

# 楽なお産



## 目次

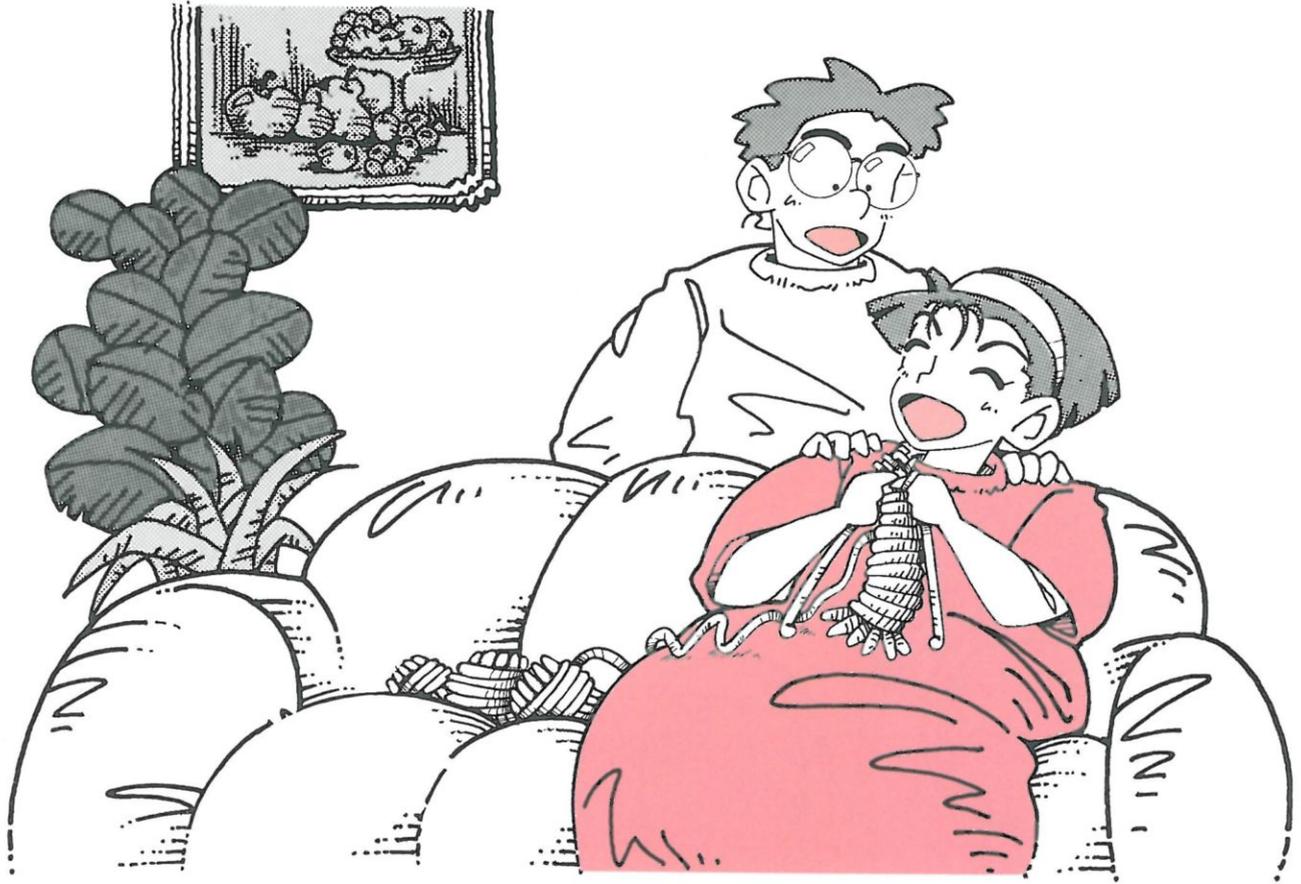
- 夫婦で自信をもって楽なお産を …………… 1
- 痛みはなぜ起こるのでしょうか …………… 2
- 無痛分娩のいろいろ …………… 3
- 痛みの境界線 …………… 4
- お産を楽にする補助動作 …………… 5
- マッサージ・圧迫法 …………… 7
- 腹式深呼吸・胸式深呼吸 …………… 8
- リラックス法 …………… 9
- いきみ方 …………… 10
- 短促呼吸 …………… 11
- お産の進み方 …………… 12
- シナリオ …………… 16

メモ



# 母親学級テキスト

◆◆◆◆◆ 自信を持って楽なお産を ◆◆◆◆◆



## 夫婦で自信を持って楽なお産を

これまで、お産といえば、「女性の大役で、わが家の子孫をつくるもの」でした。

ですから、「少しのつらさやお産の痛みは、がまんなさい」といわれました。でも、「どうしよう」と思う方もいらっしゃるでしょう。

いままで、多くのお産の介助をしてきました。なかには軽くお産する人もいますし、ずいぶん時間がかかる人もいます。これは、本人の持って生まれた体質、といえる部分もあります。

