

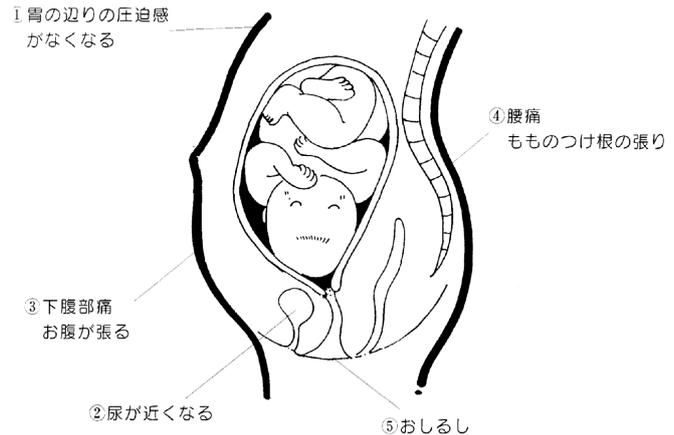
第3章 お産について

1. お産の近づいたしるし

お産の開始が近づくと、次のような身体の変化が現れることがあります。しかし、以下の変化は個人差も大きいものです。「お産の準備が始まってきたな」と心構えを始めましょう。

1) 胃の辺りの圧迫感がなくなる

子宮底は 35～36 週頃が一番高く、その後は徐々に下がってきます。これは、赤ちゃんが骨盤の中に少し下がってくるためです。そのため、今まで圧迫されていた胃や胸の圧迫感が取れ、胃のもたれ、胸やけなどもなくなりますので、食事でも楽にたべられるようになり、呼吸も楽になります。



2) 尿が近くなる

下がってきた赤ちゃんの頭が膀胱を圧迫するために、尿の回数が多くなります。そのため、夜間何度も起きることもあり、まとまった睡眠がとれなくなることもあります。

3) お腹の張り

妊娠後期になると、1日に何回かお腹が硬くなったり、張った感じがするようになります。これは、子宮が不規則に収縮するもので、お産が近づいた徴候の1つです。夜間に張りを感じる事が多く、その為に睡眠不足になるような場合は、昼寝など休息をとることが大切です。

4) 腰痛、もものつけ根の張り

赤ちゃんの頭が下がってきて、骨盤の中の神経を圧迫するために、もものつけ根が突っ張ったり、腰が痛くなったりします。歩きにくくなったり、恥骨が痛むこともあります。

5) おしるし

お産の準備が進んで、子宮口が開き始めると血液が混じったおりものがみられます。これを「おしるし」と言います。しかし、おしるしがあってもすぐにお産が始まるとは限りません。「お産が近づいてきたな」と考えるくらいで良いでしょう。

6) 胎動が少なくなる？

一般的に「お産が近づくと胎動が少なくなる」といわれていますが、全く動かなくなることはありません。生まれる直前まで赤ちゃんは良く動いています。何時間も赤ちゃんが動かない場合は、赤ちゃんの元気がなくなっている場合もありますので、病院に連絡しましょう。

2. いよいよお産！

お産のはじまり

陣痛が 10 分おき、または1時間に 6 回以上になると「分娩開始」と呼びます。初産婦の方は分娩開始から平均 12～16 時間、経産婦の方は平均 7～8 時間で赤ちゃんが生まれます。しかし、お産の経過はとても個人差の大きいものです。前駆陣痛といって、陣痛様のお腹の張りがあっても数時間で消失してしまうこともめずらしくありません。あせらず、リラックスして、赤ちゃんが生まれる時を待ちましょう。

陣痛とは・・・？

陣痛の正体は、「子宮の収縮」です。子宮は筋肉で出来ていて、赤ちゃんを産み出すために伸びたり縮んだりします。はじめは弱い陣痛から始まり、この頃の様子を「生理痛のような痛み」「下痢の時のお腹の痛み」と表現する方も多いです。

陣痛は波のようにやってきます

1回の陣痛は、弱い収縮から始まり、次第に強くなり、ピークの強さから次第に弱い収縮へ変化し、おさまっていきます。数分間おやすみをはさみ、再び陣痛が訪れます。これはまさに、砂浜にうちよせる波のようです。陣痛が弱いうちは、いつもどおりの生活を続けていかまいません。家事をしたり、食事をとったり、お風呂に入ったり・・・とリラックスしていきましょう。

小さな波から大きな波へ

はじめの頃、1回の陣痛は 20 秒程度、間隔も様々です。次第に強くなってくると、1回の陣痛は 30～40 秒程度、間隔も短くなり、子宮口が全開大(10cm)するころには間隔は 1～2分になります。陣痛が強くなると、お腹や腰に痛みが生じます。また、子宮口が全開大に近づくと、自然にいきみたい感覚がでてきます。赤ちゃんが下がってくるため、お通じをしたい感覚になったり、おしりに痛みを感じたりします。

