

第2回 子育て勉強室

I お産の話 ～産む力、生まれる力を生かして～

第1回目の子育て勉強室でお産の始まりから赤ちゃんの誕生までの“お産のプロセス”についてお話しましたが、皆さん数週間後または数ヶ月後には、そのお産を経験して、今お腹にいる赤ちゃんをあなたの胸の中に抱きしめる日がやって来ます。その時を感動的な喜びの中で迎えることができるといって願います。第2回目はそのためのお話です。

！生まれてすぐの赤ちゃんをお母さんのお腹の上に腹ばいにさせてやると、おっぱいまで這って乳頭に吸い付きます。驚きとともに「なぜ、ここにおっぱいがあることを知っていたの？」と不思議に思えます。これは赤ちゃんに備わった生きる力なのです。！

本来妊娠し、月が満ちたお母さんと赤ちゃんには《産む力》《生まれる力》が備わっています。その力を邪魔せず、上手く引き出したお産は母子ともに負担が少ないばかりか、絶妙な自然の配慮のなかでお産を経験することができます。

例えば、お産中に分泌される神経ホルモンのエンドロフィン、自然の鎮痛効果があり、心を落ち着かせ、至福感をもたらす効果がありますが、難産であればあるほど血中濃度が高くなってきますし、帝王切開より自然分娩の方が高濃度に分泌されます。

そしてこのエンドロフィンは誕生の後、母子の体にも高レベルにあり、親子の絆づくりに大きな役割を果たします。

その他、陣痛を強めるホルモン、子宮口や関節を柔らかくするホルモンなど、まだまだ正確にはすべてが解明されていませんが、お産に必要なものはすべて必要に応じて、分泌されます。ただし、心身の状態によってはお産にありがたくないホルモンの支配を受けることもあります。不安や体の緊張が高まると、アドレナリンの分泌が盛んとなり、子宮の収縮を妨げたり、痛みを激しく感じるようになります。

このように、母子のもつ力が邪魔されず、最大に生かされるお産、これが**アクティブ** パースなのです。

そのようなお産に導くために、現代の私たちにはいくつかの準備が必要です。

なぜなら、合理化された家事労働はお産に必要な筋肉や関節を鍛えていませんし、食生活は自然とはかけ離れています。

お産は手術室とよく似た医療設備の中で、分娩台上に向きになって足を開いてするものという固定観念があり、日本人はお産に対してどちらかと言えばマイナスの感覚を持った民族といえます。

このような事柄から開放されるために次のような準備をしておきたいのです。

1・お産のプロセスを知り、自分のお産としてイメージを描いておく。(お産の話1)

2・お産の環境を整える。(場所、立ち会う人、明るさ、音、香り、など)

3・トラブルを予防したりお産に使う筋肉や関節を鍛える(資料1)

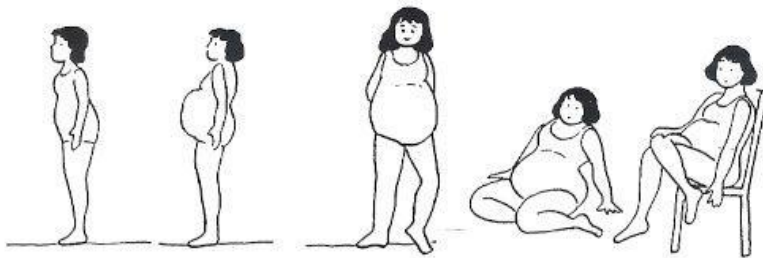
4・体の緊張をとる練習～リラックス～(資料2)

5・お産の姿勢のバリエーションを知っておく。(資料3)

女性に自然に備わる『産む力』と、赤ちゃんが持つ『生まれる力』を最大限に生かした、人間的で穏やかなお産は心豊かな育児へとお母さんを導いてくれます。それはお母さんの生き方そのものにもつながります。また赤ちゃんにとっても 安心できるゆったりとした環境の中で、全身で愛と信頼を感じることができたなら、……なんてすばらしい人生のスタートでしょう