しかし、多くの方は自己コントロールすることで、お産は軽くすることができるのです。このテキストは、お産を軽くする方法を取り上げていますので、本番にそなえて両親で習得しておいてください。お産は生理的なものですから、特別の方法というものは決してありません。

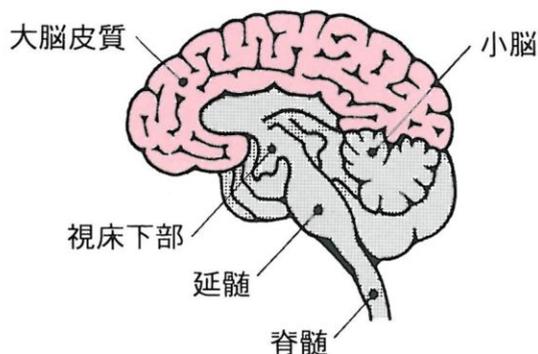
お産した先輩の話を聞いたり、市販されているお産の雑誌や本の内容は、あくまでも参考という気持ちでいてください。赤ちゃんをむかえるのは、あなた自身なのですから…。

楽なお産は、気の持ち方を「私のお産はこうするのだ!」と、切り替えることから始まります。そうすると、自己コントロールをしやすくなります。あなたの気持ちが、周りの家族を動かすようになります。自信を持ってお産に取り組むことが、できるようになるのです。

さあっ、いとしいわが子を胸に抱く日を楽しみに、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

# 痛みはなぜ起こるのでしょうか

痛み(陣痛)は、どうして起こるのか？  
まだ良く分かっていませんが、仮説として赤ちゃんの準備がととのうと、お母さんの大脳の中の視床下部に刺激をおくり、陣痛を起こすといわれています。



だ・か・ら、予定日に必ず陣痛が起こるとは限りません。お母さんのお腹にいる状態を赤ちゃんが判断し、出てこようとするのです。いごちが良い場合は、予定日より遅れることもあります。赤ちゃんのことを考えず、仕事のことが頭から離れなかったり、お腹が張っている状態がつづくようであれば、「こんなところいやだ!」と言って、出産してしまうこともあります。



お母さんが考えていること、すぐ赤ちゃんは分かります。10か月はゆったりとした気持ちで、痛み(陣痛)は起こさないようにしましょう。



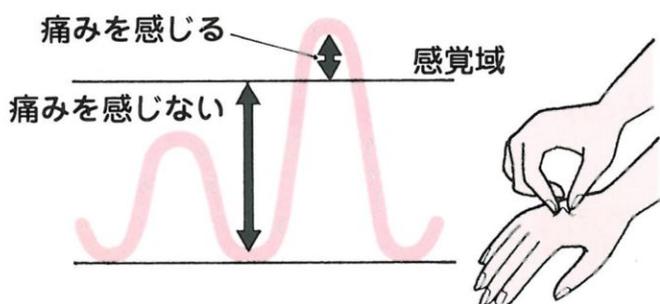
## 痛みの境界線

感覚閾…痛みを感じる境界線です。

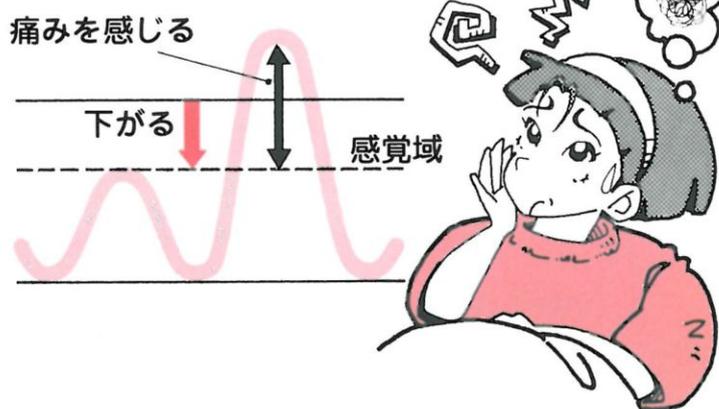
痛みは、環境によってずいぶん感じ方が違いますよね。例えば、リラックスしているときに、親や兄弟、親友が手の甲を軽くつねったとします。少しつまむだけでは痛みは感じませんが、だんだん力を入れていくと、痛みが起きてきます。痛みの起こりをどこで感じるかは、つねられた人の体質によっても違いがあります。

それをいきなり、見知らぬ人に不意につねられてもされたら、どうでしょう。痛さは違うでしょうし、たまたま不安な状態ですと、少しの力でも痛みを感じてしまい、恐怖感を大きくしていきます。

