

3. お産の経過と過ごし方



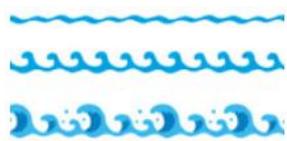
(1) お産の経過について

お産には3つの段階があります。

- | |
|---------------------------------------|
| 第1段階（分娩第1期）…陣痛が始まってから子宮の出口が全部開くまで |
| 第2段階（分娩第2期）…子宮の出口が全部開いてから、赤ちゃんが生まれるまで |
| 第3段階（分娩第3期）…赤ちゃんが生まれてから、胎盤がでるまで |

①陣痛とは

1時間に6回以上、あるいは、10分以内の規則的な子宮の収縮を陣痛といいます。強く規則的に繰り返す収縮のことで、お産が進むにしたがって陣痛の間隔は短くなり、1回の子宮の収縮時間は長くなります。波があるもので、個人差があります。



また、赤ちゃんが生まれるためには、有効的な陣痛によって赤ちゃんを押し出す力が必要です。もし、お腹の張りを感じても、はっきりとした痛みがなく間隔が不規則だったり、体を横にすると痛みがおさまったりするのは、前駆陣痛と呼ばれ、まだ本格的な陣痛ではないので、普段どおりの生活をして構いません。



②子宮の出口が全部開くとは

赤ちゃんが生まれてくるためには、子宮の出口が全部開く必要があります。子宮の出口が全部開くと10cmくらいの大きさになります（大きくピースサインしたときが約10cm）。そこを赤ちゃんの頭が通過して、産道と呼ばれる道を通って、赤ちゃんは生まれてきます。子宮の出口が開くためには、陣痛（赤ちゃんを押し出す力）と赤ちゃんがスムーズに降りてくるのが大切です。



③赤ちゃんがスムーズに降りてくるためには

赤ちゃんは子宮や赤ちゃんに余計な緊張がなく、リラックスしているほどスムーズに進みます。なぜなら、赤ちゃんは産道を回旋しながら生まれてくるからです。子宮筋がリラックスしていると、スタート地点で赤ちゃん自身があごを引いて、頭の先端が産道にピタリとはまります。これがスムーズにお産が進む秘訣です！



陣痛の合間は、産道を回旋しながら生まれてくる赤ちゃんが疲労を回復し、姿勢や向きを修正する時間でもあるといわれています。子宮や産道の筋肉の緊張が抜けてやわらかいほうが、この修正作業もスムーズになります。

④赤ちゃんが生まれるまでの過ごし方

子宮の出口が全部開いて、いよいよ赤ちゃんが生まれるまであと少しとなったら、からだの声に従って自分が楽に感じる姿勢をとるのがよいでしょう。ひざをついてもたれる、脚を広げて座る、四つんばいやスクワットなど、少しでも楽な体勢をいろいろ試してみましょう。このように自由にお産の姿勢をとることをフリースタイル分娩といいます。



また、赤ちゃんやお母さんの状態によって、急いでお産にする必要がある場合があります。このときは、分娩台で仰向けの姿勢になりお産をすることになります。それでも、からだの要求に応じて背もたれの角度を調整してもらったり、パートナーや家族の方に腰や背中をさすってもらったりするだけで、ずいぶん楽になるでしょう。



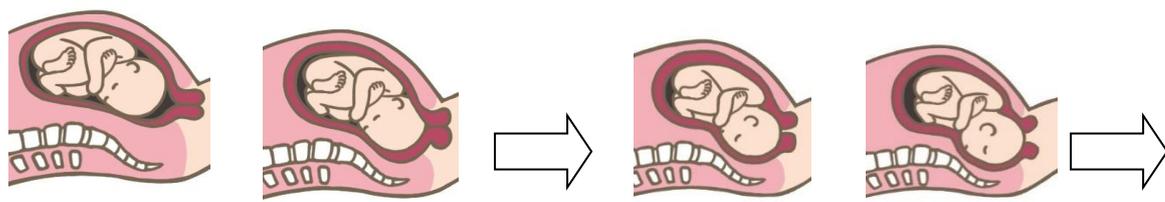
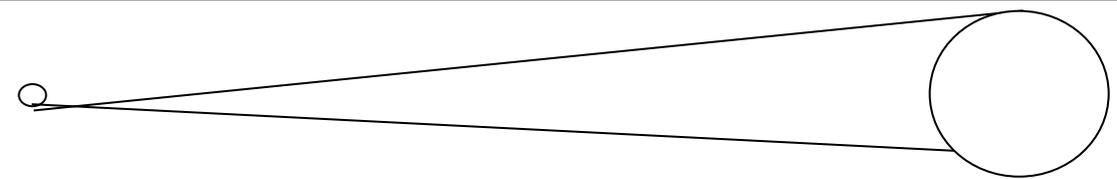
⑤赤ちゃんが生まれてからの過ごし方

赤ちゃんが生まれたあと、約10ヵ月間お世話になった胎盤が出てきます。お母さんは、仰向けの姿勢になり、胎盤が自然に出てくるのを待ちます。このとき、陣痛と同じように子宮が収縮して、胎盤を押し出します。これを後陣痛といいます。同時に、赤ちゃんもお母さんも状態がよければ、なるべく早期に早期母子接触を開始します。安全のために、当院では生まれて2時間まで赤ちゃんの手に酸素モニターをつけて状態を観察しています。最後に、医師による産道の検査をして、傷がある場合は処置をしてお産は終了です。