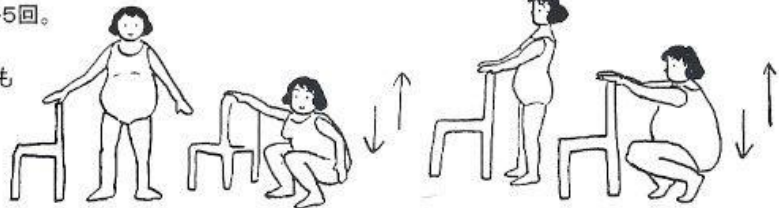
資料1 トラブルを予防し、お産に使う筋肉をきたえよう！

- 1・体重を増やしすぎない…妊娠する前の体重から7～10Kg増までに(肥満資料参照)
- 2・体を冷やさない …衣服一特に下半身を冷やさないようにする
食べ物一旬のものを食べる
 - ・生野菜、果物は避ける
 - ・添加物の少ない食材、有機野菜や天然のだしなどを使った料理を！
 - ・足浴
- 3・塩分をひかえる …薄味の食事を心がける(妊娠中毒症資料参照)
- 4・骨盤や背骨をゆがめない正しい姿勢をとる

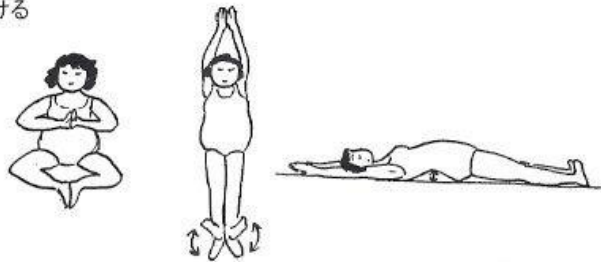


5・妊娠中の体操

- ① 屈伸運動・左手で椅子の背もたれを持って屈伸5回
右手、両手でもって各5回。
これを一日3回
かがとはついていても
あげていてもよい
お尻は下げきる



- ② 合掌合蹠と呼吸運動・
息を吐きながら手を伸ばして
踵を突き出す。息を吐ききり、腰を床につける
できるだけゆっくりした呼吸で



- ③ キーゲル体操／エレベーター体操
膣の引き締めとリラックス

資料2 リラックス

リラクスの大切な理由

- ・ 全身の緊張は産道の緊張と同じです。
- ・ 産道がリラックスしていると子宮口がスムーズに開きます。
- ・ ベビーの圧迫が少なく産道をスムーズに降りることができます。
- ・ お母さんの筋肉にも酸素が十分供給でき、リフレッシュ。



資料3 お産の姿勢のバリエーション①

1・お産の姿勢のバリエーションとその理由

自由な姿勢のお産では、上向きにお産する人はまずおられません。ほとんどの方がしゃがんだり、立ったり、いずれにしても垂直姿勢か、横たわったとしても横向きに寝て出産に臨まれます。本能的に選んだこの姿勢には、ちゃんと理由があります。

①ベビーの下降に地球の引力が味方

ものを上に押し上げる時には大きな力が必要ですが落下させるのは簡単です。あお向け寝のお産では産道の方から考えてみても「産み上げる」ことになり、大変な労力をはらうことになります。一方起き上がった姿勢では、「産み落とす」わけですから、重力が協力的に働き効果的です。

②子宮への負担が少ない（子宮に重力の抵抗を受けない）



特に前傾姿勢では、骨盤入り口部が前方に、出口部が後方に位置するため、ベビーが骨盤に入りやすくなる。

④子宮口が開きやすい

起き上がった姿勢では開こうとしている子宮口にベビーの頭がぴったりと当たり、収縮のたびにベビーは子宮口の方に沈み込んでいきます。また、子宮口に均等に圧が加わります。陣痛の休みの時も子宮口への圧力が保たれます。

⑤ママとベビーの循環がよくなる

上向きに寝ると骨盤に沿って走る大動・静脈が圧迫され、心臓に戻る血流が少なくなり、ママの高血圧や出血の原因を作ったり、ベビーも循環がわるくなり、心音が下がりやすくなります。

⑥神経を圧迫しない

骨盤と子宮の神経は仙骨から入ってきます。上向きでは神経が圧迫され、痛みが増します。

⑦骨盤が広がるのを邪魔しない

骨盤は関節を緩ませるホルモンの影響で、ベビーが出やすいように広がります。垂直姿勢、特に前傾姿勢では骨盤をしめたり、圧迫することがありません。

⑧その他

会陰が均等に開く、胎盤が出やすい、羊水が排泄されやすいなど。

現在、主流の上向きのお産は、実はママやベビーには体の面から考えても有難くないお産なのです。

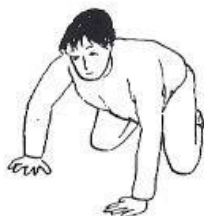
資料3 お産の姿勢のバリエーション②

1・陣痛期のいろいろな姿勢



前かがみの正座

膝を開いた正座から、少しずつ上体を前に倒していきます。ひじが床についたところで肩の力を抜きましょう。この姿勢は背中やおしりの筋肉を伸ばしてリラックスさせますし、また、赤ちゃんの重みが背中にかからなくなります。