### ●● 痛みを感じる程度 ●●



### ●● 不安は感覚閾を下げる ●●



お産は初産婦さんにとって、未知の体験ゾーンです。

「どのくらい時間がかかるのだろうか？ 痛みはどんなだろう？」という、不安がいっぱいです。経産婦さんでも、初めとの時ほどではないにしても、不安はあると思います。

だいたい始めての場合は、①あっ、痛みが始まった。②とうとうきたなーっ、何時間かかるかな。③あっ、だんだん短くなってきた。④痛みの収まる時間が短くなってきた。⑤お腹が痛い、腰も痛い。⑥あっ、赤ちゃんが動いた。⑦動くたびに痛いのか、分からない。⑧あーっ、どうしよう。ということになり、不安とあせりから、痛みに耐えられなくなってしまいます。

しかし、ここからなのです。赤ちゃんも頑張っ、生まれてこようとしているのです。あなただけが痛いのではないことを、考えてください。そして、イメージをしてください。

ゆっくりと赤ちゃんが降りてくるところでもいいのです。1枚ずつ花が咲くように、子宮が開いてくるようにイメージしてください。



ですから、お産の前に知識や心構えを学び、補助動作もよく練習して、お産に望みましょう。

## お産を楽にする補助動作

### ①あぐらを組む運動(バタフライポーズ)

あぐらを組んだまま、ひざ頭を上下に動かします。そのとき、夫には相對してもらい、ひざのところに足を載せ、負荷をしてもらいます。



### ②足を開く運動

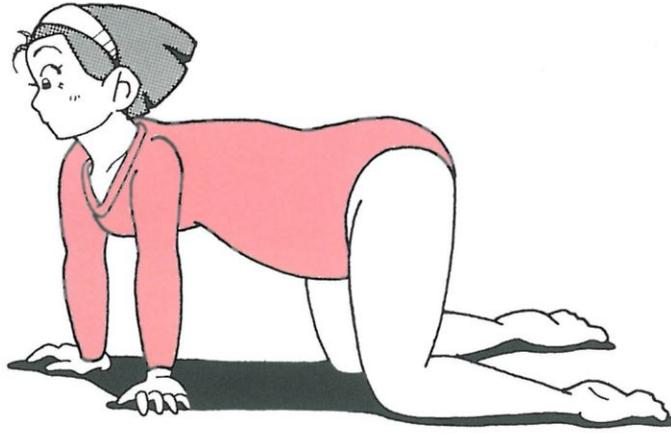
足を開き、足首を伸ばしたり、縮めたりします。足は痛いと感じるところまで開く、足のくるぶしのところに、夫の足を固定します。



# お産を楽しむ補助動作

## ③キャッツスタイル

- よつんばいになる…手とひざは肩幅にひろげ、手の甲を外側に向けます。

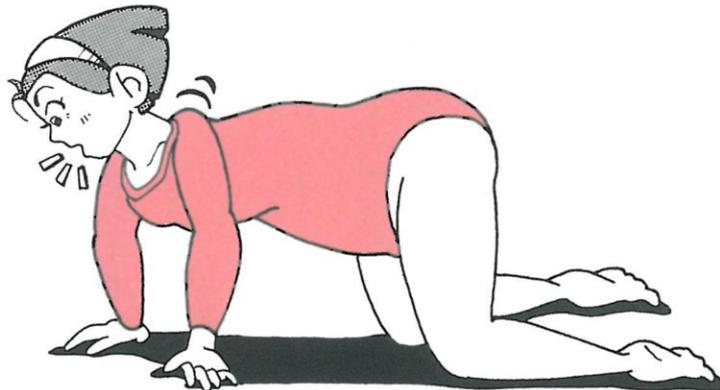


- 背中を丸めたら思いきり下げる…そのとき必ず口をあけ、声を出すようにします。

頭はあげないようにします



- 肩甲骨をすり合わせるように肩を動かす…このときも、口をあけ声を出すようにします。

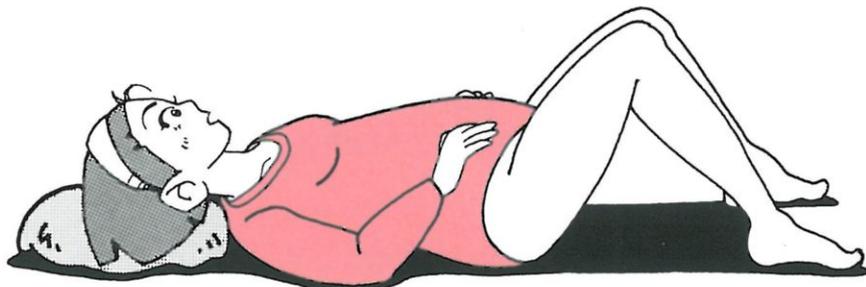
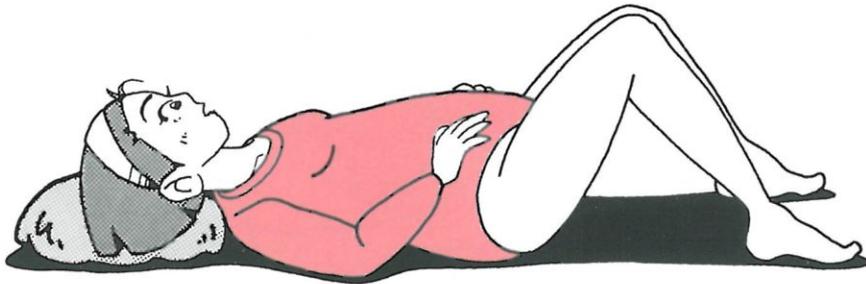




