

心地良いお産



【お産とは何でしょう？】

お産＝分娩、出産の事であり教科書には【陣痛が来て、子宮の出口が開き、赤ちゃんが産道を通り、徐々に降りてきて生まれ胎盤が出るまで】と書かれています。

陣痛とは【10分以内または60分に6回の子宮収縮が起こること】であり、陣痛により子宮口が徐々に開きながら、赤ちゃんは徐々に出口に向かって降りていきます。

お産はママと赤ちゃんの共同作業です。お産の主役は誰でしょう？

主役は赤ちゃん、助演がママです。くれぐれも医療者が主役にならないように、主役をとられないように！

そして、ママがこう産みたい！と思っているように、赤ちゃんにもこう生まれたい！という想いがあるはず。それを受け止めてスムーズに生まれるようにママは通り道（＝骨盤）を整備してあげましょう。

◎分娩時間の目安

初産では12～24時間、経産婦では6～12時間が目安となっています。

ただ、分娩時間は短ければいいというものでもなく長いからいけないという事はありません。どれくらい分娩に時間がかかるかは助産師でも予測できません。ですので、体力を保ちながら出産まで導くことができた方が産後のからだには負担が小さいのは事実です。分娩が長引きすぎると疲労も強くなり赤ちゃんを生み出す力は弱

くなっていてしまいます。

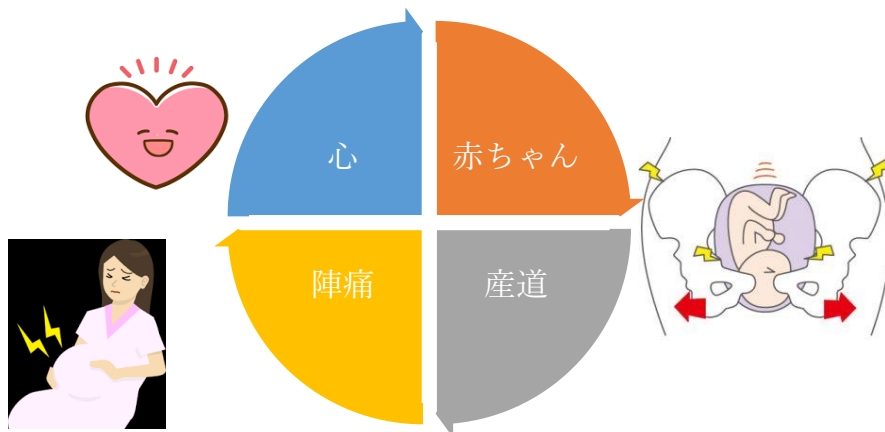
☆分娩時間が短い＝安産ではない？では安産ってなんだ？

☆あなたにとっての出産経験とは？

☆どんな出産を思い描いてましたか？

◎お産の時に大切な４つの要素

出産には、ママの陣痛（押し出す力）、赤ちゃんの通り道（産道）、赤ちゃんの大きさ、そしてママの心の状態が大きく影響します。



◎陣痛

陣痛は定期的な子宮の収縮です。生理痛のような痛みから始まり、痛みは徐々に強く、長くなっていきます。

子宮は筋肉でできています。筋肉がしっかりと動くには、血液がしっかりとめぐり、エネルギーが届くことが大事です。お産の時に必要なエネルギーはフルマラソンと同じくらい。

12～16 時間で 2000 kcal と言われています。お産が始まってもしっかり食べる事はとても大事。お産が進んで子宮口が全開近くなると嘔吐することもあるので食べられる時に食べられるものを摂るのが大事です。ゼリーなども食べやすいですが、固形物の方が嘔吐は少ない事も。



同時に大事なものは水分摂取。陣痛がくると体温も上がるので水分も不足がち。6 時間で 500ml のペットボトルを飲みきるようにすると、血液がしっかりとめぐり 1 回 1 回の陣痛が強くなります。

