看護部から

▶看護部バックナンバー

■帝王切開のお産～手術の後の痛みを乗り越えよう～

帝王切開のお産
～手術の後の痛みを乗り越えよう～

帝王切開と一言で言われても、
手術中のこと、術後のこと、
なかなかイメージがわきません。
当日の流れや、術後の痛み、赤ちゃんとの過ごし方について
不安や疑問が多いと思います。
今回は特に、術後の痛みと対処法について
お話していきます。

まず、痛みとは？

「それを体験している人が表現するとおりのもので、
その人が**強い**というときに存在するものである」といわれています。

そして、不安・不眠・疲労・怒り・悲しみ・孤独感など様々な要因があるが故、
時間帯としては夜間に、痛みを強く感じるといわれています。

では・・・

不安はどこから来るのでしょう？

例えば・・・

手術のイメージがつかない

前回の帝王切開のことを思い出す

手術の後って強いの？

赤ちゃんが元気に生まれてくるか不安

ではまず、手術のイメージがわきにくいと思いますので、

当院での帝王切開手術の当日の流れについて

お話しさせていただきます。

手術室には歩いていきます。

ご家族の方には 2 階ナースステーション前のソファーでお待ちいただきます。

手術時間は約 30 分、
麻酔入や麻酔きがける時間を
合わせると、手術室に入ってから
出てくるまでの時間は
約 1 時間です。

手術室に入ります。

青い服を着た手術室スタッフが、手術室にご案内します。

手術室スタッフです。
よろしくお願いします。

服を着たまま、歩いて
手術室に入ります。

手術の様子。

・まずは、麻を脱いで手術台をするベッドの上で横になります。その後に、背中から針を刺して麻酔の注射を入れます。
・手術中は麻の前に緑色の布がかかります。
・手術は下半身のみの麻酔なので意識はあります。赤ちゃんの産声も聞こえます。
・赤ちゃんの体調がよければ、手術室の中で赤ちゃんと対面し、撮影ができます。

手術室に持ち込めるものは
カメラ：スタッフが赤ちゃんとママとのツーショットの写真を撮ることもできます。
（携帯カメラは不可です）
CD （手術中、BGM がかけられますので、CD 音のリラックスできるような CD がある方は持ってきてください。
めがね：赤ちゃんとの対面の時などにかけられます。

お部屋に戻ります。

赤ちゃんの体調がよい時は、ママは赤ちゃんと一緒に手術室から出てきます。
その時、赤ちゃんはママの胸に抱っこされてご家族と対面します。

ナースステーション前で
写真やビデオ撮影ができます。

手術の後はこのような姿勢もできます。

・床すれや血栓の予防のために 2 時間ごとに姿勢を変えています。
・背中から、痛み止めのお薬が 24 時間持続的に流れていますが、痛みが強いときは痛み止めの点滴もあります。

～お薬の他にできる、リラックスして痛みを和らげる方法～

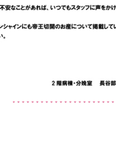
・環境づくり
音楽（大部屋の場合はヘッドホン等をお使いください）：
リラックス効果が期待できます。
アロマ：
リラックス効果のあるものを使えば、痛みを感じにくくなります。ご相談ください。
クッション：
体を支えるクッションで姿勢を整えられます。（病院にも何種類か用意があります）

・手術の後、ママと赤ちゃんの体調がよければすぐに赤ちゃんに**おっぱい**をあげることができます（吸い乳で）。**カンガルーケア**も出来ます。

・手術当日から、赤ちゃんと**母子同室**ができます。色々な表情を見せてくれる赤ちゃんと一緒に過ごしたり、ご家族と過ごすことで**リラックス**です。手術の後の痛みを感じにくくなります。もちろん、赤ちゃんのお世話はスタッフもお手伝いいたします。一時的にナースステーションでも預かります。

・腰部のマッサージも効果的です。

腰部マッサージの方法
①マッサージを受ける人は横向きになります。
②マッサージを行う人は、背骨の両脇（下記参照）を脇の上から手の平で押して、
受け手の人が気持ちのいい部分を探します。
③手の平で 1 回に 5 秒程度ゆっくり押します。これを 3～4 往復行います。



・家族の面会
帝王切開手術当日に限っては、ご家族の方は病棟の面会時間以外でも、手術の時間に合わせて午前中からの面会が可能です。スタッフにお尋ねください。

今回は、当院での帝王切開当日の流れと、
手術の後の痛みを和らげる方法についてご紹介しました。
これから手術を迎える方にとって、
少しでも不安が軽くなれはと思います。

ぜひ、自分はどのような環境だと安心しリラックスできるのかを
考えてください！

何か分からないことや不安なことがあれば、いつでもスタッフに声をかけて下さい。

また、2010. 11.のサンシャインにも帝王切開のお産について掲載していますので、
参考にしてみてください。

2 階病棟・分娩室　長谷部チーム