しかし、どんなに陣痛が強くなっても、陣痛と陣痛の間には必ず数分のおやすみがあります。

このおやすみはママのおやすみであると同時に、赤ちゃんに栄養や酸素を送る重要な時間でもあります。この時間は、全身の力をぬいて、リラックスしていることが大切です。また、横になっているだけでなく、あぐらをかいたり、四つんばいになったりと、その時々で楽な姿勢とりましょう。姿勢を変えることで、赤ちゃんもスムーズに産道を進むことができます。



破水について

赤ちゃんは卵膜という薄い膜に包まれ、この中をみたく羊水に浮かんでいます。この卵膜が破れて、中の羊水が流れてくることを「破水」と言います。温かいお湯のようなものが流れてくる感じがします。少量の場合は尿もれのように感じることもあります。多くの場合は、陣痛が強くなり子宮口が全開大に近づく頃に破水が起こりますが、陣痛が始まる前に起こることもあります。

いよいよ赤ちゃん誕生



子宮口が全開大したら、陣痛とママのいきみによって、赤ちゃんが産道を進めます。狭い産道を赤ちゃんが一生懸命進みますから、初めての出産の場合、子宮口が全開大してから、赤ちゃんが誕生するまでは平均 1～2時間かかります。経産婦の方の場合は、この半分程度の時間のことが多いです。上手にいきむには、妊娠中からのトレーニングが大切です。安産教室やファミリークラスなどで練習しておきましょう。

パパのサポート

出産は赤ちゃんに会える楽しみと同時に、様々な不安や緊張を感じるものです。家族が側にいてくれることは、ママにとって一番の安心です。また、出産のとき、パパが出来るサポートがたくさんあります。生まれたての赤ちゃんや頑張ったママの写真は、一生の思い出になりますね。

陣痛室では…

腰や足のマッサージ

食べ物や水分摂取のサポート

呼吸法のリード

分娩室では…

いきみの声かけ

汗を拭く

水分補給のサポート

写真撮影、ビデオ撮影

家族の立会い出産

出産の際、パパだけでなく、ママが側にいて欲しいと思う方は誰でも立ち会うことができます。また、面倒をみてくれる家族が一緒なら、上のお子さんの立会いも可能です。お子さんが出産に立ち会う場合は、出産前から赤ちゃんの誕生についてわかりやすくお話しておくことが大切です。

3. バースプラン



バースプランとは・・・

お産の計画書。人生に数回しかない出産を、素晴らしい体験にするために、どのようなお産にしたいか家族で考え、様々な気持ちや希望などを文章にしたものです。バースプランは出産に関することだけでなく、妊娠中や産後、育児のことも含まれます。バースプランを書くことで、お産のイメージが具体的になり、心と体の準備が進められます。妊婦健診にて、バースプランの用紙をお渡しします。バースプランをもとに、あなたらしい満足のいくお産を目指しましょう！

バースプランを書くときのポイント

バースプランは難しい言葉で書く必要はありません。自分の言葉で、気軽に書きましょう。いきなりお産のことをイメージするのは難しいものです。そこで、次のような項目を参考にしてみてください。また、ご家族と一緒にバースプランを考え、気持ちを確認しあうことはとても大切です。

- 妊娠したときの気持ちは？
- 楽しみにしていることは？（妊娠、出産、産後、育児のこと・・・何でも OK）
- 不安に思っていることは？
- 自分の性格は？（長所をお産に活かしましょう！）
- お産の時、そばにいて欲しい人は？（安心できる人が側にいてくれると心強いですね）
- スタッフへの要望は？
例：呼吸法を教えて欲しい 会陰切開をしないで欲しい
- こんなことをしてみたい！
例：上の子もお産に立ち会ってほしい
好きな音楽をかけながらお産したい
- 経産婦さんは、前回のお産を振り返ってみましょう。
「こんな事が良かった・辛かった」「今度はこうしたい！」ということはありませんか？
- お産後の生活、育児に関する希望は？
例：母乳で育てたい はじめから母児同室にしたい

★病院に提出したバースプランをひかえておきましょう★



帝王切開の方も、もちろんバースプランを！

誰でも手術は緊張や不安を抱くものです。私たちスタッフは皆様が安心して帝王切開に望めるよう、しっかりサポートします。赤ちゃんへの気持ちや病院スタッフへの要望、楽しみなことや不安なことなど、自由にバースプランに記入しましょう。

