

お産の経過と過ごし方

分娩第2期 (赤ちゃん誕生まで)	分娩第3期 (胎盤が出るまで)	分娩第4期 (産後2時間)
初産婦 2~3時間 経産婦 0.5~1時間	初産婦 15~30分 経産婦 10~20分	分娩室で過ごします
<p>力を入れるたびに少しずつ下がってきます。</p> <p>横を向いて体が出てきます。</p> <p>子宮が元の大きさに戻ろうとして収縮が始まります。</p>		
		
<p>後頭部が出るとゆっくりと頭を上げ、頭全部が出ます。</p>	<p>自然に胎盤が剥がれ、胎盤が出ます。</p>	
<p>痛みにあわせて力を入れましょう。</p>		
 <p style="text-align: right;">軽い陣痛があります。(後陣痛)</p>		
		
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>分娩室</p> <p>★いきみかた</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然に力が入る分だけ力を入れましょう  <ul style="list-style-type: none"> ・足はできるだけ広く、開きましょう。 ・腕は体の方へ引き寄せましょう。 ・陣痛のない時には力を抜いて、リラックスしましょう。 <p>* 頭が出たら、『ハッハッハッ・・・』の短息呼吸をしましょう。</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>赤ちゃんの誕生</p>  <p>おめでとうございます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ママの胸の上で赤ちゃんを抱っこしましょう。 ・おっぱいを吸わせましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ・自然に胎盤が出ます。 ・医師が診察をします。必要時、傷の縫合をします。 ・身体を拭いて、着替えます。  <p>* 産後2時間は分娩室で過ごし、その後部屋に戻ります。</p> </div> </div>		