

## 生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび」

第2回 講師：木村 泰恵（やすらぎの森木村助産院 助産師）

4月15日（日）13：30～16：30 舞鶴会場

出張専門の助産師として、学校などにもお話しに行かれる中で気づいたことや、子育て支援に関わる方に伝えておきたい今どきの妊娠出産、妊娠中の冷えからくる悪影響、産後の過ごし方で大切なこと、お母さんへの関わり方などのお話の後、さらしの腹帯の巻き方（産前、産後）のレッスンをさせていただきました。

以下、講演内容を紹介します。

### 助産師の仕事と意義、世の中を変える良いお産のお手伝い

私はまず助産師の説明を最初にするにしています。お産した人は助産師に出会っていると思いますが、お産の介助だけではありません。よく学校にも話をしに行きますが、そこで助産師を知っているか聞くと、赤ちゃんを取り出す人という回答があったり、お産に関わる人という解釈はありますが、その他、女性の一生に関わる仕事であることは知られていなかったりします。お産の介助をした後、その子どもの成長を見守らせてもらったり、思春期になればお母さんや本人からの相談や、更年期、老年期まで色んな相談に応じています。そして性の話など、女性の一生に関わる仕事だということを知って欲しいと思います。私は出張専門なのでお産など、助産師の仕事を全て出張でさせてもらっています。お産の話もしながら最終的に腹帯を皆さんが巻けるようになって帰っていただきたいと思っています。

まず、私は平成元年に助産師になり 30 年目です。

全国では 2015 年に 38,486 名と統計にあり、これは 10 年前より 1.4 倍くらいになっていて確かに増えてはいますが、お産を取り扱っている助産師がまだ少ないのが現状です。私になぜこの仕事を続けているのかというと、母子が大切にされるお産をする為の妊娠期間のお手伝いをするということから始まり、大切にされ満足なお産をしてもらうことで安楽で心身が温かくなり、自分らしい人生の糧となるようなお産であればまた産みたくてくれると思うことと、心も体も健康だと、母乳育児もスムーズに始められる可能性が高まるからです。

母乳で育てたい気持ちも高まる。そうすると授乳中母乳ではなくミルクでも、愛情を持って育てることができるようになる。そうなればお互いを尊重しどんな子どもであっても、どんなお母さんであっても、お互いを受け入れて自分を育てる育自ができ、自尊心が育ってきてお互いを尊重する優しい子どもが育つ。

そんな子どもたちもやがて大きくなり、今度は親となり自分がしてもらってきたようにお互いを尊重するような育児ができるようになります。そうすると家庭力

全体がアップし、色んな年代毎の提唱が家庭の中で、時代の中での伝承などが勧められるようになり、また妊娠期間が健やかに過ごせるようになる。

こういう循環が回っていくと、良いお産は世の中を変えると思うのです。

このような心の温かく優しく、お互いを認め合える親子ばかりになれば、平和な争いごとの無い世界になると思うのです。この事に気が付き、その手伝いを私はしていると思っています。

それが、今は少子化がどんどん進んでいます。今、限界集落などよく話題になっていますが、2050年には限界国家になる。このままいくと日本そのものが限界になっていってしまう。その歯止めとしても先ほどの助産師の働きでまた産みたくなるように、そしてこの頃問題になっている虐待予防にも良いお産は世界を変えようと思うのです。

結局、お母さん達を優しく大切に扱うことで誰もが生きやすい幸せな世界を実現する為に、私達は助産師を続けていると今ははっきりと言えます。

なぜ、皆さんは子育て支援に関わろうと思ったのか。お母さんにとって赤ちゃんは宝物だし、皆さんもお母さんも赤ちゃんも大好きなので子育て支援に関わろうと思ってくれたのだと思います。「みんなであなたたちを育みます」という想いは同じなので、助産師も頑張りますが、お産の前後に関わる皆さんも仲間なので頑張ってお母さん支援、お母さん支援をして貰えたらと思います。子育て支援に関わる方に伝えたいのは、子どもは宝でお母さんも宝です。そのお母さんへの関わり方や、今どきの妊娠出産、子育てについて、そして腹帯の巻き方や冷えのことなど話していきたいと思っています。

