

# 5



## いよいよ出産

第1期(陣痛開始から子宮口が完全に開くまで) 10~12時間

### 出産のはじまりのサイン

- おしるしとは、子宮の出口が開き始めると、おりものに少量の血が混じったものが出てくることです。色はピンクか茶褐色で、おしるしがあった数日後に陣痛が始まることが多いです。
- 破水とは、尿とは違う無色透明の少し生臭い液体(羊水)が流れることです。「パチン」と破水した音が聞こえることもあります。破水の可能性があるときには病院に連絡し受診しましょう。
- 陣痛とは、赤ちゃんを押し出すために子宮が収縮する際の痛みです。陣痛が起こると、子宮の出口が開き赤ちゃんが降りてきます。お腹が重苦しく張り、表面を触ると硬く感じます。陣痛が収まるとお腹は柔らかくなります。この間隔が定期的に来ます。間隔が10分くらいになったら、かかりつけ医に連絡しましょう。

### パパの出番ですよ

- ママからお産の始まりの連絡があったら、早めに帰宅しましょう。
- 入院時に車の手配や荷物の準備をしましょう。
- 他の家族への連絡や入院の準備を整えましょう。



### 出産までは長丁場

陣痛は緩やかに始まり、徐々に収縮が強くなり、時間も長くなります。お腹の張りがきたら深呼吸で痛みを逃します。できるようなら、食事や睡眠をとりましょう。

### パパの出番ですよ

- ママがリラックスできるように、お部屋の明るさや温度などの環境を整えましょう。
- 時間がかかるようなときは、なるべくママが眠れるようにしましょう。
- ママが希望するときには、マッサージや指圧をしましょう。
- 呼吸が乱れたときには、呼吸のリードや声かけをしましょう。

## 第2期(出産まで)4時間

ママは、分娩室に移動します。赤ちゃんが産道を降りてくるといきみたくなくなります。医師や助産師から「いきみましょう。」と言われたら力を入れてみましょう。赤ちゃんの頭がひっこまなくなったら「ハッ、ハッ、ハッ」と短く呼吸します。さあ、もうすぐ生まれますよ!

### パパの出番ですよ

- 出産に立ち会わない場合は、分娩室に入る前に声をかけましょう。
- 出産に立ち会う場合は、助産師の指示があった時にいきみや呼吸法ができるようにリードをしてみましょう。また、赤ちゃんが見えてきた様子なども伝えてあげるといいでしょう。

## 第3期(胎盤が出るまで)約5~30分

赤ちゃんが生まれた後、もう一度子宮の収縮があり胎盤が出てきます。ママはしばらく分娩台の上で休めます。すぐに分娩室から出てこなくても心配しないでね。



赤ちゃん誕生おめでとうございます。長い間、お腹の中にいた我が子との対面です。さあ、パパ、ママ、抱っこしてみましょう。お腹の中で練習していたので、おっぱいを上手に吸えますよ。

### 先輩パパの 子育て体験談

#### 「オムツ交換」

田中雄視さん(勝山市)

私は44歳の父親です。年をとっての初めての子どもです。おまけに双子です。現在、2才です。双子と聞いた時はどうなることか不安だらけでした。今まで遊びほうけていた自分に子育てができるか心配でした。そして見事不安の中、失敗だらけでした。

オムツをはかせずにズボンをはかせて、ふとんまでベタベタにしたり、チュッチュ(おしゃぶり)がないと探しまわっていたら子どものオムツの中からでてきたり、よく、ママにおこられました。また、オムツが「バックになって

たこともありました。もちろんママに、おこられました。でも、2才になって、元気よく遊んでいる我が子を見ると、子育てというのは、少くらい失敗しても、愛情をそそいでやれば自然に育っていくんだなあと、実感しました。まだまだ遊び食べや、夜泣き、ぐずりと二人いっぺんにきて、精神的にまいる時も多々ありますが、一度深呼吸して、心を落ち着かせ、愛情をもって子育てを楽しみたいです。どうせするのなら、イライラするより楽しかった方がいいですからね。でも、双子は、大変だ。

