

母親学級〈後期〉

vol.6年報/2011.09.01発行



6月8日、後期の母親学級にお邪魔してきました。

母親学級〈後期〉・・・第2・3・4水曜日/午後1時30分～3時
[分院4階多目的ホールにて]

妊婦さん18名・ご夫婦での参加4組、お子さんも2名、一緒にお産に向けての話を聞かれました。1時30分、参加者全員の母子手帳を預かり担当助産師の自己紹介から始まりました。



- さて、後期母親学級の内容は・・・
- ① お産の始まり
 - ② 入院～出産までの過ごし方
 - ③ 陣痛の時の呼吸法
 - ④ 母乳について
 - ⑤ 入院時の荷物

1 お産の始まり

少しでも出血すると
ビックリするけど、
慌てなくて大丈夫!!

出血 (おしるし) ➡ 生理の1日目くらいの出血の場合は、そのまま様子を見て大丈夫。
電話連絡は不要です。生理の多い日と同じくらいの時は、連絡してください。

陣 痛 ➡ 経産婦さんの場合は15分間隔、初産婦さんの場合は10分間隔になったら病院へ電話をしてください。

破 水 ➡ おしっこか破水か、分らない時は、病院に連絡をしてください。

電話は、詳しい話を聞きたいので、
必ず妊婦さんご本人が
電話をかけてくださいね。

入院が早すぎると、お産までの時間が長く、疲れてしまう・・・。
遅すぎると、間に合わなくて、自宅出産になってしまう・・・。
迷った時は、病院に連絡をしてください。

2 入院～出産までの過ごし方

好きな音楽を ♪ラック♪
聴きながら・・・

好きなアロマを使って・・・
♪ラック♪

初 期 ➡ リラックスして過ごすことが大事。
痛みがある時は、力を抜くと、子宮口が開きやすくなります。

❗ 産まれるまで、まだまだ! 緊張しすぎると最後の力が、なくなってしまう・・・体力温存!!

中 期 ➡ だんだん辛くなってくるけど、ベッドで丸くなるより、体を動かしましょう。
腰をさすってもらうと、楽になることもあります。

❗ トイレに行ったり、体の向きを変えたりしながら、マッサージしてほしい場所を伝えることも大事です。

後 期 ➡ 子宮口が、7～8cm開いてきて辛さもピークに近づきます。
分娩時に、大きな傷を作らない・多量の出血を防ぐ為にも無理にきばらない「いきみ逃し」を、します。

❗ いきみ逃し・・・「難しそうー」痛い、と、何かにしがみつきたい・握りたいと思ってしまうけど、
手に何も持たない・握り棒から手を放すだけでも力が弱まって、いきみ逃しに有効です。

いよいよお産 ➡ 助産師の合図でいきみ始めましょう。
いきむ時は、握り棒をしっかり握って棒を自分に引き寄せるようにして
自分のお臍を見るような感じで、いきみましょう。

❗ 最後にいきむのを止めるように声がかかります。
その時は手を放して
力を抜いてください・・・

待ちに待った赤ちゃんとの対面です!



母親学級〈後期〉

vol.6年報/2011.09.01発行

3 陣痛の時の呼吸法

自宅出来る
呼吸法の練習

お母さんの呼吸の酸素が、赤ちゃんに届いています。
呼吸を止めるとお腹の子に酸素が届かず、
苦しくなってしまいます。痛い時こそ深呼吸しましょう。

片腕を伸ばして、人差し指を立てます。立てた指を口ウソクに見立てて、火を消す要領で、ゆっくり長く息を吐きます。鼻から吸って、口から吐く。これで、お腹の子に酸素を送ってあげましょう。



！ 何もない時でも、お腹の子には、エベレスト頂上くらいの酸素しか、届いてないそうです。陣痛の度、息を止めると赤ちゃんに十分な酸素が、届かなくて赤ちゃんが苦しくなってしまいます。痛い時こそ、深呼吸！！これが、大事です。

4 母乳について



母乳の為に、水分をしっかり摂るように心掛けましょう。足のむくみが気になっても水分は、しっかり摂りましょう。母乳の為に、オッパイマッサージも有効です。

マッサージは、乳房ではなく乳首にします。親指と人差し指・中指の3本を使って、乳首の付け根で指の腹と腹を合わせるように、ケーキカットの様に乳首の付け根を四方向から、マッサージしましょう。こうすると、乳首が柔らかくなって赤ちゃんが吸い付きやすくなります。これが難しい人は入浴時に乳首の先に付いているゴミを取るだけでも良いです。ただし、早産気味の方・帝王切開が決まっている方は刺激によって、お腹が張ることがあるので、やめてください。

！ 乳首を刺激すると、お腹が張ります。マッサージを始める時期を間違えないように・・・早すぎないように気をつけてください。

5 入院時の荷物

シャワーに使うバスタオルは、病院のタオルを使ってください。
お部屋でのフェイスタオルは、ご自身で準備をお願いします。

退院までの日数は、普通分娩の場合、4泊～5泊。帝王切開の場合は、6泊～7泊の予定です。
ご家庭の事情で早めに退院を希望される場合は、お伝えください。



最後に母親学級のテキストに沿って、分娩時に有効な呼吸法の説明もあり
講義終了です。

！ 休憩時間には、お父さんたちに

妊婦体験！を
していただきました！！



優しいお父さん達の感想は・・・

重さ約6kgのお腹と胸がついているエプロンのような物を身に付けていただき、歩いたり、しゃがんだり、背伸びをしてみたり・・・。初めは、大丈夫でも時間が経つにつれ、腰が痛くなってきたり、足元が見えにくく、しゃがんだら、立ち上がりにくかったり・・・。経産婦さんだと、この状態で上のお子さんを抱っこ・・・。

「妊婦って、お腹が重たくて、大変なんやなあ・・・」

「あ～、立たれへんわ・・・」

「凄いなあ・・・そら、しんどいわ・・・」 など、など・・・

● ● ● 実際に体験していただくことで、お母さんの大変さを実感していただくことが出来たようです。 ● ● ●



次は、本院に移動して、ベビールーム・LDR等、病棟の見学です。

当日は、お部屋が満床だった為、ベビールーム、LDRとダイニングルームの見学をしていただきました。

産まれたばかりの小さな赤ちゃんを見ながら、
産まれてくる我が子を想像されているようでした・・・

