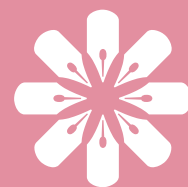




らくわ健康教室 2015年4月27日

お産とは

～ 自分のため、赤ちゃんのために知っておくべきこと ～



RAKUWA
lecture of health

らくわ健康教室

2015年4月27日

けい ちつ ぶん べん 経膣分娩か帝王切開か

基本は経膣分娩ですが、以下のような場合は、帝王切開で赤ちゃんを産むことになります。

- 赤ちゃんに元気がない(胎児機能不全)
- 赤ちゃんがとても小さい(子宮内胎児発育遅延・未熟児)
- 赤ちゃんがとても大きい(巨大児)
- 赤ちゃんが逆子(骨盤位)
- 赤ちゃんの頭が引っかかっている(児頭骨盤不均衡)
- 前のお産も帝王切開、筋腫をとる手術をしている等の理由で、子宮が陣痛に耐えられない(切迫子宮破壊)
- お産が進まない(分娩遅延・分娩停止)
- 胎盤が出口を塞いでいる(前置胎盤)
- 胎盤が剥がれた(常位胎盤早期剥離)
- 臍の緒が先に出た(臍帯脱出)
- お母さんの合併症が悪化している



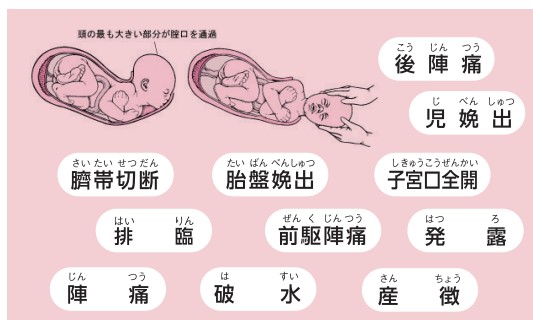
帝王切開

逆子の場合は、赤ちゃんの体の中で一番大きな頭が最後に出ることになるので、より危険な出産となります。当院では帝王切開を選択しています。私たちスタッフ一同、赤ちゃんとお母さんの安全のため、どちらの方法になったとしても最善を尽くします。



陣痛から出産後まで

以下の用語をお産が始まって進んでいく順番に並べてみましょう。



正解は、以下のとおりです。

- 1 前駆陣痛 ▶ 規則的な子宮の張り
- 2 産 徴 ▶ 少量の出血で「おしるし」ともいう
- 3 陣 痛 ▶ 3～4分間隔で規則的です
- 4 子宮口全開 ▶ 直径10cmほど
- 5 破 水 ▶ 前期破水する人もいます
- 6 排 臨 ▶ 頭が見え隠れする状態
- 7 発 露 ▶ 頭が絶えず見えている状態
- 8 児 娩 出 ▶ 出生時間となります
- 9 臍帯切断 ▶ 赤ちゃんのひとり立ちです
- 10 胎盤娩出 ▶ 後産ともいいます
- 11 後 陣 痛 ▶ 出産2～4日後、陣痛のようなおなかの痛みがある場合がある

ホームページもご覧ください

当院の産婦人科・総合女性医学健康センターでは、妊娠や出産などについて、ホームページ「洛和会音羽病院 マタニティー」で詳しく説明しています。ぜひ一度、ご覧ください。

講師プロフィール



洛和会音羽病院
総合女性医学健康センター
医員

の みぞ ま り
野 溝 万 吏

専門領域

産婦人科一般

専門医認定
・資格など

- 日本産科婦人科学会産婦人科専門医
- 日本周産期・新生児医学会新生児蘇生法「一次」コース(Bコース)インストラクター認定
- 母体保護法指定医



お産とは

～ 自分のため、赤ちゃんのために

知っておくべきこと ～

洛和会音羽病院
総合女性医学健康センター 医員 の みぞ ま り
野 溝 万 吏

発展、ともに前へ…
洛和会ヘルスケアシステム®

お産とは ～ 自分のため、赤ちゃんのために知っておくべきこと ～

はじめに

日本では、年間100万人前後の赤ちゃんが生まれています。一人の女性が生涯に産む子どもの数(合計特殊出生率)は1.43人(2014年)ですので、初めて出産するお母さんも多いのが現状です。正しい知識を身に付けて、お母さんにとっても赤ちゃんにとっても安全なお産を心掛けましょう。



