



LDR 助産師
深水 友紀

陣痛中の過ごし方と立ち会い分娩について

皆さん、こんにちは。陽気も暖かくなり、過ごしやすい季節となりました。数年前まではコロナウイルスの影響で、お産の付きそいや立ち会い分娩が難しいときもありましたが、2023年2月から当院で付き添いや立ち会いの基準も緩和されました。陣痛中、ご家族とともに過ごし、サポートを受けながら出産の過程を共に分かち合い喜び合えるようになりました。今回はLDRで陣痛中の過ごし方と立ち会い分娩についてご紹介いたします。

陣痛は子宮の収縮によって、子宮の出口を開き、赤ちゃんを産み出すための痛みです。規則的な痛みの波が来て、最初は重たい生理痛くらいの痛みから始まり徐々に強くなり、痛みの波も頻回に来るようになります。

この陣痛をどう過ごすか、3つのポイントを心がけて陣痛とお産を乗り越えましょう。

1 体を動かしてみましょう

陣痛が来たらその波を弱めないために体を動かすことが大事です。動ける間は歩行をしたり、お風呂に入ったり、こまめにトイレまで歩いたりして、日常生活と同様の行動をしましょう。歩行することで、重力により子宮内圧が高まり、赤ちゃんが下降しやすくなります。また、スクワットなどしゃがみこむ姿勢で骨盤が最大限に開き、赤ちゃんがより下降しやすくなります。子宮の出口への圧力が増すため、子宮収縮の効率がよくなります。

※状況によってはお腹のモニターを連続で付けることもあるので、その際は医師・助産師に相談して体勢を変えてみましょう

2 自分自身の楽で好きな体勢を見つけましょう

陣痛を乗り切る体勢も人それぞれです。決まった体位はありませんから自分自身の体に聴くつもりで、自分が楽だと感じる体勢や自分がこういう体勢で過ごしたいなどあれば好きに過ごされてかまいません。

●横向き

→陣痛の間隔があくときもありますが、全身の力が抜けリラックスできる体位です。眠たいときや疲れているときにおすすめです。

●座る あぐらをかく

→子宮が前方に傾くため、腰部への圧迫が緩和される体位です。重力の影響で赤ちゃんが下降しやすく、子宮の収縮を促し、陣痛が強くなりやすい体位です。

●四つ這い

→赤ちゃんの頭が子宮の出口を圧迫するのを緩和させる体位です。腰痛がひどいときも痛みを緩和する効果があります。クッションや布団などを前に抱えると楽になります。長時間経つと膝が痛くなる場合もあるので、座ったり横向きになったりして別の体位と組み合わせてもいいかもしれません。

●アクティブチェア

→アクティブチェアにまたがって座り、ゆらゆら動くことで、重力の影響も受け赤ちゃんが下降しやすくなります。また子宮も前方へ傾き腰部への圧迫がとれやすい姿勢です。腕乗せがあるのでそこにクッションをおいて陣痛の間にウトウト眠れる方もいらっしゃいます。



3 リラックスして、陣痛を受け入れましょう

陣痛を“つらい・きつい・怖い”と捉えている方も多いのではないのでしょうか？陣痛はとても強い痛みでお産までに初産婦さんでは平均12時間～16時間かかるといわれており、その時間耐えなければなりません。陣痛が来ないときに「次の陣痛が怖い」「陣痛がきつい、嫌だ」と思っている方も多いです。そういうときに自分自身の身体は無意識に緊張し全身の力が抜けず体力がどんどん消耗されていきます。

お産は体力勝負です。いざ赤ちゃんを産むときに精一杯力を入れていきむのですが、体力がないといきむ力がなくなってしまう。陣痛は赤ちゃんがこの世に生まれたいと意志を示す目的のある痛みです。そのため、陣痛を受け入れ、体力をなるべく消耗しないようにリラックスすることも大事です。

●呼吸法

→呼吸のリズムに意識を集中することで気持ちが静まり、リラックス状態を得ることが出来ます。体の力を抜き、ゆっくりと深い呼吸をするのがおすすめです。

●音楽

→ゆっくりとしたリズムの音楽やオルゴール調は緊張した気持ちを解きほぐしてくれます。陣痛の苦しさから気を紛らわせてくれる効果があります。また、ご自身が好きな音楽や自宅によく聞く音楽でリラックスされる方もいらっしゃいます。

●香り

→香りは気分転換や精神的にも作用され、緊張や不安、恐怖などを和らげ、リラックスさせてくれます。当院でも様々なアロマをご用意しております。足浴時に使用したり、アロマポットでお部屋にほのかな香りを楽しむこともできます。

●環境

→陣痛中、部屋を暗くしてみたり、最も安心できるご家族と過ごしたり、ご自宅で使っていたクッションや枕、ブランケットなどを持ってきたり、自分がリラックスできる環境で過ごしていただいかまいません。



立ち会い分娩 ～立ち会いをされる方へ～

最後に立ち会い分娩についてです。

陣痛中にご家族数人でお部屋で過ごされていますが、分娩時の立ち会いは大人お一人とおささまが可能になっています。ご主人もしくはお母様が立ち会われることが多いです。妊娠中に誰が立ち会おうのか話し合っておきましょう。また、帝王切開や医師の判断で立ち会いができないときもあります。

※立ち会い分娩の条件については変更になることもあるので、随時ホームページをご覧ください。

陣痛中にご家族が近くにいることで、産婦に安心感を与え、何よりご主人やご家族の励ましやサポートが支えになります。産婦さんは、陣痛中は痛みを逃すのに精一杯です。ご家族は汗を拭いたり、水を飲ませたり、腰のマッサージをしたり、呼吸法の声かけや励ましの言葉をかけてください。

また、マッサージの仕方分娩の進行によってさすった方がいいのか、押した方がいいのかは変わってきます。産婦さんの希望を聞きながらマッサージをしましょう。助産師も訪室し、付き添いながらマッサージの仕方や呼吸法の声かけなどアドバイスいたしますので、ご不明なことがあれば遠慮なくお尋ねください。また、ご主人も陣痛中ずっと付き添うのは大変だと思いますので、ご家族と交代して食事や睡眠を取り、休憩されてください。スタッフも交代しますので遠慮なくご相談ください。

実際に立ち会いされる方はお産の時、産婦さんの頭の方に立っていただきます。多少出血も見えますので、中には途中で気分が悪くなる方もいらっしゃいます。血が苦手な方や、気分が悪くなりそうときは早めに教えてください。

陣痛をご家族と共に乗り越え、安心して出産できるように私達もできる限りサポートさせていただきます。わからないことや心配なことがあればいつでもお尋ねください。LDRでお待ちしております。