よつんばい

よつんばいは腰の痛みをやわらげるのに最もよい姿勢です。



ひじと膝をつくよつんばいの姿勢

床にひじをつけてよつんばいになり、つま先を合わせます。膝を大きく開くと、おなかのふくらみがちょうど間にさがってきます。この姿勢で前後に体をゆらしてもよいでしょう。



腰かける

椅子を後ろ向きに使う腰かけ、せもたれにもたれかかります。パートナーに腰をマッサージしてもらいましょう。



しゃがんだ姿勢

しゃがむと骨盤はぐっと開き、胎児の頭が下へ押されます。この時手を床につくと体が安定するでしょう。おなかが苦しい場合には、低い椅子等、本を少し積んだ高さに腰掛けるようにしましょう。



スワッピング

楽にしゃがめるようなら、パートナーの足の間よりかかって膝で支えてもらいましょう。しゃがみながら膝をゆすったり回したりもできます。



胸をあずける

パートナーに向かって膝まずいた姿勢をとり、パートナーに膝に上体をあずけます。パートナーは背部に圧力を加えます。



立って一歩ふみだした姿勢

足を前後に大きく開いた姿勢です。壁に手をつけて寄りかかったり、頭を腕にもたれかけて休めることもできます。



前かがみ

窓枠などに寄りかかって、腰をゆらしませ。パートナーに腰を押してもらいます。



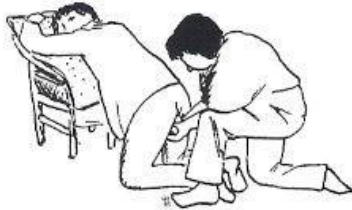
腰のロッキング

腰をゆっくりまわして前後にゆすつたりませ。



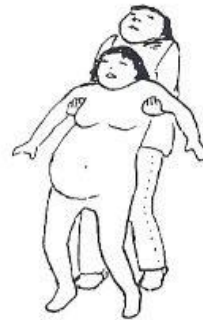
パートナーに寄りかかってのダンス
立ってパートナーによりかかって、一緒に腰をゆすつてゆつたりとスロージョーダンスを楽しませませ

2・娩出期(分娩第2期)の姿勢



前に寄りかかる

重力に逆らわない姿勢は胎児の下降をたすけ、お母さんの負担を和らげませ。



後ろから両脇を支えた体位

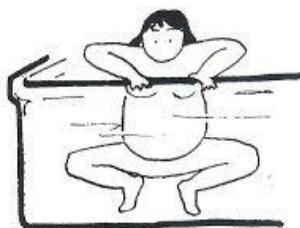
パートナーにぶらさがるような感じで膝をまげ、恥骨をつきだすようにませ。パートナーは後ろにそるように支えませ。

