

ママノート Mama Note

③出産について



2024年3月改定

東京山手メディカルセンター 産婦人科
〒169-0073 東京都新宿区百人町3-22-1
TEL : 03-3364-0251 (代表)

もくじ

項目	ページ数
もくじ	1
入院時の必要物品	2
赤ちゃんが生まれる時期	3
分娩の開始とは	3
病院へ連絡するタイミング	3
連絡先と受診方法	4
受診までの流れ、注意点	4
分娩の経過と呼吸法	5
陣痛室～分娩室でのご家族の行動	6
5西病棟案内図	7

入院時の必要物品

- 母子健康手帳 入院時、すぐに出せるようにしておいて下さい。
- 診察券 *在留カードをお持ちの方は、必ずご持参下さい。
- 健康保険証
- 赤ちゃんの聴覚検査補助券（記入できる場所は入院前に書いておきましょう。）
- お産用Mパット1袋
（妊娠28週を過ぎたら突然の破水や出血に備えて準備して下さい。当院2階のコンビニエンスストアで販売しています。いつも1～2枚は携帯しましょう。）
- 脱いだり履いたりしやすい靴
（転倒予防のためスリッパは禁止です。かかとのある靴を使用してください。）
- 飲み物（5階自販機もご利用いただけます。ペットボトル用ストローがあると便利です。）
- 印鑑
- 筆記用具
- 歯ブラシ、歯磨き粉、石鹸、シャンプー・リンスなどの洗面用具
- ティッシュペーパー
- 不織布マスク（入院中足りる分をご準備ください）
- 下着（授乳用ブラジャー、産褥ショーツなど）
- バスタオルやフェイスタオル
- 授乳用のハンドタオル（ガーゼも可）
- スマホの充電器やモバイルバッテリー
- ビニール袋
- コンビニ閉店後の軽食（ゼリー、クッキー、チョコレートなどエネルギーの補給に）
- 有線のイヤホン（大部屋でTVを観る際必要になります。病棟でも販売しています）
- その他お好みの便利グッズ（携帯カイロ、リップクリーム、レッグウォーマー、アロマオイル等ご持参いただけます。ご自身で管理してください。）

★当院で準備してあるお産セットに下記の物品は含まれておりますので、購入は不要です。
入院中のお母様のパジャマ、入院中の新生児の肌着、紙オムツ3袋、新生児お尻ふき3袋
お産用パット（Lサイズ5枚、Mサイズ20枚）、紙パンツ1枚、産褥ショーツ1枚
母乳パッド12枚、お臍消毒セット、乳頭保護クリーム、乳房用のアイスノン1個

※退院時に赤ちゃん用の衣類1組、おくるみをご持参下さい。

※症状により、妊婦健診を受けてそのまま入院になる可能性もあります。ご家族にも荷物の場所を知らせておき、あとで持って来てもらえるよう準備しておきましょう。

赤ちゃんが生まれる時期

分娩予定日は妊娠 40 週 0 日にあたります。妊娠 37 週 0 日～41 週 6 日の分娩を正期産といいます。赤ちゃんが生まれる時期には幅があります。予定日より早く生まれることもありますので、準備は 35 週までには完全にすませておきましょう。

また、周囲の方は、予定日を過ぎても妊婦さんを焦らせることのないように、自然な陣痛の開始を見守って下さい。

分娩の開始とは

- ①規則的な陣痛の開始とは・・・痛みのあるお腹の張り（子宮収縮）が 10 分以内の間隔で規則的に繰り返されるようになったら、お産が始まったサインです。
- ②破水とは・・・赤ちゃん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。尿意とは関係なく生暖かい液体が膣から流れ出てきます。量が多いことも少ないこともあり、陣痛より前に破水からお産が始まることもあります。破水すると感染の危険が高くなるのですぐに入院が必要です。
- ③おしるし（産徴、血性分泌物）とは・・・卵の白身に血液を混ぜたような粘液性のおりもの。子宮口が開き始めたサインです。

病院へ連絡するタイミング

- ①陣痛が始まったら 1 時間程度は時計を見ながら間隔を測定しましょう。初産の方は 10 分間歇の陣痛（1 時間に 6 回以上）で連絡してください。経産婦の方で子宮口の開きやすくなっている場合や、切迫早産の方は早めに連絡してもらうことがあります。
- ②破水を疑う時は清潔なパットを当て安静を保ち、すぐに病院へ連絡をしましょう。感染予防のため、シャワー・入浴は禁止です。来院時は車でお越し下さい。破水は多量とは限りません。尿や膣分泌物とまぎらわしい事もあります。おりものが水っぽいなど、不安な時には様子をみないで必ずご相談下さい。
- ③おしるしだけの時には病院へ連絡する必要はありません。ただし、**いつもの月経（量が多い時）以上の出血**がある場合やサラサラと鮮血が出る場合、血の塊が出る場合には、シャワー・入浴は禁止です。清潔なパットを当て、安静を保ち、すぐに病院へ連絡をしましょう。
- ④胎動が乏しい、**お腹が長時間張りっぱなし**、など心配な事がありましたら、ご連絡下さい。医師から注意事項を伝えられている場合は指示に従いましょう。

