

# お産の進行と呼吸法

母親学級パンフレットP.43～P.44

# ★お産とは



規則的な子宮の収縮とお母さんの努責を合わせて赤ちゃんを外の世界に導く過程です。お産には様々な痛みが伴います。

子宮が収縮し赤ちゃんが降りてくると、産道の筋肉や周りの骨への刺激・圧迫・腱のつれを産痛として感じます。

その時、「今赤ちゃんが回りながら下がってるんだ」という知識があれば、痛みを乗り越える手助けになるはずです。

正期産…37週0日～41週6日(広い意味での予定日)



# ★呼吸法

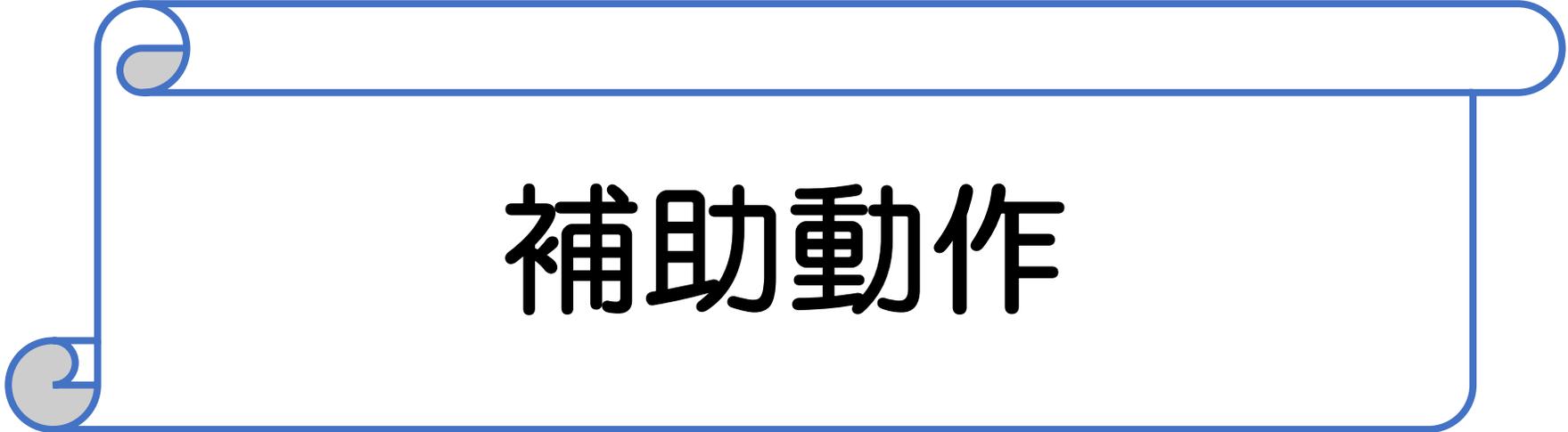


