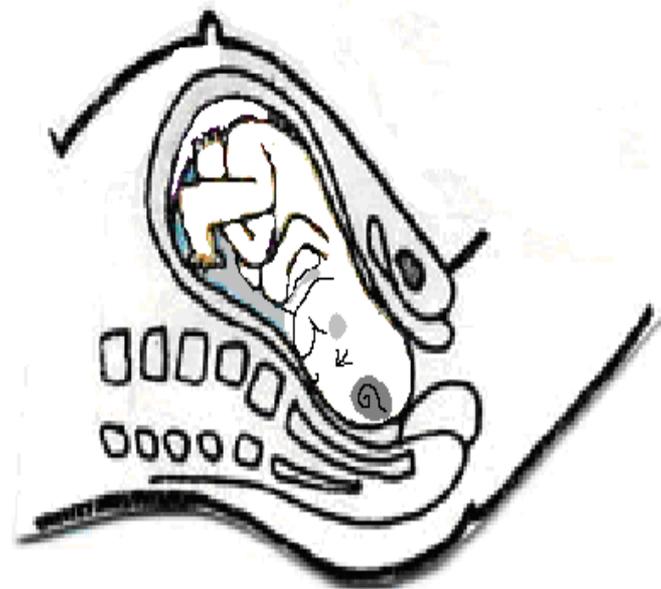
陣痛によって子宮の入り口が開いていく



分娩第一期 =お産の始まり=

初産10～12時間 経産4～6時間

- 楽な姿勢ですごす
- 動き回る
- 食事・水分を十分に摂取する
- 息を吐いて力を抜く
- 身体を冷やさないようにする
- 補助動作を行う



補助動作①



深呼吸しながら



補助動作②

腰の圧迫



ママの心地よい強さを
探してみてね

リラックス姿勢



横向き



四つんばい



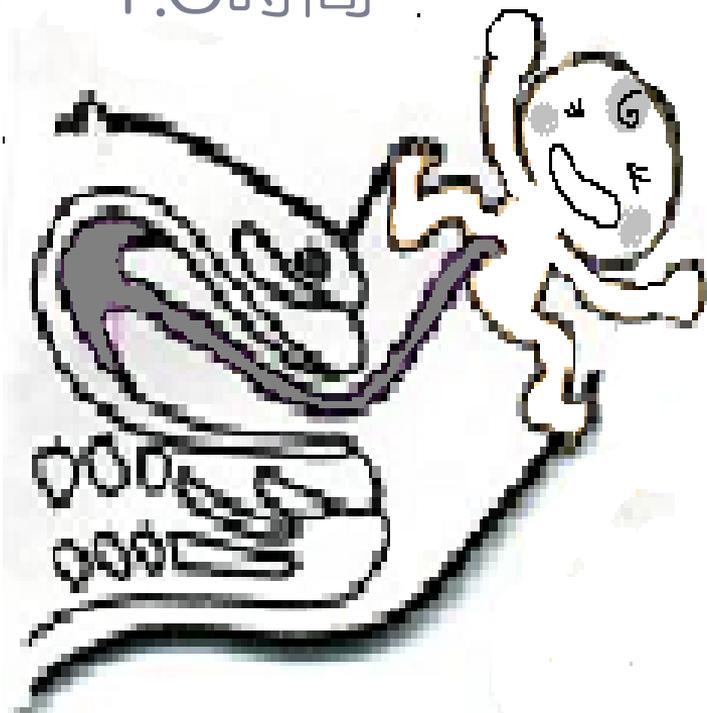
アクティブチェア



分娩第二期

初産2～3時間 経産1～1.5時間

- いきみを逃す
- 助産師と一緒に呼吸法を行う
- 赤ちゃんが出てくる方向をしっかりと見る



分娩の様子



分娩第三期

赤ちゃんが生まれてから胎盤が出るまで



分娩第四期

胎盤が出てから、2時間後まで

- 安静にすごす
- 早期母児接触を行う
- おっぱいを吸わせる

出血が少ない



お母さんになったという
実感がわく

おっぱいが
早く始められる

バースプラン

＝探してみよう「私達」のお産＝

- 出産に対する考えと希望
例) 出産に向けて自分が出来ること
環境 処置 立ち会いの有無
- 出産後の希望
例) 母乳をあげたい 写真を撮りたい



助産師外来（妊娠36週頃）で相談しましょう

母児同室について

- 親子の絆が深まる
- 赤ちゃんの気持ち分かるようになる
- 赤ちゃんの異常に早く気づく
- 母乳育児がスムーズにいく
- 産後の回復が早い
- 育児の練習が出来る



母乳栄養の利点

- 赤ちゃんにとって最適な栄養
- 吸収がとてもよい
- 免疫がつきやすい
- あごや口のまわりの筋肉を鍛える
- 適温ですぐあげられる
- 産後の体の回復を助ける



★ママと赤ちゃんにとって一番自然な形★

妊娠中のおっぱい

- 妊娠中でも乳汁が分泌することがあります
- 赤ちゃんが生まれたら
すぐ吸わせてあげられるよう清潔に
- 乳垢があるときはお風呂の際に
ガーゼハンカチで優しく手入れしましょう
- 妊娠36週を過ぎたら
乳頭のマッサージをしてみましょう
- 切迫早産と言われている人はお手入れを控えましょう



産後のスケジュール

入院診療計画書「患者様用クリニカルパス」						
科						
主治医:						
看護師:						
病棟: 東病棟4階						
病室:						
月日	分娩当日	産褥1日目	産褥2日目	産褥3日目	産褥4日目	産褥5日目
産褥日数	／	／	／	／	／	／
目標	<ul style="list-style-type: none"> 全身状態が良好である 疼痛がコントロールできる 子宮復古が良好である 日常生活が再開できる 服薬内容が理解できる 授乳や育児が開始できる その他の異常がない 	<ul style="list-style-type: none"> 全身状態が良好である 疼痛がコントロールできる 子宮復古が良好である 日常生活が再開できる 産後の生活が理解できる 服薬ができる 授乳や育児が開始できる その他の異常がない 	<ul style="list-style-type: