

## ソフロロジー式分娩法 ～ 妊娠中からの準備 ～



皆さん、お産に対してどのような印象を持たれていますか？ ドラマで見たり人に話を聞くと、人生最大の強烈な痛み、長い時間痛みに耐え続けなければ赤ちゃんは生まれてこない、そのような恐怖を伴った不安感が強いのではないのでしょうか？ しかし、今回見ていただいた **DVD「笑顔で出産 ソフロロジー式分娩法」**のお産の印象はどうでしたか？ 思ったより静かで、叫ぶことなく呼吸法で乗り切っている。表情も苦痛にゆがむことなく真剣だが穏やかな表情で赤ちゃんの誕生に向かい合っている。このようなお産は特別な人だけができるのではなく、妊娠中に準備さえすれば誰でも、あなたもできるお産なのです。もちろんお産は人生で一番真剣な、大変なことではありますが、苦痛ではなく「赤ちゃんも私も頑張っって良いお産ができた」そう思えるお産があなたを待っています。

それでは、そのようなお産をするための妊娠中の準備について、これからご説明をさせていただきます。

まず**第一、一番の基本はイメージトレーニング**です。これまでの人生の知識であなたの頭の中には「お産はものすごく痛い」そのようなイメージが浸み込んでいるかも知れません。このイメージを取り除いて、ソフロロジー式分娩法のDVDにあるような穏やかなお産のイメージに置き換えることが必要です。イメージトレーニングと言いましたが、これはスポーツ選手がするような意識したイメージトレーニングではありません。もっと深く潜在意識に働きかける無意識のレベルにおけるイメージトレーニングです。「眠りに入る間際の意識状態でのイメージ」と説明されています。学生時代に昼食後の午後の授業中に居眠りをしかけたことはありませんか？ 体が非常にリラックスしており、先生の声は聞こえているがまるで自分の眠りを誘導するかの様に聞こえてくる、このような状態での受動的なイメージトレーニングです。

例えば、怖い夢を見たらうなされる、寝汗をかく。子供の時の自分のおねしょを覚えていませんか？ 夢の中でおしっこをする夢を見た瞬間におねしょをしてしまった、そんな記憶はないでしょうか？ 夢のレベルで経験することが肉体的な経験として記憶されます。つまり夢のような意識レベルで安産をイメージするとそれは実際の肉体レベルの安産の記憶として積み重ねられていきます。このようなイメージを繰り返すことによって、実際のお産の場面で精神的にも肉体的にも落ち着いて陣痛の波を乗り切ることができるようになるのです。

イメージトレーニングの理屈は難しいかもしれませんが、実際に皆さんにさせていただくことは簡単なことです。**CD「ソフロロジー式分娩法(イメージトレーニングのためのテルプノスロゴス)」の「安産のためのリラクゼーション」**を聞き流すだけです。

当院でお貸しするイメージトレーニング用のCDは2パターンあります。

① ②の2枚を1セット または③を1枚でお渡しするパターンです。



「安産のためのリラクゼーション」はCD①の2番、またはCD③の1番に収録されています。

音楽を背景にイメージを誘導する女性の言葉が入っています。時間的には27分です。できれば1日に1回は椅子またはソファーに座って、あるいは次にご説明するあぐらの姿勢で、リラックスして聞いてみてください。これはまじめに集中して聞くものではありません。もし時間が取れなければ家事や何か用事をしながらBGMに流すだけでも大丈夫です。あなたの意識ではなく、潜在意識のレベルに働きかけるイメージトレーニングです。その言葉を覚える必要もありません。できれば毎日、1日に5回程度BGMとして流してください。あるいはBGMに流しながら眠ってもかまいません。

また、妊娠32週頃からはCD②またはCD③の2番目「イメージトレーニングのためのBGM」も時々かけてください。言葉がなく音楽だけになっていますが、このBGMだけでもゆったりとイメージトレーニングができるようになるでしょう。