# 腹式深呼吸 胸式深呼吸

呼吸法…あぐらを組み、両手を軽く下腹に載せます。下腹を膨らませるように、3秒ぐらいかけて鼻からゆっくりと息を吸い、ローソクの火を吹き消すように、3秒ぐらいかけて口からゆっくりと吐き、下腹をへこませます。

意識を呼吸に向けるために、マッサージ圧迫法をしても効果があります。



## あおむけに寝てする方法

- ①あおむけに寝て、ひざを立てます。
- ②両手を軽く下腹にのせます。
- ③静かに深く息を吸うと同時に、下腹がふくらむようにします。
- ④静かに息を吐くと同時に、下腹をへこませます。
- ⑤4秒ぐらいの早さでリズムカルに行います。

## ◆◆◆◆【効果】◆◆◆◆

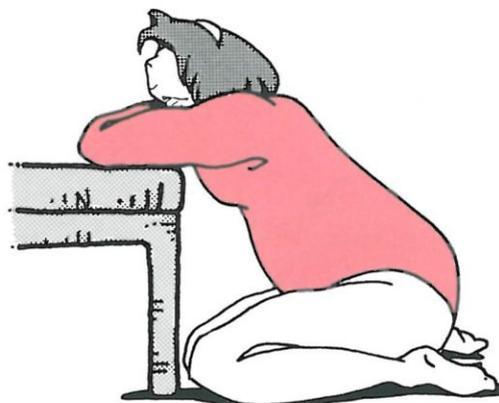
1. 外制止の働きで、子宮の収縮感を制止する。
2. 息を大きく吸うことで、お腹の中の圧力が高まり、お産を促進する。
3. 深呼吸により、胎児への酸素の支給がよくなる。
4. お産への影響がない。

## リラックス法

お腹が張っていなければ、日に30分から1時間は散歩をしましょう。時々大きな深呼吸をしながらしっかりと歩きましょう。また、くつろげる姿勢で、音楽を聞いたりしてリラックスすることも必要です。

陣痛が始まったら、楽な姿勢で呼吸法を始めましょう。しだいに陣痛が強くなってきましたら、まくら、イス、壁などを利用して、呼吸法をつづけると良いでしょう。

夫の付き添いがあるときは、痛みが肩から腰、肛門と移ってきますので、どこを圧迫したりマッサージしてほしいかを伝え、手を当ててもらっただけでも、とてもリラックスができます。



- ①お産は自然の営みです。医学的なできごとではありません。自然に出産することができると、まず信じるのが大切です。
- ②出産は正常な現象で、病気ではありません。出産は生理的な機能の働きによって起こります。
- ③出産は社会的なできごとです。家族にとっても記念すべきことです。
- ④お産というドラマの主人公はあなたです。あなたのパワーが赤ちゃんをこの世に連れ出すのです。
- ⑤賢明な選択は自分の責任です。