☆病院では…

病衣に着替える事が多いですが、多くは足元は素足が出るワンピース型。

これだと、体特に下半身が冷えてしまいます。

助産院では、レッグウォーマーや靴下を使用したり、毛布をかけ体が冷えないように徹底します。



遠赤外線の中に入る事も。産院の服が分からないという場合にはレグウォーマーや靴下、レギンスなどを持っていく事をおすすめします。

◎産道

循環が良いと、子宮口もふわふわ柔らかく広がりやすいもの。陣痛と共に、閉じていた子宮口は赤ちゃんの頭の大きさと同じ 10 cm まで開いていきます。

開くスピードはひとそれぞれですが、ゆっくりゆっくり。陣痛ごとに、赤ちゃんの頭に押されて 2 時間に 1 cm くらい開いていきます。

ただ、子宮口が開くだけでは産道としては不十分です。子宮を取り囲む、骨盤が産道には大きく影響しています。この、骨盤が歪んでいたりと、緩みすぎていると赤ちゃんは通り抜けるときに一苦労してしまいます。

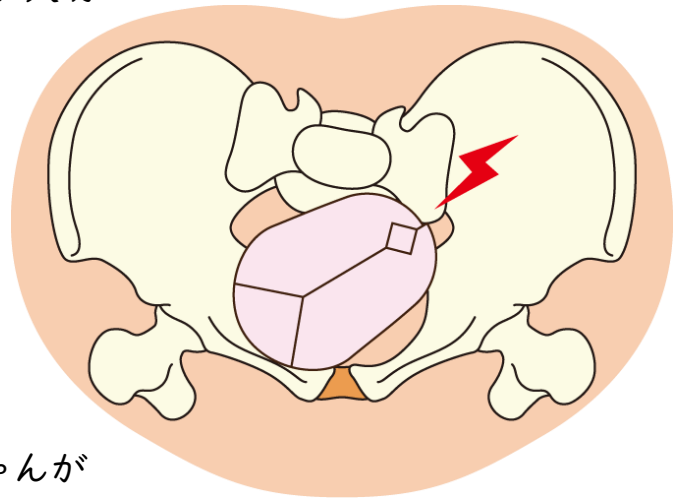
また、便や尿が溜まっているだけでも赤ちゃんが下りてくるのを邪魔してしまうので、2 時間に 1 回は自分で歩きトイレに行くようにしましょう。

◎赤ちゃんの大きさ

赤ちゃんは頭を先頭に子宮の外に向かってきます。

その時の姿勢は顎を引き骨盤の中を周りながら生まれてきます。ですので、赤ちゃんの体重だけでなく、頭の大きさがどれくらいかが大切

です。大きめの赤ちゃんと言われると不安も出てくると思いますが、生まれる時は上手に頭の骨を重ねあって（応形機能）でてくるので大丈夫。でも、骨盤が歪んでいるとどの向きに進んでいけばいいのか分からなくなるので、赤ちゃんがスムーズに降りてくるためにも骨盤の形はとても大切。



青葉 HP より

◎ママの心の状態

出産の時はリラックスが大事ななんていいますよね。リラックスのため、痛みを和らげるための方法としてはマッサージ、呼吸法、足浴、温罨法、タッチケアなどがあります。

本来赤ちゃんが生まれる直前まで陣痛と陣痛の間は痛みがないもの。しかし、ストレスがあると痛みの閾値が高まり、痛みがない間も痛みを感じてしまいます。

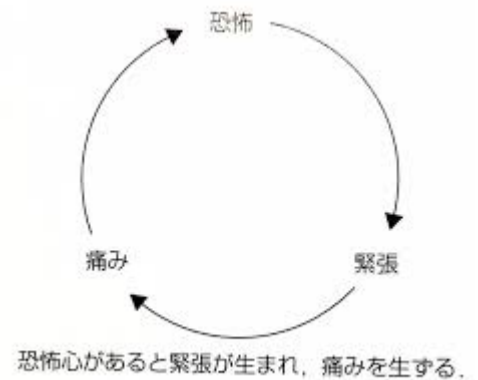
その状態では体は緊張し循環が悪くなり体力を消耗するだけでなく、呼吸が浅くなるってしまいます。赤ちゃんに酸素が行き届かず状態が悪くなることも。逆にリラックスすると、痛みの閾値は下がります。これをリード理論といいます。また、呼吸が浅くなるとお母さんだけでなく赤ちゃんも苦しい状態に。赤ちゃんはエベレストにいるくらいの低酸素の環境に置かれています。お母さんが2人分の呼吸をしない

