

「お産危機3」

妊娠の心得

お産を支える医療体制がグラグラになってきているのは過去2回のお産特集で、よくお分かりのことと思います。残念ながら医療体制が急によくなることは期待できません。お産をする側にも、それなりの心構えが必要です。

原案／宋美玄 川崎医科大学講師
編集／医師35人の合同編集委員会
事務局／ロハスメディア
監修／佐藤 章 福島県立医科大学教授
海野信也 北里大学教授
イラストレーション／村上テツヤ

今 回は、妊娠・出産の心構えを、安易に「できちゃった」では済みませんよという事前の話から、自分の体験を人に押し付けないようにという事後の話まで、おおむね時系列で10項目ご紹介し

ていきます。
妊娠なんて自分には関係ないと思う方にも、きつと感じるところがあるはずなので、大きな文字で書いてある心得の部分だけは読んでいただくと幸いです。

1 セックスしたら妊娠します。

100%の確率で避妊する方法は、セックスしない以外にありません(※1)。

セックスする時は、常に妊娠の可能性を考えましょう。そして、子供を欲しいと思っているなら、赤ちゃんの先天的な病気を防ぐために葉酸のサプリメントを飲んだり、風疹の予防接種を受けたりして、より安心な妊娠になるよう心がけましょう(※2)。

※1 コンドームはもちろん、ピルですら避妊確率は100%ではありません。もちろん避妊すれば望まぬ妊娠を大幅に減らすことはできるので、妊娠したくない人は必ず避妊しましょう。

※2 葉酸は妊娠初期に胎児の神経が発達するのに欠かせないビタミンですが、日本人の食生活では不足しがち。不足すると、胎児の脊髄が背骨内の管にきちんと収まらず様々な障害の現れる「二分脊椎症(にぶんせきついしょう)」という疾患になる危険性が高まります。また、風疹ウイルスに免疫のない妊婦がウイルスに感染すると、赤ちゃんに様々な異常の起きることがあります。



2 この人の子を産むなら死んでもいい、そう思える男性の子供しか妊娠してはいけません。

妊娠・出産は体に大きな負担をかけます。あなたが生きて妊娠・出産を終える保証はどこにもありません。毎年、約60人の妊婦が出産

の際に亡くなっています。妊娠高血圧症候群(妊娠中毒症)、妊娠糖尿病など、妊娠にまつわる病気になる可能性だってあります。

妊娠しただけで喜ばず、 安易に他人に言わないで。

妊娠が非常に初期に診断されるようになってから、妊娠初期の流産が15%以上と非常に多いことが分かりました。子宮外妊娠の可能性もあるので、最低でも妊娠4カ月に入るまでは手放しで喜んではいけません。職場で仕事の負担を軽くしてもらいたいと上司にお願いするなど、必要な

時だけ人に言いましょう。あなたにできるのは、赤ちゃんを信じてあげることだけ。運悪く15%に入っても、あなたのせいじゃありません。自分を責めないでくださいね。

5 赤ちゃんは、 すべての運命を あなたに預けています。

赤ちゃんは、生きて成長していくために必要なものすべてを、あなたに依存しています。妊娠したら、赤ちゃんのために少し我慢をする必要があるのです。

たばこやお酒など赤ちゃんにとって毒となるものでも、

あなたが摂取すれば胎盤を通して赤ちゃんの体内に入ります。たばこを我慢できないような人は、お母さんになる資格はありません。

体型を気にして、妊娠中にダイエットをするなどもって

のほかです(※4)。

※4 ふつうの人が妊娠すれば8~12kgは体重が増えるものです。



4 かかりつけ医を 早くもちましよう

産科医不足で、お産できない場所が限られています。妊娠が分かったら、早めにお産する場所を確保しましょう。里帰りしたいと思っても、受け入れてくれる場所がないかもしれません。

出産場所が決まった後は、ちゃんと妊婦健診を受けましょう。初期に超音波検査で予定日を決めること、HIV、B型肝炎、血液型、梅毒などの初期検査を受けることは、あなたと赤ちゃんを守るために重要です。

もし、あなたにお金がなくても、自治体の発行する母子手帳には最低限の妊婦健診を受けるためのチケットがついています。分娩費用を援助してくれる制度もあります。困ったら、自分から積極的に支援を求めてください(※3)。

