

この文書は、妊娠と出産に関わる産婦さんのご希望を医師や助産師と共有するのに有益です。妊婦検診時に、この文書の項目を話し合ってください。また、出産時に家族やケアチームと産婦さんのご希望について話すために使用することもできます。

This document helps you share your preferences for pregnancy and labor with your doctor or midwife. Discuss the items in this document with them during prenatal care visits. You can also use it to talk about your preferences with your family and your care team during childbirth.

この文書には次のことが書かれています：

In this document you will find:

医師または助産師と話し合うべき重要なこと：

Important things to discuss with your doctor or midwife:

- いつ病院に行くか：陣痛初期と活動期の違い。When to come to the hospital: the differences between early labor and active labor.
- 病院での個人的、宗教的、文化的な必要事項
Personal, religious, and cultural needs in the hospital
- お産の間に動くこと Movement during labor
- 陣痛を乗り切るための薬およびその他の方法
Medicines and other ways to cope during labor

ご自分で、パートナーと一緒に、またはサポートチームと一緒に決めるその他の事項：

Other things to decide on your own, with your partner, or with your support team:

- 分娩室での産婦さんのご希望 Preferences in the labor and birth room
- 帝王切開が必要な場合の産婦さんのご希望
Preferences if you need a cesarean birth (c-section)
- 赤ちゃんが生まれた後の新生児ケアについて

陣痛初期と活動期：いつ病院に行くかを知る

Early labor vs. active labor: knowing when to come to the hospital

出産に関する決断によって、手術や医療処置のリスクが変わる可能性があります。たとえば、活動期になるまで家にいることによって、帝王切開による出産の確率が低くなります（合併症のない分娩の場合）。**帝王切開**は腹部と子宮を切開して赤ちゃんを出産するための外科的処置です。多くの人にとって陣痛初期を自宅で過ごすことは良い選択です。人によっては理由があり、早く病院に行くほうが良い理由がある方もいらっしゃるかもしれません。あなたと赤ちゃんにとって一番いい方法を決めるために医師や助産師と選択肢について話すことは有益です。Some decisions about labor can change your risk for surgery or other medical procedures. For example, staying home until you are in active labor decreases the rate of cesarean birth (for uncomplicated labors). **Cesarean birth** (C-section) is a surgical procedure used to deliver a baby through an incision in the abdomen and uterus. For many people staying home in early labor is an excellent choice. Others may have reasons that mean coming to the hospital earlier is helpful. Talking about options with your doctor or midwife can help you make decisions that are best for you and your baby.

以下のセクションは、自宅での陣痛の段階の違いを説明しています。それによって各段階で何がおこり、いつ病院に電話するべきかを知ることができます。また、いつ病院に行くべきかを決めるための情報もあります。The sections below will help you understand the difference between the stages of labor at home, so you know what to expect during each stage, and when to call the hospital. This will also inform your decision making about when to come to the hospital.

陣痛初期:体がゆっくりと出産の準備をしているとき、子宮頸部（子宮の下部）が広がり始めます。

Early labor: When the body is slowly getting ready to give birth, and the cervix (lower part of the uterus) begins to widen.

お産が初期段階である兆候は次のとおりです。

- ✓ 間隔：陣痛のなかには間隔が近いものもあれば、離れているものもあります。
- ✓ 陣痛の強さ：陣痛のなかには軽度のものもあれば、痛みを伴うもの（強い生理痛のような痛み）もあります。
- ✓ 背中痛み、特に腰の痛み
- ✓ 継続期間：陣痛初期は数時間、一日、またはそれ以上続くこともあります。

Signs that your labor is in the early labor stage include:

- ✓ Timing: Some contractions will come close together and others will be far apart.
- ✓ Strength: Some contractions will be mild and some will be painful (like strong menstrual cramps)
- ✓ Backache, especially in your lower back
- ✓ Duration: Early labor can last just a few hours, or up to a day or more

何が効果的ですか？ What helps?

陣痛初期には温熱パッド、身体を動かす、またシャワーを浴びることで効果があることがあります。 A heating pad, moving around, and taking a shower can help in early labor.

いつ病院に電話すればいいですか？ When should I call the hospital?

