

# 出産準備クラス

妊娠中の過ごし方と妊婦体操 お産の進み方

# 妊娠中の過ごし方

## 1 妊娠経過

### ・妊娠初期（～妊娠4ヶ月/妊娠15週）

つわりの症状が辛いときは、無理せずに食べられるものを食べられるときに食べるようにしましょう。

重い物を運ぶ、高い場所にあるものをとるなど、下腹部に力が入るような動作は避けましょう。

出血や下腹部痛がみられたときは、すぐに主治医へ相談しましょう。

赤ちゃんの体重は約120gに成長します。胎盤が完成し、内臓や手足の形も整い、耳も聞こえ始めます。



# 妊娠中の過ごし方

## 1 妊娠経過

### ・妊娠中期（～妊娠7ヶ月/妊娠27週）

子宮が大きくなるため、身体の重心が変わり、姿勢が不安定になります。正しい姿勢を心がけましょう。

便秘になりやすいので食物繊維の多い野菜や果物などをとるようにして、予防に努めましょう。

運動制限のない方は、妊婦体操などで体を動かしましょう。

赤ちゃんの体重は約1100gに成長します。活発に動き回り始めるので、胎動を感じるようになります。



# 妊娠中の過ごし方

## 1 妊娠経過

### ・妊娠後期（～妊娠10ヶ月/妊娠39週）

出産の準備をしましょう。

急に体重が増えないように気をつけましょう。

お腹が張るときは、横になったりして休みましょう。規則的な強い張りや出血、破水がみられたときは、すぐに受診しましょう。

赤ちゃんの体重は約3000gに成長します。肺や内臓機能が整ってきます。子宮の外に出る準備を始めます。



# 妊娠中の過ごし方

## 2 正しい姿勢と動作

### ・立っているとき

前をまっすぐ見る  
肩の力を抜く  
胸を無理に出さない  
猫背にならない  
足を軽く開く  
足の親指に重心をかける



### ・歩くとき

背筋をまっすぐ伸ばす  
お腹を軽く引っ込める  
重心はやや前におく

### ・座っているとき

背中と椅子の背がつくようにして背筋を伸ばす



### ・寝るとき

低血圧を引き起こす予防になるため、  
苦しくなければ左側を下にする



# 妊婦体操

妊婦体操は妊娠中の体に適した運動です。

妊娠・出産・育児に向け、

健康的な体作りを促します。

無理せずリラックスして行ってください。

ゆったりした服装で行いましょう。  
お気に入りの音楽をかけたり、リラックスできる環境で行いましょう。

1 種目の運動目安は 2 ～ 3 分から始めましょう。  
お腹が張るなど体調が心配な時は主治医に相談しましょう。



妊婦体操 ～体操の前に～

深呼吸をして体を緩め、リラックスしましょう。



妊婦体操 ～上半身編～

- 肩まわし運動

指先が肩につくようにし、肘を外側にゆっくりまわします。ひと呼吸してから内側もまわします。肩甲骨も動かすようにしましょう。





## 妊婦体操 ～上半身編～

### • 背中と腕の運動

- ① 両手を組み水平に前に伸ばします。  
背中を丸くしながら、後ろに引っ張ります。  
5秒ほどしたらリラックスします。
- ② 両指を組んだまま、手のひらを外側に向けて、  
前腕を内に回します。5秒ほどしたらリラックスします。



