



案ずるより産むがやすし



お産と聞いて、みなさんはどのようなイメージをお持ちですか？

お産が近づくにつれ、赤ちゃんに会える喜びはより一層大きくなる一方で、陣痛は痛いかな、赤ちゃんは元気に生まれてくるかなと不安に感じられているかもしれません。スムーズなお産のためには、次の4要素がうまくかみ合うことが大切です。

陣痛 赤ちゃんの大きさと体の向き 産道の広さと柔らかさ ママの気持ち

これらのうちのどれか一つがかけても、経産分娩が難しくなったり、お産が長引いたりしてしまいます。

今回は、自分なりのお産に近づくための **心を整える** についてお話します。

～陣痛を知って受け入れよう～

陣痛の主な痛みの原因は、子宮の出口が開く痛みと、赤ちゃんの頭が筋肉の合間を通して出てくることから生じる痛みです。

陣痛の程度や部位はお産の進行に伴って変化していきます。

通常、体に感じる痛みは何らかの危険信号ですが、陣痛の痛みは異なります。赤ちゃんを生み出すための身体の内から湧き出るエネルギーと表現してもいいかもしれません。

この時に、肛門にもキュッと力が入っていると、骨盤底筋や外陰部、会陰部も緊張しているということになり、赤ちゃんの頭が下がってくる圧迫を強く感じ、痛みを強く感じやすくなります。

陣痛のように繰り返す痛みには、また来ると身構えがちですが、長く息を吐き、肛門の力を抜くことで痛みの軽減につながります。

～お産の時に分泌されるホルモン～

オキシトシン
陣痛を促す

エンドルフィン
陣痛の痛みを和らげる

不安、緊張、恐怖を感じていては、この2つのホルモンの分泌が低下し、痛みを強く感じやすく、お産が進みにくくなります。

リラックス法を行うことで、不安や恐怖を軽減することができ、お産中も自分が持つ本来の力を発揮しやすくなります。

自分のリラックス法を見つけて身につけましょう

あらかじめ、自分に合ったリラックス法を見つけておきましょう。これらを行うことで、身体的にも精神的にもリラックスできる状態を経験しておけば、迷わずに自分のリラックス法で対処することができます。

腹式呼吸を行います。浅い呼吸だと脳や全身に酸素を供給できず、リラックスすることは難しくなります。ゆっくり息を吐くことで副交感神経優位の時間が長くなり、よりリラックスできます。

また、腹式呼吸は呼吸のたびに内臓が動き、便秘予防、血行促進の効果もあります。

身体を動かしましょう。

ストレッチやマッサージなども

身体をほぐす効果があります。

また、入浴も効果的です。ぬるめのお湯にゆっくり漬かることで、身体が温まり、全身の血液循環が良くなり、心身がリラックスします。

- ・視覚：好きなものを見てリラックスします。青い空や海、新緑を眺めることなど。
- ・聴覚：自分が心地よいと思う音を聞きましょう。鳥の声や波の音など自然界の音など。
- ・嗅覚：アロマセラピーやお香、ハーブティーを飲む、花の香りをかぐなど。
- ・触覚：マッサージなどで自分の身体に触れる。親しい家族やパートナーとのスキンシップ

自分はどうやって過ごそうか、どんなお産がしたいか考えてみましょう

自分や家族がどのようにお産をし、どのように新しい家族を迎えたいかを具体的に考え、イメージしてみましょう。そのために今からどんな準備が必要になってくるのでしょうか。

これらを考えることによって、お産へ前向きに取り組みやすくなるといわれています。

家族と気持ちを共有する機会にもなります。

陣痛が本格的になってくると、不安で手を握ってほしくなったり、叫びたくなったりすることもあるかもしれません。お産の時には何をしたらダメということはありません。自分がしたいようにしましょう。

自分がどうしたいかを素直に言える、自分自身をさらけ出せるような環境であることが大切です。一緒にいて安心できる人、つらい時にも気を遣わずに話せる人は誰でしょう？どんな人に立ち会ってほしいか、どう過ごしたいかを考えて、事前にお願ひしておいたり、調整しておくといいでしょう。

後期母親学級ではお産へ向けての身体づくりやお産の流れ、過ごし方についてのお話があります。参加して、イメージを具体的にするのに役立ててください。お産のしおり 24.25 ページも参考にしてみてください。

自分の気持ちと素直に向き合い、表現することは

お産へ向かう第一歩です。ありのままの気持ちを知ることで、不安がはっきりしたり、解決の糸口が見え、自分の強みを発見できる場合もあります。

外来相談室や助産外来を利用し、助産師にあなたの気持ちなど話してみてください。

★ 母親学級のお知らせ ★

- ・ 7月3日（前期）10日、24日（後期）
- ・ 8月7日（前期）14日、28日（後期）
- ・ 場所：講堂 AB ・ 時間：13:30～16:00

<予約について>

産婦人科外来受付に予約ノートを置いています。予約なしでも受けられます。