



康心会汐見台病院

産科だより

寒さが一段と厳しくなってきましたね。1月末には雪が降り、バス停にたくさん人が並んでいました。待ちきれない私は最寄り駅から50分程歩いて帰りました。雪が積もっていたので、普段よりも太ももを上げて歩いていたので、階段昇降する動きに似ていて「これ、妊婦さんたちにとってはいい運動じゃない？」と思いつつ帰りました。骨盤周囲をよくほぐし、よく動かすのは安産への近道です。でも、雪道は滑りやすいのでやめたほうがいいですね(笑) 平らな道で雪があるようなイメージで歩くといいのかもしれませんが。

そんな2月は私達看護職にとつて誰もが通ってきた道、国家試験があります。今年には18日で、助産師は15日、保健師は16日だけです。私が受験した年は大雪の翌日で、道路が凍っていてバスが動きませんでした。しかも、前日にノロウイルスにかかるという大失態。「1日だけでいいから、絶対に吐かない薬ください！」って近所のクリニックで懇願したのを覚えています。インフルエンザも猛威を奮っています。どうかこれを読んで頂いている皆様にはかからないでほしいです。

◆フリースタイル分娩について

フリースタイル分娩またはアクティブ・ポーズって聞いたことありますか？これらは、ママが自然にとる楽な体勢や力の入れやすい体勢、動作などでお産することを言います。最近ではテレビなどで、分娩台に仰向けでお産する場面を見ることがありますが、この分娩方法がママたちにとつて最適とは限りません。昔は仰向けだけではなく、四つん這いや横向き、しゃがんだ状態など、様々な方法で自由にお産してきました。自由にお産を行えば、自分自身の力を最大限に引き出すことができ、早くお産を進めることができたり、赤ちゃんにとつてもストレスが少なくお産することが出来ると言われていています。そのため当院では、ママと赤ちゃんが持っている最大限の力でお産できるようにア



ドバイスやサポートをしていきます。ただし、安全第一なので、医療処置が必要になった場合には、介入がしやすい仰向けになっていただくこともあります。この仰向けでのお産も、ママにとつて楽で力を入れやすいのであればフリースタイル分娩の1つとなります。自分の思い描くようなお産に少しでも近づきたい、前回辛い思いをした・・・など、お産に対して思いがある方は是非当院でのお産を検討してみてくださいか？ママの産む力を最大限に引き出し、お産のお手伝いをしていきます。

画像は中世のヨーロッパで行われていたとされる座産の絵です。大昔の人もお産をするために、さまざまな体勢で行っていたのがよくわかります。

◆今月の赤ちゃん

今回はスタッフがメインの写真になります。真ん中に1人赤ちゃんを抱っこされて写っています。産科病棟は全員助産師です。子育て中のママさん助産師も多いです。助産師の目線だけではなく、1人のママとしてもいろんな相談をしてみてください。



きつと参考になる情報をもたらえると思います。

担当 郷原