連絡先と受診方法

※産婦さんご自身でご連絡ください。

お産専用ダイヤルに電話してください。電話番号は妊婦健診中にお知らせします。

電話で伝えてほしい項目

- ① お名前
- ② 診察券の番号
- ③ 分娩予定日
- ④ 何回目のお産か
- ④ 症状（陣痛開始の時間や痛みの程度、破水の有無、出血の有無、胎動の有無）
- ⑤ 病院までの所要時間

【受診までの流れ】

○平日の8：30～17：15

正面玄関から入る ⇒ 産婦人科外来で診察 ⇒ 5西病棟入院

●平日の17：15以降と、土日祝日

防災センターから入る（20時以降自動ドアが施錠されますのでインターフォンを押して下さい。）

⇒ 防災センター前のソファに座り病棟からの迎えを待つ ⇒ 5西病棟入院

【注意点】

- 入院の手順をあらかじめ家族でよく打ち合わせておきましょう。
上のお子様の預け先等もご家族で検討しておきましょう。
- 妊婦健診で分娩時通訳が必要と言われた方は、必ず通訳をして下さる方と一緒に来院して下さい
- マタニティタクシーを利用する予定の方は、事前に登録をしておいてください。

表1 分娩の経過と呼吸法

分娩所要時間	第1期(10分間歇の陣痛開始から子宮口全開大(10cm)まで)				第2期(子宮口全開大から胎児娩出まで)			第3期(胎盤娩出)	★分娩時の呼吸法は…		
	初産	10~12時間			2~3時間			15~30分			
経産	4~6時間				1~1.5時間			10~20分	①お産の痛みを和らげます。 ②体に酸素を取り込むことで、筋肉が柔らかくなります。 ③お母さんが上手に呼吸できると赤ちゃんは十分な酸素を得ることができます。		
子宮口の開き方										★呼吸法練習時の注意 ①排尿、排便をすませ、腰帯を取りリラックスした状態で始めましょう。 ②起床時、就寝前など、毎日時間を決めて少しずつ練習しましょう。 ③静かな環境で、精神を集中しましょう。精神をリラックスさせるBGMを流すと効果的です。 ④分娩の進行を常にイメージしながら練習しましょう。 ⑤部屋の換気に注意しましょう。 ⑥酸素を吸いすぎると手足がしびれる、頭がボーッとする等の過換気症候群になります。	
胎児の進行											
呼吸の仕方	<p>いきまない</p> <p>ワルツの呼吸(3拍子) マーチの呼吸(2拍子) ヒッ・ヒッ・フーの呼吸 フー・ワンの呼吸</p>				<p>いきんでよい</p> <p>いきみ(怒責)の呼吸</p>			<p>いきまない</p> <p>短息(促)呼吸</p>	【過換気症候群の予防】 ★呼吸法はゆっくり行う。		
補助動作											
過ごし方	<p>★自宅で</p> <ul style="list-style-type: none"> ・病院に電話する。 ・子宮収縮に合わせて、呼吸法、補助動作を行う ・お化粧、マニキュアをとり、爪を切る。 ・長い髪はまとめる。 ・子宮収縮がまだ弱く未破水ならば入浴、またはシャワーを浴び、体を清潔にする。 ・食べやすく消化のよいものを少量ずつ食べる。 				<p>★入院(陣痛室)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・産衣に着替える。病棟の案内。 ・分娩監視装置の装着。 ・助産師や医師の問診・内診・診察(熱、脈、血圧の測定等) ・食事は普通に食べてよい。 ・楽な姿勢をとる。 ・呼吸法を続ける。 ・排尿・排便を我慢しない。 			<p>★分娩室に入る</p> <ul style="list-style-type: none"> ・分娩の体位をとる ・外陰部の消毒 ・助産師の指導に合わせていきむ。 ・必要時、会陰切開 ・赤ちゃんと対面 ・早期母児接触 ・赤ちゃんのご家族の面会。 ・2時間は分娩室で休む。 			



