

家族立ち会い出産を希望される方へ

立ち会い出産を希望される方々に、出産の際のサポート方法を知っていただくためのパンフレットです。

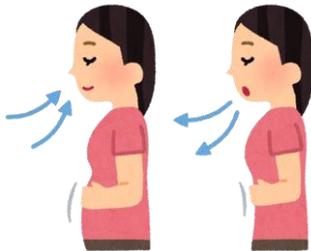
立ち会われるご家族の方が、産婦さんのサポートを通して、一緒に同じ時間を過ごし、新しい家族を迎えていただきたいと思っています。バースプランを考える時や、立ち会う時の参考にしていただきたいと思います。



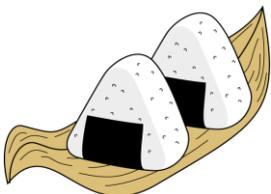
お産が進みやすくなるポイント

リラックス

ゆったりとした呼吸で、力が抜けると痛みは楽になります。また、子宮口や産道が柔らかくなりお産が進みます。



食べる / 飲む



出産は体力が重要。エネルギー不足では陣痛も弱くなってしまいます。陣痛の合間に食べられるものを少しでも食べましょう。食べることが難しければ、水分だけでもとりましょう。



温める



体を温めると、血行が良くなり陣痛促進につながります。また、体が温まりリラックスすることで痛みも軽減します。家で陣痛が来たときに、お風呂に入って温まるとお産が進みやすくなります。

※破水している場合は、胎児への感染の可能性があるので入浴はできません。入院中であれば、状況でシャワーが可能です。

動く / 休む（眠る）

寝ているよりも座っている方が、座っているよりも立っている方が、更に動いた方が陣痛は強くなります。ただし、「疲れたなど」思ったら適度に休息を取りましょう。



疲れが溜まると陣痛が弱くなります（微弱陣痛）。陣痛と陣痛の間は、お母さんだけでなく赤ちゃんにとっても大切な休憩の時間です。力を抜いて、少しウトウトしてみましょう。良い陣痛がつき始め、体力も温存できます。

トイレ



トイレに行くことは大事です。陣痛があるとトイレに行くのが辛くて遠のきがちですが、膀胱がいっぱいだと子宮の収縮を邪魔してお産が進みにくくなります。陣痛の合間を見て、トイレに行きましょう。

ご家族へのお願い、陣痛室・分娩室で守っていただきたいこと

立ち会いは2名まで



- ・ 出産前に立ち会う方を決めておきましょう。立ち会うご家族には、産婦さんのサポートをしていただきます。また、分娩の進み具合によっては薬を使用して陣痛を助けたり、赤ちゃんが苦しいサインがあれば、吸引分娩や状況によっては帝王切開が必要な場合もあり、その時には、産婦さんと一緒に医師からの説明を聞いていただきます。
- ・ 分娩部の家族証をお渡ししますので、首にかけて入退室をしてください。
出産後は、分娩部の家族証を返却して頂き赤い紐の家族証に交換となります。
- ・ 分娩部内へは、持参されたスリッパに履き替えて入室してください。
- ・ 立ち会う方の駐車料金は**無料になりません。**西側無料駐車場をご利用ください。
- ・ 出産後、分娩室内での面会は可能ですが、産婦さんの疲労を考慮し、最少の人数で、短時間で
お願いします。



入室禁止

- ・ かぜ症状（発熱・咳・鼻水）のある方や、嘔吐や下痢など体調不良の方は、産婦さんや赤ちゃんへの感染を避ける必要があるため入室できません。また、同居のご家族に上記の症状がある場合も入室前にご相談ください。
例) 上の子供がインフルエンザになっている場合、同居している家族やその子供のお世話をしている方も入室及び面会も禁止です。

入室できません



携帯電話

- ・ 携帯電話を使用される場合は、短時間であれば使用可能です。長くなるようでしたら待合のスペース、エレベーターホールでお願いします。分娩室内での通話をご遠慮頂き、廊下に出てご使用ください。

- ・陣痛室と分娩室では、携帯電話の充電はできません。

必要な方は携帯用の充電器（電池式）を持参してください。



荷物

- ・陣痛室、分娩室、病室の荷物を置けるスペースは限られています。



荷物は最小限にして、まとめておいてください。床に直接荷物を置くのはやめましょう。

- ・ご家族が飲食されたゴミは、お持ち帰りください。

写真撮影

- ・原則として院内での**写真撮影・動画撮影は禁止**となっております。

ただし、赤ちゃんや産婦さんなどの家族写真の撮影は可能です。

- ・赤ちゃんの写真撮影の際は、処置の妨げにならないようスタッフの指示に従ってください。



その他

- ・陣痛室、分娩室での飲食は可能ですが、産婦さんへの配慮をお願いします。

売店と自動販売機は1階にあります。売店の営業時間は8時30分～20時までです。

食事・喫茶「クロスカフェ」の営業時間、平日 8時30分～20時00分

土・日・祝日 11時00分～16時00分

- ・敷地内は禁煙です

産婦さんは…

家族に

安心して出産できるようにサポートしてほしい

と思っています。

サポートの一例

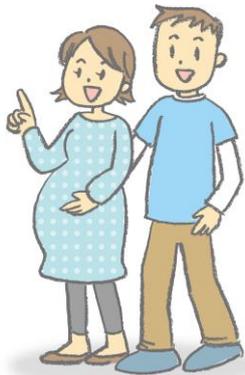


産婦さんが安心します

- ・そばに居る、手を握るなどでリラックスできます。
- ・お産に前向きになれるような声をかけましょう。

痛みが和らぎます

- ・痛いときの呼吸に合わせて、背中・腰をさする
- ・テニスボールでお尻を押す。
- ・産婦さんに、場所や強さを聞きながらサポートしましょう。



陣痛が強くなります

- ・お産がなかなか進まない、陣痛が強くない時は、一緒にお散歩をしてみましょう。

お産が進みやすくなります

- ・おにぎりやゼリーなどの食べ物や、水分を陣痛の合間にすすめましょう。



ご家族も休息を取りましょう

- ・進行にもよりますが、交代で付き添ったり仮眠をとったりすることも大切です。



家族との連絡

今、産まりました。
妻も子供も元気です。



これから分娩室に入ります。

産婦さんの前で控えてもらいたい言葉

(産婦の本音)



出産への気持ちが前向きになる言葉をかけましょう

- ・痛いけどがんばろうな
- ・赤ちゃんも頑張っているからね。
- ・リラックス、リラックス。
- ・ゆっくり深呼吸しよう。フー、フー
- ・一緒に頑張ろうな。

産婦さんは、自分の言葉で様子をお伝えください。

助産師は、産婦さんの声の様子や表情などから

分娩の進行状況を確認しています。

産婦さんが痛みに耐えている時に 控えてほしいこと

パソコンを
持ち込んでの仕事



無関心



携帯や本に夢中になる



産婦に話しかけ過ぎる



痛がっているのに何もせず寝る



立ち会うご家族も
産婦さんと赤ちゃんと一緒に頑張りましょう