

陣痛初期のころは、たいていの妊婦さんに自宅で過ごすことをおすすめします。そのほうが安全で帝王切開になる確率が下がります。陣痛初期の間に、身体を休め、食事や水分をとって体力を蓄えておくことが重要です。陣痛初期がたいへんになることもあります！以下は自宅で陣痛初期の管理をしたり、いつ病院に行くか判断するのに役立つヒントです。

For most women, spending the early part of labor at home is recommended, safe, and decreases the chance of having a cesarean birth (C-section). During early labor it is important to save your energy by resting, eating and drinking. Early labor can be hard! Here are some tips to help you manage the work of early labor at home, and to know when to go to the hospital.

陣痛はどんな感じがしますか？

What do labor contractions feel like?

陣痛は下腹部（おなか）、骨盤、腰、背中の下の部分、太腿の上の部分に強い生理痛のような痛みを感じます。痛みは頂点まで達したら、その後消えます。

Contractions feel like very painful menstrual cramps in the low abdomen (belly), pelvis, hips, low back and upper thighs. They build to a peak and then they go away.

陣痛が始まったら自宅で何をすべきですか？

What should I do at home when I have contractions?

- できるだけ身体を休めてください。日中は軽い活動と昼寝や休息を交互に行ってください。夜間、又は疲れた時はいつでも、陣痛の合間や陣痛の間にできるかぎり睡

眠をとってください。睡眠が途切れ途切れでも、できるだけ休んで、陣痛中期のためにエネルギーを蓄えてください。

Rest as much as possible. During the day alternate between gentle activities with naps and relaxation. At night, or anytime you are tired, do your best to sleep between and through as many contractions as possible. Even if your sleep is very interrupted trying to rest preserves your energy for active labor.

睡眠のコツ : Tips for sleep:

- 横向きに楽に寝れるように、枕を頭とお腹の下に入れて背中を支えるようにしてください。ひざの間に枕をはさむか、またははさまない状態で横向きに寝てみてください。

Use pillows under your head and belly and to support your back so you can be more comfortable lying on your side. Try side-lying with and without pillows between your knees.

- 痛みを和らげるために、背中の下の部分やお腹に温熱パッドをあてるといいでしょう。

Add a heating pad on your lower back or belly to help soothe cramps.

- 陣痛の時はしばしば前かがみになると楽になるので、頭をソファの上に置いて、ひざを床につけて前かがみになってみてください。

Forward leaning is often comfortable in labor, try resting on your knees with your head resting on the couch.

- 静かな音楽、録音されたスリープ・ストーリーズ（眠りを誘う目的で作られたお話）、またはメディテーション（瞑想）も休むのに役に立ちます。好きなアプリやウェブサイトを探してみましよう、例えば：

Quiet music, recorded sleep stories, or meditations can help you rest.

Find an app or web site you like such as:

- Calm
 - Insight Timer
 - 10% Happier
 - Headspace
- 痛みがかなり気になってくるまでは、**気を散らす方法**の方が積極的な痛みの対処法よりもよく休めるでしょう。映画を見たり、お店に行ったり、電話で話したり、または愛する人と軽い食事をしたりしましょう。

Distraction is more restful than active coping measures until the pain begins to demand more attention. Watch a movie, go to a store, enjoy a phone call or a simple meal with loved ones.

- **緊張をほぐす。** 痛みが強くなって来るにしたがって、身体のを抜いて、痛い時にくいしばったり身構えたりしないようにできる方法に切り替えます。

緊張を和らげるコツ：

Ease tension. As the pain increases, switch to techniques to keep your body loose and overcome the tendency to clench up or brace yourself during pain.

Tips for easing tension:

- 楽な姿勢で身体を支え、次のことに気持ちを集中させてください。

Prop yourself in a comfortable position and concentrate on:

- 開いた両手を休める Resting your open hands
- 肩を下げる Lowering your shoulders
- 顔の筋肉をリラックスさせる Relaxing your face muscles
- 両足首を外側にバタッと広げる

Allowing your ankles to flop outwards

陣痛の度に張りや圧迫感を感じますが、それ以外の身体の部分を柔らかく、開くように気持ちを集中させることができます。

You will feel the tightening or pressure with each contraction, but you can concentrate on letting your body be soft and open everywhere else.

- 長くゆっくり呼吸をするように気持ちを集中する。息を吸ったり吐いたりする間、数を数えて、一回ごとに少しずつ長くなるようにする。

Focus on taking long slow breaths. Count through your inhales and exhales and try to make each one just a little longer.

- 立って体を揺り動かす、または座って体を揺らす。リズムをとるのは、とても役に立ちます。

Stand and sway, or sit and rock. Using rhythm is very helpful.

- お風呂に入る、またはシャワーを浴びる。温かくするとリラックスできます。

Get into a tub or take a shower. Let the warmth relax you.

- 短期目標を立てる。例えば、30分歩く、シャワーを30分浴びる、そしてその後30分横になるように計画を立てる。この周期を繰り返してください。

Create short goals. For example, plan to take a walk for 30 min, shower for 30 min and then lay down for 30 min. Repeat this cycle.

- 簡単な決まり文句（または真言）を見つけて頭の中で繰り返してください、またはあなたのパートナーにそれを言ってもらって陣痛を乗り越えましょう、例えば：「開いて」「オッケー、オッケー」「1回ごとに終わりがある」「続けて」など。お祈りや確言も真言になります。

Find a simple phrase (or mantra) to repeat in your mind, or to ask your partner to say it to you, to get you through contractions such as: “Open” “OK, OK” “Each one ends” “Keep it flowing”. Prayers or affirmations may become mantras as well.

