

## 妊娠後期(28週～分娩) の過ごし方

いよいよ、待ちに待った新しい命との対面です。  
そのときに向けて、心と体と環境の準備を整えましょう。  
お母さんが満足したお産を経験することは、  
その後の育児にもきっと良い影響を与えるでしょう。  
自分スタイルで過ごしていきましょう。



# 妊娠の経過と健康診査

この時期は、胎動も激しくお産が待ち遠しいですね。定期的な健診は安心、安全なお産のために大切です。**妊娠35週までは、2週間に1回の健診、妊娠36週からは1週間に1回の健診が必要です。**

健診以外にも、手足がむくんだり、規則的にお腹が張る、痛みを伴う出血、破水など、体調が変わったことがあるときには、早めに受診しましょう。

時期	後期											
月数	8				9				10			
週数	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
胎児の発育	音の調子や強弱がわかる				「安心・不安」の心が育つ				体外生活が可能になる			
お母さんの変化	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ お腹に妊娠線が出やすくなる</li> <li>・ むくみ・痔・静脈瘤などの症状が見られることがある</li> <li>・ いろいろしたり、疲れやすくなる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胃・心臓が圧迫される</li> <li>・ お腹が張る</li> <li>・ 足がむくむ</li> <li>・ 時々腰痛を感じる</li> <li>・ 精神が落ちる</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 胃や腸の圧迫が更にひどくなる</li> <li>・ 子宮が大きくなり、骨盤の圧迫を感じる</li> <li>・ 足の付け根が突つ張る感じ</li> <li>・ トイレが近くなる、便秘になる</li> </ul>			
生活の注意事項					<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 里合</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 入院準備の再点検</li> <li>・ 十分な休息をとる</li> <li>・ だるさや立ちくらみ、むくみ、急な体重増加など、貧血や妊娠性高血圧症候群の兆候に気をつけましょう</li> </ul>			



## 分娩経過

いよいよお産を迎えます。

お産の経過も人それぞれ、過ごし方も人それぞれ個人差があります。

陣痛の波を上手に乗りこなし、「あなたスタイルのお産」を経験しましょう。

でも、お産の経過は、急変することもあります。お産の経過をよく知って、心の準備ができていれば、そんな時でもきっと落ち着いて向かうことができるでしょう。

また、急なことに備えて、家族への連絡方法も確認しておきましょう。

時期	分娩第Ⅰ期（開口期）	分娩第Ⅱ期（娩出期）	分娩第Ⅲ期（後産期）			
定義	陣痛開始から子宮口が完全に開くまで	子宮口全開大から児が生まれるまで	児が生まれてから胎盤が出るまで			
所要時間	初産婦 10～12時間 経産婦 4～6時間	初産婦 2～3時間 経産婦 1～1.5時間	初産婦 5～30分 経産婦 5～30分			
子宮の収縮	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 規則的な子宮の収縮（陣痛）がおこる</li> <li>・ 間隔は 10分 ⇒ 2～5分</li> <li>・ 発作の時間は 15秒間 ⇒ 60秒間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 間隔は、1～3分</li> <li>・ 発作は、60秒間</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5～15分後</li> <li>・ 軽い収縮</li> </ul>			
胎児の様子						
ママの様子						

## 分娩の前徴と入院の時期（入院の時期については、分娩予定先の指導をもう一度確認しておきましょう）

分娩の開始が近づくと、次のような体の変化があります。すぐに分娩が始まるとは限りませんから、あわてずに様子をみましょう。（\*個人差もあります。全員が同じように症状が出るわけではありません。）

**血性分泌**（しるし・産徴）…血液の混じった粘液性の分泌液。分娩の4～5日前にみられることも、分娩が始まってからのもある

**前陣痛**…分娩の数日～10数日前になると、弱い子宮の収縮を感じる。間隔が長く不規則

**その他**…胃や胸の圧迫が和らいだ感じ、排尿が近くなる、胎児の動きが少なくなる（ただし全くなくなることはない）

<入院の時期>・・・入院の前には、必ず入院予定先に連絡を入れましょう。

1 **陣痛** 初産婦は5～10分毎、経産婦は10～15分毎に子宮の規則的な収縮がくるようになった時。

2 **出血** おりものに混ざる程度でなく、多量のときやサラッと流れる出血の時。

3 **破水** 羊水（独特なおいがする）が少しの量でも流れ出る時。きれいなパットをあてましょう。

\* 1～3のほか「胎動が半日以上（6時間程度）ない」「水っぽいおりものが続く」など変わったことがあれば病院へ連絡しましょう。