お産のときの呼吸には、痛みをうまく逃がして痛みを乗り越えるため、気持ちがパニックになることを防ぐため、という目的があります。

ママが冷静でいられて、気持ちが落ち着くと緊張がほぐれます。このことがリラックスにつながります。

リラックスするために体位を変えたり、背中を温めたり、意識して深呼吸することが安産のコツです。

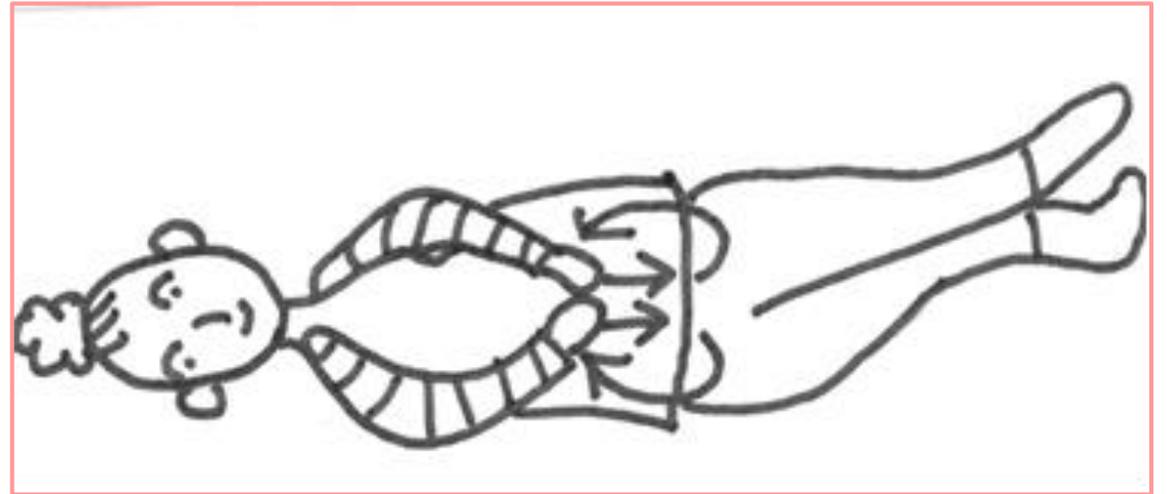
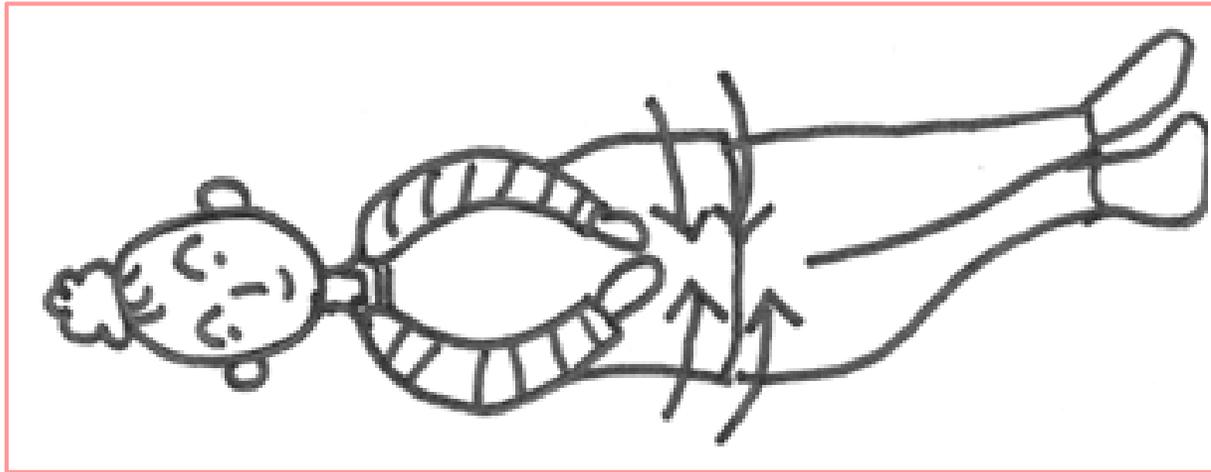
陣痛は痛みがあってもつらいけれど、赤ちゃんに会える時間が近づいています。