※3 市町村役場に行けば、児童福祉課とか子育て課などという名称の担当部署があります



後悔、旅行前に立たず

「出産したら遊べなくなるから」と旅行する。気持ちは分かりますが、何かあっても後悔しない程度にしましょうね。最低限、旅先で何かあってもすぐに診てくれるところがあるかは確認してから出発しましょう。

6

どんな赤ちゃんでも、
あなたの赤ちゃんです。

重いものから軽いものまで
障害を持って生まれてくる赤
ちゃんもたくさんいます。
赤ちゃんが正常で生まれて
くるという保証は誰にもでき
ません。

妊娠中に、赤ちゃんに異常
がある、もしくは異常がある
かもしれないサインがある、
と主治医に告げられるかもし
れません。

それが妊娠21週までであれ
ば、中絶という選択肢が出て
来る場合もあります。でも、
どうするかは、あくまでも夫
婦2人でよく話し合ってから決
ましましょう。価値観や考え方は
人それぞれ。大事なことは責
任を持って自分たちで決めま
しょう(※5)。

そして、妊娠中に診断でき
る異常はごく一部です。中に
は幼児になってから分かる異
常もあります。

でも、この世に完全に正常
な人間なんていません。どん
な赤ちゃんが生まれても自分
の子供として受け入れる、そ
れが親になるということです。

※5 つまり、大事なことは
責任を持って決められる大人
になってから妊娠しないとダ
メですよということです。ま
た、その時になって慌てない
ように、妊娠前から2人で話
し合っておくべきです。

7

赤ちゃんが元気が、
完全に分かる方法は
ありません。

胎児心拍のモニターや超音
波など、赤ちゃんが元気であ
るか評価する検査はありますが、
どれも完全ではありません。

予定日を目前にお腹の中で
突然死をしてしまう赤ちゃん
もいます。もし動きを感じら
れなくなったら病院へ行きま
しょう。

無事に産まれるまでお母さ

んも赤ちゃんも安心できない
のが妊娠です。毎年、5千人
以上の赤ちゃんがお産の間際
や生まれてすぐに死亡してい
ます。

また、脳性麻痺^{まひ}になる赤
ちゃんがいますが、その90%は
分娩前にすでに原因があり、
分娩を機に脳性麻痺になる赤
ちゃんはわずか10%であるこ
とも知っておきましょう。



8

出産は可能な限り
安全な場所で
しましょう。

妊娠経過にどれだけ異常が
なくとも、出産の時に赤ちゃん
やお母さんが急変すること
は誰にでもありえます。

専門家が考える安全な場所
とは、高次の医療機関(産科
医と新生児医と麻酔医が揃っ
ていて、帝王切開や未熟児医
療ができる体制)か、緊急時
にはそこへすぐ搬送できるく
らいに連携の取れている産院
のことです。

部屋がきれいだから、ご飯
がおいしいから、好きな姿勢
で産めるから、上の子を立ち
会わせたいから、そんな理由
で緊急時の安全性が心配な産
院を選ぶのはお勧めできませ
ん(※6)。

※6 もちろん、納得の上でなら構いませんし、妊婦さん全員が安全性の高い病院を選ぶと実はパンクしてしまいます。だから、リスクの低い妊婦さんには高次の医療機関ではなく開業の産婦人科を選んでもらわないといけない場合も多いです。

普通に産んでも、帝王切開で産んでも、お母さんはお母さんです。

人によっては骨盤位（逆子）などの理由ではじめから帝王切開をしないといけない人もいます。また、陣痛が来て頑張っても、下から産まれてなくて帝王切開をしないといけない人もいます。

産んだことには変わりありません。帝王切開で産むと子供の性格が悪くなるとか、親子の愛情が無くなるとかは、すべて悪意に満ちたデタラメです。惑わされず、あなたと赤ちゃんにとって一番安全な方法でお産をしましょう。



10 妊娠・出産に一つとして同じものはありません。

妊娠・出産を経験すると、自分が何でも知ってる気になってしまふ人がいます。年配のご婦人で「私の時はこうだったわよ」と先輩面をする人もよくいますよね……。

でも、一つとして同じ妊娠・出産はありません。同じ人が次にまた妊娠しても、同じようになるとは限りません。

自分の経験を別の人や別の妊娠にあてはめないようにしましょう。

また、妊娠中に他の人から気になることを言われたとしても、大抵ただの迷信です。どうしても気になったら、医療機関で確かめてください。

いかがでしたか。

当たり前のことばかりですが、改めて言われると発見があったのではありませんか？ もし身の回りに妊娠の可能性がある方がいらしたら、読ませてあげていただけると幸いです。