家族の始まりにふさわしい環境。あなたの気持ちを大切にしてくれる人。一緒にいてくれる人。

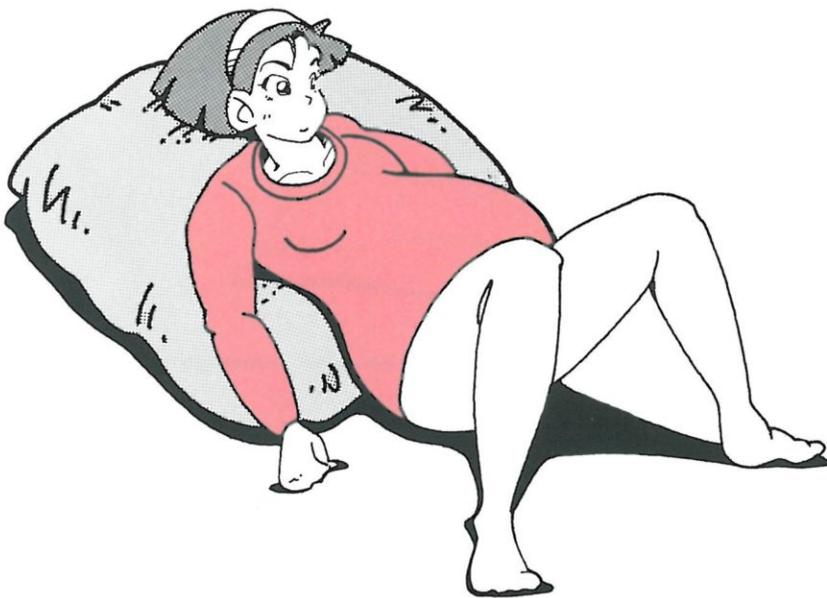
## いきみ方

赤ちゃんの頭が下がりますと、子宮口が全開大(10cm)します。こういう時に、1回のいきみで会陰部分から赤ちゃんの頭が見えますが、いきみが終わってしまいますと、また中に入ってしまいます。こういう状態を、排臨といいます。

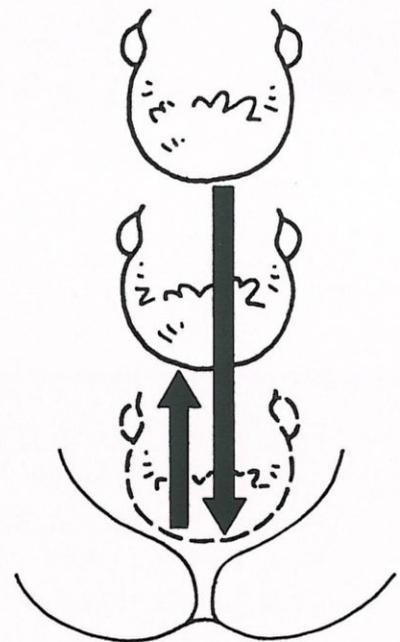
そのときのいきみ方は、背中を少し高くし、

- ①両足は充分開いてひざを曲げ、かかとはなるべくお尻に近づけます。
- ②両手でベッドの両側にある「とって」をつかみます。
- ③胸いっぱい息を吸い込んで、チョッと息を止めます。
- ④あごは胸に付け、背中もしっかり床につけます。(頭の後ろを支えてもらうとやりやすい)
- ⑤お通じをするようなつもりで、肛門を開く要領で、いきみます。
- ⑥口はしっかり結んで、最後まで息を漏らさないようにします。
- ⑦つづかなくなったら、思いっきり息を抜くようにします。

### いきみの姿



### 赤ちゃんの進み方



会陰部から赤ちゃんの頭が突っかかっている感じがして、いきみが終わっても赤ちゃんの頭が中に入っていない状態を、発露といいます。

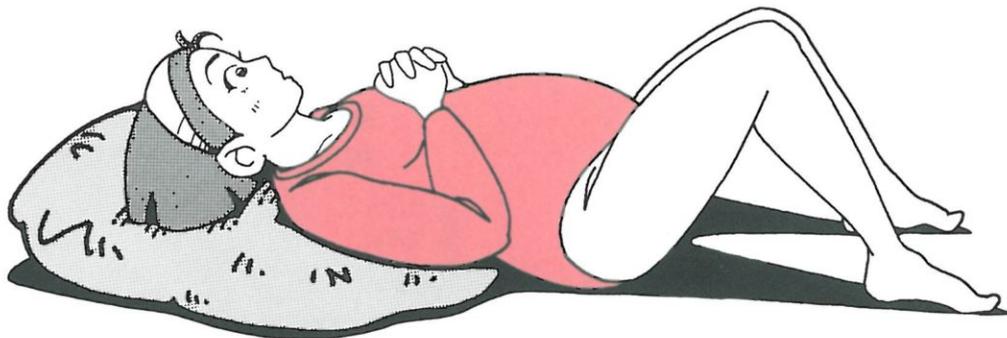
この状態になったら、お母さんのいきみは要りません。

①とってを持っていた両手は、胸で組み合わせても良いですし、ダランと力を抜いてください。

②口を大きく開け、犬があえぐような感じで、ハアハアハアハアと浅く短く吐いて吸うようにします。

この呼吸が、できないと会陰部が余計に傷ついてしまいますので、注意してください。

## 短促呼吸の姿勢



- ①両足は開き、ひざを曲げます。 ②両手は胸にあわせます。
- ③全身の力を抜いて、口を大きく開きます。
- ④息は、浅く、短く、吐いて吸います。かけ足のあとの呼吸のように、空気をノドに入れたり出したりします。
- ⑤呼吸の音が、「ハッ」……「ハッ」と荒く聞こえるくらいにします。