## 妊婦体操 ～背中・腹筋編～

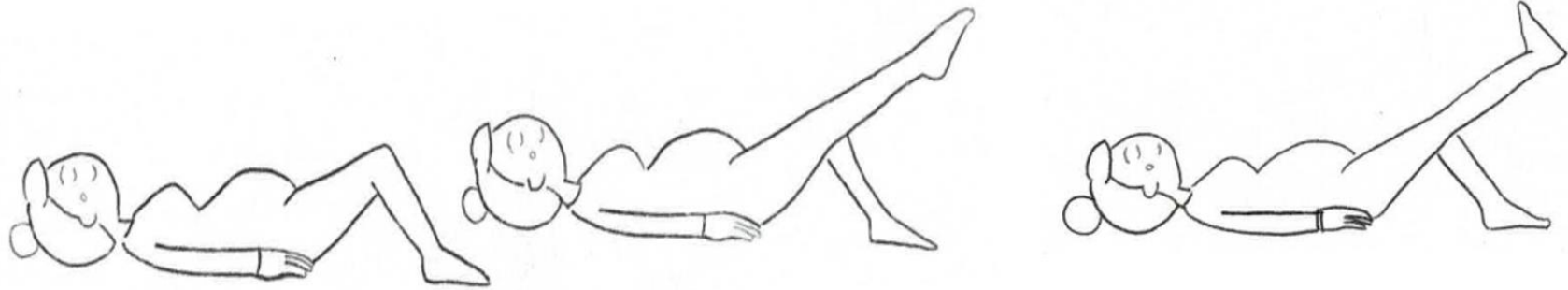
- 猫の背中ポーズ

四つん這いになり、息を吐きながら腹筋をしめ、頭を下げ、おへそを見るようにしましょう。背中を丸くして伸ばします。続けて、息を吸って、次に息を吐きながら腹筋をゆるめ、顔を上げ一呼吸します。



\* お腹に張りがある場合は中止しましょう。

妊婦体操 ～下半身編～



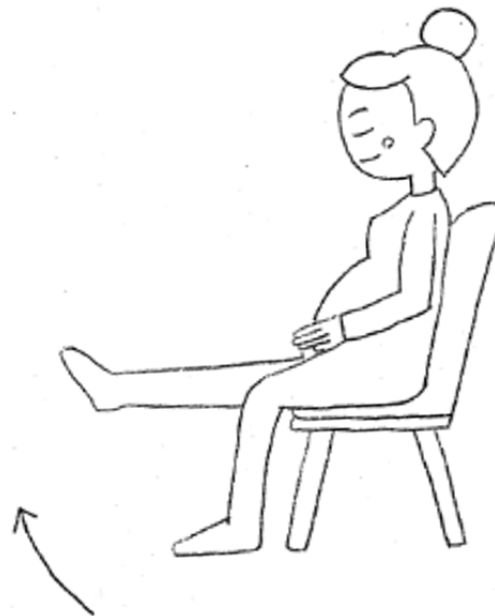
• 足の血行を良くする運動

- ①ひざを立て仰向けの姿勢になります。
- ②息をはきながら右足つま先を伸ばしてゆっくり高く上げていきます。
- ③足首の曲げ伸ばし数回しゆっくり下ろします

## 妊婦体操 ～下半身編～

- 足のストレッチ

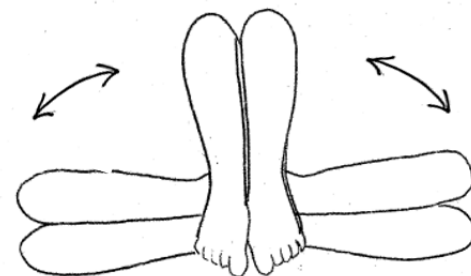
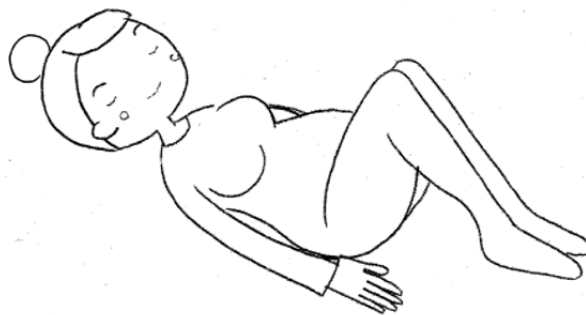
片足のひざを曲げずに水平になるまで上げます。5秒ほどしたらおろして、ひと呼吸して、もう片方の足を上げます。