none"> 全身状態が良好である 疼痛がコントロールできる 子宮復古が良好である 産後の生活が理解できる 服薬ができる 児に必要な育児・授乳ができる 精神状態が安定している その他の異常がない 	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛がコントロールできる 子宮復古が良好である 排便のコントロールができる 児に必要な育児・授乳ができる 乳房の変化やトラブルに対応できる その他の異常がない 	<ul style="list-style-type: none"> 疼痛がコントロールできる 子宮復古が良好である 退院後の注意点がわかる 児に必要な育児・授乳ができる 乳房の変化やトラブルに対応できる その他の異常がない 	<ul style="list-style-type: none"> 退院後の注意点がわかる 退院が可能である 
内服薬	緩下剤 1日3回5日分 鎮痛剤(頓服)		 入院中に薬剤師から 服薬指導があります。 ご質問ください。			
観察・測定	<ul style="list-style-type: none"> 検温 創の観察 乳房の観察 排尿の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 検温 創の観察 乳房の観察 排尿の確認 	<ul style="list-style-type: none"> 検温 創の観察(必要時) 乳房の観察 	<ul style="list-style-type: none"> 検温 創の観察(必要時) 乳房の観察 	<ul style="list-style-type: none"> 検温 創の観察(必要時) 乳房の観察 体重測定 	
説明	・分娩後から居室まで ・居室から初回歩行まで ・母児同室について	・母児同室について ・授乳の方法		・翌日の検査について ・先天性代謝異常検査について		・出生証明書 ・母子手帳 ・次回受診
集団指導	 指導へは積極的に 参加してください。	月・木曜日(14:00~) → ママ編 (産後の生活・家族計画・書類について、産後に起こりやすい症状・母乳保育) … (/) 火・金曜日(14:00~) → 赤ちゃん編 (育児・沐浴・健診と健康管理) … (/) 毎日 (各受け持ちにて) → 授乳編 (授乳の方法と抱き方)				
ママの検査					尿・血液検査	
赤ちゃんの生活	母児同室開始 24時間ママと一緒に過ごします	沐浴・またはドライ沐浴	沐浴・またはドライ沐浴	沐浴・またはドライ沐浴	沐浴 血液検査(黄疸/先天性代謝異常) 小児科の退院診察	沐浴 10:00~ 沐浴練習 (希望のある初産婦さん)
食事	常食	産褥食・おやつ	産褥食・おやつ	産褥食・おやつ	産褥食・おやつ	産褥食・おやつ
清潔		シャワー浴	シャワー浴	シャワー浴	シャワー浴	シャワー浴
★スクリーニングを行い、必要時に栄養管理計画を作成します。 ★今回上記について、主治医、看護師から十分説明を受け理解しましたので同意いたします。						
患者氏名:						
住所:						
連絡者氏名:						
住所:						
				何かご質問はありませんか? 無し・有り (下記にご記入下さい)		

