

分娩時も

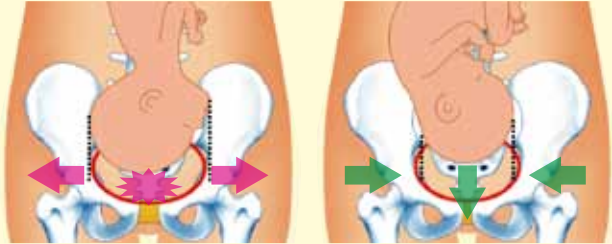
いよいよお産！

Vol.2

骨盤ケアで安心のお産を

「臨月に入ったらトコちゃんベルトを着けてはいけない」と思いませんか？

お産が長引く最大の理由は、赤ちゃんのあごが上がってしまって、上手く骨盤に入っていける姿勢がとれないこと。その理由は骨盤のゆるみ過ぎ。頑張ってお腹を引かないと通れないくらい狭い方が、産道を突き進んでいけるので、安産になるのです。

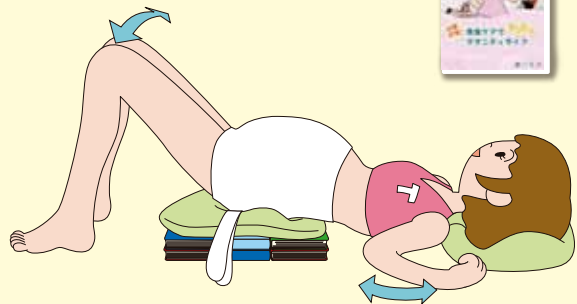


「入院かな？」と思ったら、骨盤高位で体操をして、トコちゃんベルトを着けましょう。

1. 破水（水おり）
2. 陣痛が1時間に6回起きる
3. 生理の時より多い出血や、いつもと違う異常

1、2、3のどれか一つでもあれば入院かも。お尻を少し高くした骨盤高位の姿勢で、5分間ほど膝をゆっくり左右に揺らしたり、安静にしたりを繰り返します。四種混合体操*もおススメですよ。そのままの姿勢でトコちゃんベルトを着け、病院に連絡をし、さあ、出発！

*四種混合体操は、DVD「必勝安産！骨盤ケアではつらつまタニティライフ」でご紹介しています。



「こんなお産をしたい」笑顔の出産シーンに驚きの声

ドキュメントDVD「骨盤ケアが、出産・子育てを笑顔に変える」

～助産師とお母さんに贈る、良いお産の条件～ 収録時間：25分15秒

・・・お産施設・産科医師・助産師・保健師に無償提供中

このドキュメントには、骨盤ケアに取り組む施設や助産師さんのお話、セミナー風景、トコちゃんベルト考案者の渡部信子先生の熱い思い、骨盤ケアに取り組むお母さんの出産シーンなどが収録されています。

中でも出産シーンは必見です！

4時間弱という短時間で撮影ができ、分娩時出血は約70g。

病院勤務の助産師さん達から「こんな楽なお産は見たことがない」、地域で活動されている助産師さん達からも、「一緒に見たお母さん達から『こんなお産をしたい』という声が聞かれます」という感想が寄せられています。

このDVDを骨盤ケアの普及にご活用いただければ幸いです。



赤ちゃんのお部屋もこんなにゆったり

妊娠初期からの骨盤ケアの実際

静岡県静岡市 お茶畑助産院 院長 高橋美穂

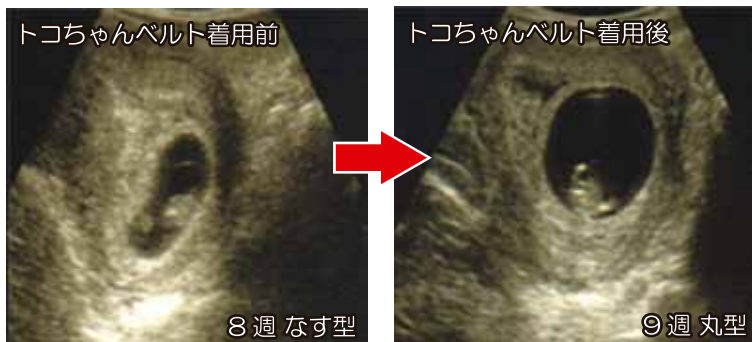
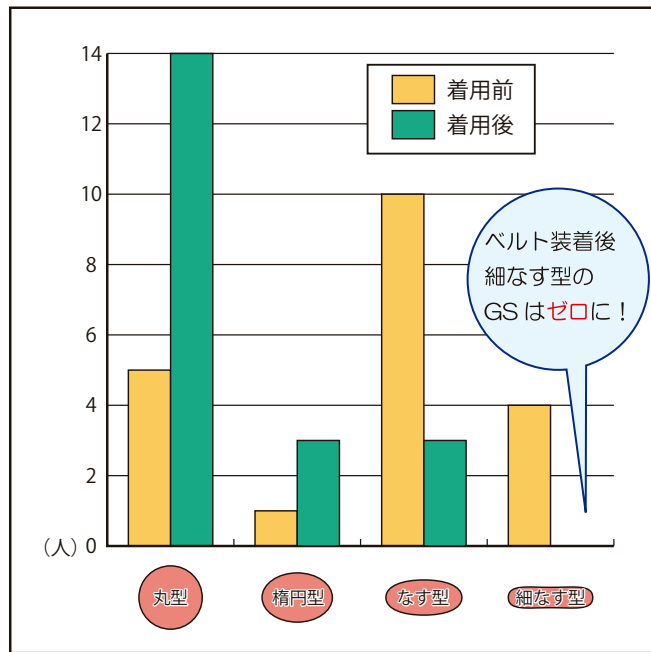
2009年3月21日 日本助産学会 スポンサーセミナー 抄録より