## 退院したら

育児が本当に大変だと実感するのは、退院して実家や自宅に戻った後かもしれません。一日をまるまる赤ちゃんと過ごすママは、慣れない育児に振り回されています。パパをはじめ家族の協力や支えが一番必要な時期です。

### はじめてのおっぱい

胃腸の働きが未熟な赤ちゃんは一度にたくさんの母乳を飲むことができないため、初めは何度も何度もおっぱいを欲しがります。赤ちゃんがおっぱいを吸う刺激で母乳が作られ、子宮を収縮させます。頻繁に授乳を行うことは大変ですが、続けていくことで母乳の量が徐々に増えていきます。時間を気にせず、できるだけ赤ちゃんにおっぱいをあげましょう。



### ママの休養

ママのからだは妊娠前の状態に戻るまでに6～8週間かかるといわれています。授乳など赤ちゃんの世話で忙しい合間にママが少しでも休めるようにしてあげましょう。

### マタニティブルー

出産後は体内の女性ホルモンが急激に変動します。これに加えて24時間の赤ちゃんの世話、家事…。睡眠不足や育児の責任などの重圧が襲いかかり、精神的に不安定な状態に陥りやすくなります。マタニティブルーの症状は「涙もろさ」「いらいら感」「不眠」「自信喪失」「食欲不振」などです。多くの育児をするママたちが経験し、そのほとんどは一過性といわれています。産後1か月～3か月くらいになりやすく、家族の注意が必要です。

## パパの出番ですよ



- パパも家事に参加して、ママの負担を軽くしてあげましょう。
- 沐浴やおむつ交換（18.19頁参照）など、パパにもできる育児があります。積極的にやってみましょう。
- 初めての育児でママはいつも心配で不安です。なるべく早く帰り、話を聞いてあげましょう。
- 夫婦2人では大変だと感じたら、おばあちゃんやおじいちゃんへ協力の声かけをしてみましょう。
- 赤ちゃんが大きくなっているか？母乳が足りているか？など心配な時や困った時には、専門家（かかりつけ医、市町の保健センター、開業助産師など）に相談してみましょう。ひとりで抱え込まないでね！

### 先輩パパの 子育て体験談

#### 「おはよう 息子よ」 刀祿敬則さん（福井市）

「おとーちゃん」と呼ぶ声がある。時計を見ると、まだ5時50分である。「もう少し寝かせてくれよ」と思いつつも、息子の声に「はいよ〜」と答える。我が息子はたいへん早起きである。妻よりも早く起きて、活動を始める。いつも目覚ましは6時30分にセットされているが、最近は全く使わなくなった。

息子は目覚めると、まず私の携帯や財布などを持ってきて「あい」と手渡してくれる。私も「ありがとう」と言って受け取ると、また別の物を持ってくる。私のところを物を持ってくるのを日課にしている。私が息子と一緒に過ごせる時間は、私が仕事に行くまでの30分間である。平日は帰りが遅いので、夜は寝顔しか見るできない。こ

の前の、一週間でのどのくらい息子と一緒にいるか合計時間を計算したら、土日を入れても12時間ほどだったのには驚いた。だから、この朝のふれあいが、一緒に過ごす貴重な時間なのである。

息子は朝から、「本を読んでくれ」とよくせがんでくる。妻の「もう起きたら!」という声よりも、息子の「おとーちゃん」のほうが数倍、寝坊助の私には効果がある。その後、仕事に行く私を笑顔で見送ってくれる息子。妻も一緒に見送ってくれる。いつも「また明日ね〜」と妻にも皮肉を言われながら…。毎朝、繰り返される刀祿家の日課。短い時間であるが家族の絆を感じられる貴重な時間である。また、明日の朝も「おとーちゃん」と私を起こしてください。息子よ。