

【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・・・腰やお腹を温めましょう。痛みが緩和します。靴下もお勧めです。
- トイレ・・・こまめにトイレに行き、膀胱や腸を空っぽにします。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、ご家族の立ち会いが可能です。分娩室での帝王切開分娩の場合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。産後の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。