

# 第1回 子育て勉強室

## I『お産…ベビーからのメッセージ…』

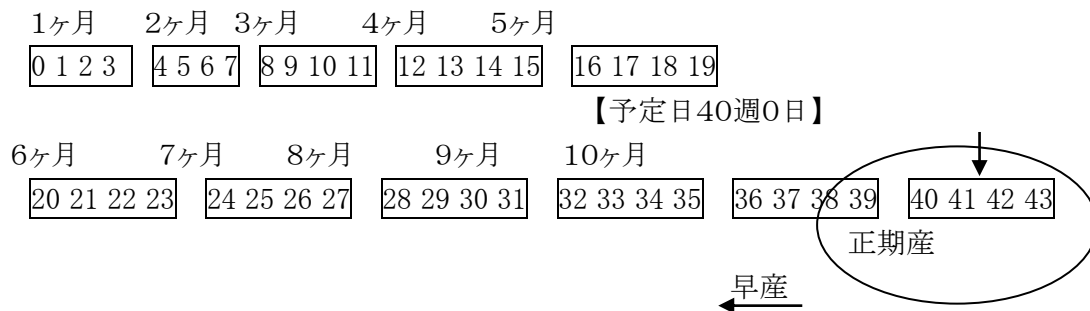
### 1・驚くべきベビーの能力

- 聴覚**…妊娠4ヶ月… 子宮の外の音に反応を示す。  
妊娠8ヶ月… 大声やきつい調子の声を聞くと胎動は乱れ血圧は上昇。  
生後すぐ … 音の方向に首を振る。
- 視覚**…妊娠7ヶ月… 光に反応  
生後すぐ … はっきりした色のボールを追視する。  
ママの顔のコントラストの強い部分を盛んに見る。
- 臭覚**…妊娠6ヶ月… 臭覚の完成。  
生後まもなく…母乳の付いたパットのほうを盛んに向く。
- 味覚**…妊娠7ヶ月… 味の違いが分かる。  
生後まもなく…母乳以外のものを口にすると分かる。
- 記憶**…妊娠5ヶ月頃から動き始める。  
生後3ヶ月で1週間前のことを覚えている。
- 模倣**…生後まもなく舌出しの真似ができる。  
生後3ヶ月でママと同じイントネーションでウーウーアーアーと言う。
- その他**…生後すぐ抱かれると安心したような表情になる。  
生後まもなくおむつが濡れると泣く。

### 2・子宮内のベビーの様子

- 妊娠2～3ヶ月**…子宮の中は未だ余裕があり、プカプカと宇宙遊泳をしているよう。  
ママの悲しみの感情によってベビーの動きが不規則になる。
- 妊娠4ヶ月**… 内臓の形態が完成する。男女の性別が明らかになる。
- 妊娠5ヶ月**… 子宮の中一杯にベビーは成長。  
胎動も活発になりママもベビーの動きを感じる。
- 妊娠6ヶ月**… 腎機能が発達し、羊水の中におしっこをする。
- 妊娠7ヶ月**… ママの明暗によって増減するホルモンによってベビーの体内時計のリズムができる。
- 妊娠8～9ヶ月**…骨格、筋肉、神経が発達。胎外生活も保護のもとで可能。

### 3・週数と月数



## II お産の話

子宮の中の赤ちゃんが産道を通り生まれてくるまでにおこるお母さんの素晴らしい体の変化と、赤ちゃんの、けなげな動き。感動的なお産のしくみをお話しましょう。

そのプロセスは次の3つの要素がうまく関連し合いながら進みます。

その一つは赤ちゃんの通る道—産道です。これには柔らかい組織でできた軟産道と、骨産道の2つを考えます。もう一つは赤ちゃんや胎盤、羊水など、生み出されるもの。その中でも一番大きい赤ちゃんの頭がポイントです。後一つは生み出す力—陣痛とお母さんのいきみです。

### 1・上手に陣痛を乗り越えて

陣痛とは子宮の収縮であり、この表現の方が的確です。この収縮が徐々に強さを増し、ピークを過ぎると徐々に元の状態に戻ります。しばらくの休みの後、また収縮を始めます。押し返すのを波を想像してみてください。最初は休みが10分程度、収縮が10秒ほどですが、だんだんお産が進むにしたがって、休みが10分～5分～3分～1分と短くなってきますし、逆に収縮は10秒～20秒…1分強と長くなっていき、収縮の圧も増していきます。ある程度の圧になると痛みも伴いますし、真剣な面持ちになってきます。決して楽なことではありません。やはりつらいんです。