陣痛室～分娩室でのご家族の行動

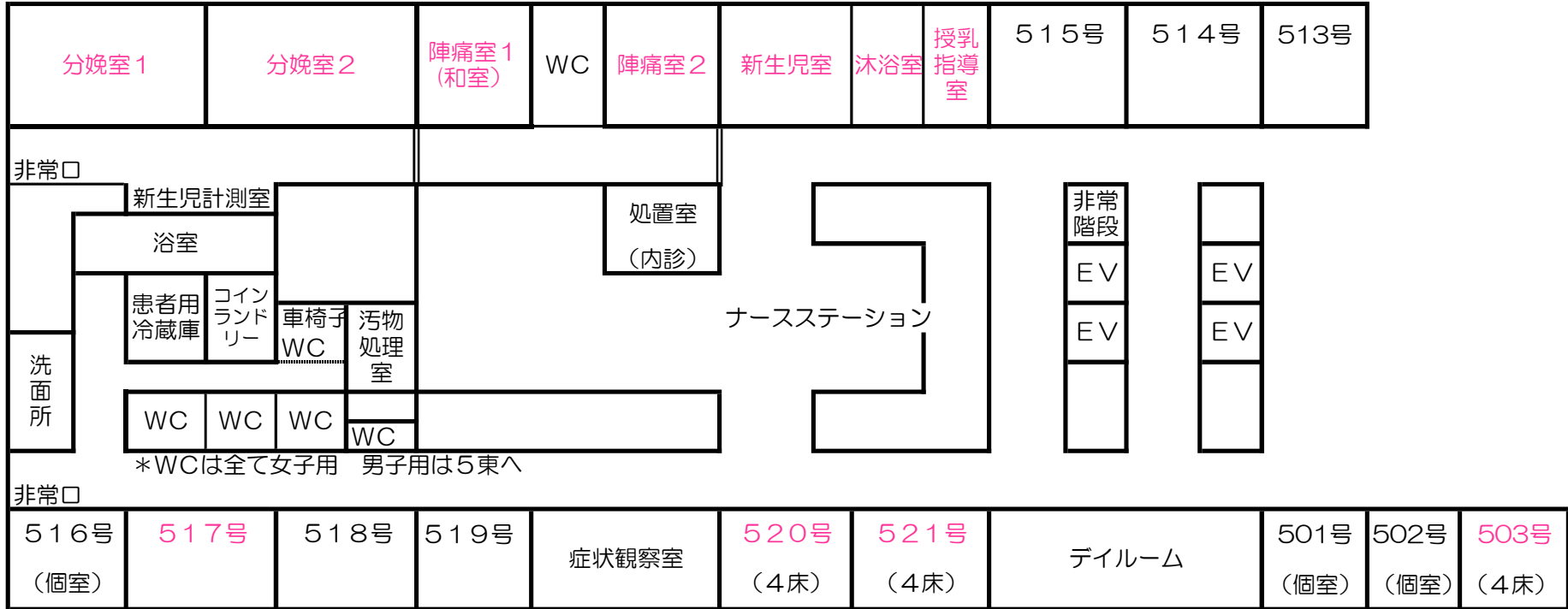
入院から分娩までの流れです。よくお読みください。

	お父様・ご家族の行動	備考
入院時	<ul style="list-style-type: none"> なるべくご本人に同伴して来院して下さい。 保険証を持って、1階の入退院受付で入院の手続きをして下さい。 貴重品の管理はご自身でお願いします。院外へ外出の際は、必ずナースステーションに声をかけて下さい。 診察時、ご家族は診察室や病室の外でお待ち下さい。 分娩まで時間がかかりそうな場合は、一度帰宅をお勧めする場合があります。 	入退院受付は平日 8:30～17:00 までです。
陣痛室	<ul style="list-style-type: none"> ベッドサイドに付き添い、呼吸法のリードやマッサージ、安楽な体位、汗ふき、水分補給などを援助して下さい。 分娩が長引く場合は、休憩や一時帰宅をお勧めする場合があります。 陣痛室では、写真、ビデオ、録音はご遠慮下さい。 	夫・パートナーのみ付き添いが可能です。(出産準備クラス受講者のみ) ご家族のお食事は、2階コンビニエンスストアなどをご利用下さい。(喫茶室の利用はできません)
分娩室	<ul style="list-style-type: none"> *分娩室への入室は出産準備クラスを受講した夫・パートナーの方のみ可能です。 分娩室では、ご本人の枕元に立っていきみ方や呼吸を切り替えるタイミング等のサポートを行って下さい。 赤ちゃんお誕生後、お父様は、赤ちゃんと共に計測室に移動し、体重や身長の見学します。 この時からカメラが可能です。 お母様の分娩後の処置が終了したら、分娩室でご家族(お父様)の面会ができるようになります。 お母様が産後の部屋へ入室するまでの2時間は、分娩室で赤ちゃんをご家族共に過ごすことができます。 	分娩室に入る前に、あらかじめカメラ等は準備しておいて下さい。 赤ちゃんの計測後、希望者はだっこや授乳が可能です(早期母児接触)。 お父様も赤ちゃんをだっこできます。 産後初めて歩く際には必ずスタッフが付き添います。

※帝王切開になった場合

ご主人様は手術室へ入室はできません。1階でお待ちください。赤ちゃんが出生後、病院からご主人の携帯電話に電話をします。3階の手術室前までお越しただき、保育器に入っている赤ちゃんとの面会が可能です。写真・動画撮影は可能ですが、短時間の面会となります。ご了承ください。赤ちゃんとの面会終了後、お母様との面会を希望される場合には再度1階でお待ちください。再度電話しますので3階までお越しください。

5西 病棟案内図



☆面会について☆

面会者：感染症状のない中学生以上のご家族2名まで（不織布マスク着用）
 面会時間：14：00～16：00の間で15分以内 面会場所：デイルーム
 新生児の面会について…新生児室の入口で面会可