二つ目は座禅から来るあぐらの姿勢です。床に座り、体の前で両足の裏を合わせて座ります(普通のあぐらのように両方の足首を交差させるものではありません)。この姿勢でリラックスしましょう。座禅ではあぐらは精神統一しやすい姿勢ですが、ソフロロジー式分娩法でも、精神と身体の相互作用を助ける基本の姿勢です。身体がリラックスすれば精神もリラックスする、精神がリラックスすれば身体もリラックスする。また、赤ちゃんの通り道である産道(骨盤)が開くイメージです。

三つ目は呼吸法です。ソフロロジーの呼吸法は、「フ——」と深く長く息を吐くのが基本です。吸う息よりも吐く息を意識します。ゆっくり息を吸ってゆっくり息を吐いてみてください。多くの方は自然と鼻から吸って口から吐いていると思います。そして息を吸うときに背筋が伸び胸が広がり、息を吐くときに力が抜け少し背中が曲がるのではないかと思います。これを意識してすると「背筋呼吸」になります。練習しましょう。力を抜いて息を吐き切って少し背中を丸めてください。次にゆっくり大きく背筋を伸ばしていきます。自然と肋骨が開き胸が膨らみ鼻から空気が吸い込まれていきます。肺いっぱい空気が入り最後まで背中を伸ばしきったら、そのままゆっくり1, 2, 3と数える間息を止めます。そして口を少し開き背筋をゆるめていくと自然と口から息が漏れて、胸がしぼむ感じになります。この時唇はすぼめ、唇に意識を集中し、息が少しずつ漏れていくイメージが大事です。顔の15cm前にあるロウソクの炎を少し揺らす程度の感じで息をゆっくり少しずつ持続的に吐き続けます(ロウソク呼吸①)。

四つ目は、骨盤底筋トレーニングです。ちょっと肛門を締めてみてください。おしりの穴をすぼめる感じですが。この時お腹には力を入れず肛門だけを締めるようにします。肛門を締めると自然と膣も尿道も締まります。

次に、先ほどの呼吸法とこの骨盤底筋トレーニングを一緒にします。肛門(膣・尿道)を締めたまま背筋を伸ばし大きく息を吸い込みます(背筋呼吸)。そのまま肛門を締めたまま息を止めて我慢します。ゆっくり10を数えたら背中をゆるめゆっくり息を吐きながら(ロウソク呼吸①)肛門もゆるめていきます。

この「ゆっくり肛門(膣・尿道)を締める→そのまま我慢をする→ゆっくり肛門の力を抜きゆるめる」という動作を10回繰り返すのを1セットとし、これを妊娠中も産後も(一生)1日に2～3セット行います。この体操により骨盤底筋が強化でき、産後の膣のゆるみの回復を促進し締りを改善し、また将来の尿失禁の予防にもなります。さらに息を吐くときに骨盤がゆるみますので、お産の時の陣痛に合わせて産道をゆるめる練習にもなります。

以上はリラックスした呼吸法と骨盤底筋トレーニングの組み合わせでしたが、次はもったきついダイエットにもなる「風船呼吸」をご説明します。さて、腹部は後ろは背中の筋肉、前は腹筋、下は骨盤底筋、上は肺との境界である横隔膜(=筋肉)によって囲まれています。そして腹筋には2種類あります。鍛えられたスポーツ選手の凸凹に割れている腹直筋とその下、恥骨側にある腹横筋です。起立して膝をゆるめ膝頭を前に突き出してください。この時少し恥骨の上の腹部が緊張した感じがしませんか？これが腹横筋です。そして同時に少し骨盤底筋が締まった感じもすると思います。この感覚を覚えておいてください。