# 補助動作

母親学級パンフレットP.41

陣痛が来ると、お腹はもちろんのこと、腰や足の付け根にも痛みを感じます。そんな時、呼吸法と一緒にこなうととても効果的なのが補助動作です。



# ★陣痛が始まりました (子宮の開き～3cm)

- 10分間隔の陣痛（規則的な子宮収縮）が始まります
- そのまま陣痛が進んだり、変化がなかったりすることもあります

## 呼吸法のポイント!

- 息を吸うときと吐くときの空気の量は同じか、吐くときが少し長くなるように、なるべくゆっくりと呼吸します

ママの様子



子宮の入り口の開き

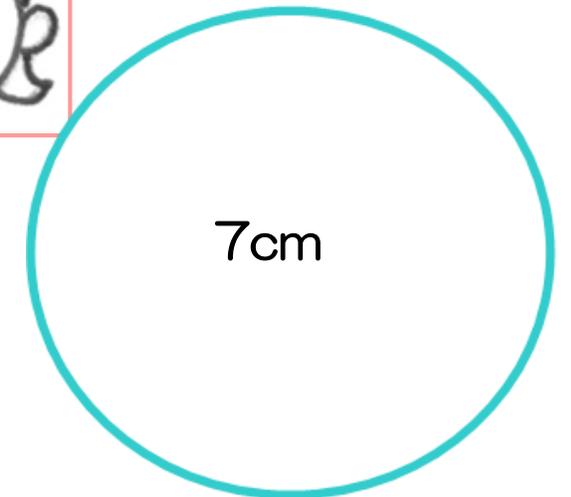
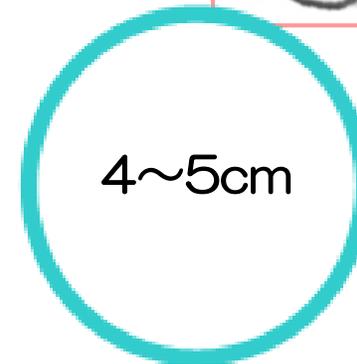


# ★陣痛がだんだん強くなっていきます (子宮口の開き4~7cm)

- 徐々に陣痛の波が強くなり、安定してやってきます
- さらに陣痛は強くなりますが、合間にはまだ余裕があります

## 呼吸法のポイント!

- 陣痛でママが痛い間は赤ちゃんも一緒に苦しいです。赤ちゃんのことを忘れず呼吸法を心がけましょう
- 目をしっかり開いて一点を見つめ、ママの様子  
自分の息づかいをよく聞くと、  
リズムをつかみやすくなります



子宮の入り口の開き

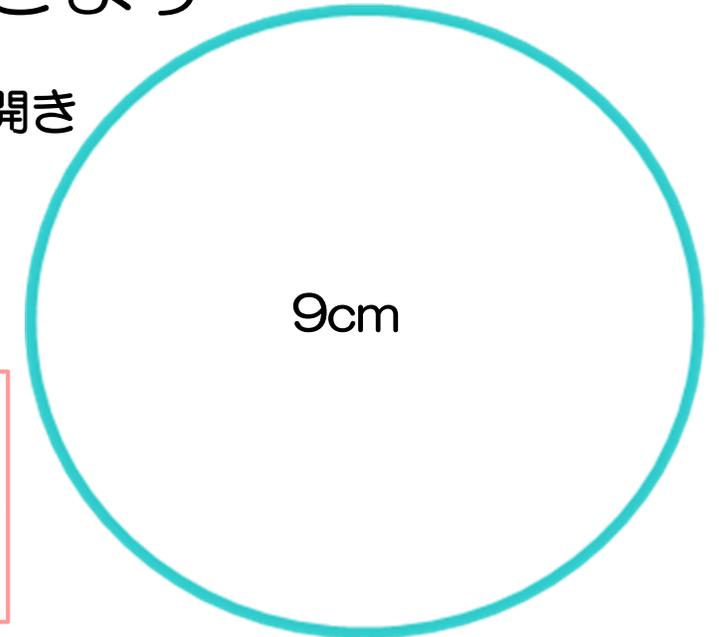
# ★陣痛の波が次々にやってきます (子宮口の開き8~9cm)

- 陣痛が最も強く、長くなる最もつらい時期です
- 手足がしびれたり、吐き気がしたり、暑くなったり、寒くなったり、人によって様々な変化が起こります
- 陣痛がどんどん強くなり、いきみたくなくなってきます

## 呼吸法のポイント!

- リラックスして呼吸法を続けましょう。  
いきみたくなくなってきますがいきむと  
赤ちゃんは苦しいです  
まだいきみは我慢!!