### 最近の妊婦さんの傾向について

出産年齢が高齢化してきています。私が30年前に助産師になった時、第一子のお産平均年齢は20代でした。それが30代を超えてもう何年か経ち、40歳代の妊婦さんも増加しています。それに伴い流産率もかなり高くなってきていて、妊婦さんが高齢ということはその親も高齢なので、親からの支援を産前産後に得にくい人も多くいます。また、親の介護をしながら自分も妊娠している人にもかなり出会うようになってきました。高齢での育児は、若い時のような忍耐力がないので大変だったりします。

痩せの妊婦さんも問題になってきています。妊娠中の体重管理は、どちらかというと「こんなに増えては危ないよ」と言われる人がほとんどだと思いますが、この頃は痩せの方が問題があり、20代女性が痩せた状態で妊娠し2500g未満の小さい赤ちゃんを産むケースがとて増えています。妊産婦さんの自殺も結構多く、妊娠期から産後1年までの自殺者と、お産の時の死者（出産時の出血など

の死亡) とを比べると自殺者は2倍になります。

産前産後に関わる私達はメンタル面も気を付けていかなければいけないと思います。その他の傾向としては、不妊治療も増えていて7組に1組は不妊で、それに伴いさらに双子、三つ子が増えてきています。

あとは核家族など最近は様々な形態があり、家系図など夫婦がいて子どもがいるような図を書いていくとわからなくなっていくような家族も多くなってきました。勤労女性も多くなりましたし、自殺にも関係のある心の病気の増加もあります。喫煙も男性は減っていますが女性はむしろ増えていたり、あとは妊娠中や生まれた後も選択を迫られる検査も増えてきているのもこの頃の傾向としてあります。

### 妊娠の成り立ちと身体の変化

男性が1回の射精で放出する精子は2、3億とも言われており、女性は卵巣から排卵された卵子が精子と出会って受精し1週間くらいかけて子宮の壁に付くのが着床で、着床=妊娠です。受精しても着床できるのは30%と言われています。さらに着床しても妊娠がずっと継続されるのは10%と言われていて、まさに奇跡だと言えると思います。

出産予定日の数え方はご存じですか？ネーゲレの計算法というのがあり、今日4月15日から月経が始まったとします。だいたい生理が30日周期の人で次が5月15日ですが、その日になっても月経が来ない。その後2週間経っても来ない。妊娠したかもしれないと検査してみると陽性反応がありました。では予定日はいつなのかと思った時の計算が、最終月経4月15日なので、4月-3月は1月、15+7は22日と覚えておいてもらおうと、(最終月経のあった月から3月を引くと出産予定日が、最終月経のあった日(月経初日)に7日を足すと出産予定日が分かる)だいたい予定日が出ます。ですが周期にとっても差がある人などは超音波で修正がよく入ったりしています。知識として覚えておくと良いでしょう。

妊娠初期に尿中のhCG(ヒト絨毛性ゴナドトロピン)と言われるホルモン上昇があると妊娠検査薬が反応します。

妊娠中だけではなく、普段も女性はホルモンに左右される生き物だと思うので、それを感じながら過ごすことは女性に生まれたからには大事なことだと思います。妊娠すると赤ちゃんは大きく育っていき、お母さんの内臓は押し上げられたり圧迫されたり、色々な症状が出たりします。実際子宮の内圧は5倍にもなり、子宮の位置、右方向に傾き胎児が前を向くような体勢になるのが正常な変化なので、これを覚えておいてもらおうと腹帯を巻くときの気付きになると思います。

乳房も大きくなり1.5kgくらい増える人もいて、お腹ももちろん膨らみ、羊水もどんどん増えていきます。一番多い時で羊水は800ccくらいあるので、それだけでも1kgくらい増え、だいたい7~10kgくらいの体重増加が見込まれます。

赤ちゃんの身長は正比例のグラフになりますが、体重は均一に増えるわけではなく最初はゆっくり、妊娠 6、7、8 か月くらいで一気に増えていきます。

妊婦健診も必ず行くように、妊娠中の健康状態も決められた週数で行くよう勧めてください。検査結果は大丈夫でも妊娠中には色んな症状に見舞われます。めまいや立ちくらみは 10%の人が経験されていますし、不眠は 25%で、ホルモンのにも常に眠気に襲われたり、それが原因でイライラしたりする場合があります。

