

健康な出産への道

出産中のホルモン作用を支えるための実践

健康な妊娠では、生来のホルモンにより引き起こされる母児のプロセスこそが陣痛・分娩・産後の一番安全で順調な道です
母親と赤ちゃんがそれらの有益なプロセスをきちんと終るために医療者がしてあげられる具体的なことがたくさんあります
たとえ母親と赤ちゃんが科学的根拠に基づく介入を必要とする時であっても可能な限り、この道をサポートするような実践をおこなえば役立つことが多いでしょう

妊娠中に有益なホルモン作用

母体のストレスホルモンは生理的な範囲にとどまり、上昇しません
・妊娠中のストレス反応は低下します

妊娠後期に有益なホルモン作用

ホルモンの作用により、安全で効果的な出産、母子の移行期、母乳育児、母親の適応過程、母子の愛着形成の準備が進みます
・母体の子宮のオキシトシン受容体が形成されます
・胎児のアドレナリン受容体が形成されます

妊婦がこの道にとどまるコツ

- ✓ 妊娠中のケアによるストレスを最小限にしましょう
妊娠中のストレス緩和のために、様々な方法を使ってみよう
✓ 妊娠中のケアによるストレスを最小限にしましょう
妊娠中のストレス緩和のために、様々な方法を使ってみよう
✓ 妊婦の自信、スキル、知識を高めましょう
陣痛中にサポートしてくれる付添者(ドゥーラ)を見つけるよう勧めましょう²

妊婦をこの道から離れさせる要因

- ✗ 妊娠中のストレスが高いと出産がうまくいかないことがあります¹
陣痛に対して恐怖心や不安があると、お産が進みにくいことがあります
✗ 妊婦と赤ちゃんが健康な時に自然な経過を阻むような医療者や産院を選んではまず

妊婦がこの道にとどまるコツ

- ✓ 計画分娩の方がより安全だと考えられる場合でない限り、陣痛が自然に始まるのを待ちましょう

妊婦をこの道から離れさせる要因

- ✗ 分娩誘発³や、陣痛開始前の帝王切開により、分娩や産後への準備が整わないことがあります

陣痛の活動期に有益なホルモン作用

ホルモンは分娩を効果的に進行させ、ストレスを減らし、痛みを緩和し、産後の母子の移行期に備えます
ホルモンの働きにより不要な介入や副作用が避けられます
・オキシトシンとβエンドルフィンがストレスと産痛を緩和します
・母親の陣痛後期のオキシトシンサーズが努力感を促します
・胎児のカテコラミンサーズが、新生児期の移行を促進します⁴

陣痛が始まる頃に有益なホルモン作用

ホルモンは、お産を進行させつつ後の課題に備え続けます
ホルモンの働きにより不要な介入や副作用の回避を助けます
・陣痛に応じてオキシトシンが放出され陣痛が促進されます
・生理的な拍動性のオキシトシン放出によりオキシトシン受容体の感受性が保たれます⁵

産婦がこの道にとどまるコツ

- ✓ 産婦が落ち着いてリラックスできる環境を確保しドゥーラサポートを提供しましょう²
✓ 様々な産痛緩和法を提供しましょう
✓ 忍耐強く、産婦が経膈分娩をするのを助ける方法を活用しましょう⁸

産婦をこの道から離れさせる要因

- ✗ 過度なストレスや痛みにより分娩進行が遅る場合があります
✗ 硬膜外麻酔の使用により分娩進行が遅ったり努力感が抑制されることがあります⁷
✗ 帝王切開では陣痛後期の胎児のカテコラミンサーズが得られず胎児期から新生児期への移行がうまくいかないことがあります⁴

産婦をこの道から離れさせる要因

- ✗ 陣痛の早い時期に入院させると分娩進行が遅るかもしれません⁶
硬膜外麻酔を使用すると分娩進行が遅るかもしれません⁷
✗ オキシトシン受容体が長時間、合成オキシトシンに暴露されると、分娩進行が遅ったり、産後出血のリスクが増えるかもしれません⁹

産婦がこの道にとどまるコツ

- ✓ 陣痛の早い時期には電話でサポートしつつ産婦が落ち着いて安全に家で過ごせるようしましょう
✓ お風呂、シャワー、バースボールなどの産痛緩和法を提供しましょう
✓ 産婦と赤ちゃんが健康な場合には、陣痛の進行を忍耐強く見守りましょう⁸

産褥早期と新生児期に有益なホルモン作用

ホルモンの作用により出血が減り、母子が穏やかに過ごしてきずなを作り、母乳育児を開始するのを助けてくれます。また、ホルモンは母乳育児を確立させ、母子の健康な愛着形成を助けます¹⁰
・母子が肌と肌を触れ合わせると双方のオキシトシンは増加、エピネフリン・ノルエピネフリンは減少、ストレスは低下します
・新生児はカテコラミンサーズにより覚醒し母乳育児開始を理想的な状態で迎えられる
・母子接触を続けるとオキシトシンが増え、プロラクチンが増え、母乳育児がうまくいきます。プロラクチン受容体の形成を助けることにより、長期的な母乳育児成功につながる可能性があります

褥婦がこの道にとどまるコツ

- ✓ 産後は、肌と肌を触れ合わせた状態で母子が共に過ごせるようにしましょう¹¹
✓ 産後すぐに母乳育児を開始し、その後も赤ちゃんの合図に応じて飲ませよう支援しましょう¹⁴
✓ 退院まで母子が一緒に過ごし、その後も続けるよう励ましましょう

褥婦をこの道から離れさせる要因

- ✗ 母子分離により、新生児のストレス増加、母乳育児率低下、母親の適応不全、愛着不全などを起こす可能性があります^{12,13}
✗ 母乳育児開始が遅れると母乳育児の確立がうまくいかなる可能性があります¹²
✗ 健康な新生児を新生児室に預かる際の母子分離により愛着形成や適応過程を邪魔することがあります¹²

利益とリスクを個々の母児について評価する必要があります

提言開発に使われた詳細な報告書全文と、医療者、産婦、その他の人々のための関連リソースはこちらでご覧になれます

ChildbirthConnection.org/HormonalPhysiology

この提言は、サラ・ハックレーによりまとめられた研究論文「出産のホルモン生理学：女性、赤ちゃん、周産期ケアのための根拠と意義」に基づいています

この情報は、有資格医療者による専門的な指導を代替する意図で作成されたものではありません

Selected References

1. Fink et al. J Perinat Neonatal Nurs, 2012;29:6-306.
2. Hodnett et al. Cochrane Database Syst Rev, 2013;CD003766.
3. Fuchs et al. Am J Obstet Gynecol, 1984; 150:734-41.
4. Hillman et al. Clin Perinatol, 2012;769-83.
5. Blanks et al. BJOG, 2003(Suppl):46-51.
6. Holmes et al. BJOG, 2001;112:0-4.
7. Anim-Somuah et al. Cochrane Database Syst Rev, 2011;CD000331.
8. ACOG and SMMFM. Obstet Gynecol, 2014;69:711.
9. Phaneuf et al. J Reprod Fert, 2000;91-7.
10. Nissen et al. Acta Obstet Gynecol Scand, 1995;530-3.
11. Moore et al. Cochrane Database Syst Rev, 2012;CD003519.
12. Bystrova et al. Birth, 2009;97-109.
13. Winberg. Dev Psychobiol, 2005;217-29.
14. Khan et al. Matern Child Health J, 4 June 2014.