初期陣痛が始まり、次のいずれかを感じたら病院に連絡してください：

- ✓ 一時間、食べたり飲んだりしていないのに、嘔吐が止まらない。
- ✓ 下着やナプキンに規則的に膣から真っ赤な出血がある。（ピンク/赤/茶色の血のすじが混じった粘液は正常です）。
- ✓ 極度の痛みまたは突然の痛みの変化。
- ✓ 赤ちゃんの動きを感じられない心配。
- ✓ 水っぽい液体、または茶色か緑色の液体が漏れている。

- ✓ 排便をしなければというような強い直腸の圧を感じる。

Once early labor has started, call the hospital if you experience any of the following:

- ✓ Vomiting that does not stop after an hour without food or drink.
- ✓ Vaginal bleeding of regular, bright red blood into your underwear or onto a pad. (Mucus mixed with streaks of pink/red/brown blood is normal).
- ✓ Extreme pain or a sudden change in pain.
- ✓ Concern that you cannot feel your baby move.
- ✓ You are leaking watery fluid, or any fluid with a brown or green color.
- ✓ Rectal pressure, such as a strong feeling that you need to have a bowel movement.

看護師はあなたが病院に来る時かどうか判断するお手伝いをし、また自宅で陣痛初期を過ごすための提案をすることができます。陣痛初期に質問がある場合は、トリアージ（(734) 764-8134）に電話してください。

Our nurses can help you decide if it is time to come to the hospital, and can also give you suggestions for working through early labor at home. Call triage at (734) 764-8134 if you have questions during early labor.

活動期：子宮頸部が広がり赤ちゃんが産道を通るための準備をする時です。

Active labor: When your cervix gets wider to prepare for the baby coming through the birth canal.

お産が活動期であるという兆候には次のことが含まれます：

- ✓ 陣痛の始まりから次の陣痛の始まりまでが4分おき、またはそれより短い間隔の陣痛が起こる。通常、これが少なくとも1時間は一貫したパターンで起こる。
- ✓ 各陣痛は1分間続く。
- ✓ 陣痛が生理痛よりもっと強く感じ、また気持ちを集中させる必要がある。
- ✓ 陣痛が起こっている間は他のことをするのは非常に困難で、陣痛の合間も他の人と話すより、集中したり休んだりするほうがいい。

- ✓ 今感じている陣痛は1時間前に感じた痛みよりもっと強い。明らかに陣痛が強くなっている。

Signs that your labor is in the active labor stage include:

- ✓ Contractions occurring every 4 minutes or less from the start of one to the start of the next. Usually this happens in a consistent pattern for at least an hour.
- ✓ Each contraction itself lasts a full minute.
- ✓ The contractions feel much more intense than menstruation and require your focused attention.
- ✓ It is very difficult to do anything else during a contraction, and even between contractions you will probably prefer to focus or rest rather than talk with other people.
- ✓ The contractions you feel now are much more intense than what you felt an hour ago. Contractions are clearly getting stronger.

病院にいつ行くか： どういう兆候がある時に病院に行くか、家にいることの安全性、陣痛初期の痛みの対処法を学び、最適な時まで家で快適に過ごせるように準備をする。

When to come to the hospital: Prepare to be comfortable staying home until the best time by learning the signs it is time to come, the safety of staying home, and ways to work with early labor pains.

赤ちゃんの体位、お住まいからの距離、その他の考慮事項に応じて、病院に行く最適の時はいつかについて医師や助産師と話し合ってください。With your doctor or midwife, talk about when is the best time to come to the hospital depending on your baby's position, how far away you live, and any other considerations.

病院に到着したら **When you arrive at the hospital**

以下に書かれていることは、病院に到着した時の産婦さんのお産に関するご希望についてです。The sections below are related to your preferences for labor when you arrive at the hospital.

個人的、宗教的または文化のご希望 この妊娠への思い・希望を叶えるために、ケアまたは体験について特定なご要望をお持ちかもしれません。その情報を共有することで、病院のスタッフがご要望にいつそう沿うことができます。

Personal, religious, or cultural preferences You may have specific preferences for your care, or experiences that shape your feelings about this pregnancy. Sharing this information can help hospital staff better meet your needs.