全員にそのような症状があるわけではありませんが、症状がある人は悪化させないように、新しい症状が出てこないように生活や食事でケアできるようにしていきたいと思います。

### 妊婦の冷えが胎児やお産に及ぼす影響

冷えがやはり一番問題だと思っています。

なぜ私が助産師を続けているのかという理由に家庭力のアップの話をしてきました。昔は娘が妊娠すると、当然のように親やお婆ちゃんから冷えは怖いと言われてきました。でも、それが今は核家族化で家庭の中での伝承がなくなっているの、私達周りにいる支援者が勧めていかなければ妊婦さんになかなか伝わらない時代になってきていると思います。温めて養生するような内容が冊子 AKAGO にも載っているのでは是非勧めてもらいたいと思います。

冷えは怖いと聞いてくれていれば良いですが、わからずに妊娠生活を過ごしている人もいます。なぜ冷えがいけないのか。必ずしもそれが原因とは言えませんが、逆子になっている妊婦さんの健診をすると、ほとんど体が冷えていると実感します。お母さんが冷えていると羊水も冷たく赤ちゃんが寒いとよく動くようになり逆子になり易い。赤ちゃんが下の方に下がりやすくなったりします。

冷たいものばかり食べて冷えている人は、胃が子宮のすぐ上にありくっついてるので赤ちゃんは冷たくて下の方に逃げて子宮が下がります。そうすると切迫早産に近づいたりするのです。寒いと赤ちゃんが自分で震えるような動きをし、カロリーを消費するので赤ちゃんが小さく産まれてしまうということも言われています。

お産に常位胎盤早期剥離と言って、胎盤が早くにめくれて剥がれてしまう。そうになると赤ちゃんに酸素がいきにくくなり、赤ちゃんもお母さんも危険な状態になることもあります。冷えているとホルモン分泌が悪かったりするので陣痛も有効にこず微弱陣痛になったりすることがあります。赤ちゃんはぐるぐる周りながら出てきますが、その回旋異常が起こりやすくなったりと、冷えが原因でいろんなことが起こったりします。簡単に言えば難産になり易い。なので夏を過ぎてすぐのお産、初秋の頃のお産は要注意です。寒い時期は寒くて何とかしようと思いますが、夏は暑く涼しくなりたいので冷たい物を食べたり、クーラーにあたったり

して体が冷えます。夏の妊婦さんを診ると7割以上は冷えていたりします。末梢部分はもちろんですが、お腹の中の子宮も冷たい感じがわかったりします。夏を越え、体調が整わないまま秋口にお産になる人は本当に注意が必要になります。

お産で亡くなる人は出血で亡くなる人が多く、出血が多くなれば自宅出産や助産院での出産では本当に処置がすぐにできないので怖いのです。

このようにお産に直接繋がらなくても、お母さん自身に腰痛がひどい、便秘がち、足がむくむなどの症状があります。最近ではGBSという感染症（B群溶連菌）についてお産の前に必ず全員が検査します。この菌はもともとその辺にいる菌ですが冷えると免疫力が下がりこのような感染症が発症しやすくなったりします。

なので、本当に冷えは怖いと是非伝えて欲しいと思います。

あと、冷えていると赤ちゃんが低体重になり易かったり、産後も冷えが改善されないお母さんの母乳はやはり冷たかったりします。するとそれを飲む赤ちゃんも冷えやすい、そうすると湿疹が出やすかったり、神経質ですぐ泣いたりする赤ちゃんがやはり多いと感じたりします。この事からも産後も冷えないようにしなくてははいけません。

私は妊婦健診の時、冷えないようによく足を揉んであげるようにしています。

妊婦さんの足の裏は触っても大丈夫です。くるぶし周りは子宮に直接関わるツボがあったりするので、この辺を触るのはわかった人でなければと思ったりしますが、足裏の湧泉は冷えの改善になるので触ってあげると良いと思います。