情報をどこで手に入れるか？

インターネット(以下、ネット)全盛の現代は、多くの人が情報をネットに頼っています。妊娠や子育てに関する情報も同様です。ネットのメリットは、いつでも、どこでも利用できることです。悩み事に誰かが答えてくれるサイトもあります。半面、ネットのデメリットは、「実際にあなたを診ているわけではない」ということです。ネットで得られた情報が、本当にあなたの体の状態に合っているかは分かりません。メリットとデメリットをよく理解して活用しましょう。

妊婦健診って何？

妊娠が分かり、病院で届出書をもらって、住民票のある市区町村に届け出ると、「母子健康手帳」が交付されます。妊婦健診の案内などとともに、子育てのアドバイスを載せている自治体もあります。

妊婦健診では以下の項目の検査をします。

- 体重** 妊娠中の体重の変化を記録します。
- 血圧** 妊娠すると血圧は少し下がります。中には逆に上がる人もいて、妊娠高血圧症候群(以前は妊娠中毒症といいました)などの目安となります。
- 尿** 尿タンパク、血糖の値を調べます。妊娠高血圧症候群になると、尿にタンパクが出ます。
- 超音波** おなかの赤ちゃんの動きや大きさ、心臓の鼓動、胎盤の位置、羊水の量などを診ます。
- 内診** 陰に指を入れて、おりものや、子宮の入り口の状態を調べます。
- 採血** 妊娠中に約3回採血を行い、貧血の程度や血糖値、感染症の有無などを調べます。

妊娠初期

妊娠月	2カ月	3カ月	4カ月
妊娠週数	4～7週	8～11週	12～15週
健診間隔	4週間に1回		
ママのおなか			
ママの体の変化	★月経が止まる ★つわりが始まる ★下腹が張り、腰が重くなる	★便秘しやすくなる ★尿が近くなる ★おりものが増える	★つわりがおさまってくる
検査			初期採血 子宮がん検査 クラミジア検査
助産師からママへ	★流産しやすい時期なので、激しい運動や重い荷物を持つことは避けましょう ★つわりのときは、食べたいものを食べましょう	★便秘を予防する食事を心掛けましょう。改善しないときは、先生に相談してください ★体調が良ければ、無理のない程度に体を動かしましょう ★冷え対策をしましょう	★食欲が出てきたら、体重増加に気をつけましょう ★体調が良ければ、無理のない程度に体を動かしましょう ★冷え対策をしましょう
その他		病院で届出書をもらって、母子手帳をもらいにいきましょう 分娩申し込み開始	前期母親学級(毎月第3土曜日) パパも一緒に参加ください!! ◎前期母親学級について

洛和会音羽病院 産婦人科HPより

一般的には「妊娠〇カ月」という言い方をされますが、私たち医師は、「〇週」と週数で数えます。超音波検査で赤ちゃんが分かるようになるのは6週くらいからですが、最近の妊娠検査薬はとても精度が高く、早い週数で来られる妊婦さんが多くなりました。8週くらいになると、赤ちゃんの大きさもしっかりわかるようになり、分娩予定日を決めます。12週ごろになるとつわりが治まってきて、安定期に入ります。