陣痛、出産また入院中に、医師または助産師がご要望に沿えるよう、知らせておきたいことはありますか。What should your doctor or midwife know to help meet these needs in labor, childbirth, or while you are in the hospital?

お産の間の動き：お産の間に動き回ること、骨盤を緩め、痛みに対処し、分娩をより効果的にし、帝王切開のリスクを減らすことができます。

Movement during labor: Moving around during labor can help you keep a loose pelvis, cope with pain, make your labor more effective, and reduce your risk of a Cesarean birth.

お産の間にどのような方法で動くかのご希望を医師または助産師と話し合ってください。With your doctor or midwife, talk about your preferences for ways to move during labor.

私たちがお手伝いできること： Things we can help with:

- 力を入れたり、食いしばったりするのではなく、動き回って、骨盤を緩くするように促し、動くお手伝いをします。Reminders and help to move around and loosen your pelvis rather than bracing or clenching
- 硬膜外麻酔を留置した後、たびたび体位を変えるお手伝いをします。Help you change position often after epidural placement

あなたができること： Things you can do:

- シャワーを浴びたり、お風呂に入る Use the shower or the bathtub

- バースボール（出産の時に使うバランスボール）を使う Use a birth ball
- 廊下または自分の部屋で歩く Walk in the halls or in your room
- ひざまずく、または座る Kneel or sit

分娩中のモニタリング：ほとんどの出産では、30分ごとに赤ちゃんの心拍数を監視し、子宮頸部の検査を行って分娩の進行状況を確認します。

Monitoring during labor: For most births, we monitor your baby's heart rate every 30 minutes, and do cervical exams to check the progress of your labor.

30分ごとに赤ちゃんの心拍数を監視することは、赤ちゃんの健康状態を監視するための安全で効果的な方法です。もっと自由に動き回ることができ、帝王切開のリスクを減らすことができます。心配になる理由がある、または特定の薬を投与している場合は、継続的（常時）モニタリングに切り替えます。Monitoring baby's heart rate every 30 minutes is a safe, effective way to watch the well-being of your baby. It allows you to move around more freely, and can reduce your risk of a Cesarean birth. We switch to continuous (constant) monitoring if we have reason for concern, or if you are being given certain medicines.

子宮頸部の変化：子宮頸部の検査のご希望について、医師または助産師と話し合ってください。Cervical change: With your doctor or midwife, talk about your preferences for cervical examinations:

- 子宮頸部の検査をできるだけ少なくする As few cervical exams as possible
- まだ破水していなければ定期的に検査する Regular checks if water is not yet broken

分娩中に対処するための薬の使用：陣痛に対処するための種々の薬があります。病院では次の選択肢を提供することができます。分娩中に選択を変更することができます。Using medication to cope during labor: There are different medications to help you cope with labor pain. The hospital can provide the following options. You can change your preferences during labor.

分娩中、乗り切るためにどの薬を使いたいかについて、医師または助産師と話し合っ

ください。With your doctor or midwife, discuss what medications you are open to using to cope during labor:

- 静脈注射または鎮痛剤の注射 IV or an injection of pain medication
- 硬膜外麻酔 Epidural
- 亜酸化窒素（笑気ガス）の吸入 Inhaled nitrous oxide (laughing gas)
- 痛みを管理する方法を決めていません Have not decided how to manage pain

分娩中の痛みに対処する他の方法（非投薬）：陣痛に対処するための非投薬方法がたくさんあります。その中で、病院のスタッフがお手伝いできることもあります。

Other ways (non-medication) to cope with pain during labor: There are many non-medical ways to help you cope with labor pain. The hospital staff can help with some of these things.

