

陣痛・出産 対応ガイド

こもれび

子育てをもっとやさしく

2026年版

そのとき何をやる？夫婦で読む1枚

出産予定日: _____ 産院名: _____ 産院電話番号: _____

段階	タイミング	間隔	対応	パートナーの役割
前駆陣痛	出産数日～数時間前	不規則	普段通り過ごす。 規則的になるか観察する	陣痛バッグの最終確認。 連絡先リストの再チェック
陣痛開始	初産: 間隔10分 経産: 間隔15分	10-15分	産院に電話→ 指示に従い入院準備	陣痛アプリで計測。 産院への連絡・運転
活動期	子宮口 4-7cm	3-5分	呼吸法に集中。 できるだけ力を抜く	テニスボールで腰を押す。 水分補給をサポート
移行期～ 分娩	子宮口 8-10cm	1-2分	助産師の指示に従う。 いきみのタイミングを合わせる	手を握る・声をかける。 呼吸と一緒に合わせる

呼吸法 (リラックス呼吸)

鼻から吸う (4秒) → 口から「ふーっ」と吐く (8秒) → 繰り返す

🚨 すぐ産院に連絡するサイン

- ! 破水した (水っぽい液が出た)
- ! 出血がある
- ! 胎動が明らかに減った
- ! 陣痛の間隔が規則的になった

📁 陣痛バッグ 必須アイテムチェック

- | | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 軽食 (ゼリー等) |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> リップクリーム |
| <input type="checkbox"/> 診察券 | <input type="checkbox"/> テニスボール |
| <input type="checkbox"/> 携帯 + 充電器 | <input type="checkbox"/> ヘアゴム |
| <input type="checkbox"/> ストローキャップ | <input type="checkbox"/> タオル |

💡 パートナーにできること5つ

- 🕒 陣痛の間隔を計測・記録する
- 🗣️ 「大丈夫」「上手だよ」と声をかけ続ける
- 💧 水分・軽食をこまめに差し出す
- 👐 腰やお尻をテニスボールで押す

📱 産院・家族への連絡係になる

📁 産院への連絡事項 (メモ)