そしてサラシの腹帯をやはりお勧めします。

健診のあと、私も必ず妊婦さんにさせてもらいますし保温はもちろん、腰を支える意味もあり、左右の骨盤の違いもサラシで固定してきちんとした姿勢に戻したりもできます。何より、腹帯を巻かせてもらうことでお母さんに妊婦だと自覚してもらったり、大事にされていると感じてもらったりすることはとても大切なことです。毎日のことなので妊婦さん自身が巻けることももちろん大事ですが、巻いてもらうこともとても幸せなことなので周りの人も巻けるようになって欲しいと思います。腹帯を巻くことで「次の妊婦健診まで頑張れと言われているような気がする」と言ってくれる妊婦さんもいて、腹帯には色んな意味があると思います。

### 妊婦さんをお願いしたいことは産む自覚をもつこと

妊娠出産について整えることは色々ありますが、心も体も心地よく整えること、心身一体といって、心が整うと体も調子が良いと妊婦さんが言ってくれることあれば、逆に体調が良ければ気分も良くなることは皆さん実感されたことがあると思います。妊娠中は希望した妊娠であったとしても、色んな心の動きがあると

思います。不安を感じながらも最終的にはお母さんになる喜びを感じて貰えたら良いと思います。

私が妊婦さんをお願いしたいのは、自分自身が産むということ。この頃は自然分娩と言っても自然という定義にきっちりしたものではありません。経膣分娩、帝王切開でなければ自然分娩と言う人もいれば、薬を使わないのが自然分娩だと言う人もいます。人それぞれで理想も違います。最近では、帝王切開も無痛分娩も多いですが、必要があってそうなっている。或いはそれが決まっていたとしても、それを自分の中で受け入れて最後まで自分らしくという気持ちが大切だと妊婦さんに伝えていきます。

妊婦さんになり、私は命を育てていると思うと、今までめちゃくちゃな食生活をしてきたとしても赤ちゃんの為に頑張ろうと思ってくれたりします。その事で家族みんなが幸せで健康になっていきます。美味しく楽しく食事をしてもらうことが大切で、実際この時点から子育ては始まっていると言えます。赤ちゃんを出産してからも食生活を気にかけると離乳食の考え方も変わってくるので、食事は冷え改善にもなるので是非心掛けて欲しいところです。赤ちゃんが運んできた縁で、私達が妊婦さんやその家族に深く関わることも多くあります。やはりみんな赤ちゃんと迎える気持ちになってもらうような支援が必要だと思いますし、赤ちゃんのいる生活を想像し、みんながイメージできるように巻き込むような支援があればと思っています。

### 家族で作るお産のイメージ

出産は人生のほんとうに大事なイベントなので準備は大切ですし、自分だけではなく、家族で赤ちゃんが産まれるイメージを持ち、そしてお産もイメージを持って理想を考えて行って欲しいと思います。

産むことだけではなく、それに向かっていくことがバースプランです。

バースプランは医療者に対して、お母さんが「こう産みたい」と突きつけるものではなく「このように産みたいので手伝って下さい」という誓約書みたいなものだと言ってくれた妊婦さんがいましたが、そのように一緒にお産を作り上げていく気持ちでいてくれると有り難いと思います。

プレママ教室、両親教室、ファミリークラスなどと呼ばれる場所では多くのお母さんたちが通ってくれています。行くことで不安が軽減されたり、出産や育児への知識を深めて準備がやりやすくなったり、集まれば友達ができたりするので良いでしょう。でも仕事をしている人も多く、特にこのようなクラスは行政では土日にしていなかったりします。そんな時は私達ができれば皆さんの家に行って話ができたら良いと思います。

一昔前は妊娠すれば、妊娠5か月に入った戌の日に産婆さんや、誰か援助者に出

会って腹帯を巻いてもらっていました。ですが最近はそのようなことも知らない人がほとんどです。妊娠5か月から誰か相談できる人が身近にいることはとても良い事だと思うので、これをきっかけに関わってってもらえればと思います。そして、自分が産む自覚を持つことをお願いしていますが、もう一つお産のその場では、自分の体の声に耳を澄ませ、体を感じるまま自由に動いて過ごして欲しいと思います。自宅出産では楽だと思える姿勢、四つん這いなどしてもらって家庭の雰囲気の中で出産してもらいます。自分らしく産むためにはリラックスして過ごせる環境や周りに立ち会う人の整備なども助産師の仕事だと思っています。かけがえのないお産の経験は、誰とどこでどのように産んでも「大切にされた」というお母さんの気持ちや「丸ごと受け入れてもらえた」そして自分で産んだという達成感や満足感が高まるのが大事なので、お産でそのような経験をしてもらいたいと思います。そうすることが今後の人生の糧にもなると思うのです。また産みたい、子どもが可愛くてしょうがない、お産を思い出すと私は頑張れると思って貰えるお産を目指して私達は頑張っているのです。足りないところや満足してもらっていても、さらにそれを盛り上げるような支援をみなさんをお願いしたいと思います。