例：好きな音楽をかけていたい 手術室で赤ちゃんを触りたい

バースプランは変更可能！

お産について考えを深めるうちに、バースプランが変わることもあるでしょう。バースプランはいつでも変更・追加 OK です。ただし、お母さんと赤ちゃんの安全を第一に考えますので、ご希望に添えない場合もあります。また、バースプランを書いていると、様々な疑問もでてくるでしょう。妊婦健診やマタニティクラス・安産教室・ファミリークラスなどで気軽にお聞きください。また、出産経験者やクラスで出会った妊婦さんたちと情報交換することも大きな手助けになります。



安産のために大切なこと “リラックス” について

お産がスムーズに進むためには、効果的な陣痛がくること、産道が柔らかく開くこと、赤ちゃんが元気であること、赤ちゃんが上手に回って産道を通ること……など、さまざまな要素が必要になります。しかし、ママは難しいことを考える必要はありません。これらの要素をうまくはたらかせるために、ママにとって一番大切なことは、“リラックス”です。

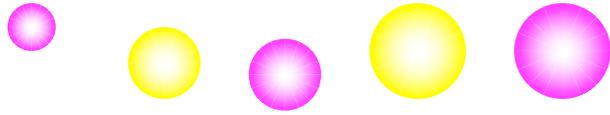
お産が進むにつれて起こる様々な変化を受け入れ、「もうすぐ赤ちゃんに会える。赤ちゃんと一緒に頑張ろう」という前向きな気持ちをもつと、効果的な陣痛が訪れ、お産はスムーズに進みます。また、ママがリラックスしていると、赤ちゃんにも十分栄養や酸素が送られ、元気に生まれることができます。逆にお母さんが不安な気持ちでいっぱいしていると、心も体も緊張し、陣痛の痛みを余計に強く感じてしまいますし、子宮口も開きにくくなります。

お産の時、とっても大切な“リラックス”。でもお産が始まって、急にリラックスできるものではありませんよね。誰でも緊張や不安をもつのは当たり前です。そこで、必要になるのが「呼吸法」です。呼吸法の中心は「長く息を吐くこと」です。これにより、自然に体の緊張がほぐれ、赤ちゃんにも十分酸素が送られます。

また、日常生活で行っているリラックス方法をお産に取り入れてみましょう。あなたはどんな時リラックスしていますか？

好きな音楽を聴いているとき、甘いものを食べているとき、好きな香りをかいているとき、散歩しているとき、お風呂に入っている時……など。お産の際に取り入れられそうなリラックス方法を、バースプランにあげてみましょう。

4. 知っておきたいお産の異常



1) 前期破水

陣痛が始まる前に破水をすることを、「前期破水」といいます。赤ちゃんを包んでいる膜が破れてしまうために、破水から長時間経過すると、膣から細菌が入り赤ちゃんや子宮に感染してしまう可能性があります。そのため、すぐに入院が必要となります。妊娠 37 週以降で、24 時間以上たっても陣痛が始まらない場合は、陣痛促進剤を使用することもあります。35 週以前であれば、感染の症状がない限り、早産の予防の処置をすることがあります。また、まれに臍帯（へそのお）が子宮口から出てしまい、赤ちゃんに危険を及ぼすこともあります。いずれにしても「破水かな？」と感じたら、病院に連絡をしましょう。清潔なナプキンをあて、入院の支度をして来院してください。羊水の出る量は様々で、少ししか出ずに、尿か羊水かわかりにくい場合もあります。そのような場合でも、自己判断せず、診察を受けましょう。破水後は感染予防のため、入浴は避けましょう。

2) 早産、過期妊娠

お産は、予定日になるとは限りません。予定日前 3 週間～予定日後 2 週間のお産を「正期産」と呼びます。37 週未満で出産になった場合を「早産」と呼びます。また、予定日を 2 週間以上過ぎた場合は「過期妊娠」と呼びます。この場合、胎盤の機能が低下し、赤ちゃんに栄養や酸素を送る力が弱くなってしまうことがありますので、陣痛促進剤などで陣痛を起こす処置が必要となります。

3) 異常な出血

お産の準備がすすむと、子宮口がやわらかくなり、少しずつ開いてくるため、少量の出血（おしるし）がみられることがあります。これは、お産が近づいてきたサインであり、そのまま様子を見てかまいません。また、内診の後にも出血がみられることがありますが、少量であれば問題ありません。しかし、月経の時のような多い出血や大きな血液のかたまりなどがあつた場合は、すぐに診察を受けましょう。胎盤の位置が低い「前置胎盤」の場合は、少量の出血でもすぐに診察を受けましょう。

