

■～体にやさしいお産のために！～

# 体にやさしいお産のために！

お産後に会陰の傷が小さいと痛みが少ないと感じるため、体が動かしやすく、育児もしやすくなります。そこで、今回は赤ちゃんが生まれる間際の時期に焦点をあて、できるだけ傷が小さくなるためのポイントについてお伝えしていきたいと思います！

まず・・

**会陰(えいん)とは体のどこの部分を指すのでしょうか？**

会陰とは**膣の出口と肛門の間**の部分のことをいいます。膣は比較的伸びやすいですが、会陰は膣に比べて伸びにくいのが特徴です。

では・・

**できるだけ会陰の傷を防ぐためには何ができるのでしょうか？**



**ポイントは2つ！**



1. 呼吸
2. 冷え予防

1. 呼吸

お産が進んで来て、赤ちゃんの頭が下がってくると、直腸が圧迫されるため、自然にいきみたくなったり、便を出したいような感じが出てきたりする方が多いです。子宮の出口が全部開いてしばらくすると**赤ちゃんの頭が見え隠れする**ようになり、力を入れたいくなります。

赤ちゃんがゆっくり降りてくることで、会陰も**少しずつ伸びて**きます。速いスピードで赤ちゃんが会陰を通過すると、大きな圧力がかかってしまうため傷が大きくなりやすいです。赤ちゃんがゆっくり会陰を通過するために・・・

- できる限り深呼吸
- 力が入ってしまう時は「ふ～ウン」と**少しずつ力を入れる呼吸**
- 赤ちゃんの頭が通過する時は、「はっ、はっ、はっ」と**力が入りにくい呼吸**

このような呼吸を、助産師も声をおかけしますので、一緒にがんばりましょう！！



2. 冷え予防

会陰が温かく循環がよいと皮膚も伸びやすくなるため、**体を冷やさないこと**が大切です。  
**お産中に自分でできることは・・・**

- ・靴下やレッグウォーマーを履く
- ・体を動かす
- ・カイロを貼る
- ・温かい飲み物を飲む
- ・入浴(破水していない時)、足浴
- ・つぼにお灸をする

助産師も

- 呼吸法をお伝えする
  - ホットパックで温める
  - 会陰保護を行う
  - オイルを使う
- などしてお手伝いさせて頂くことがあります。



今までは、出産間際の時期に焦点をあててお話をしてきましたが、妊娠中にできることもたくさんあります！

## 妊娠中からできること

- ・会陰マッサージ
  - ・冷え予防
  - ・リラクスの方法を見つける
  - ・腹式呼吸法の練習(ヨガなど)
  - ・スクワット、床拭き(骨盤底筋を鍛える運動)
- ※詳しくはNBBをご参照ください



わからないことがあれば、ぜひ助産師に声をかけてくださいね♪  
積極的にいろいろ工夫して、会陰にやさしいお産を目指しましょう！



担当：2F(宙チーム)浦場、斉藤、野町、山下、北村、石井、江藤、大内、土本、甲斐、生津