### **産褥期（産後の2か月）はゆっくりと過ごせるよう周りの理解が必要**

少子化で赤ちゃんの数が少ない。そうすると病院も余裕があり長くいさせてあげれば良いと思ったりしますが、そうはならず入院期間はどんどん短くなっているのが現状です。だいたい経膣分娩で4、5日、帝王切開でも1週間くらいで退院します。昔、私が助産師になった頃、帝王切開は2週間くらい入院していました。帝王切開をしたお母さんは最初の3、4日は本当にしんどく動けないと思うので2週間の入院中、おっぱいやおむつ替えで看護師さんなど付いていてくれるとかなり良いと思いますが、今は1週間で退院させられるので辛いのです。入院中も育児技術の習得ということで、授乳や抱っこなど色んな指導が入って忙しかったりします。おまけに、お産の疲れや傷の痛み、育児に慣れずに退院する場合も多いと思います。でもこの時期は赤ちゃんを抱っこしたり、おっぱいを吸わせることでお母さんはどんどんホルモンが分泌され、もっともっと赤ちゃんが愛おしく思える時期で、お母さん自身が大事にされることで赤ちゃんをさらに大事にすることができるので、そのようにもってあげれば良いと思っています。

授乳についても、赤ちゃんを抱っこしていると勝手におっぱいに吸い付いてきます。母乳は何回でも欲しい時に欲しいだけあげるのが基本なので、そのように伝えてあげてください。赤ちゃんにおっぱいを吸わせる事でホルモンが分泌されます。母乳だけではなく抱っこしてあげることで同じなので、このような母子の相互作用はいつからでもスタートできますが、できれば出産後早くから適切な支援が

入って伝えてあげて欲しいと思います。

産後の過ごし方、産褥期間はお産によって多少異なりますが、だいたい2か月と言われていています。1か月で手伝いの人は帰って普通の生活に戻るとよく皆さんから聞くのですが、体的には2か月はゆっくり無理をしない生活をして欲しいと思います。妊娠中にまず渡すプリントがあります。皆が赤ちゃんのいる生活をイメージできるようにしています。できれば妊娠中に伝えておきたいことの中には、赤ちゃんはおっぱいを飲ませたら寝ると思っている人がやはり多くいるということ。あと、赤ちゃんと離れる時間がないと言うお母さんもいます。それはわかっていたことだと思うのですが、そのようなことを前もって伝えたりしています。

可能であれば母乳育児を薦めています。先ほど話したように赤ちゃんにおっぱいを吸ってもらうとホルモン分泌が促される、そして何よりお母さんも母乳で育てるのが一番楽で良いと思うからです。逆に母乳はしんどくやめたいと思っていたとしたら、どこか改善の余地があるはずなので、これこそ助産師に相談して欲しいと思うので助言もお願いしたいと思います。ほとんど母乳育児ができるはずで、バースプランにもスタートが大切だということを言っていますが、お産に関わる助産師こそがきちんとっておかなければいけないことだと思います。

ぜひ母乳だけを飲ませて育てたい。産まれたらすぐにおっぱいを吸わせたいなどバースプランに書いてもらえたら良いと思いますし、そうすることで妊娠中にできることがわかってくると思います。

2歳の子どもが上にいる場合であっても、思春期であっても、あなたを愛しているのは変わらない。いつもあなたのことは見ているよ。宝物だよということを常に伝えるだけです。方法や言葉は色々ですがこれに尽きると思います。

そして、第二子以降の出産で上の子どもと年齢が近い場合は、お母さん自身が回復してなくて大変なので支援の人が特に必要だと思います。

上の子どもと年齢が離れている場合は、お母さんも気持ち的にゆとりがあると言われていますが、保育園や幼稚園の送り迎えをはじめ、やはり上の子どもには気を遣いますし里帰りもしにくいなどいろいろあると思います。