# お産の進み方

	分娩が近づいたしるし	分娩第 I 期
子宮口の変化	2~3週間前から前日頃 鼻の硬さから だんだんやわらかくなる 1~2cm	初産婦平均 10~24時間 1~2cm 2~3cm
子宮収縮	不規則な子宮収縮 1日に数回お腹が痛くなる 	(20~30秒続く) 10~8分間隔 
変身体化の	おりものが増える(白、黄色) 足の付け根(ソケイ部)が つぶぱり歩きにくい 尿が近くなる	ひんぱんにお腹が張るが 痛みはほとんど感じない 腰がだるくなる おしるしがある
呼吸法	深呼吸 浅呼吸 短促呼吸 1日1回、またお腹が はっているときに 練習すると良い	腹式深呼吸 (鼻から吸って、口から吐いて、4秒) 胸式深呼吸 (鼻から吸って、口から吐いて、3秒) ●たいした収縮でなくともすぐに腹式深呼吸、 または胸式深呼吸を始める
過ごし方	<ul style="list-style-type: none"> <li>●入院時の荷物の点検</li> <li>●日常生活を続ける</li> <li>●おなかの張りがなければ、積極的に散歩する</li> <li>●休養は十分とること</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>●子宮収縮の時間を測る</li> <li>●日常生活を続ける</li> <li>●呼吸法開始</li> <li>●家族への連絡</li> <li>●シャワー、入浴(破水の場合は禁止)</li> <li>●病院までの所要時間を考慮して入院</li> </ul> 

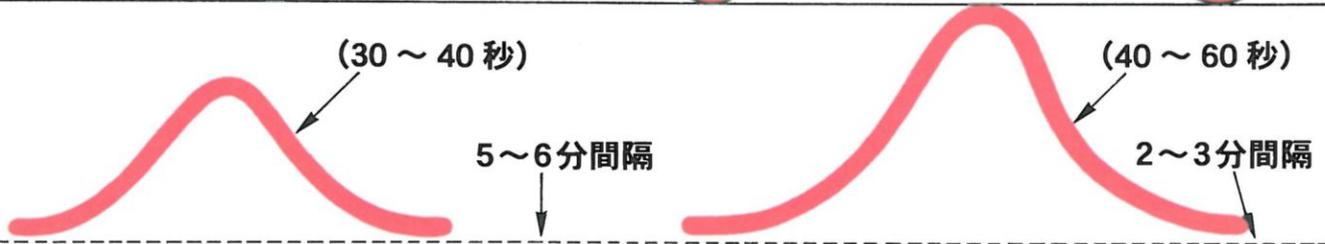
規則的子宮収縮が始まってから、子宮口全開大まで(開口期)

経産婦 5~6時間

5~6cm

7~8cm

10cm



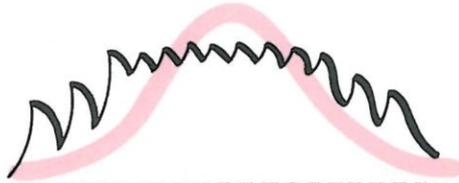
はっきりと子宮収縮を感じる

子宮収縮のない間は自由に動ける

子宮収縮の痛みは一定しない  
(下腹部、ソケイ部、腰部等)

時々、いきみたくなる  
しかし、いきんではいけません

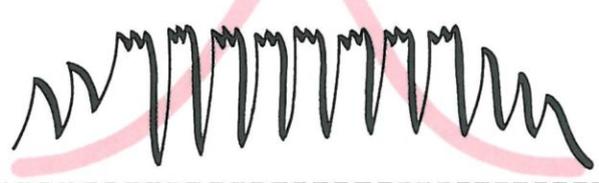
スーハー



- 始めは床につかなくてもよい
- いろいろな姿勢で深呼吸を行う

ヒビフー

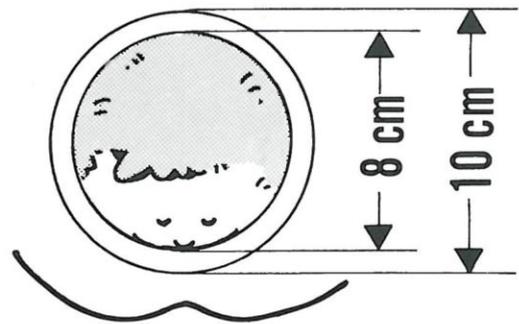
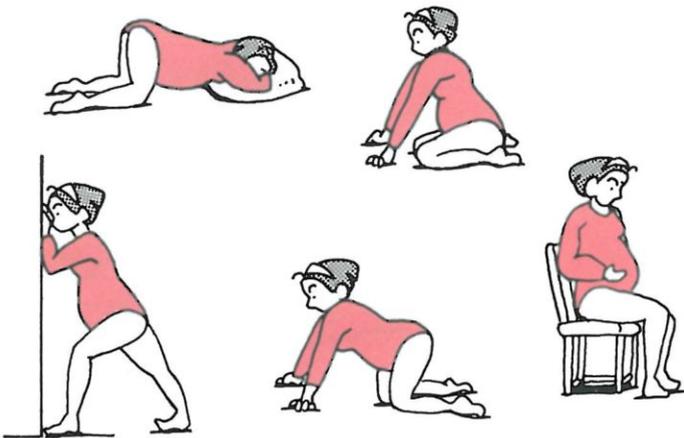
またはヒビフーン