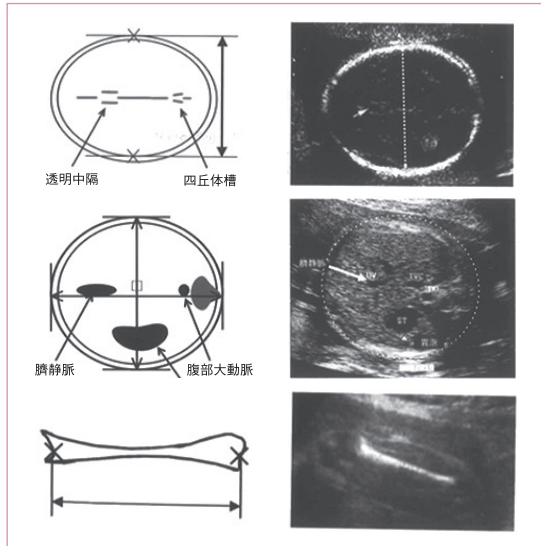


妊娠中期

妊娠月	5カ月	6カ月	7カ月
妊娠週数	16～19週	20～23週	24～27週
健診間隔	2週間に1回		
ママのおなか			
ママの体の変化	★おなかにいる赤ちゃんの動きを感じる始める	★乳房が大きくなる ★おなかの膨らみが目立ってくる	★ますますおなかが大きくなり、前屈みの姿勢がつかくなる
検査	28週までは4D超音波検査が受けられます ◎4D超音波検査について		中期採血
助産師からママへ	★体を適度に動かしましょう ★栄養のバランスを考えた食事をとりましょう	★おなかが張ってきたら、適度に休憩・休息をとりましょう ★下着はマタニティー専用の物に変えていきましょう ★貧血予防に努めましょう ◎貧血について ★適度に散歩をしましょう	★体重管理をしましょう
その他			

洛和会音羽病院 産婦人科HPより

20週ぐらいからお母さんは、胎動を感じるようになります。子宮が収縮して硬くなると、おなか張った状態ということで、注意が必要です。20～25週ぐらいになると、赤ちゃんが目を開けたり、しゃっくりをするようになります。

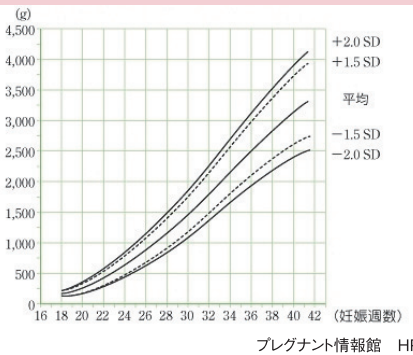


若手のための産婦人科プラクティスより抜粋

超音波で、頭の横幅や、お腹周り、太ももの骨の長さを測ります。この3つの数字を計算式に当てはめると、赤ちゃんの体重が推計できます。



子宮内胎児発育曲線



赤ちゃんの体重は、平均より多いか少ないかだけでなく、週数に沿って右肩上がりに成長していることが重要です。ただし、グラフの曲線から大きく離れて体重の多い・少ないがある場合は、何か問題がある可能性があります。

妊娠後期

妊娠月	8カ月	9カ月	10カ月
妊娠週数	28～31週	32～35週	36～41週
健診間隔	2週間に1回		1週間に1回
ママのおなか			
ママの体の変化		★胃がつかえるようになる ★ときどきおなかの張りを感じることもある ★トイレが近くなる	★胃のつかえが取れる ★おなかがよく張るようになる
検査		後期採血 おりもの培養検査	胎児心拍モニター(妊娠37週～約20分間)
助産師からママへ	★妊娠線ができてやすくなるので、保湿をしましょう ★腰痛・痔になりやすいので、骨盤ベルトをつけてみましょう ★出産用品・赤ちゃんの用品・入院準備も始めていきましょう(書類記入を忘れずに)	★消化の良い物を少しずつ食べるようにしましょう ★助産師とゆっくりお話をします(パースプラン) ◎パースプランについて	★いつでも入院できるように、入院用品を確認しておきましょう ★ゆったりとした気分で過ごしましょう
その他	入院準備の案内	後期母親学級(毎月第2・4土曜日) ◎後期母親学級について	

洛和会音羽病院 産婦人科HPより

28週ぐらいになると、骨盤や恥骨が痛くなる人が多くなります。これは、骨盤ベルトの着用で軽減されることもあるので、着用を勧めています。37週からが正期産とされており、36週と6日までに産まれると早産と呼ばれます。