※なお、分娩時や産後含め、入院中の動画撮影はご遠慮ください。

(2) お産の経過と過ごし方について

	第1段階・・・陣痛が始まってから子宮の出口が全部開くまで
時期	<p><初産> 平均 10 時間～12 時間以上</p> <p><経産> 平均 5 時間～ 6 時間以上</p>
子宮収縮の強さ	 <p>陣痛：8-10 分おき 子宮収縮：20 秒</p> <p>陣痛：4-5 分おき 子宮収縮：30 秒</p> <p>陣痛：3-4 分おき 子宮収縮：40 秒</p>
赤ちゃんの状態	 <p>赤ちゃんはあごを胸にひきつけて骨盤の出口へ向かいます。</p> <p>骨盤の出口に来たら、顔をお母さんの背中側へ向けます。</p>
子宮の状態	 <p>全開大 (10cm)</p>
注意	<p>①姿勢の工夫・・・その時自分のからだが楽だと感じる姿勢をとる。陣痛と陣痛の合間にたくさん動く。</p> <p>②呼吸法・・・陣痛時には深呼吸する。お腹を膨らませるように鼻から吸い、ゆっくり口から息を吐く。</p> <p>③糖分の補給・・・軽食、口当たりのよいもの（プリンなど）、糖分を含んだ飲み物を準備し、適宜食事や水分をとるように心がける。</p> <p>④休息・・・からだが疲れたと感じたら、休息する。</p>

	第2段階…赤ちゃんが生まれるまで	第3段階…胎盤が出るまで
時期	<初産> 2～4時間 <経産> 1～2時間	<初産>10分くらい <経産>10分くらい
子宮収縮の強さ	 <p>陣痛の間隔は1～2分おき、発作50～60秒</p>	 <p>後陣痛</p>
赤ちゃんの状態	 <p>骨盤を出ると、産道に合わせて反り返りながら進みます。</p> <p>頭が外に出ると、横向きになって肩を出します。</p>	 <p>赤ちゃん誕生！ 胎盤が出て分娩終了です。</p>
子宮の状態	<p>排臨（はいりん） 赤ちゃんの頭が見えかくれする。</p> <p>発露（はつろ） 赤ちゃんの頭は引込まなくなる。</p>	
注意	①陣痛の時も、呼吸を止めない。ゆっくり深呼吸 ②陣痛がないときは、全身の力を抜く ③赤ちゃんの頭が出たら、力を抜いて深呼吸を続ける。いきまない。	①自然に身を任せ、リラックスする。 ②気分が悪くなったら、我慢せずに伝える。

※お産の経過には個人差があります

(3) お産を乗り切るための4つのポイント！



お産をスムーズに進めるためには、分娩第1期～第2期の過ごし方が『鍵』になります。

この長い時期を、お母さんも赤ちゃんも上手に乗り切るためには、**姿勢**、**呼吸法**、**糖分補給**、**休息**の4つのポイントが大切です。この4つのポイントを理解し、自分自身が主体となって、自分が心地いいと感じられるお産を目指しましょう！



Point 1 姿勢

- ・自分の体の声に耳を傾け、楽に過ごせる姿勢を探す。
- ・同じ姿勢を長時間続けると、血行が悪くなり、疲労を招くため、30分くらいで姿勢を変えてみる。
- ・寝ているときよりも、立ったり座ったりしているほうが骨盤の開きが30%程度大きくなる。

Point 2 呼吸法

- ・陣痛と陣痛の間は、普段どおりのリラックスした自然な呼吸。
- ・陣痛がはじまったら、ゆっくり口から息を吐ききるようにし、鼻からお腹を膨らませるように息を吸う。
- ・息を吐くとき、背中が緩むようにすると横隔膜の緊張もほぐれ、肺にたくさん酸素が取り込まれる。

Point 3 糖分補給

- ・体の糖分が不足すると、子宮筋の収縮が弱まりお産が長びく。
- ・おにぎりやサンドイッチなど手軽に食べられるものを準備する。
- ・固形物を食べる余裕がなくなってきたら、ゼリーや果汁ジュースなど口当たりがよいものを摂る。



Point 4 休息

- ・陣痛と陣痛の合間に筋肉の疲労をとり、血行を回復して運動に必要な酸素や栄養を全身に送り込むことで、次の有効な陣痛を呼ぶ。
- ・お母さんがリラックスすることで、赤ちゃんも疲労を回復し、姿勢を修正することができる。
- ・自分の体の声に耳を傾け、疲れたと感じたら体を休める



(4) フリースタイル分娩

お母さんが楽だなと感じる姿勢でのお産をフリースタイル出産といいます。お母さんも赤ちゃんも元気であれば、どんな姿勢でお産しても構いません。陣痛が始まったら、どんな姿勢が楽か、自分のからだの要求に合わせて、いろいろな姿勢を試してみましょう。ただし、お母さんの具合が悪くなったり、赤ちゃんの苦しいサインがみえたりしたら、急いでお産するために医師の判断で、処置のしやすい仰向けになってもらうことがあります。また、緊急を要する場合は、帝王切開になる可能性もあります。

★各スタイルの特徴★

◆横向き◆



- ・腰痛が軽減する・身体が休まる
- ・ゆっくり進行するので、赤ちゃんの心拍は安定する

◆四つん這い◆



- ・陣痛の強さが加減できる
- ・腰痛が軽減する

◆スクワット◆



- ・赤ちゃんの頭が出やすい
- ・いきみやすい

◆仰向け◆



- ・緊急時の対応が速やか
- ・いきみやすい

お産は、こころもからだもカチカチに緊張している状態より、リラックスしている状態の方がとよく進みます。自分の力、ご家族の力、そして赤ちゃんの力を信じて、こころもからだも楽なスタイルでお産を乗り越えていきましょう