子宮の入り口の開き



ママの様子



# ★「いきんでください！」と合図がかかります(子宮口の開き10cm大)

- 分娩の準備をします。いよいよ出産です！

## 呼吸法のポイント!

- いきみの指示があったら、まず2回深呼吸です
- 大きく息を吸い込んだら息を止め、お尻の穴の方向へ力を入れてできるだけ長くいきみます
- 赤ちゃんが下がってくるイメージをし、押し出すようにグッと力を込めます
- 苦しくなったらすばやく息を吸いなおして、おなかがはってまだ痛ければもう1回いきみます。1回の陣痛で2回位いきみます

- 陣痛が終わったら大きく深呼吸をします。赤ちゃんにたくさんの酸素を届けてあげましょう
- いきむときは全身に力を入れるので、陣痛の波が一つ終わったら、深呼吸の後は普通の楽な呼吸に戻し、全身の力を抜いて次の陣痛に備えます
- いきむとは、陣痛の波に合わせてママが力を入れてふんばることで、排便をするときの感じに似ています

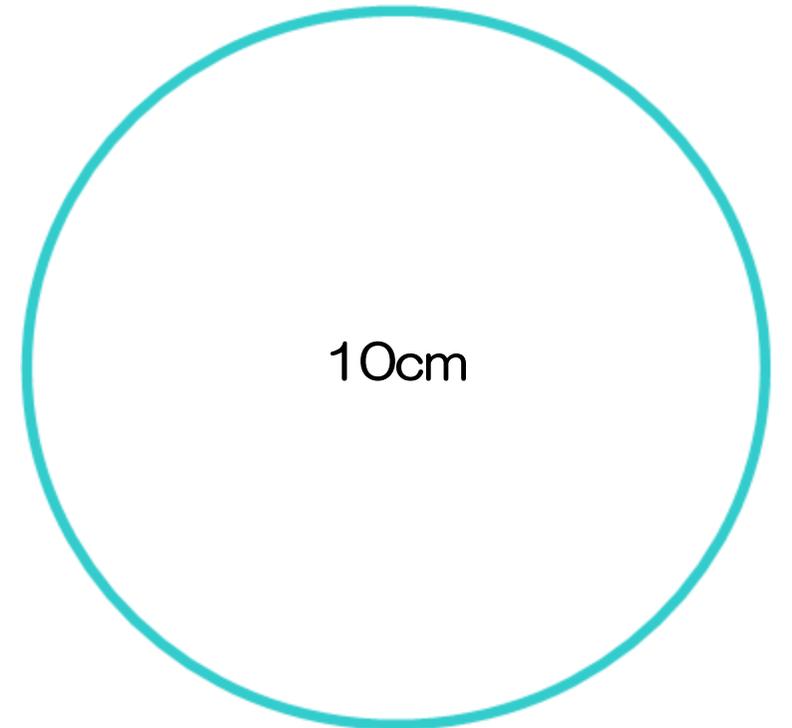


子宮の入り口の開き

ママの様子



10cm



# ★赤ちゃんの頭が出てきました (赤ちゃんにもう少しで会えますよ)

- いきみのストップの声がかかったら、いきみを止め全身の筋肉の力を抜き、口を大きく開けて、「ハッハッハッ…」と浅く短い息を吐いて吸う短促呼吸をします。赤ちゃんの頭が出て、肩が出て、全身が出るまで続けます

## 呼吸法のポイント!

- 赤ちゃんの頭が出るときにいきんでしまうと、産道を狭くして、赤ちゃんを締めつけてしまいます。また、会陰部が裂けてしまう危険があるので、いきみを逃すために、浅く短い呼吸に切り替えます
- 犬が暑いときにするように、「ハッハッ」と口を開き、小刻みに軽く浅く胸を動かすようにするのがコツです
- このときは全身の力を抜くことが大切です