この呼吸法は起立した状態で行います。イメージは息を大きく吸って次いで力いっぱい風船を膨らませる感じです。まず背筋呼吸で大きく息を吸い込みます。次に風船を持ったつもりで手を口元に持っていき、膝を少しゆるめ下腹をやや引っ込め、背中を丸めややうつむいた格好で、唇をすぼめて力いっぱい風船を膨らませる感じで息を長く吐き切ります。こうすると自然に骨盤底筋が締まり下から内臓を上へ押し上げます。また腹横筋を中心に腹筋が締められ、結果として腹部の腹圧が横隔膜を通して肺に強い圧を加え、胸郭の締めりと連動して強い呼気圧を生じます。この風船呼吸も10回繰り返すのを1セットとし、食事の準備の前などに1日に2～3セット行います。骨盤底筋、腹筋の強化とともに内臓脂肪の減少、体重の減少も期待できます。

それではこれまでにご説明した、背筋呼吸、ロウソク呼吸、風船呼吸を応用した**分娩の各時期の乗り切り方**をご説明します。

お産の始まりは陣痛の開始からです。もちろん破水や出血が多い場合も入院の理由となりますが、見娩出に至る10分毎の子宮収縮(陣痛)開始が分娩の始まりです。陣痛の強さ、呼吸法、分娩の進行度からみると、陣痛開始から赤ちゃん誕生までには四つの段階があります。

**第1段階**は、陣痛を痛みとしてあまり感じていない状態です。陣痛は痛みではなく子宮収縮が本質ですから、痛くなくても分娩を進行させる有効陣痛であることもよくあります。特に妊娠中からソフロロジー式分娩法の準備をしてリラックスできている場合には、この痛くない第1段階が長く続く人もたくさんいます。ですから痛くないからといって自宅で我慢していたらその間に分娩が進行してしまっ、病院に間に合わずに分娩になる恐れもありますので、早めに病院にご連絡をください。入院後は陣痛と胎児の元気さをみるためのモニターを装着しますが、この第1段階の間は呼吸法も特に意識することなく自由に過ごしていただけます。分娩の進行に合わせて、ソフロロジー式分娩法の**CD「イメージトレーニングのためのBGM」**を開始します。

**第2段階**は、陣痛の痛みを感じるようになったがまだ子宮口が全部は開いていない状態です。この段階ではまだいきんではいけません。また、言葉の上では「陣痛が痛くなってきた」とは言わないで「陣痛が強くなってきた」と表現しましょう。陣痛の最中でもできるだけ力を抜くようにします。この段階の呼吸法は、陣痛がない時は特に意識しなくても大丈夫ですが、陣痛がきたら顔の前のロウソクの炎を軽く揺らす感じで息を吐くロウソク呼吸①です。ゆっくり長く息を吐くと、4～5回の息継ぎで一つの陣痛が終わります。この時の姿勢はあぐらの姿勢が基本ではありますが、座っても横になってもあなたの楽な姿勢で構いません。ただこの時に、特に陣痛の最中に背中を反ってしまうと胎児がお母さんのお腹の方・前にせり出してきて産道を降りてきにくいので、背中を丸くします。イメージとしてはお腹の赤ちゃんを両手で抱きしめ・包み・守る感じです。第2段階をロウソク呼吸①で乗り切ると、胎児への負担も少ないし、お母さん自身の疲労も軽く済みます。

**第3段階**は、子宮口が全部開いてから外陰部に児頭が半分ほど見えるようになる状態までです。陣痛がない時には、お腹の赤ちゃんにたくさんの酸素をあげるイメージでゆっくりと長い大きな呼吸をします。陣痛がきたら、第2段階と同様にできるだけいきまずにロウソク呼吸①で乗り切ってください。赤ちゃんが産道を降りてきやすいように、できるだけ全身の筋肉とともに産道をリラックスさせます。しかし、児頭の下降とともにどうしても便意に似たいきみたい強い感覚を抑えきれなくなります。その時には慌てず陣痛に合わせていきみましょう。この時の呼吸法が風船呼吸を応用した「ロウソク呼吸②」です。具体的には、少し背中を丸め頭を持ち上げ、自分の恥骨の前5cmのところにロウソクの炎をイメージし、そのロウソクの炎を吹き消すつもりで、声は出さずに自分の唇に意識を持っていきフーッと強く長く息を吐きます(骨盤底の筋肉はリラックスしたままです)。これも数回息継ぎをすれば一つの陣痛が終わります。このようにすれば胎児はお母さんから酸素を十分もらいながら柔らかい産道をゆっくりと下がってくるすることができます。