- 何か有効的なもの、または落ち着くものをイメージするー子宮頸部や外陰部が開く様子、暖かい太陽の光、風または水の力があなたを運んでいく様子など。

Visualize something productive or calming – the opening of your cervix or vulva, warm rays of sun, the power of wind or water carrying you along.

- 少量の軽い消化の良いおやつを食べる。

Snack on small amounts of light, easily digested foods

- 水分を一時間に最低8オンス（約240ml）飲む（ジュース、スポーツドリンク、コンソメスープ、はちみつ入りのお茶、炭酸飲料水）

Drink at least 8 ounces of fluids each hour (juice, sports drinks, broth, tea with honey, pop/soda)

- 陣痛の時に吐き気がしたり嘔吐するのは正常です。少し待ってまた飲み始めてください。

If you feel nauseous or vomit during labor, this is normal. Wait a short while and continue to drink.

他の人はどのようにお手伝いできますか？ How can others help?

他の人は次のことをしてあなたを助けることができます：Others can help you by:

- 水やおやつを持ってくる。Bringing water and snacks.
- あなたの背中、膝の下などに枕を入れるのを手伝う。

Helping tuck pillows behind your back, under your knees, etc.

- 背中をさすったり、手のマッサージ、またはただ痛いところを押して、圧をかけてあげる。

Giving back rubs, hand massage, or simply pressing on areas that hurt and holding pressure.

- 話をしてあなたを安らかにしてあげたり、または気を散らしてあげる。

Comforting or distracting you with conversation.

- 家にいることが一番良いということをおあなたに思い出させる、そして責任を持ってあなたのそばにいる。

Reminding you that it is best to stay home, and committing to being with you.

- お産がちゃんとできるということを思い出させ、励ましてあげる。

Encouraging and reminding that you can do this!

- あなたが取り組んでいることすべてに感謝の気持ちを表す。

Expressing gratitude for all you are doing.

いつトリアージに電話をすればいいですか？ **When should I call Triage?**

陣痛が痛くて、規則的にきている時、または医療提供者からの指示に従ってトリアージに電話してください。いつ電話するか一般的な目安は：

Call Triage when your contractions are painful and regular or as instructed by your health care provider. A general guideline of when to call is:

- 初産婦の場合：3～5分間隔で60秒続く陣痛が1時間続いた時

If you are having your first baby: contractions are every 3 to 5 minutes, and last 60 seconds each for an hour

- 経産婦の場合：5～7分間隔で60秒続く陣痛が1時間続いた時

If you have given birth before: contractions are every 5 to 7 minutes, and last 60 seconds each for an hour

連絡先はどこですか？ **What is the contact information?**

トリアージ：(734) 764-8134 Triage: (734) 764-8134

陣痛の時間はどのように計りますか？ Triage: (734) 764-8134

- 一回の陣痛の始まりから次の陣痛の始まりまでの時間を計ります。

Start at the beginning of one contraction and keep time until the beginning of the next contraction.

それ以外の理由でトリアージに電話をしなければならないのはどのような時ですか？ What are other reasons to call Triage?

次のような症状に気づいたら電話をしてください。

Call if you notice any of the following symptoms:

- 膣から水のようなおりものが一気に沢山、または滴り落ちてきた場合（破水の可能性があります）

Big gush or steady trickle of watery discharge from your vagina (you may have broken your bag of waters)

- 生理のような鮮血の出血が大量にあった場合。少量の赤やピンク色、または茶色の血液、または”おしるし”があるのは正常で、特に内診後におこることがあります。

Heavy and bright red bleeding like a period. A small amount of red, pink or brown blood or “bloody show” is normal, especially after a vaginal exam.

- 継続するひどくて鋭い腹痛が3～5分たってもおさまらない時

Continuous, severe, sharp abdominal pain that doesn't stop after 3 - 5 minutes

- 胎動が無くなったり、減ったりした時 Absent or decreased fetal movement

- 食べれなくなったり、飲めなくなった場合 You can't eat or drink

- 疲れ切ってしまった時 You are exhausted

- 痛みに耐えられなくなった時 You can't cope with the pain

- 今病院に行く時かどうかわからない時

You are unsure if it is time to come to the hospital.

- 質問や心配なことがある時！陣痛初期は安心と情報がとても大切です。私たちができることがあればいつでも連絡してください。

With any questions or concerns! Reassurance and information are very important in early labor and we are here for you.

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のホームページへのリンクが掲載されている場合がありますが、そのようなホームページの内容について弊院は一切責任を負いません。この資料の内容を主治医からの医療的アドバイスと同等のものとして扱うことはできません。なぜならあなた自身の経験が一般的な症例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、また今後の治療計画について質問がある場合は主治医にお問い合わせください。

著者：Joanne Bailey CNM PhD

査読：Barbara Getty CNM MS, Patricia Crane RNC MS

翻訳：ミシガン・メディスン通訳サービス

[ミシガン・メディスン](#)の患者教育資料は、[クリエイティブ・コモンズ表示-非営利-継承 3.0 非移植のライセンス](#)で認可されています。最終更新日 2021年10月

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.

Author: Joanne Bailey CNM PhD,

Reviewers: Barbara Getty CNM MS, Patricia Crane RNC MS

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 10/2021