でもこの陣痛には大切な役割があることを知ってください。

それは陣痛が起こることによって、軟産道の始まりである子宮の入り口(子宮口)が開いていくのです。私たちは子宮の入り口と言いますが、赤ちゃんにとっては部屋の出口なのです。出口が全部開かなければ赤ちゃんは部屋から出ることはできません。この子宮の入り口が全開するまでが長丁場なのです。お母さんも私達も待つしかありません。この時のこっちは全身のリラクセスです。体が緊張していると、子宮の入り口も緊張していて、せっかく子宮が収縮して、入り口を開かせようとしても、両者の相反する力がケンカをしてしまいます。また筋肉が緊張していると、子宮や赤ちゃんへの酸素が不足してしまいます。

リラクセス！リラクセス！

### 2・赤ちゃんの部屋の入り口が全部開くまで

入り口の開き具合はセンチメートルで表し、全開は10cmと表現します。

その全開の少し手前、8cmほど開いてきますと、お母さんは陣痛に合わせて赤ちゃんを押し出したいという体の変化を感じるようになります。

これが「いきみ」ですが、全開になるまでいきんではいけません。全開しないと赤ちゃんは子宮から出られませんし、無理にいきむと、入り口が破れたり、大量出血を起こすこともあります。

あと少しの我慢です。陣痛は1～2分と頻繁にやってきますが、肛門の圧迫や、腰をさすってもらいながら、いきみを逃がします。

このようにして、全開するまで、お母さんが陣痛を過ごしている間、赤ちゃんはどうしているのでしょうか？

赤ちゃんはご存じの通り、頭を下にして頭から生まれてきます。この頭と骨産道の関係から実に巧妙な、愛らしい動きをしながら生まれ出ようとするのです。

赤ちゃんは誕生までに4つの動きをします。

まず、赤ちゃんの頭に注目しましょう。左—右の横より前後のほうが長いということです。一方、骨産道の入り口は前後より横のほうが長いです。

赤ちゃんは骨産道に入ってくる時、自分の頭の長い方を骨産道の長い方にあわせて、横向きに入ってきます。その時あごを胸につけるように丸まった方が、狭い産道に入りやすいことを赤ちゃんは知っています。この丸い姿勢になるのが一つ目の動きです。

陣痛の力で子宮の入り口が開いていくと、先に話しましたが、その力で赤ちゃんも少しずつ骨盤の中に入っ

ていきながら、ようやく子宮の入り口が全部開くと、赤ちゃんは子宮から膣の中に入っていくことができるのです。

### 3・赤ちゃんが産道を降りてきます

我慢していた「いきみ感」が役に立つときがきました。

陣痛の波を感じながら、リラックスしつつ、いきみたい衝動のピークが来たときにいきむと、いい方向にいきめます。自分のいきみやすい姿勢でいきめばいいんです。

いきむと言ってもむやみに全身に力をいれるのではありません。赤ちゃんが入ってこようとしている膣は開いてあげてください。

内診するとき、緊張して力が入ると、指一本入れるのが痛いと感じるほどの締め付けることのできる場所です。そんなに力を入れると、赤ちゃんの柔らかい頭がだんだん長く伸びてしまいます。

膣を開きながらいきむのです。(子育て勉強室 2 回目で膣を開く方法をお話します)

いきみが終わり、陣痛の休みになるとリラックスです。呼吸を整えながら、さらに力を抜きましょう。お母さんの頭を何かで支えると一層力を抜くことができます。愛する夫の肩や背中に寄りかかるのも効果的！です。

いきみとリラックスを繰り返している内に、赤ちゃんは少しずつ外に向かって降りてきます。

そして降りてくるにしたがって、骨産道と赤ちゃんの頭との関係で 2 つ目の動きをします。

その理由は骨産道の入り口は横に長いですが、出口は前後に長く、そのため、骨産道に入っていくにしたがって、赤ちゃんは 1/4 回転、すなわち、頭の後ろー後頭部ーをお母さんの恥骨に合わせるように動くのです。

そのうち、いきんだときに赤ちゃんに頭が外に見えるようになります。これを排臨と私たちは言っています。いきんだ時に軟産道の最後である会陰が赤ちゃんの頭で押されて、伸ばされるのを感じるようになります。この感覚を灼熱感と表現したり、非常に苦痛を訴える人がありますが、ここでパニックになってはいけません。

### 4・いよいよ赤ちゃんの誕生です

陣痛のすぐ後で、赤ちゃんの頭と会陰に触れてみてください。そこがどのような状態になっているのかが分かると、意外と気持ち落ち着くものです。また、陣痛が遠のくにしたがって、赤ちゃんが膣の中に戻ってしまいますが、それを体で感じるのもお勧めします。

