

Welcome Baby

産科通信

第10号 (2012. 3)

お産の上手な乗り越え方

少しずつ春が近づいて来ました。花粉症の方には辛い季節ですが、対策をしてお散歩を楽しんでみてはいかがでしょうか？

さて、今回はお産を上手く乗り越えるコツを伝授しましょう。

呼吸法？と思ったあなた。いえいえ、実はもっともっと根本的で、大切なポイントがあるんです。助産師外来でお話を伺っていると、時々「病院に来たら産ませてくれるんですよね？」と言われる事があります。中には「自分で産める気がしません。」とおっしゃる方も。

初めてお産される方がほとんどですが…

お産が近くなってくると、不安になったり怖くなったりするのは自然な事です。人間誰しも初めての事は怖いものです。それが前述の発言に繋がっているのかも知れませんが、お産はもともと女性に備わっている能力です。あなたの子宮は赤ちゃんを授かり、育む事が出来ているのですから、産む力も備わっています。赤ちゃんにも生まれてくる力があります。まず、ご自分の子宮を信じてあげましょう。あなたの子宮は産めるのです。

そしてその子宮の力を最大限、上手く引き出してあげましょう。



食べる事と寝る事です

子宮の力を最大限に、上手に引き出してあげるのにとっても大切なことです。

よく歩くといいと聞きますが、それはこの2つが充分満たされてからの話です。

子宮は内臓ですから、血液が栄養を運んできます。そして血液は動いている時より休んでいる時の方が、筋肉に行かないで済む分、内臓によく届きます。だからお産を上手く乗り越えるには、食べて寝る事が大切なのです。

しかし陣痛が始まると、痛みの恐怖で「食べるなんて無理！痛くて眠れない！」となりがちです。そんな時はまず、落ち着いて下さい。陣痛はずっと痛い訳ではありません。

ギュツとなったら休んで、ギュツとなったら休んでの繰り返しです。最後までこの休んではあります。

休んでの時はこれを眺んでくださっている、今の状態と全く同じでどこも何ともありません。

お休みがないと赤ちゃんが苦しくなるので、子宮は赤ちゃんにお休みをあげながら押し出していくのです。

そんな自分の子宮を応援し早く仕事をはかどらせてお産する為には、お休みの間にしっかり栄養をとりましょう。

そして夜寝ていなければ、ウトウトでも良いので休みましょう。それが一番上手にお産を乗り越えるコツです。もうちょっとで生まれそうなのになかなか産まれない時、おにぎりを頑張って食べて頂くと20分位で産まれる事があります。分娩中、いきみといきみの間にスーッと寝てしまう方もおられます。

(天使の休息と呼んでいます。)それはまもなく産まれる合図なのです。



助産師のひとり言

テレビである占い師が「子供って、お父さんがどんな顔をしていても気にしないけど、お母さんがニコニコしていないと不安になる。だからお母さんの笑顔を守るのがお父さんの役目。お母さんの笑顔を奪うお父さんは良くないよ。」と話していました。確かに自分が子供の頃も、母の顔色はよく伺っていた気がします。

ん？あれは叱られるのが母だったからか？！でも母がニコニコしていると、やっぱり安心して遊べた気がします。心の基地はお母さんですね。

