

案ずるより産むがやすし

中国中央病院
産婦人科病棟
2024.10-11 月号
Vol.314

夏の暑さも和らぎ、さわやかな風に秋を感じるようになりました。
過ごしやすい季節になりましたので、体を動かしてリフレッシュしてみたいかかでしょうか。
よいお産への道は心身ともに元気であることです。今回は**お産に向けて心と体の整え方**についてお話しします。

妊娠するとホルモンバランスが急激に変化し、気分が落ち込んだり、怒りっぽくなるなど感情の浮き沈みが大きくなる場合があります。また、便秘や浮腫み、腰痛、眠気や疲労感などの症状が出る方もいます。妊娠したことに喜びを感じながらも、妊娠前との体の変化に戸惑い、これからの妊娠期間や出産のことで多くの方が気持ちが不安定になります。身体の変化は妊娠したことで自然に起こっていることなので心配はいりません。しかし、目に見えない不安は心と体の健康を維持する「自律神経」のバランスを崩します。今までの生活習慣を見直し、自律神経を整えて赤ちゃんを迎える準備をしていきましょう。

心と体を整える4つのポイント

1 “自然のリズム”を感じられる生活を心がける

太陽が出たら目を覚まし、太陽が沈んだら体を休める。よいお産はよい生活習慣から始まります。

朝日を浴びると「幸せホルモン」のセロトニン、陽が沈むと「睡眠ホルモン」のメラトニンが分泌され1日の生活リズムが整います。今までの生活を見直しハリのある生活について助産師と一緒に考えてみませんか？ぜひ外来相談室でお待ちしています。

2 “ゆっくり入浴”で気持ちをゆるめる

シャワーで済ませず、湯船につかりましょう。ゆっくり入浴することでリラックスできます。全身が温まると血流が良くなり、老廃物の排泄を促します。また、腰痛や肩こりの予防にもなります。38～40℃のお湯に10分程度、寝る2時間前に入浴すると眠りにつきやすくなります。



3 “気持ち”を整える

母親学級に参加したり、妊娠・出産の本を読みましょう。目に見えない不安を解消するために知識をつけましょう。お腹の赤ちゃんに話しかけたりパースプランを考えることで、お産への気持ちを高め、主体的に出産を迎えられます。また、心や体の不調で思うように動けないときは、話を聞いてもらうだけでも気持ちが安定します。パートナーや家族だけでなく、気の合う友人など、頼れる存在を見つけておくことも大切な準備の一つです。医師や助産師、看護師にも妊婦健診・外来相談室で気軽にご相談ください。

A “適度な運動”で体力をつける

妊娠中に運動してもいいの？と不安に思う方もおられると思います。妊娠経過が順調であれば、妊娠20週頃からは特別安静にする必要はありません。体力がないと筋力も弱まるため姿勢が悪くなり、骨盤が歪む原因になります。骨盤が歪むと赤ちゃんが産道を上手く回れず回旋異常になったり、陣痛が弱くなりうまくいきめずお産が長引くことがあります。日頃から意識して動く時間をつくり、お産に向けて体を整えておくことが必要です。

※切迫早産・切迫早産や血圧が高いなど、医師から安静を指示されている方は運動を控えましょう。
仕事や上の子のお世話で疲労がたまっている場合は休息をとることを優先しましょう。

日常生活の中でエネルギーを消費するように動くことを意識しましょう。

例：近所の買い物であれば歩いていく。階段を使用する。掃除や洗濯など家事の際には体を大きく動かす。など

おすすめはウォーキングです。1日20～30分を目標に、少し早足で歩くようにしましょう。お腹が大きくなると足元が見えにくく重心も変わるため、バランスを崩して転倒しやすいです。階段は手すりを使う。履きなれた運動靴を使用し、安全に注意して体を動かしましょう。



腹式呼吸で副交感神経を高めましょう。

腹式呼吸には全身の筋肉を緩めると同時に自律神経を調整し、心と体をリラックスする効果があります。さらに、お産の時は腹式呼吸をすることで、副交感神経が優位になり陣痛が和らぐと言われています。いきなり本番で実践しようとしても痛みでパニックになってしまい上手くいきません。普段から意識して行うことで、お産のときにも落ち着いて使うことができます。

～方法～

- ① あぐらをかいて床に座るか、足裏が床につく高さの椅子に座る。
- ② おへその下に手を重ねておき、お腹がへこむイメージでゆっくり深く、長く息を口から吐きだす。
- ③ 息を吐ききったら、お腹を前に膨らませながら鼻から息を吸う。肩が上がらないように気を付ける。

母親学級ではマタニティエクササイズも紹介しています。
ぜひお越しください。

母親学級のお知らせ

日程：	前期	後期
	10月2日	10月09日、23日
	11月6日	11月13日、27日
	12月4日	12月11日、25日
時間：13時30分～	場所：講堂AB (2F)	

産婦人科外来の予約欄に記名してください。当日参加、ご家族様の付き添いも可能ですが18歳未満の方は同伴できません。病棟案内は感染対策のため行っておりません。

参考書籍：妊娠・出産の不安を解消する からだところの整えかた

担当：中村