

健康な出産への道

ホルモンの素晴らしい働きを高める方法

健康な妊娠では、ここに示す図が妊娠・出産・産後の大事な時期のために一番安全で順調な道です

正しい道にとどまり、赤ちゃんの自然なホルモンがあなたのためにうまく働くのを助けましょう

妊娠中

妊娠中は安全で順調なお産を計画する時期です
ストレスホルモンが少ないと、自分も赤ちゃんも健康でいられます¹

妊娠後期

安全で順調な出産、母乳育児、赤ちゃんとのきずなのために、ホルモンが準備を助けてくれます³

この道にとどまるためのコツ

自分と赤ちゃんに備わった力を生かしてくれて、不要な検査や治療をしない医療者や産院を選びましょう
お産の時に快適で穏やかに過ごせるように助けてくれる付添者(ドゥーラ)を見つけましょう²
妊娠中のストレスをできるだけ少なくしましょう¹

この道から離れてしまう要因

- × 自分と赤ちゃんが健康な時に自然な経過を邪魔するような、医療者や産院を選んでしまう
- × 担当者がスキル不足だったり、個別的なサポートが得られない
- × 妊娠中のストレスが大きい

この道にとどまるためのコツ

できるだけ陣痛が自然に始まるのを待ちましょう

この道から離れてしまう要因

× 自分の体の準備が整い赤ちゃんの生まれる準備ができる前に、陣痛誘発(あるいは帝王切開)をおこなう

陣痛が強くなる頃

出産と産後が安全に経過するようにホルモンが準備をします
不要な介入や副作用が起こらないようホルモンが予防してくれます

陣痛の始まりの頃

陣痛とお産が順調に進むようにホルモンが準備をします⁵
不要な介入や副作用が起こらないようホルモンが予防してくれます

この道にとどまるためのコツ

お風呂、シャワー、バースボールなどの産痛緩和法を使いましょう
お産が良く進むよう起き上がりたり動きまわったりしましょう
陣痛の発作中は耐えましょう
落ち着いてリラックスしましょう

この道から離れてしまう要因

- × 硬膜外麻酔(無痛分娩)をすると、陣痛が弱まったり、いきむのが難しくなったりするかもしれません⁸
- × 陣痛を強めるための合成オキシトシン(アトニン)の使用は、自分の体のホルモンを邪魔するかもしれません⁴
- × ストレスや不安が大きい

この道から離れてしまう要因

× 陣痛が強くなる(活動期に入る)前に早めに病院へ行く⁶
× ストレスや不安を感じていると、陣痛が弱まってしまうことがあります

この道にとどまるためのコツ

✓ 担当者と密に連絡をとりながら、陣痛が強くなる(活動期)まで自宅で過ごしましょう
✓ 落ち着いてリラックスし、付添者(ドゥーラ)の支援を受けましょう²

産後数時間～数日間

自分と赤ちゃんが穏やかに過ごしきずなをつくり、母乳育児を開始できるように、ホルモンが助けてくれます⁹

母親・赤ちゃんに特別な医療ケアが必要な場合でも、
✓の事柄をできるだけおこなうと良いですよ

この道にとどまるためのコツ

✓ 生まれたらすぐに赤ちゃんに肌と肌を触れ合わせて抱っこしましょう¹⁰
✓ 産後すぐと、赤ちゃんが飲みたがっているように見える時には、母乳をあげましょう¹²
✓ 産後数日間は、気を散らせるものを制限し、穏やかに過ごし、赤ちゃんと一緒にいることに集中しましょう¹³

この道から離れてしまう要因

- × 産後に赤ちゃんと一緒に過ごす¹¹
- × 産後すぐや赤ちゃんが母乳を欲しがるときにおっぱいを吸わせない
- × 産後数日間に、他の人との交流や活動に気を取られてしまう

この「健康な出産への道」についてもっと知りたい方は、
女性のために特別に作成されたブックレットをぜひご覧ください

ChildbirthConnection.org/BirthPathway

この情報はサラ・J・パーラー医師によって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。
広範囲な参考文献がすべて参照できます ChildbirthConnection.org/HormonalPhysiology

この情報は有資格医療者による専門的な指導の代替として作成されたものではありません
有資格者による専門的な指導もきちんと受けましょう

Selected References

1. Fink et al. *J Perinat Neonatal Nurs*, 2012;29:96-306
2. Hodnett et al. *Cochrane Database Syst Rev*, 2013;CD003766
3. Fuchs et al. *Am J Obstet Gynecol*, 1984; 150:734-41
4. Phaneuf et al. *J Reprod Fert*, 2000;91-7
5. Blanks et al. *BJOG*, 2003(Suppl):46-51
6. Holmes et al. *BJOG*, 2001;120:4-4
7. Hillman et al. *Clin Perinatol*, 2012;7:69-83
8. Anim-Somuah et al. *Cochrane Database Syst Rev*, 2011;CD000331
9. Nissen et al. *Acta Obstet Gynecol Scand*, 1995;530-3
10. Moore et al. *Cochrane Database Syst Rev*, 2012;CD003519
11. Bystrova et al. *Birth*, 2009;97-109
12. Khan et al. *Matern Child Health J*, 4 June 2014
13. Winberg. *Dev Psychobiol*, 2005;21:7-29



a program of the national partnership for women & families

© 2015 National Partnership for Women & Families. All rights reserved.