**第4段階**は、頭が半分出かかってから生まれるまでの短い時間です。ここでいきむと頭が急に出るため産道に大きな傷ができる可能性もあります。第4段階になったら医師または助産師が合図しますので、もういきむのは止めて、全身の力を抜いてください。自分の体全体が産道であるかのようにイメージして、赤ちゃんが通りやすいように全身の力を抜いて産道を締めないでゆるめて、頭の中では赤ちゃんに「さあ出ておいで、お母さん待っているよ、すぐ抱っこしてあげるからね」と話しかけて下さい。

この児頭が通る時に産道をゆるめるための練習が、**妊娠中の準備の五つ目、排便訓練**です。排便時にロウソク呼吸②を軽く行う感じでいきみます。そして便の先頭が肛門まで下がってきたらいきむのを中止します。骨盤の筋肉をすっかりゆるめ、ゆっくり息を吐き、できるだけゆっくり便が出るようにします。肛門をゆるめるのに意識を集中すると便が肛門をすべるように通過する感覚が分かります。この時持続的に少し腹圧をかけ便を軽く押し出すようにしても構いません。このように排便すると、便が丁度の硬さの時には便が途切れることなくつながったまま長い立派な便がでます。本当にちょっと自慢したいくらいの便がでます。このような排便習慣は分娩の練習だけではなく、痔の予防、骨盤底筋のゆるみ

の予防にも効果があり、妊娠中だけでなく、産後も、また男性も心がけたら良い排便習慣です。

さて、もう一度最初に戻ってみましょう。お産がつらい、怖い原因は二つの痛みです。一つは陣痛であり、もう一つは「骨盤が砕けるような」と表現される胎児によって骨盤が内側から押し開かれるような感じの痛みです。しかし、産婦さんはもちろん痛いのですが、おそらく赤ちゃんの痛みの方が何倍も強いのではないかと思います。**分娩の三要素は (1) 産道(=母親)、(2) 赤ちゃん、(3) 娩出力(=陣痛)です。**

分娩の前半、お母さんは陣痛(=子宮収縮)の痛みを感じます。しかしお母さんはお腹(子宮)が痛いだけで、頭、背中、手足は痛くありません。一方子宮の中の赤ちゃんは陣痛発作時には全身をギュッと締め付けられ、更にその頭は骨盤の入り口にねじ込まれるように押し付けられています。さあ、お母さんと赤ちゃん、どちらの痛みがより強いと思いますか？

また、赤ちゃんの頭が骨盤に入り込んで産道を下降してくる時、お母さんは先ほどの骨盤痛を感じます。しかしこの時赤ちゃんの頭も強い圧迫を受けています。生まれたばかりの赤ちゃんの頭は長く伸びている、ということをお聞きになったことがあると思います。赤ちゃんは骨盤の圧迫により産道を通りやすいように自分の頭の形を変え、一所懸命産道を降りてきます。これを「児頭の応形機能」といって、赤ちゃん自身生まれ出る力を持っています。またお母さんも陣痛を乗り越え赤ちゃんを産む力を持っているのです。



大事なことは、陣痛の痛み、骨盤の痛みをただ恐れるのではなく、その本当の意味を理解することです。**陣痛は赤ちゃんが生まれるため、分娩が進行するための大事な力(子宮の収縮)であり、赤ちゃんもお母さんと一緒に頑張っているということ。**そして赤ちゃんのためには、子宮口が全部開くまではできるだけいきまず、力を抜き、ゆっくり呼吸をして、赤ちゃんにたくさんの酸素を送ってあげ、赤ちゃんのいる子宮内環境をできるだけストレスの少ないものにしてあげることが大事です。また、骨盤の痛みもその本質は、赤ちゃんがお母さんの骨盤の形に合わせて頭の形を変え一所懸命に産道を降りてきて、もうすぐ生まれようとしているお産の仕組みなのです。お母さんとしてはできるだけ力を抜いて、産道をゆるめてあげることが大事です。