また、陣痛中、会陰がいっぱい伸ばされて、痛いと思ったら、それ以上いきまないことです。いきみを逃している間に陣痛が遠のいていきますので、その休みで思いっきり力を抜きましょう。

それがうまく会陰を伸ばす秘訣です。

お母さんが無理矢理いきまない限り自然の陣痛と、赤ちゃんはお母さんの体を破ってまで進もうとはしません。

そして会陰と赤ちゃんの動きに集中することで気持ちもぐーんと落ち着きます。

いきんだ時に外に見える部分がだんだん大きくなってきて、陣痛の休みでも中に入っていかなくなる時がやってきます。発露といいます。

もう陣痛中でもいきんではいけません。いきみ逃がしとリラックスの繰り返しで、赤ちゃんは少しずつ外に向かって出てきます。

後頭部がしっかり外に出て、会陰も十分に伸ばされたら赤ちゃんの 3 つ目の動きです。赤ちゃんは後頭部をお母さんの恥骨にあてて、そこを支点にして会陰をすり抜けるようにおでこ、目、鼻、口、あごと頭をもたげます。

丸くなって産道に入ってきた赤ちゃんは伸びをするようにして顔を外に出してくるのです。

次に肩が出ますが、これが最後の 4 つ目の動きです。頭が前後に長いのに対して、肩は横に長いので 4/1 回転！まず上の肩を恥骨から出し、そして下の肩を出します。後は体がスルリ！誕生です！！

## 5・お母さんと赤ちゃんの大切な時

へその緒からはまだお母さんの血液が流れています。上手に呼吸が出来るようになって、落ち着いてきたら、自然とお母さんは血液を赤ちゃんに送り込むのをやめます。

**赤ちゃんをしっかり抱きしめてあげてください。**お腹から出てきた赤ちゃんは不安でいっぱいなのです。お母さんに抱きしめられているのが、一番の安心！

抱っこしたまま上向きに寝て、胸の上に赤ちゃんをうつ伏せにしておいてやると、おっぱいまで這って上がって行って、自分でおっぱいを探し当て、上手に吸います。大体生まれて 30 分くらいの出来事ですが、お母さんにとっても赤ちゃんにとっても最高に幸せなひと時となるでしょう。

その後、へその緒を切って、いよいよお母さんから離れます。体重を量って、お洋服を着せてあげます。そして再びお母さんの腕の中へ…赤ちゃんにとっては人生の大切な第一歩、お母さんにとっては素晴らしい子育ての始まりです。

## III 参考になる読み物

### 1・お産に関する本

ニューアクティブバース	ジャネット・バラスカス	現代書館	2000 円
バースリボーン	ミッシェル・オダン	現代書館	1700 円
生まれる力 産むちから	カンガルーの会	教育資料出版会	1442 円
お産のイメジェリー	カール・ジョーンズ	メディカ出版	2800 円
暴力なき出産	F・ルボワイエ	星雲社	1800 円
生まれる瞬間	片桐 弘子	地湧社	1545 円
お産がゆく	きくち さかえ	農文協	1250 円
らくらくうれしい水中出産	山内 孝道	農文協	1250 円
お産って自然でなくっちゃね	吉村 正	農文協	1300 円
自然お産のすすめ	甲田 光雄	春秋社	1400 円
聖なる産声	山懸 良江	正食出版	1300 円
それにしても楽しいお産だったなあ	グループ SUN	学陽書房	1200 円

### 2・おっぱいに関する本

おっぱいだより集	母乳育児サークル	メディカ出版社	1800 円
母乳は愛のメッセージ	山内 逸郎	山陽新聞社	1010 円
はじめての母乳育児と心配ごと解決集	山内 逸郎	婦人生活社	1200 円
母乳育児何でも Q アンド A	山内 逸郎	婦人生活社	1250 円
母乳ママの子育て奮戦記	山内 逸郎・山本 みゆき	山陽新聞社	1200 円
母乳 このすばらしい出発	ラ・レーチェ・リーグ	メディカ出版社	2500 円
母乳についての二十二の手紙	山内 逸郎	山陽新聞社	1100 円
母乳の政治経済学	ガブリエル・パーマー	技術と人間社	2800 円

### 3・赤ちゃんに関する本

子育て—小児科医の助言	山内 逸郎	岩波新書	850 円
新生児	山内 逸郎	岩波新書	550 円
未熟児	山内 逸郎	岩波新書	580 円
抱かれる子どもはよい子に育つ	石田 勝正	PHP 研究所	1200 円