- 収縮が3~4分おきに40秒以上になったら、リズム呼吸(スーハー、ヒビフー、ヒビフーン)を行う。収縮がすぎたら、また深呼吸をする

- 体力保持のため食事、水分をとる
- 院内では楽な姿勢で過ごす
- 音楽を聴いたりテレビを見て過ごす

- 子宮収縮に合わせて呼吸法を変える
- マッサージ法、圧迫法をとり入れる
- リラックス リラックス  
手足の力をぬいてみよう



## 分娩第 II 期

赤ちゃんが生まれるまで(娩出期)

初 2~3時間

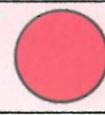
経 1~1.5時間



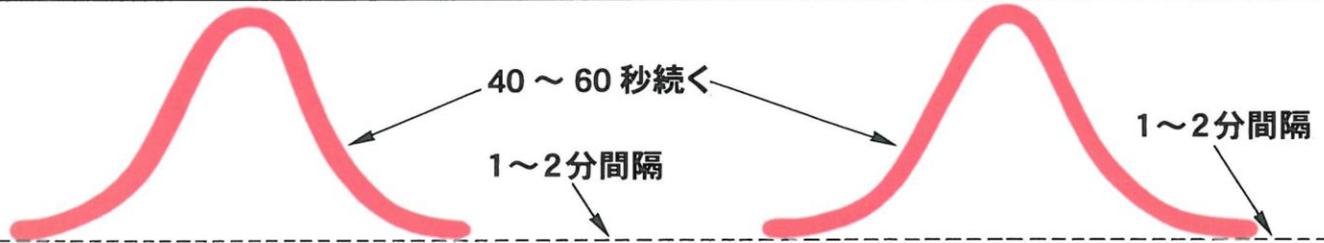
10cm  
破水



赤ちゃんの頭が膣口より見える  
排臨



赤ちゃんの体が出る  
発露

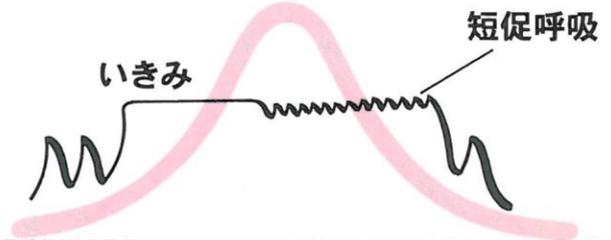
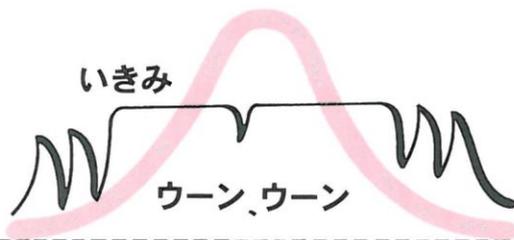


いきみがだんだん強くなる。

息遣いが荒くなる。汗が出る。

最高にいきみたい

収縮がきて、子宮口が全開大すると  
赤ちゃんはどんどん進む。

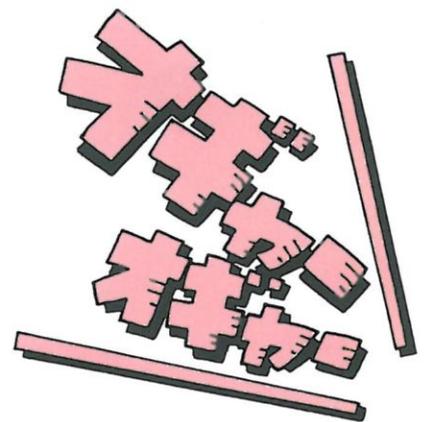


- 介助する助産婦の合図でいきむと良い
- 時にはフーンでいきみを逃がすこともある
- 収縮がきたら「とって」をにぎって、収縮に合わせて2、3回いきむ

- 短促の声がかかったら、手を胸にあて「ハッハッハッハッハッ」

- あごを引き、目を閉じないでしっかりいきむ
- 短時間でもリラックスして手の力を抜いてみましょう

- 硬い、赤ちゃんの頭が通るのが感じられます
- 元気な赤ちゃんの「産声!」



分娩第Ⅲ期 胎盤が出るまで(後産期)