妊娠中元気であってこそ、やはり健やかな心で達成感や満足感のあるお産ができる。そうすると心身共に元気に退院することができ育児スタートも切れると思います。ですが、支援する側で産後早くから動いてきた人は、あとから産む人にも無理を強いる傾向にあたりします。自分がこの時期にはもう寝ていなかったと思うと、よく妊婦さんに動くよう促したりするのを目の当たりにするので、お母さんやお姑さん、旦那さんなど周りの人は自分の経験が全てだと思いがちですが、支援に入ろうと思っている皆さんは心して、あとに続く人は宝だと思って大事にしてあげようと思って欲しいです。



## 産後は人様のお世話になる修行の時期

腰痛や尿漏れ、痔、子宮脱や次の子どもの不妊など、これらはよくあることですが、みんながなるわけではありません。なってしまうには理由があり、やはり無理をしていると思うので、そこはみんながなるのだから大丈夫だと思わないようにして欲しいです。私は産後のお母さんに、産まれたばかりの赤ちゃんが女の子で、その子が大きくなりお産をするようになる時に「元気で手伝ってあげられるお婆ちゃんにならないとね」と言ったりし、男の子であれば、お嫁さんがお産した時手伝いにぜひ行ってあげて欲しい。そこを目標に今はじっとしている修行だと思ってと言っています。今は人の世話になったことがない人がほとんどで、無理をすれば動けると言ってしまうかもしれません。でも骨盤はまだ開いていて子宮は下がっている状態なので我慢して、今は人様のお世話になりましょうと言う修行の時期だと、それをわかって貰えるように説明してあげて欲しいと思います。1か月健診はもちろん行きますが、それまで色んな不調があったとしても自分のことはやはり後回しにしがちです。病院まで電話できれば良いですが、まず助産師に相談すれば？と一言お薦めして欲しいと思います。産んで終わりではなく、これからも一緒に見守っていくという気持ちで、皆さんもぜひいつでも相談してと伝えて下さい。

## 産後鬱などの精神的な問題には支援の繋がりを作る

母乳で育てると鬱になりにくいと一応言われていますが、一方で母乳育児がうまくいかなくなると鬱のリスクが高まるとも言われています。なので、やはりお母さんの気持ちを尊重してあげて欲しい。おっぱいケアに行かせてもらう私達でも、お母さんの希望が、少し前までできれば母乳だけでいきい人が多かったのですが、この頃は足りていても混合でと言われる人が多い傾向に気付きます。子どもを預けて自分は働くことが決まっているお母さんが多いので、混合へと変わってきつつあると思うのですが、それでも混合は本当に大変で母乳だけの方が楽だと思うのです。お母さんがなぜそう思うのかなどを聞きながら、お母さんの気持ちを一番に尊重して、でももしかして何度か会う内にじょじょに母乳だけに移行してもらえるように手伝いをさせてもらったりしています。鬱になる人も多い昨今で、心理的变化などは必ず誰にでもあるはずなので、どこかで生まれた歪みから次のステップへいけなくなった時は、そのお母さんを労って、褒めて、尊敬するような言葉掛けが皆さんからあればと思います。薬がもちろん必要な人もいて、母乳を飲ませていると薬を飲めないと思っている人も多いです。でも飲めるものもあるのでそれで対処し、皆さんが抱え込まないようにして欲しいと思います。特に精神的な問題では自殺を考えると、私達だけでは抱えきれないので、最初の段階で色んなところと繋がっておくことが大切だ

と思います。マタニティブルーという言葉にもある通り、精神的な浮き沈みはあるものですが、それが産後鬱になってしまう可能性はもちろん高いので抱え込まないということを覚えておいて欲しいと思います。

腰痛や痔の話に戻りますが、やはり締めること、骨盤を支える、元の位置に戻すことが大事なので腹帯は良いと思います。妊娠中はもちろん、産後もしっかり巻いて欲しいのです。骨盤が整わなければ冷えるとも言われていますし、逆もありで冷えていると骨盤がなかなか締まらない。冷えるとホルモンが充分分泌されず働かないということにもなってくるので腹帯をしてしっかり整えて締めることが大切です。「いつでもどこでも誰でもキュ、キュ」と伝えています。

