4．お産の経過

	分娩第１期			分娩第２期		分娩第３期	分娩第４期
時間	初産婦 ： 約10～12時間 経産婦 ： 約4～6時間			初産婦 ： 1～3時間 経産婦 ： 1～1.5時間		初産婦 ： 15～30分間 経産婦 ： 10～20分間	2時間
子宮口	準備期 0～3cm	進行期 4～7cm	極期 8～10cm				
体の変化	陣痛の始まり 腰の痛み 重たいような痛み 生理痛のような痛み		いきみたい感じ 便に行きたい感じ	排臨 発露 赤ちゃんの誕生		胎盤が出ます	
呼吸法と陣痛	5～10分おきに30～50秒続く	3～5分おきに45～60秒続く	1～2分おきに60～90秒続く	1～2分おきに60～90秒続く	出産		
	【呼吸法のポイント】 ●陣痛が引いたら普通の呼吸に戻し、全身の力を抜き**リラックス** ●呼吸法の基本は「**腹式呼吸**」&「**深呼吸**」です。「吸う」より「**吐く**」意識を！ ●陣痛があるとき、**声をあげず、騒がないようにしましょう。** おかあさんの深呼吸で、赤ちゃんに新鮮な酸素を送ることができます。			陣痛がきそうになったら、 2回深呼吸をして、いきむ！！ しんどくなったら、一息いれて、 すぐにまたいきむ！！！！	**短息呼吸**をします ⇒赤ちゃんの頭が出そうに なったら、いきむのを止めて 「ハッハッ」と短く繰り返す		
				陣痛とお母さんのいきみを合わせて頑張りましょう！！			
過ごし方	食べられるときに食べて、栄養補給をしましょう。 排尿へは2～3時間毎にこまめに行きましょう。 陣痛の合間には、力を抜いてリラックスを！						
	陣痛室に入ります 発作がきたら楽な姿勢で深呼吸 だんだん陣痛の間隔が短くなります だんだん痛みが強くなります いきみたくなってもいきまずに頑張る！ 分娩室に入ります			医師・助産師の合図に合わせいきむ！ 指示があったらいきむのをやめる 赤ちゃんと対面です 眠らないでください ２時間は安静にして過ごしましょう 赤ちゃんにおっぱいを吸わせることもあります 病室に帰ります			