



お産&子育てサポート

発行・編集
お産&子育てを支える会
代表 齊藤 智孝
編集者 東 直美
TEL/FAX 090-7103-2240



妊婦とコロナ ～滋賀で「J's女性救命クリニック」オープン！～



8月19日に千葉でコロナ感染妊婦が自宅療養中に早産し赤ちゃんが死亡した事件報道を期に、日本中で妊婦への対応が加速度的に進みました。ワクチン接種が優先されたり、入院ができるようになったり、又、新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置（コロナ感染妊婦労働者が有給で休めて復帰できるような配慮）を行った企業への助成金の給付など、優遇されるようになりました。1件の事件でこれだけの事業が一期に進む国はある意味母子に優しいのかもしれませんが・・・。

滋賀でも米原市で新型コロナウイルスに感染した妊婦を優先的に受け入れる16床の入院可能な診療所「J's女性救命クリニック」がオープンする運びとなっています。コロナ禍の妊婦さんには朗報ですが、入院条件として、基礎疾患のない妊娠28週未満で、軽症～中等症のみと条件があるようです。つまり、重症化しやすい妊娠後期や基礎疾患のある妊婦さんは無理や、米原から遠方の妊婦が家族（特に子ども）から離れて入院できるのか？軽症であれば家族といれる自宅療養をえらぶのではと問題は残っているように思います。しかし、今回の妊婦専用の入院施設の存在は「もし感染したら・・・」という妊婦さんの不安軽減に少なからずなっているのではないのでしょうか？ちなみに重症化した場合は県内の周産期母子医療センターに紹介されるそうです。



通常妊婦、特に妊娠後期は子宮が大きくなり肺や気道を圧迫するので普通の風邪でも治りにくくなるといわれています。コロナも風邪の一種なので同じ事があてはまると思います。しかし、昨年一年間で東京で感染した妊婦さんは213名で妊婦が感染した確率は一般の人より低かったのですが、それは感染しにくいと言うより、妊婦が外出を避けるなど一般の人より予防を心がけたためではないかと日本産婦人科医会はみています。ストレスフルな妊娠期間を過ごさないといけないこの時代、妊婦は孤独感を強く感じているのではないのでしょうか？新たな命を宿す事は喜びに満ち、皆に祝福されていいはずなのですが、人との接触を控え、家にこもる生活は非情に辛いと思います。ワクチン接種がそのストレスを軽減してくれるかもしれませんが、妊婦に寄り添える身近な存在が必要ではないのでしょうか。お産子のメンバーは妊産婦に寄り添います。



お産の特集 part.2

part.1では色んなお産があり、医療機関と助産院、自宅の産み場所によってお産に違いがあることをお話してきました。今回は陣痛が始まってからの過ごし方についてです。医療機関だと子宮口が直径10cm開くまでの長い時間をベッドで横になったまま過ごす方がほとんどです。まだまだ動ける余裕のある方も寝ていることが多いです。しかし、じっと横たわっているより、動いた方がお産の進みは速いのです。また、陣痛が強くなって来て、動くのがつらくなっても、陣痛の合間を使ってあれこれ体位（ポーズ）を変えて過ごすことで、痛みの感じ方が和らいだり、痛みの部位が変わったりもします。思い切って動いてみて下さい。たとえ入院中で動けるスペースが狭くても、限られたスペースで工夫してトライしてください。直後は少し楽になるようです。アクティブに！



陣痛時のポーズ

① 歩行時に陣痛が来た時



② 階段を上り下り中の休憩



③ ベッドにもたれて足を投げ出す







④ 椅子を利用して



⑤ 夫の背に身を
あずける



⑥ 腰をマッサージ
してもらいながら



⑦ 夫の膝に
もたれかかって



⑧ 夫に抱えて
もらいもたれる



⑨ 枕に伏せて
片膝を立てる



⑩ 片足ずつ
伸ばして休む

* コロナ禍で医療機関内に夫が立ち入れない状況下でも、ベッド、大きめのクッション、枕、オーバーテーブル等を利用して上記のポーズをとることは十分できます。

出産時のポーズ

① **立ち産**
赤ちゃんの頭がなかなか下がってこない時に有効だが、支える人にはかなりの力が必要。又妊婦も長時間は取りにくい姿勢である。支える人が妊婦の前でもOK



② **しゃがみ産**
産道(赤ちゃんの通り道)が最も開きやすい。娩出力(赤ちゃんを押し出す力)が最も強く働くので、お産の進みの速い人には向いていない。和式トイレのポーズである



③ **側臥位産**
陣痛の勢いが強い人に向いている。強い陣痛をコントロールしやすい。又、間歇時(陣痛の合間)に休憩が取りやすい。進み具合では足の間にクッションを入れると楽な場合もある



④ **四つん這い産**
好む人が多い腰痛がひどい時に適している。



(助産婦雑誌 Vol. 50 No. 8 引用)

分娩台がなくても充分お産はできます。分娩台の起源はフランスのルイ14世の頃から台の上で仰向けで出産することから始まったとか、難産を助ける手段だったそうですが、日本では西洋医学が入り、医療機関でのお産が始まったときから使われています。分娩台はお産を介助する助産師や医師にとっては有り難いものです。腰をかがめたり、ひざまずいたりすることなく、普通の姿勢で介助できます。しかし、妊婦にとっては産みにくい姿勢を強いるものだと思います。仰向けで排泄しにくいと同じです。足や膝を固定され身動きできない姿勢で、たとえ腰が辛くなくても横向き姿勢になることも許されません。お産の主人公は誰なのでしょう？産む側がより楽に埋める姿勢である方がいいのではないのでしょうか？



news! 下記の「あまいろだより」Vol.46に「**共同助産所 お産子の家**」が掲載されました。建部建具店/半月舎/自家製酵母パンひとつぶ/ヤポネシア/da-na/ルシエル/守山宿「うの家」/あまがいはげプラザ/茶ガラ園/cafeあわいさ/図書館等々に置いてます。ご覧下さい!



10月情報

3日(日)7:00 太郎坊に登る会	18日(月)10:30 キッズバランスボールレッスン
4日(月)13:30 ヨガ教室	13:30 バランスボールレッスン
5日(火)10:30 マミーハウス	20日(水)10:30 産後セルフ整体
11日(月)13:30 ベビーマッサージ	13:00 産前セルフ整体
15日(金)13:30 ハローベビー	23日(土)13:30 ママパレックス近江八幡
16日(土)10:30 オーガズミックパース上映会	26日(火)10:00 日野da-naで
13:30 お産塾	生活クラブと共催でオーガズミックパース上映会

おっぱい塾情報は <http://biwakooppaijuku.blog70.fc2.com/> で!

10月9日(土)14:00 ~ 朝比奈先生オンラインお話し会開催

「自然なお産のおはなし」

緊急事態宣言が解除されましたが、引き続き感染対策に努め開催しています。