4) 強いお腹の痛み

陣痛のように規則的ではなく、お腹全体が痛くなったり、硬くなったりする場合や、どこか一部分が痛いような場合は、すぐに診察を受けましょう。中には緊急に処置が必要な場合もありますので、入院の準備をして、すぐに病院にいきましょう。

5. 帝王切開について

逆子(骨盤位)の場合や、ママに合併症がある場合などは帝王切開が選択されることがあります。また、自然分娩の場合でも、途中でママや赤ちゃんの状態によっては帝王切開に切りかえることもあります。帝王切開について知っておきましょう。

麻酔の方法は？

多くの場合、下半身麻酔(腰椎麻酔)で実施しますので、意識があり、赤ちゃんの産声を聞いたり、赤ちゃんに触れたりすることができます。緊急帝王切開の場合は、全身麻酔で行うこともあります。

入院期間は？

予定帝王切開の場合、手術の前日に入院します。また、あらかじめ外来で、採血や心電図、レントゲン検査など、必要な検査を済ませておきます。

経過が順調であれば、手術後7日目に退院になります。(詳細はお産後のページをご覧ください)

育児の開始は？

ママの体調にあわせ、育児を開始します。帝王切開当日でも、スタッフがお手伝いしますので、授乳をしたり、赤ちゃんと一緒に過ごしたりすることが可能です。



6. 入院の方法

入院の目安

◆ 陣痛

初産婦さん：陣痛の間隔が 5 分くらい

経産婦さん：陣痛の間隔が 10 分くらい が入院の目安です。

◆ 破水

すぐに入院が必要です。少量で、破水か判断できない場合も、必ず診察を受けましょう。

◆ 出血

おしるしのように少しの出血の場合は様子を見てかまいません。月経の時のように多い出血の場合は、診察をうけましょう。

※ 病院までの移動距離や、経産婦さんは前回の出産の経過などによって入院の目安は変わりますので、あらかじめ妊婦健診で相談しておきましょう。

病院への連絡

電話 027-265-3333

◆ 平日 8:30~16:30

産婦人科外来とお伝え下さい。

◆ 休日・夜間(上記以外の時間帯)

産婦人科病棟(4B 病棟)とお伝え下さい。状況により、受診もしくは入院となります。

受診の場合は、救急外来での対応となります。

入院の場合は、夜間・休日入口から入り、受付を行い、西エレベーターで 4 階 4B 病棟にお越し下さい。

病棟入口のインターホンを押し、名前を名乗って下さい。その後は助産師が対応させていただきます。

※電話の際は、診察券を側に用意し落ち着いて以下の内容をお伝え下さい。

- ・お名前(フルネームで)
- ・予定日
- ・初産 or 経産
- ・症状 (陣痛〇分間隔、破水、出血・・・など)

落ち着いて、
ママ本人が 電話して下さい

7. 入院時の必要物品 ●●●●

入院時にすぐに出すもの

- 診察券 (IDカード)
 - 母子健康手帳
 - 入院証書
 - 個室同意書
 - 赤ちゃん用バスタオル (2枚: 新品のものでなくてもいいです)
- } 入院時、又は入院中に手続きします
- * 出産後のケアに使います

赤ちゃん用品

- ガーゼハンカチ
 - 退院時の赤ちゃんの着替え
- * 入院中は病院の肌着・紙おむつを着ます
- * 赤ちゃん用品は、洗濯をして糊を落としておきましょう

病院からお渡しするもの

- 分娩セット
 - ナプキン (M2 袋、L1 袋)
 - 前開きの産褥ショーツ2枚
 - お産直後パッドセット
 - 母乳パット2袋
 - 赤ちゃんの臍消毒セット
 - お尻拭き2袋
 - ガーゼハンカチ 1枚

* 不足分は売店で購入できます
- 日用品セット
 - シャンプー リンス ボディーソープ
 - クレンジング 洗顔フォーム
 - 化粧水 乳液
 - ボディーウォッシュタオル
 - 歯ブラシセット
 - プラスチックマグカップ
 - ティッシュ
 - くし
- お祝いの品
 - フォトアルバムをプレゼントしています!
- 貸し出し品※毎日配布します
 - 産後パジャマ
 - フェイスタオル・バスタオル

★チャイルドシート

(退院までに車に設置してください)

日用品

- 時計
- 筆記用具
- 履き物 (かかとのあるもの)
- 懐中電灯 (災害時のため)
- Birth ファイル
 - (産後 1 日目から使用します)

* 貴重品・多額の現金等はお持ちにならないようお願いいたします。

※貸し出し品に関して

使用しなくても入院・分娩費は変わりません

お母さん用品

- 生理用ショーツ
- 授乳用ブラジャー
- お持ちの方は骨盤ベルトやウエストニッパー等