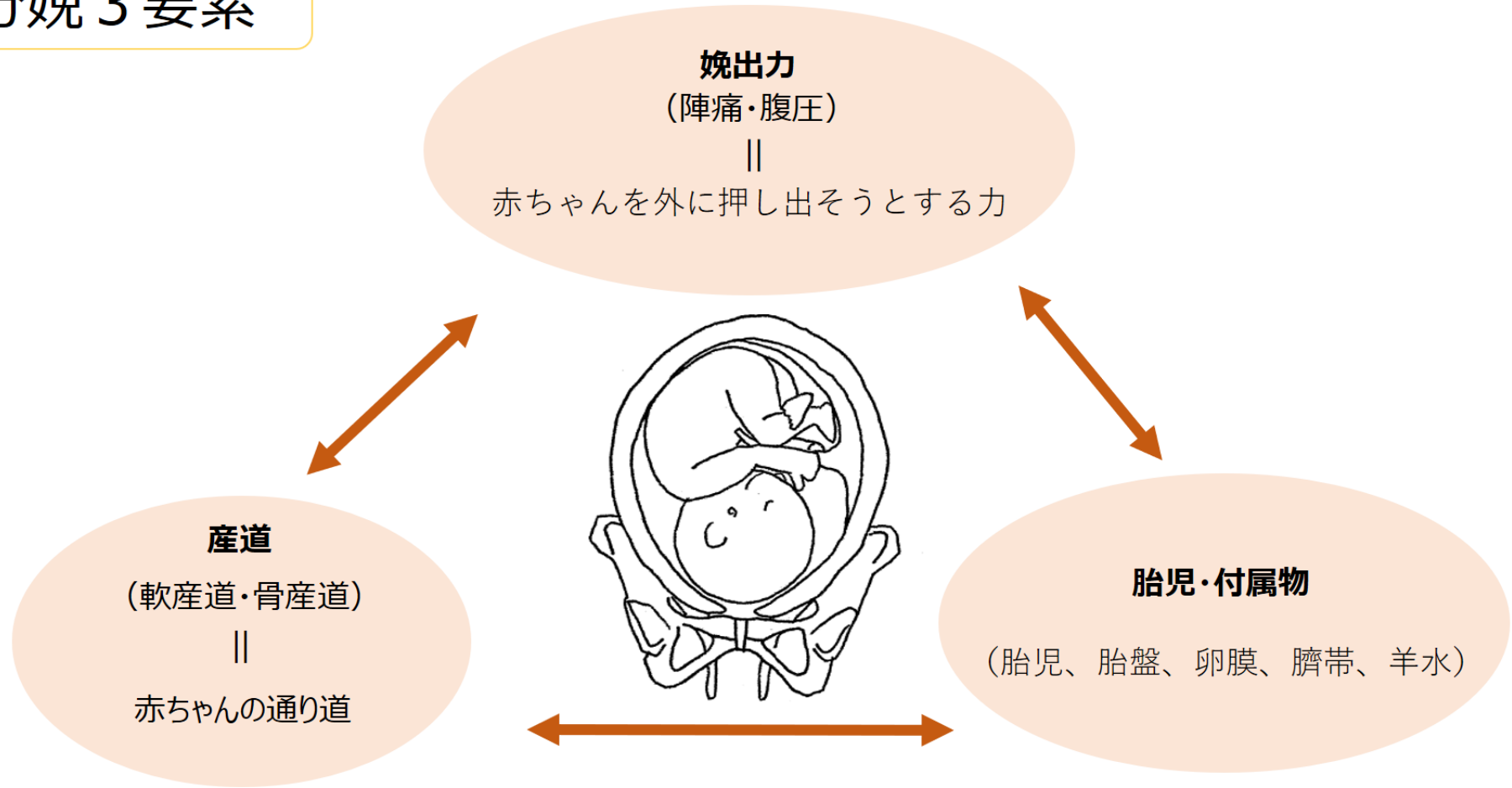
妊婦体操 ～下半身編～

• 膝を左右に倒すポーズ

- ①両ひざをつけて立てておきます。
- ②ひざをつけたまま左右にゆっくり倒しましょう。



# 分娩3要素



# 分娩時期

7月 25 36週0日	26	27	28	29	30	31	↑ 早産
8月 1 37週0日	2	3	4	5	6	7	
8 38週0日	9	10	11	12	13	14	↓ 正期産
15 39週0日	16	17	18	19	20	21	
22 40週0日 分娩予定日	23	24	25	26	27	28	
29 41週0日	30	31	9月 1	2	3	4	
5 42週0日	6	7	8	9	10	11	↓ 過期産

妊娠22週以降37週未満に赤ちゃんが娩出されることを「早産」といいます。お腹の張りや痛み、出血があればすぐに医師の指示を受けましょう。

妊娠37週から41週6日の間に赤ちゃんが娩出されることを「正期産」といいます。分娩予定日は最終月経の初日から数え40週0日（280日目）をいいます。

42週以降の娩出を「過期産」といいます。



## 第1期：分娩開始から子宮口が全開大するまで

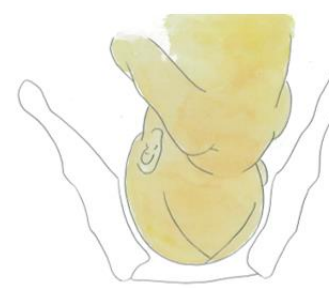
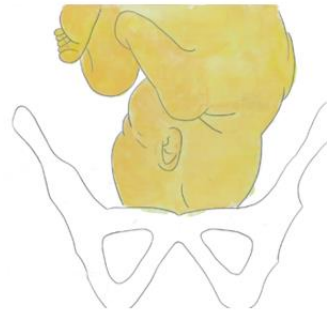
### 陣痛

5分～10分おき  