出産準備用品①

=入院時必要なもの=

- 母子手帳
- 診察券 保険証
- 印鑑 筆記用具
- 入院申込書
- 産褥用の下着
- 産科医療補償制度控え
- 出産一時金用紙控え



=以下アメニティセット利用の方は不要です=

- バスタオル タオル
- ティッシュ
- シャンプー-リンスボディソープ
- TV用イヤホン
- ナプキン

出産準備用品②

=退院までに必要なもの=

- 赤ちゃんの服
- チャイルドシート
(車で帰る場合)
- 防寒着



お産セット (病院からお渡ししている物)

赤ちゃん用品



ショーツ類



ナプキン

お産が近いサインかも

- 不規則におなかが張る
- 赤ちゃんがおなかの下のほうに下がる
- おしっこが近くなる
- おりものが増える
- おしるしがある
- 下痢を起こす
- 夜間に何度も目を覚ます



病院への連絡の目安

陣痛

初産婦：陣痛が10分以内に規則正しく来て、1時間続く
経産婦：陣痛が15～20分間隔と規則的で消失しない

破水したとき

2時間以上胎動を
感じないとき



出血したとき
※おしるしとは別に
急に出血が増加する
場合や
急激な腹痛を
伴う場合

電話で伝えること

- 名前
- 診察券番号
- 予定日
- 現在の状況

陣痛の状況（始まった時間、間隔、長さ）

破水 出血 胎動

- 初産か経産か