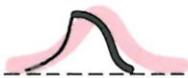
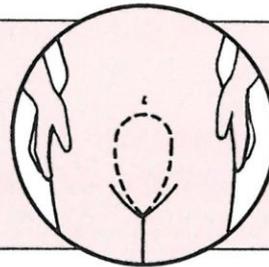
分娩第Ⅳ期 胎盤が出てから2時間

初 15～30分 経 10～15分

初経 2時間

胎盤が出る

下腹に手をあてると硬いしこりがある。  
これが後産の子宮体の変化

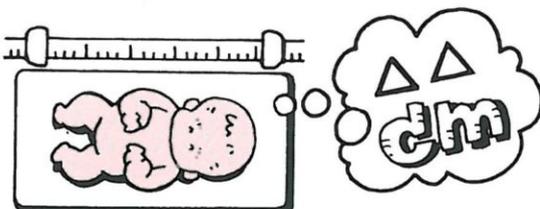
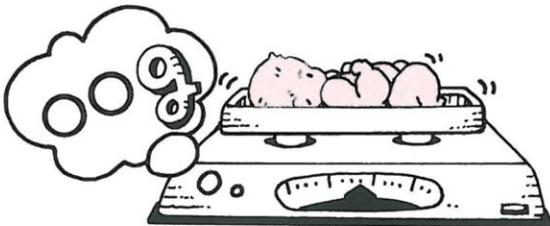


普通の呼吸

●軽いいきみがある

- 赤ちゃんとの対面
- おへその処置、体重、身長測定

- 赤ちゃん産着を着て対面。  
抱っこしておっぱいを吸わせる
- 名前を確認する
- キズのある場合、縫合する(医師)
- 子宮収縮、出血に注意
- 十分に休みましょう





### ●シナリオ●

#### ーテキストを読む

正しいお産の知識を良く理解し、不妊やあせりのないお産にしようとする。

#### ーテキストを横に置いて

お産の補助動作をしっかりと練習し、身体に覚えこませる。

#### ーイメージを高める

「私が産む!!」という心構えを強くして、お産にのぞむ。

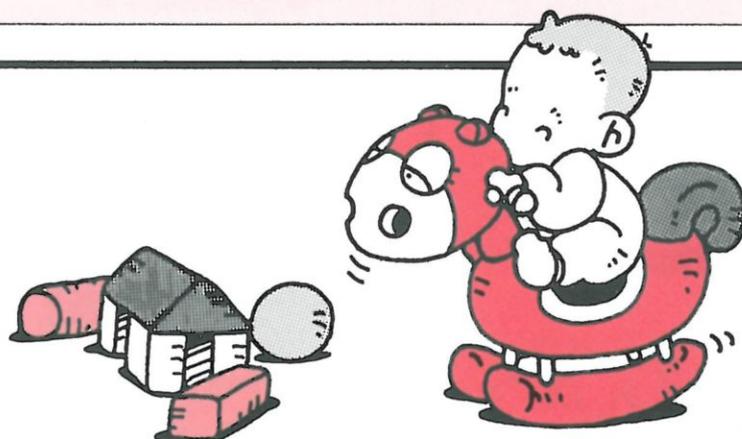
#### ーリハーサルをする

親となるあなたは、かけがえのない赤ちゃんを迎える。医療者はサポートをするだけにすぎない。

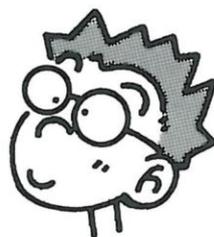
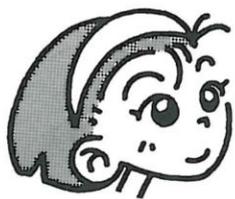
だから、お産に対する知識や補助動作を上手に使い、「楽なお産」というドラマをイメージする。

#### ーその日……

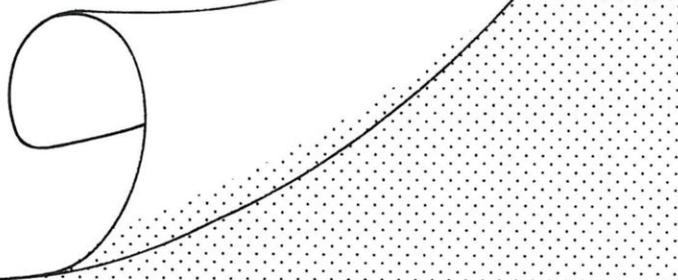
そう、あなたはドラマの主人公になって、「楽なお産」を完成させてください!!



# MEMO



A series of horizontal lines for writing, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, repeated down the page.





八千代マタニティーセンター 武田助産院  
院長 武田 智子

● 八千代マタニティーセンター 武田助産院 ●  
276-0015 千葉県八千代市米本 1450 番地  
電話 047-488-0311 Fax 047-488-0312