腹帯で締めなくても妊娠していない人でも、肛門や膣をいつでも、しめるようにと伝えています。更年期以降は尿漏れする人は4人に2、3人とされているので、いつでもどこでもキュッと締める感じをしておくことが大切だと思います。お産後は特にして欲しいです。

#### 産後のお母さんの洗髪で気を付けること

産後の冷えはお母さんだけではなく、冷えたおっぱいを飲む赤ちゃんにも関係してきます。お産の後2か月までを褥婦と言いますが、頭は東洋医学的にお腹と繋がっているとされ、頭を冷やすとお腹が冷えると言われていて冷えると回復に時間がかかります。なので、産後のお母さんは頭を最初から激しく洗わないように心掛けて欲しいのです。頭を下にしてシャワーで洗うと思いますが、その姿勢では背骨から骨盤が動きます。開いている骨盤は歪みやすいのでその姿勢はとらず、もし洗いたくなった場合、上からシャワーを浴びること。冷えるとお腹も冷えて子宮回復も悪くなるので、早く洗って早く乾かすことをお願いしたいと思います。

自宅出産で手伝いに行かせてもらう時は、なるべく洗わないよう薦めています。昔、生理中は頭を触ってはいけないと言われていました。生理は小さいお産と同じことで骨盤も少しずつ開いて閉じてを毎月繰り返しています。骨盤が開いている時は頭の骨も開いているので、次の月経のとき触ってもらうと少し骨が浮いたようなのがわかるとを感じる人がいるかもしれません。目の後ろに下垂体というホルモンのセンターがあり、頭を刺激すればホルモンのセンターにも刺激がいき、ホルモン分泌の妨げにもなるので、なるべく頭を洗うのは我慢して欲しいと思います。冷えるとホルモン分泌が抑制されることは全てのことに関係してくるので腹帯などで締めるようにして温めてもらう。腹帯は妊娠中支えることに繋がりますが、産後2か月間は締めるためにしてもらいたいと思います。

今は包括的な支援、切れ目無く寄り添う支援が大事で、できれば同じ人たちが関

わることが大事だと思います。さらに色んな人と繋がりながらみんなで見守っていくことで、気持ちの浮き沈みがあってもその時々で寄り添うことができると思います。私は出張専門なので家に行かせてもらって帰る時、赤ちゃんが泣いたまま帰ることはしないよう心掛けています。しつこいですが、本当に赤ちゃんは可愛い、どんなことでも受け入れる、そして他と比べないというお母さんを作る為に、「私はすごい」「私は私で良い」「大切にされたり受け入れて貰えたから私もこの子を受け入れる」とお母さんが思えるような声掛け、支援をしてもらえたらと思います。

### 腹帯の巻き方講習から

自分が妊娠中に掛かっていた鍼灸師の先生が北半球は水を流すと左回りに渦ができるので腹帯の巻き方も左回りで巻くとおっしゃっていたので、どちらでも構いませんが私も左回りの方向で巻いています。

妊娠中の腹帯はサラシを半分に折って輪が下になるよう巻いていきます。赤ちゃんを持たせる意味もあり輪が必ず下になるようにしましょう。産後はどちらが下でも構いません。きちんと巻くためにもサラシにアイロンはかけた方が良いでしょう。アイロンなしでもキッチリ巻いた方が良いでしょう。

では、実際巻いていきますが、大事なのは骨盤を支えることで、骨盤には3つ骨があり関節なので動きます。上を締めると下が開いてしまうので、足を動かすと動く大腿骨、そこを締めます。あと妊婦さんの場合、締めるのではなく支えることが大切なのできつく巻かない、沿わせるようにしましょう。

助産師会でミッドワイフ道場をしていますが、腹帯は助産師でもみなできませんでした。学校でも習ってもいないところもあるくらいです。

それでも大切なことなのでぜひ覚えて帰って欲しいと思います。

腹帯をするよう勧めてもズレるし、仕事があるからと言われる人もいますが腹帯がズレるのは姿勢が悪いからです。もちろん巻き方にもよりますが、巻き終わりは安全ピンで留めたい人は留めてもらっても構いません。ですが留めなければいけない場合は、姿勢が悪いか巻き方が悪いかだと思います。

