

5 リラックス法のお産

スムーズな出産をするためには、陣痛の波の間にママがいかにリラックスできるかが重要なカギになります。ママの身体に力が入っていると、赤ちゃんは締め付けられて進めません。全身がリラックスでき、子宮を柔らかくすることができれば、赤ちゃんが産道をスムーズに進み、安産になります。疲れが少なく元気に出産できます。

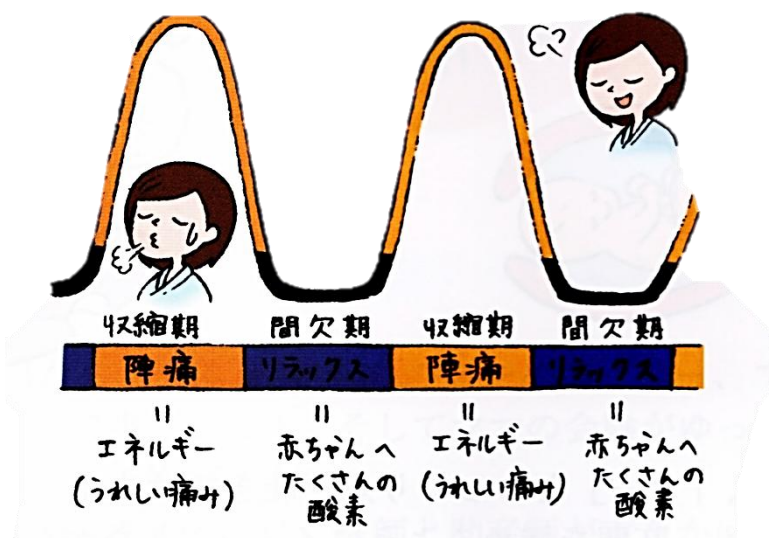
ママがリラックスしていると



ママがリラックスしていないと



前向きな陣痛の考え方



赤ちゃんは陣痛の波に押されて生まれます。陣痛の波とは、陣痛が来ている時期（収縮期）と来ていない時期（間欠期）の繰り返しのことです。収縮期は緊張のときで、リラックスできません。しかしこの時間は長くても 50 秒たらずで、この時しっかりと子宮が収縮することでお産が進行するわけです。この緊張の時間が過ぎれば、休息のときがやってき、心も身体も十分にリラックスさせて子宮を柔らかくします。そうすればママも疲れることなく、赤ちゃんにも十分な酸素が送られます。

6 お産の進み方

進行時期によって過ごし方が変化していきます。

子宮口 0 ～ 3、4cm 開大

(陣痛 8分～10分毎)

陣痛がはじまったり、破水したら、いよいよ入院です。お産が夜にかかるときは、お産に備えて消化の良い食べ物や飲み物を持参しましょう。慌てずに気をつけて病院に連絡をしてお越してください。

必ず家で化粧、マニキュア等は落としておきましょう。

分娩がお母さんと赤ちゃんにとって安全に進行するように、出産まで分娩監視装置の装着を連続して行います。



子宮口 5 ～ 9 cm 開大

(陣痛 2分～5分毎)



陣痛の波が来たら、「フー」とゆっくり息を吐き続けます。痛みをだんだん強く感じるようになって、肛門を緩めるようにイメージしながら、お腹の中の空気を出し切るように静かに息をはきます。波が去ったら、力をぬいてリラックスしましょう。この時期は皆さんが楽だなと感じる姿勢で過ごしますが、“あぐら”なら赤ちゃんが下りやすくなる効果があります。

*分娩監視装置をつけますので、胎児心音をキャッチするために姿勢を変えていただくようお願いすることもあります。

子宮口全開大（10cm）～発露（赤ちゃんの頭が引っ込まなくなったとき）



子宮口が全開大して、ある程度赤ちゃんの頭が下りてきたら、陣痛の波に合わせていきみを加えます。息を止めないで赤ちゃんが生まれ出ようとする力（陣痛）を助けるように息をもらしながらいきみます。この時、腰で分娩台を押しようにします。波が去ったら全身でリラックスして、赤ちゃんにたくさん酸素を送ります。立ち合っている家族の方は“リラックスだよ～”と声をかけてあげましょう。

発露～誕生



赤ちゃんの頭が出たら（発露）、いきむのをやめて「フー、フー、フー」とゆっくり息を吐くことだけに専念します。そしてママの会陰がゆっくりと伸びるように陣痛の力だけで赤ちゃんを娩出します。

発露になり、いきみをやめる時は、医師と助産師が声をかけます。

赤ちゃんが産まれてから・・・

赤ちゃんが産まれて、5～10分程したら胎盤が出ます。ここでお産は終了です。出産後、分娩室で2時間ほど様子を見ます。子宮の収縮状態、悪露の量、血圧などを観察し、異常がなければ身体を拭き、着替えをして病室に移ります。