



# 自然分娩の流れ

**お産の始まり**  
40週4日 初産婦

**四国中央病院に到着 北2階病棟へ入院**  
40週5日 初産婦 **子宮口5cm開大**

**20:00 陣痛開始**

不規則な陣痛から10分間隔の陣痛を感じる。軽く夕食。職場の夫に電話をかけて帰ってきてもらう。

**23:00 陣痛8~10分間隔**

痛みが強くなり、湯舟につかる。

**0:00 おしるし**

出血がナプキンに少しついて、痛みがお腹全体に強くなってきた。

**0:30 入院の電話**

陣痛5~8分間隔で規則的になる。夫と共に入院の準備をし、北2階病棟57-0290に電話。(夜間)名前・予定日・陣痛の状態・出血・破水の有無・外来で指摘されていることを報告。



**1:00 陣痛5分間隔**

陣痛開始から5時間経過、陣痛の間隔はまだ、話せる程度。LDRの部屋に移動。



☆ 陣痛(labor)分娩(Delivery)

回復(Recovery)の頭文字をとった略語

**4:00 子宮口7cm 陣痛3分間隔**

痛みが弱まった時はウトウト眠くなる。部屋を暗くして休息。四つん這いの姿勢が痛みを逃せようと、姿勢を変えて過ごす。

**5:00 自然破水、子宮口全開大、陣痛2分間隔**

破水と同時に一機に陣痛が強まり、自然ないきみが出てきたところで、横向き(側臥位)になったまま、足を支えてもらう。助産師のリードに合わせていきみをのがしたり、努責をかけたらしながら、ゆっくりと赤ちゃんの頭が下りてくる。



**5:40 児頭発露**

頭が見えた状態。会陰が伸びてくる。



**誕生**

6:00 40週5日 男の子  
分娩所要時間10時間 3100g

