

陣痛の段階

Stages of Labor

As you near the birth of your baby, it is helpful to learn about the 3 stages of labor.

出産が近づいたら、陣痛の3つの段階について知っておくとよいでしょう。

The First Stage of Labor

The first stage is the start of labor and lasts until the cervix is fully open at 10 centimeters. This is the longest stage of labor and can last 12 to 17 hours.

This stage is divided into early labor, active labor and transition.

1. During **early labor**, the cervix dilates from 0 to 3 centimeters. Contractions may last 30 to 60 seconds and occur every 5 to 20 minutes. There may be a pink, slightly bloody or mucous discharge from the vagina. Backache, nausea and diarrhea may also occur.
2. During **active labor**, the cervix dilates to about 7 centimeters. Contractions become stronger and longer, lasting about 1 minute and repeating every 2 to 4 minutes. Pain medicine may be given at this time.
3. During **transition**, the cervix dilates to 10 centimeters. Contractions are stronger and occur more often. Intense pressure in the lower back and rectum may be felt.

What you can do:

Relax between contractions. Use the breathing or relaxation techniques you learned in childbirth classes or ask your nurse for help. Do not push until you are told to do so.

陣痛の最初の段階

最初の段階は、陣痛開始から子宮口が10cmの全開大に開くまでです。この段階は陣痛の中で最も長く、12～17時間かかることもあります。

陣痛初期、陣痛中期、転換期の3つに分けられます。

1. **陣痛初期**は子宮口の開きが0～3cmの状態です。5～20分間隔で子宮が収縮し、30～60秒間続きます。ピンク色や血が混じったおりものが出ることもあります。背中の痛みや吐き気を感じたり、下痢を起こすこともあります。
2. **陣痛中期**には子宮口が7cmまで開きます。子宮収縮はより長く強くなり、1分間続く収縮が2～4分間隔で繰り返されます。この時点で痛み止めが投与される場合もあります。
3. **転換期**には子宮口が10cmまで開きます。子宮収縮はさらに強くなり、間隔も短くなります。腰や直腸のあたりに強い圧力が感じられることもあります。

自分でできること:

収縮がないときはリラックスします。母親教室で学習した呼吸法やリラクゼーション法を実行したり、看護師に助けを求めましょう。指示があるまでいきまないでください。

What your partner can do:

Encourage and comfort. During early labor, help her change positions every 1 to 2 hours. Provide ice chips and lip balm. Use touch and massage. Use encouraging words.

The Second Stage of Labor

The second stage begins when the cervix is fully open and lasts until the baby is delivered, about 1 to 2 hours. During this time, staff will tell you when you can push and help support your body as you deliver your baby.

What you can do:

You will be encouraged to push with each contraction. You may be told to push more gently or to stop pushing at times.

What your partner can do:

Support her body during delivery. Encourage her and help her count while pushing.

The Third Stage of Labor

The third stage is the delivery of the afterbirth called the placenta. This is the shortest stage of labor, lasting 15 to 20 minutes.

What you and your partner can do:

Relax and enjoy this time with your baby. Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

パートナーができること

励まし、元気づけます。陣痛初期段階では1～2時間ごとに妊婦が姿勢を変えるのを手伝います。氷片を与えたり、リップクリームを渡したりするのもよいでしょう。妊婦の体をさすり、マッサージをします。言葉をかけて励ましましょう。

陣痛の第2段階

第2段階とは、子宮口が全開してから赤ちゃんが出てくるまでで、1～2時間かかります。このときには、職員がいきむタイミングを指示したり、赤ちゃんが出てくるときにあなたの体のサポートをします。

自分でできること:

子宮が収縮するたびにいきむように励まされます。弱くいきむように言われたり、いきまないように指示されることもあります。

パートナーができること

出産の間、妊婦の体を支えます。妊婦を励まし、いきみのときに一緒に数を数えます。

陣痛の第3段階

第3段階は後産と呼ばれ、胎盤が排出されます。この段階は最も短く、15～20分で終了します。

あなたとパートナーができること

リラックスし、赤ちゃんとのひとときを楽しみましょう。質問や心配事がある場合は、陣痛・出産中いつでも職員にご相談ください。

Talk to the staff if you have any questions or concerns at any time during labor and delivery.

質問や心配事がある場合は、陣痛・出産中いつでも職員にご相談ください。