どのような手伝いをしてほしいか、医師または助産師と話し合ってください。

With your doctor or midwife, talk about what help you would like:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dial-a-Doula（ドゥーラに電話する）またはその他のお産サポート Dial-a-Doula or other labor support | <input type="checkbox"/> 浴槽またはシャワーの使用 Use of the tub or shower |
| <input type="checkbox"/> リラクゼーションのテクニック Relaxation techniques | <input type="checkbox"/> 動きとリズム Movement and rhythm |
| <input type="checkbox"/> 呼吸法または発声法 Breathing or vocalizing | <input type="checkbox"/> 体位を変える Position changes |
| | <input type="checkbox"/> マッサージのテクニック Massage techniques |

その他の決定事項 **Other things to decide**

医師や助産師と共にする意思決定に加えて、ご自分で、パートナーと、またはサポートチームと共に意思決定を行えることがたくさんあります。 In addition to shared decision making with your doctor or midwife, there are many decisions you can make on your own, with your partner, or with your support team.

分娩室での産婦さんのご希望 Your preferences in the delivery room

分娩室の環境をもっと快適にするためにあなたにできることがあります。 There are things you can do to make the delivery room environment more comfortable.

分娩室でのあなたのご希望は何ですか？

- 分娩中に部屋の電気を暗くする
- 鏡を使って出産を見る
- 流れる音楽を自分で決める
- 自宅からエッセンシャルオイルまたはアロマテラピーを持ってきて使う（炎やディフューザーは許可されていません）

What are your preferences in the delivery room?

- Dim the lights during labor
- Use a mirror to watch the birth
- Choose your own music to be played
- Use essential oils or aromatherapy from home (flames and diffusers are not allowed)

帝王切開の出産の場合の産婦さんのご希望 Your Cesarean birth preferences

帝王切開と呼ばれる手術があなたの健康や赤ちゃんの健康のために必要な場合があります。帝王切開が必要な場合、より快適にするためにあなたにできることがいくつかあります。 Sometimes a surgery called caesarean birth is necessary for your health or the health of your baby. If you need a Cesarean, also called a C-section, there

are some things you can do to be more comfortable.

帝王切開が必要な場合、何を希望されますか。

- 流れる音楽を自分で決める
- 付き添い、サポートする人（名前）： _____
- 透明なプラスチックのカーテン越しに赤ちゃんの誕生を見る
- 手術室で赤ちゃん（自分またはサポートの人と）肌と肌を触れ合わせたい

What are your preferences if a cesarean is needed?

- Choose your own music to be played
- Support person to be with you (name): _____
- Observe baby's birth through a clear plastic drape
- Skin to skin contact with the baby in the operating room (you or your support person)

新生児ケアについての産婦さんのご希望 Your newborn care preferences

産婦さんには、出産後にスタッフが知っておくべき特定のご希望やして欲しいサポートがおありかもしれません。

すべての赤ちゃんに、出産直後に少なくとも1時間は肌と肌を触れ合わせることをお勧めします。へその緒を切るのは、通常、少なくとも2分間は遅らせます。

After you give birth, there may be specific preferences and support you want that staff should know.

We recommend that every baby have at least an hour of skin to skin contact with you immediately after birth. We routinely delay cutting the cord for at least 2 minutes.

赤ちゃんが生まれた後のご希望はありますか？

- （名前）： _____ に赤ちゃんのへその緒を切らせてください。

- (名前/複数可) : _____ も赤ちゃんに、肌と肌が触れ合うようにしてください。
- 授乳のサポート/教育を受けたいです。
- その他の必要なサポート :

What are your preferences for after baby is born?

- I would like (name): _____ to cut baby's umbilical cord
- I would like (name/s): _____ to also have skin to skin contact with the baby.
- I would like support/education for feeding
- Other support needed:

免責条項: この資料には該当する健康状態や疾患の典型的なケースを想定しミシガン・メディスンが編集した情報や教材が含まれています。資料の中にはミシガン・メディスン外で作成されたオンラインサイトのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなサイトの内容についてミシガン・メディスンは一切責任を負いません。この資料の内容は主治医からの医学的アドバイスに代わるものではありません。なぜならあなたが経験されることが典型的な患者の経験とは異なる場合があるからです。この資料の内容、ご自分の状態、治療計画に関し質問がある場合は担当の医療従事者にお問合わせ下さい。

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

編集者 : Karelyn Munro, BA

Edited by: Karelyn Munro, BA

翻訳: ミシガン・メディスン通訳サービス

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

ミシガン・メディスンによる患者教育は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 4.0 国際パブリック・ライセンス](#) を有しています。最終版 2020 年 12 月

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 12/2020