30秒程度続く

3分～5分おき  
30秒～60秒程度続く

2分～3分おき  
40秒～60秒程度続く

### 胎児の動き



### 子宮口

0～3cm

4～7cm

8～10cm

陣痛がおさまったらリラックスして過ごしましょう。食事、水分補給もタイミングを見ながらとっていきましょう。

進行に合わせて呼吸を意識して過ごしましょう。動いたり休んだり、体をあたため、自分に合った体勢で過ごしましょう。

進行に合わせて呼吸に集中しましょう。いきまず呼吸でのがしていきましょう。





## 第2期：子宮口全開大から胎児娩出まで

陣痛

1分～3分おき  
60秒程度続く

胎児の動き



子宮口

10cm

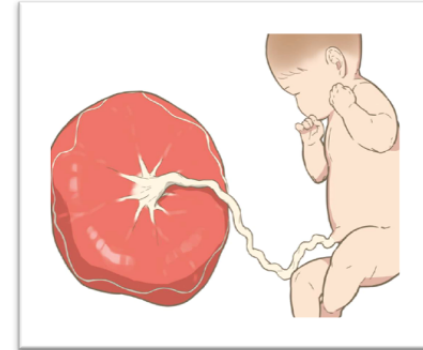
お母さんもいきんで赤ちゃんを産み  
出します。

陣痛のない時は、力を抜きリラックス  
して過ごし、次の陣痛に備えましょう。



### 第3期：赤ちゃんが生まれ出てから胎盤が出るまでの時期

大事な役割を終えた胎盤が出てくるため、  
弱い陣痛を感じます。  
息を吐きながらリラックスしましょう。



胎盤は、お母さんの血液から赤ちゃんが成長するのに必要な酸素と栄養を吸収し、赤ちゃんに送る役割をしています。このため、おなかの中の赤ちゃんは、大きく成長することができました。胎盤が出ることで、母体の復古がさらに進み、母乳の準備を始めます。



提供：墨田区