



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2020  
11月号  
VOL. 270

秋も深まり、日も短くなり、冬の足音がすぐそこまでやってきているようです。妊娠中よい食生活をして、健康管理をしていれば、自分の骨盤に合った3kgの赤ちゃんがコロンと産まれるのが安産と言われています。しかし、無事に、自然に、元気な赤ちゃんを産むためには努力が必要となります。今回は安産を目指す「いいお産への道」についてのお話しです。

## いいお産への道：安産は、よい身体作りから

- \* **適度な運動**：エネルギーを消費し、お産の時に使う筋肉の鍛錬をします。
- \* **体を冷やさない**：健康の基本は血液循環がいいこと。各臓器が活発となり、妊娠後期には子宮口や軟産道を熟化させるホルモンの分泌を促します。
- \* **体重管理**：適度に体重を増やし、肥満を防ぐことが大切です。
- \* **よく歩く**：お産は30kmの距離を歩くほどの体力が必要です。普段からの基礎体力作り、健康体維持が大切です。
- \* **お腹を張らせない**：子宮を支えるのは腹直筋、この支えがないと外部からの刺激でお腹がよく張ります。またこの筋肉がないとお産の時に上手く力が入りません。腹直筋の鍛錬は呼吸法（長く吐く）で出来ます。
- \* **良い食生活**：食事の「安全と質」を大切にし、カロリーを控えさっぱりとした薄味で栄養はきちんととりましょう。
- \* **周囲との人間関係**：理解と協力、信頼関係が大切です。
- \* **ストレス解消**：不安感・イライラ・自信喪失は血液の流れを悪くし、赤ちゃんへの栄養、酸素が十分にいかなくなります。温かい胎内環境を作りましょう。

## 1日のすてき度チェック

今日はどれくらい良い1日でしたか？

<p>食べ過ぎなかった？</p>	<p>薄味にできた？</p>	<p>野菜・海藻・きのこを食べた？</p>	<p>甘い誘惑に負けなかった？</p>	<p>体重計にのった？</p>
<p>快便だった？</p>	<p>体を冷やさなかった？</p>	<p>適度な運動ができた？</p>	<p>いい姿勢だった？</p>	<p>朝の目覚めは良かった？</p>
<p>心にわだかまりはない？</p>	<p>楽しい時間ももてた？</p>	<p>お腹の赤ちゃんに話しかけた？</p>	<p>赤ちゃん元気に動いている？</p>	<p>夫婦でいい会話ができた？</p>

出産は人生の中で何回かしかなく、そしてやり直しのきかない貴重な経験です。素晴らしい出産体験は、よい思い出になり、その喜びを子ども達に伝えていくことが出来ます。いいお産をすれば、産後の回復はとても早く、気持ちも安定して良い状態で育児がスタートできます。どうぞ、「いいお産」ができるように、自己コントロールする力を身につけ、無事に満足できる出産をしてほしいと願っています。

母親学級のお知らせ 時間13:30~ 場所:講堂AB  
外来予約ノートに記入してください。後期の病棟案内はありません  
前期:12月2日 後期:12月9 23日  
前期:1月6日 後期:1月13 27日



編集担当：羽原