3・湯船の中での姿勢



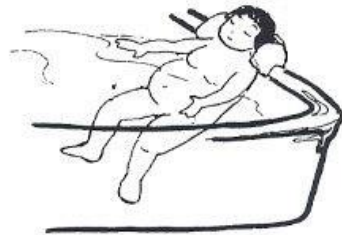
湯船の中で膝ますぐ

膝をついて湯船のふちに寄りかかります。ひざまずくと骨盤が開き胎児が下りてきやすくなります。陣痛のないときは後ろにもたれてリラックスさせませ。



湯船の中でのスクワッティング

両膝は開いて湯船の前壁につけます。陣痛のないときは後ろにもたれてリラックスさせませ。



湯船の中で力を抜く

頭をエアークッションなどで支え、足底は水底につけて。お尻や両手・両膝は力を抜いてうかせませ。

■■■■ WHO出産科学技術についての勧告 ■■■■

1. 医療サービスおよび商業市場への科学技術導入に対し、保健関係省庁は具体的な方針を打ち出すべきです。
2. 出産に使われる科学技術の評価について、国々は、共同研究を実施する方向へ向かうべきです。
3. 女性一人一人が自分の望むタイプのケアを選択できるように、出産のさまざまな処置に関する情報は、広く社会に知らさなければなりません。
4. 女性の相互援助グループは特に出産に関しては、社会的支援と知識伝達の仕組みとしてなくてはならないものです。
5. 非公式の周産期ケア・システム（伝統的出産介助者を含む）については、それが存在する場所では正式のシステムと共存するべきです。母親のためを考え、協力関係を維持しなければなりません。このような関係はどちらかが優位に立つことなく平等に確立されるなら、大変高い効果が期待できます。
6. 出産ケアに携わる人の養成は、その社会的、文化的、文化人類学的、理論的な知識が深まる教育を目指すべきです。
7. 専門職としての助産婦あるいは出産立会い者の養成は奨められるべきです。正常に経過している妊娠、出産、産後のケアは、この人たちの職務であるべきです。
8. 科学技術の査定は、病理学者、社会学者、保険行政当局といった、その技術を使うあらゆる人々を交えて学際的に行われるべきです。また、技術が使われる女性も、査定の計画、評価、および結果を広く知らせる行動に関わるべきです。査定の結果は、査定に関わったすべての人々に知らされるとともに、調査が行われた地域社会にも還元されるべきです。
9. 病院の産科診療内容についての情報は（帝王切開率など）一般利用者に公開されなければなりません。
10. 母親になる女性の心の健康を確保するために、お産には産婦が選んだ人が自由に立会い、産後も簡単に面会できるようにするべきです。
11. 母親と赤ちゃんの状態が良い時は常に、健康な新生児は母親と一緒にいるべきです。いかなる観察も、健康な新生児を母親から離す理由になりません。
12. 母乳哺育の開始は、母親が分娩室を出る前から奨められるべきです。
13. 周産期死亡率が世界的に見ても最も低いレベルにある国々は、帝王切開率が10%以下です。いかなる地域においても、10~15%以上の帝王切開率が不当であることは明らかです。
14. 子宮下部帝王切開による帝王切開の経験者は次も帝王切開が必要であるとする考えには、確証がありません。緊急手術の可能な場所であれば、普通は帝王切開経験者にも経膈分娩を進めるべきです。
15. 出産中、誰にでも分娩監視装置を用いることが良い結果を生むという確証はありません。分娩監視装置は、注意深く選ばれた医学的ケース（高い周産期死亡率に関わるような）および誘発分娩に限定して使われるべきです。電子胎児監視装置とそれを使用する適正なスタッフが得られる国では、この装置によって恩恵を受け得る特定の女性を選び出すための調査を行うべきです。その結果が判明するまで、国営医療機関は、この装置の新規購入を控えるべきです。
16. 剃毛と出産前の浣腸は必要がありません。
17. 陣痛中および出産時の時に、女性に碎石位の体位を取らせてはいけません。陣痛中は歩き回ることが奨められるべきですし、生まれる時にどんな体位をとるかは、それぞれの女性が自由に決められるべきです。
18. 会陰切開を慣例的に行うことは、正当ではありません。他の方法による会陰部の保護が検認され行われるべきです。
19. 出産は、社会的な便宜のために誘発されてはならず、陣痛の誘発は特定の医学的適応が認められる場合のみに行われるべきです。いかなる地域においても、誘発率は10%を超えるべきではありません。
20. 出産中は、問題の解決あるいは予防のため特に必要ではない限り、鎮静剤および麻酔薬の慣例的な使用は避けるべきです。
21. 通常、出産が最終段階に至るまで、破水は起きなくてかまいません、誰にでも早期に人口破膜を行うことは、科学的な正当性はありません。

入院の準備

①入院の準備

- ・規則的な陣痛
経産婦…10分ごと
初産婦…5分ごと
- ・破水
- ・生理のような多めの出血
(おしるし：粘液に混ざった少量の出血では入院にならない)

②入院の必要物品

- ・ お母さんの着替え (3～4組) パジャマ、ネグリジェ、スエトスーツ、Tシャツなど
 - ・ 生理ショーツ (3枚) 産褥ショーツ、又は大きめの生理ショーツ
 - ・ 乳帯 (3枚) ・腹帯、又はガードル (2枚) ・水中出産用のTシャツ
 - ・ 洗面用具、タオル、バスタオル (各1枚) ・ティッシュペーパー (1箱)
 - ・ 赤ちゃんの退院時の服ひと揃え ・医師の検診料…10,500円
 - ・ 母子手帳、保険証、印鑑、筆記用具
- * お産の後の着替え (ネグリジェかパジャマ、水中出産希望の場合はTシャツ) を一まとめにして荷物の一番上に入れておいてください。
- * 助産院のTEL 078—742—3474
助産院の電話がつかない時は携帯電話におかけ下さい。 090—8535—3936