と、あかちゃんに酸素を届けることができません。深呼吸を手助けする体操をしながら過ごしましょう。

痛みだけではなく、不快のある状態＝ストレスがあると、自律神経の働きが悪くなり分娩が進みにくくなります。また、オキシトシンや・エンドルフィンといったホルモンの分泌も悪くなるので痛みを更に強く感じるようになります。

◎オキシトシン&エンドルフィンを味方につけよう

脳内モルヒネとも呼ばれるエンドルフィンの作用は、鎮痛の他にも恍惚状態、多幸感、健忘症状があります。お産の時には、この作用がプラスに働きます。これらの感覚が満足感につながり海馬に記憶されると、もう一人産んでもいいかなという感覚につながっていきます。



◎リラックスできる環境とは

リラックスとは、理性（＝頭で考える、現代人が良く使う脳）を使う大脳皮質の関与をできるだけ遮断し無意識で空虚な精神状態にすること。

そのような状態になると、大脳辺縁系優位の状態（＝本能）の状態を作り出し、そこから起こる原始感情に身を任せられるようになります。そのような状態になれる環境（人的環境、物理的環境）＝自分の心地よい環境 ってなんだろうを妊娠中から感じながら、出産でも再現できると出産に集中しやすくなります。それでも、集中で

きないなと感じた時は笑ってみてください。不思議と力が抜けます。

また、テレビやスマホなどの強い光を発する画面は産道を硬くする交感神経を優位にし、自然な陣痛を促進する副交感神経の働きを抑え込んでしまいます。陣痛がきても骨盤や子宮口の出口が開きにくくなってしまう要因になります。

リラックスするって簡単なようで実は難しいこと。自分がどんな環境でリラックスできるのか、妊娠中に見つけておくことが大切なのはこのためです。例えば、マッサージひと



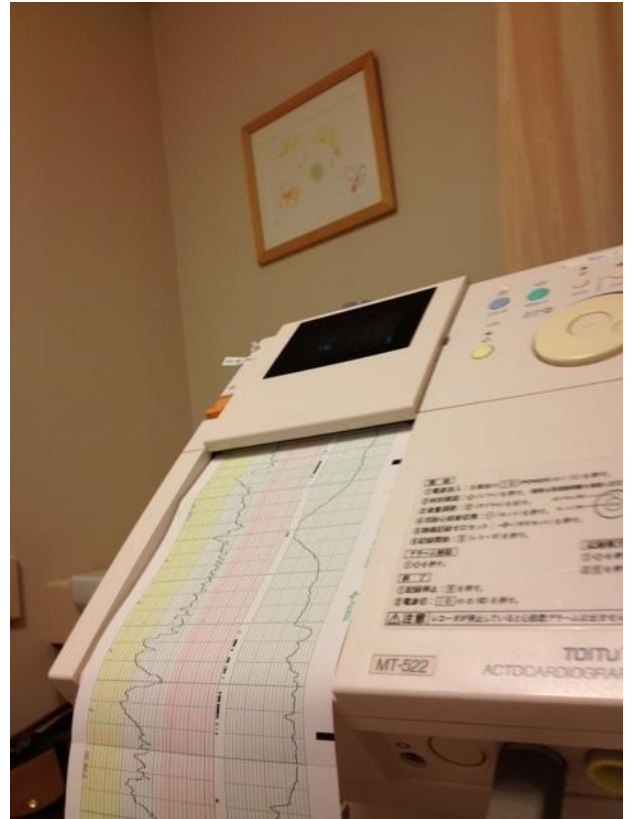
つでもどの程度の強さで、どのような向きで触るのがいいか…

イメージリーで赤ちゃんを想像してみることも有効です。また、2人目3人目だと家族の事が気になっているとお産が進まなかったり、陣痛が来ないこともあるようです。出産が近づいたら、心残りや心配ごとがないように過ごせるように支援しましょう。