腋(わき)の下を他の人に触られるとくすぐったくてたまりません。しかし自分で触っても何ともありません。同じように腋(わき)の下に触ってもそれが他人の手か自分の手かによって、頭ではくすぐたいと感じるか、感じないかを切り替えるスイッチがあります。同様に陣痛の収縮痛、骨盤の圧迫痛も、それを嫌なもの、できたら避けたいものと思うととても痛く感じますが、自分と赤ちゃんのための大事なエネルギーと心から思えると、それを痛いとは感じなくなる**「痛みを切り替えるスイッチ」**が頭の中に出来上がるのです。その結果陣痛の子宮収縮は感じるが収縮痛はあまり感じないようになり、骨盤の圧迫(児頭の挟まっている感覚)は感じるが圧迫痛はあまり感じないようになり、実際のお産が真剣ではあるが非常に落ち着いたものになります。この「心から思える」が大事であり、そのための方法が最初にご説明したイメージトレーニングによって醸成される「母性」なのです。

このソフロロジー式分娩法は単に陣痛の痛みを軽くするのが目的ではなく、豊かな母子相互作用、「母性」の醸成が目的ですから、もし帝王切開になった場合でも役に立つものです。

妊娠20週頃から胎動を感じるようになると思います。お腹の中の赤ちゃんに話しかけてあげましょう。子守唄などを歌ってあげるのも胎児との絆を深めることになり、心を和ませ、母となる喜びを感じます。性別が分かり名前が決まっていたら、名前呼びかけてあげましょう。声に出して語りかけるのが恥ずかしければ、心の中でお話しても十分赤ちゃんに伝わります。何を話せばよいか分からないなら、「今からご飯ですよ」「今日は天気が良いですよ」など何でも感じたこと、思ったこと、今していること、周囲の状況を話してあげればよいでしょう。妊娠25週頃からはお母さんの話しかけに対する赤ちゃんの反応を感じるようになると思います。



お母さんは妊娠初期にはつわりを感じ、妊娠経過の進行とともに乳房が大きくなり、またお腹が大きくなるなどボディイメージの変化があります。また腰痛なども出現するかもしれません。そして、この時子宮の中では赤ちゃんも 0.1mm の受精卵から誕生する大きさまで成長しています。お母さんと赤ちゃんは一緒に時間を共有しています。「元気に大きくなってね。一緒に頑張ってお産しようね。抱っこして顔を見るのを楽しみにしているよ。いっぱいお話ししようね。」と語りかけてあげてください。

ご主人も妊娠25週頃からはお腹に手を当てると胎動が分かるようになります。二人で赤ちゃんのことをイメージして過ごしましょう。

上の子がいる時には、上の子を中心にした話にお腹の赤ちゃんも加えてあげましょう。あるいは上の子のことを赤ちゃんに話してあげましょう。そうすると、上の子の赤ちゃんの受け入れがスムーズに行くでしょう。

何の手もかからない妊娠中から皆が赤ちゃんを家族の一員として生活していると、出産までに、赤ちゃんを加えた新しい家族の強い絆が形成されます。

いくら痛みが軽くなるといっても、やはり一人の赤ちゃんを産むということは大変なことです。他人事のように冷静にはお産なんてできません。実際にお産をしてみると「大変だった、しんどかった」と思われるかもしれませんが、でもそれはお産という大きな仕事をやり遂げるためのしんどさであり、自分と赤ちゃんが協力して困難を乗り越え、可愛い赤ちゃんを胸に抱くための過程なのです。生まれ出た赤ちゃんを胸に抱いて「可愛い」と思えたら大成功！です。

