

## 【分娩室での過ごし方】

- \***分娩室ではリラックスしてお過ごしください。**助産師もお手伝いいたします。
- ・こまめに水分やエネルギーを補給しましょう。
- ・楽な姿勢・・・イスやバランスボールに座る、あぐらや四つ這いなど時期に応じた楽な姿勢で過ごしましょう。
- ・睡眠・・・分娩中にリラックスホルモンが出ると、陣痛の合間でウトウトできます。
- ・身体を温める・・・腰やお腹を温めると痛みが緩和します。靴下もおすすめです。
- ・トイレ・・・こまめにトイレに行き、膀胱や腸を空っぽにすると、分娩が促進されます。
- ・散歩・・・破水をしていない時期に散歩をご提案することもあります。
- ・温浴（足浴）・・・破水をしていない時期にご利用いただけます（破水をしている場合には、下肢を温める足浴を実施することがあります）。
- ・環境・・・部屋を薄暗くするなど照明を調節できます。

## \*分娩室にあるもの

- ・CD デッキ（お好きな CD をお持ちいただけます）
- ・アロマオイル、アロマディフューザー
- ・バランスボール
- ・分娩中に使用する椅子
- ・うちわ
- ・ホットパック
- ・床に敷くマット
- ・テニスボール



## \*立ち会いについて

生命の誕生を一緒に迎えていただくために、パートナーの立ち会いが可能です。入室時に検温、質問の確認事項を記載した立ち会い同意書を記入していただきます。帝王切開分娩の場合にもパートナーの立ち会いが可能です。ご本人がリラックスできる環境を作るために、パートナーと立ち会いについて話し合っておきましょう。

## \*分娩直後～周産母子ユニットへの移動するまで

出産後に母児に問題がなければ、早期に母子接触（カンガルーケア）をお手伝いします。産後5Bユニットへ移動するまでの間は、パートナーと赤ちゃんと一緒に過ごすことができます。赤ちゃんとお母さんの準備が整ったら産後5B ユニットへご案内します。