しっかりリラックスできると、 β エンドルフィンの影響で陣痛がきていない時は眠る事さえできそれはとても心地よいものです。

◎CTG・NST 検査って？

この検査では、子宮の収縮と赤ちゃんの心音の関係を見ています。CTG も NST も同じ機械を使った検査で子宮が収縮している時に、赤ちゃんの心拍数が落ちないかを確認します。ママや赤ちゃんのリスクが少なければつけなくてもいいこともあります。機械ひとつついてるだけで、気になってしまう人は気になってしまうので、ずっとつけてなくてもいいように、妊娠中に減らせるリスクは減らす努力を伝えましょう。



【陣痛中の過ごし方】

ここから先は具体的な方法をお伝えします。

◎肝心なのははじめの過ごし方！

- ・ 食べられるうちに食べ、水分をとる
- ・ 昼は動く、夜は眠る
- ・ 2時間おきにトイレに行く
- ・ 体操をする（痛みがあっても休み休み）
- ・ 手足の力を抜く
- ・ 深呼吸
- ・ 体を冷やさない
- ・ 楽な姿勢でゆさゆさする

筋肉がほぐれ、骨盤が整っていく。血流が良くなる。

- ・ 三陰交、仙骨を温める

三陰交に指を当たられなかったら丸めたティッシュをツボにあて靴下に入れていてもよい（レッグウォーマー）

- ・ お風呂に入る/足湯する

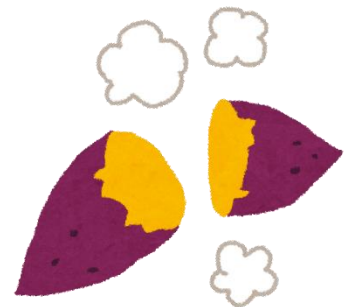
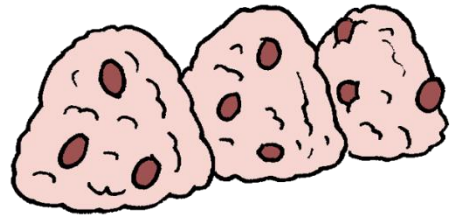
循環がよくなると共に、一人で陣痛と向き合うことで母になる覚悟ができる。

- ・ 足全体のマッサージ

冷え改善。下肢循環がよくなる。

- ・ 安産体操

安産体操と呼ばれるものは、様々ありますがどんな体操でも妊娠中からできるものがおすすです。わざわざ練習の時間もないし、何より妊娠中から体を整えておくことが大切です



◎分娩中に効果が期待できる骨盤ケア

骨盤の歪みが改善されると分娩がぐっと進みます。骨盤周りをほぐす、整える、仕切り直す動きを繰り返しながらお産が徐々に進んでいきます。

① 恥骨のずれを整える

足押し引き、膝倒し、脚持ち上げの体操

② 股関節を柔らかくする

③ おしりフリフリ

④ 骨盤高位で動く

◎陣痛中しない方がいい事

体を緊張させる、循環を悪くするのは以下の事です。

- ・お尻の穴をしめる
- ・陣痛の時に息を止める
- ・じっとしている
- ・スマホをいじる
- ・歪んだままだと下りないので、階段は NG



【出産直後の過ごし方】

出産により骨盤は緩みます。特に直後は、通常なら体の正面でくっついている恥骨結合が2－3cmほど開いてしまう人もいます。すると前には歩けず、後ろ向きでないと

歩けないという状態になります。直後から骨盤を整え
支えましょう。

骨盤底筋もゆるむため膀胱、肛門が下がってきてしま
いますので、ベルトやさらしでを支えるだけでなく、
内臓を引き上げるようにするのが大切です。



◎出産直後におすすめな骨盤ケア

①骨盤を高くしてお尻締め

②おしりフリフリ

③子宮引き上げ体操

④後陣痛が辛い時は、

- ・子宮引き上げ体操

- ・バスタオル巻いてキープ