- 病院までの所要時間
- 医師から注意された事

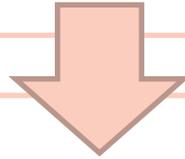
★電話は必ず
本人がかけてください！



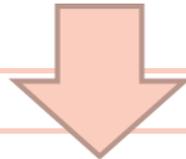
入院の手順



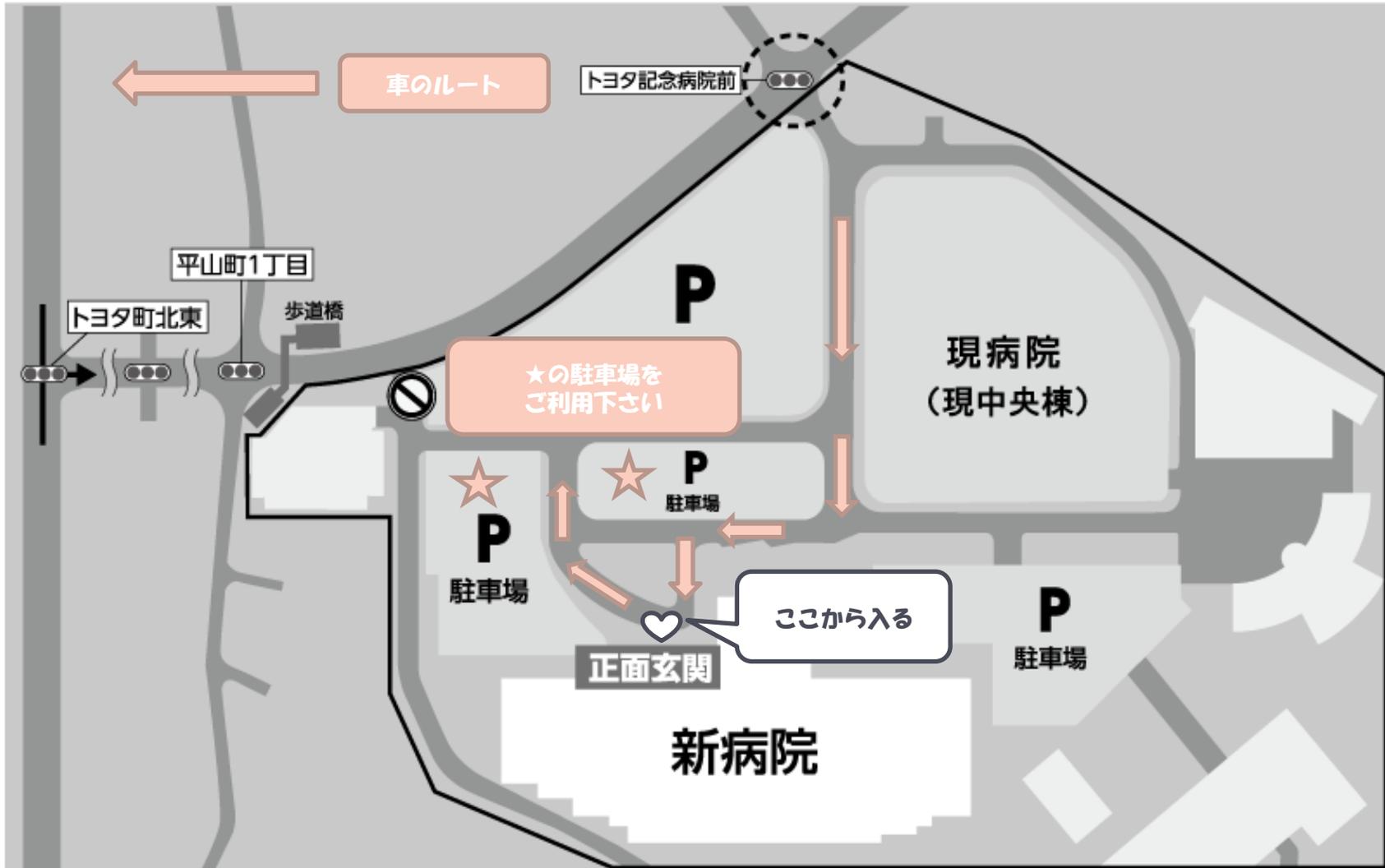
①病棟に電話する
母子医療センター産科部門（8B病棟）
TEL:0565-24-7045



②総合案内（正面玄関左側）で氏名・分娩入院で来院したことを伝える



③病棟に案内・入院する
病棟スタッフが案内





来院されたら
総合案内へ

8 B病棟紹介



8B病棟 案内図



分娩室：3室 LDR：3室 陣痛室：1室

個室：12室 全室トイレ・シャワー付き



←NICU/GC
U
(8A病棟)

4人部屋：4室 部屋の入口前にトイレ・洗面台あり

入口



ナースステーション



陣痛室 LDR



個室 (トイレシャワー付き)

個室料金
9680円

※トヨタ健保
6820円



陣痛室・個室から見える外の景色



大部屋



本日はご参加ありがとうございました

今の病院の入院説明の動画のURL・QRコードです是非見てみてください



<https://youtu.be/r6wb6W4C95U>