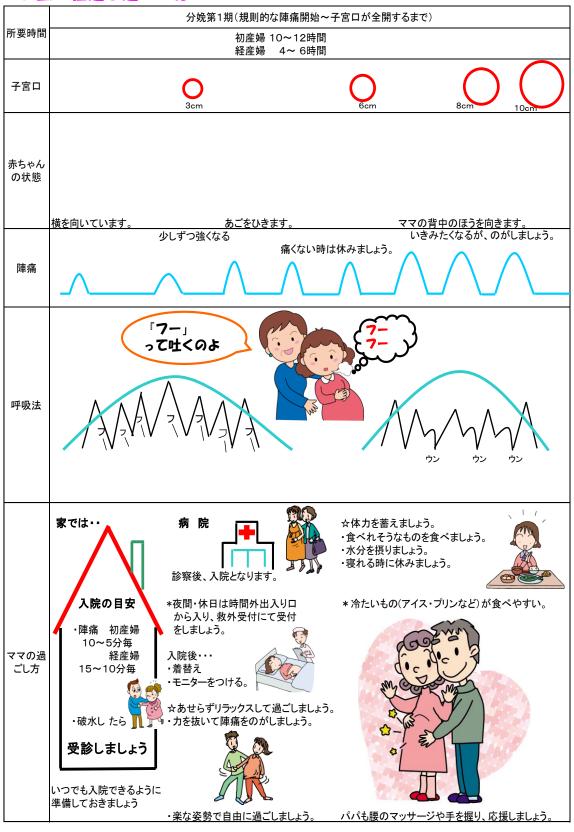
## お産の経過と過ごし方



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

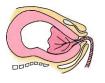
力を入れるたびに少しずつ 下がってきます。

横を向いて体が出てきます。

子宮が元の大きさに戻ろうとして 収縮が始まります。





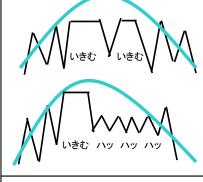




後頭部が出るとゆっくりと 頭を上げ、頭全部が出ます。 自然に胎盤が剥がれ、 胎盤が出ます。

痛みにあわせて力を入れましょう。

軽い陣痛があります。(後陣痛)





## 分 娩 室 ★いきみかた

・自然に力が入る分だけ 力を入れましょう



- 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。
- \*頭が出たら、『ハッハッハッ・・・』の 短息呼吸をしましょう。



## おめでとうございます。

- 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。





- ・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。



\*産後2時間は分娩室で過ごし、 その後部屋に戻ります。