

こんにちは 助産師です

第8回

バースプランとは、どんなお産をしたいのか?ということをお話して、自分で自分のお産をプロデュースしていくものです。助産院とは、そんなバースプランを大切にしながら、妊産婦のさまざまな世話をしています。



「助産院から」

バースプランをもとに

自分らしいお産をしよう



**心強い助産院の存在
万が一のときの連携**

助産院とは、一人の助産師が正常な妊婦さんの妊娠中の診察やいろいろな指導、入院をしてもらっての分娩の介助や産後の世話をする所です。その他、育児相談や母乳相談なども行っています。

医師はいませんので、正常分娩しか扱えません。正常に経過していても、出産は常に予想外のリスクを伴っています。万が一異常になった場合は、嘱託医(産科医)と提携していますので、嘱託医を受診したり、

◆助産院では
①妊娠中：妊婦検診は予約制でゆっくり時間をかけて行っています。運動不足や冷え、そして、便利な現代生活を送っている中で、よ

②出産：分娩台ではなく、畳やフローリングの部屋などで、自由な姿勢と動きで

他に水中出産を行っているところもありますので、それぞれの助産院で相談してください。

③産後：赤ちゃんは生まれながらからお母さんと一緒に、母乳同室あるいは母乳育児がスムーズにスタート出来るようお手伝いします。母乳分泌や産後の回復に良い食事を、嗜好を聞きながらその人に合わせて手作りしています。

臨むフリースタイル出産を行っています。家族立ち会い出産が主流で、家族に見守られながら出産をします。助産師も家族と共に付き添い、一緒に励ましたり、産婦さんの腰をさすったりしてサポートをしています。そして、産婦さんの希望に沿いながら、カンガルーケア(30分以内の授乳)などを行います。

以下は出産後のお母さんの感想文の一部です ～2人目の経産婦さん～

出産時、夫、娘、実母、義母が立ち会い、皆でいろいろとおもしろい話をしつつ、娘は絵本を読み、それぞれが超リラックスモードの中、お産は進む。本当にその雰囲気自宅そのもので、あまりの皆の自然体で「私だけ何を痛がってるんやろうか…」と1人浮いてた感じさえするほど。助産師さん達と母達のおもしろいpoke、ツッコミ会話に時折大笑いしそうになるが、今は笑いさえ命取りな痛さ(笑)。でも本当にこの雰囲気…いやでもリラックスできるわあ。

お産がピークにさしかかったころ、そろそろいきんでもOKとのことでいきみの体勢をあれこれ試してみること。横になったり、仰向けになったり、四つんばいになったり…。結局一番しっくりきたのは、パパに全体重を乗けていきむ立ち産スタイル!この格好が一番「おしも」のほうへ力が入りやすかった。パパの背後にしがみつきちなながら3回いきんでツルッと出産。こんなに楽なお産?!と思うほど良いお産、安産となりました。こんなすてきなお産ができるなんて夢のよう。本当によかったです。

※助産院にはそれぞれ特色があります。見学も随時行っています。

こころの癒しにも 満足感が自信に

妊婦中は自然分娩が出来るように身体を整えるのはもちろんですが、「心の癒し」にも力を入れています。自らが自覚し、積極的に取り組む、自分の思う自然分娩が出来たときに得られる満足感は、その後の育児や人生の中で大きな自信につながっていくでしょう。そんなお産を目指してこ

◇子育て・女性健康
支援センター
月曜～金曜 10時～16時
土 曜 日 13時～20時
☎0744-21-2422
電話相談のほか、乳房マッサージ、助産院・訪問助産師の紹介もを行っています。

(助産師 石井希代子)