私は助産師の仕事をしていてもズレることはありませんでした。

腹帯の長さは10mから5mなど色々ありますが、お腹が大きくなれば長い方がカバーし易いです。短いとカバーする面が薄くなってしまうので、学生時代習った時はお腹が大きくなれば布をおらず1枚で使うよう言われました。

ですが、1枚では支えにくく巻きにくいので私は半分に折って巻いています。

あと、私達は骨盤で腸骨の高さが左右で違っていたり、どちらかが少し前に出て

いたり上がっていたりしているのを腹帯で多少矯正することもできます。

それでは、二組になり実際腹帯を巻く練習をしましょう。

### 産後1か月は腹帯もせず寝て過ごすのが理想

産後は本当は何もせず寝ているのが良いのです。横になって寝ても骨盤を歪める姿勢になりますが反対側で横になったりゴロゴロして、産後はうつ伏せも久しぶりにしてもらっても腰がとても楽になるので構いません。

ゴロゴロしている時は何も巻かず、パンツもきつい物は履かずに自分の体が元に戻るのを待ってもらおうと良いと思います。それは2か月までで、まだ骨盤が開いているのに動かなくてはいけない人は、開いている骨盤を支える為に腹帯をして外に出掛けて欲しいと思います。その時、産前よりは少し締め気味に巻いた方が良いでしょう。

初産婦さんで出産5日目でも、家の中でバタバタ走り回っている人もいましたが、腹帯をしていけば走りにくいのでちょうど抑制にもなります。

産後はとにかくゆっくりして、ゆっくり寝てこそ、自分の腰が一番良い戻り方をするので、まずゆっくりして欲しいです。あと、家で寝ていてトイレへ行きたくなった時、出産後6時間くらいであればはいはいして行ってもらったりし、1日目だと起きてもらいますが、それ以外では寝て過ごして欲しいです。

授乳もなるべく寝ながら過ごし10日間は自分が食べたものも洗わないでと伝えていきます。手が冷えるとお腹が冷えます。お腹が冷えると子宮の戻りが悪いのでそのように伝えていきます。激しいお産で体が疲れてしまった方はもちろん、安産で体にダメージをあまり受けなかった方こそ、せっかく安産だったので産後、動いてしまっただけは勿体ないと伝えていきます。安産で体にダメージが少なかったからこそ、あとゆっくりしてより元気な体になってもらえるのに、そこで骨盤が歪んでしまったら腰痛が出たり足がしびれたり次の不妊に繋がったりするかもしれないので修行だと思ってゆっくりして欲しいです。

### 産後の腹帯を巻く際には骨盤回りの状態を見ること

それでも、出産して退院する時など動かなければならない時は、必ず腹帯はしてもらいたいのです。その時の巻き方を紹介したいと思います。出産後なので、骨盤がズレていないか、まず骨盤の高さや前後の状態を見ます。妊娠中は子宮を広くするために仙骨が出てきますが、産後は後ろの仙骨ががだいぶ収まってくるはずですが、まだ出ている人も多くいたりするので、少し圧をかけるよう心掛けて巻くことで楽になります。寝ている時に恥骨を触って前後のズレを確認したりもします。ですが元々その人の恥骨がどんな風なのか、まずはわかっておかなければ

ばいけません。妊婦健診で毎回触らせてもらってこの前まで5mmくらいだったのが今日は8mmまで開いていると、もうすぐかなとか、25週くらいの時にもう5mmも開いているとお腹が張っていないのに少し早いので腹帯を締め気味に巻いたり、その人の状況に応じて巻いています。

保温ももちろんですが、産後はやはり一番は骨盤を支えることになります。実際巻いてみると本当に歩きにくいと思います。歩いて欲しくないのもそのように巻いていますが、歩かなければいけない時は摺り足くらいでお願いしたいのと、本当に骨盤が開いてるので、バタバタ大股で歩いたりせず労って欲しいと思います。本当なら骨盤がすごく開いているのでグラつき感を感じるはずですが、感じる暇もない人が多かったです。意識もそうですが、多分巻いていると歩きにくかったり制限はされるので、腹帯をしていれば開いてしまうところも開かず済みます。でも一番良いのは巻かずに寝ていて欲しいということ、でも1か月も寝るのは無理な人も多いので動くときは巻きましょう。