妊娠初期からの骨盤ケア導入で、さまざまな不快症状が消失して、助産師と妊婦の信頼関係が深まりました。

そして、同時にGS（＝胎のう＝赤ちゃんのお部屋）の形が変化することがわかりました。丸いGSの中の赤ちゃんは、手足を活発に動かす様子を見ることができ、姿勢にもよい影響があると想像できます。

妊娠初期からの骨盤ケアを導入している当院で出産したお母さんたちからは、母乳育児が困難・育てにくい、という話が聞かれないのも、このことが関係していると思われる。

トコちゃんベルト着用前後のGSの形状変化



切迫早産で入院後、36週以降の出産が激増

切迫早産妊婦に対する骨盤輪支持の有効性の検討

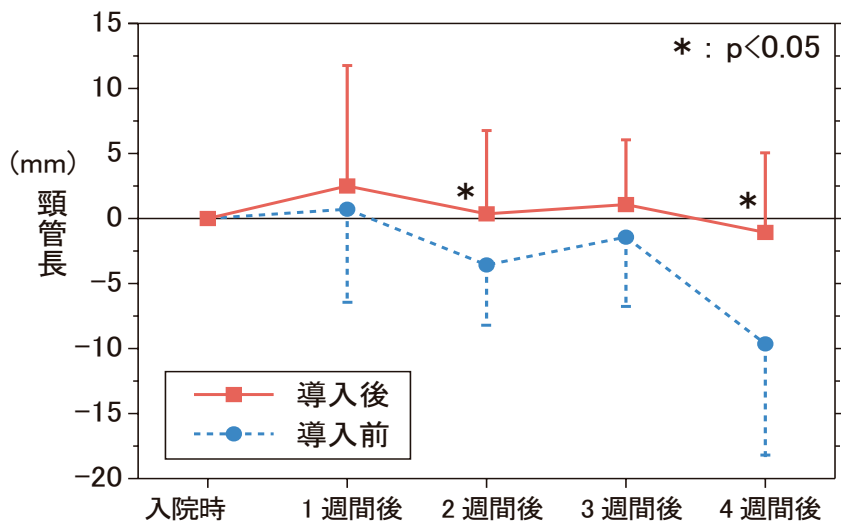
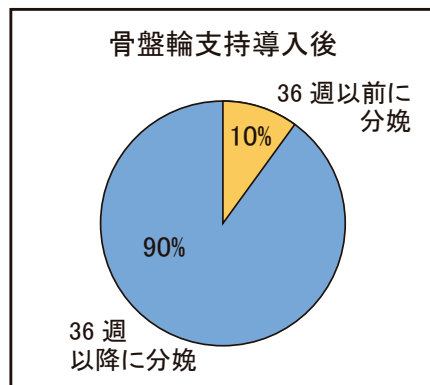
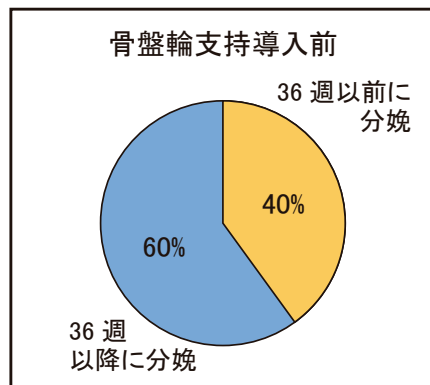
奈良県立奈良病院 主任 助産師 前田智子

2011年3月5日 日本助産師学会 ランチョンセミナー 抄録より

切迫早産で入院した人を対象に、骨盤輪支持を導入した前後でどのような差があるか、調査をしました。結果、導入後には、36週以前に分娩した人は、40%から10%に激減していることがわかり、頸管長（子宮の出口部分の長さ）が短くなる割合も、導入の前後では大きな差があることがわかりました。

妊娠が継続できた要因と思われる、いくつかの項目について分析をした結果、骨盤輪支持が妊娠継続にもっとも関係していることはわかりました。

切迫早産で入院後 36週以降に分娩となった妊婦の割合



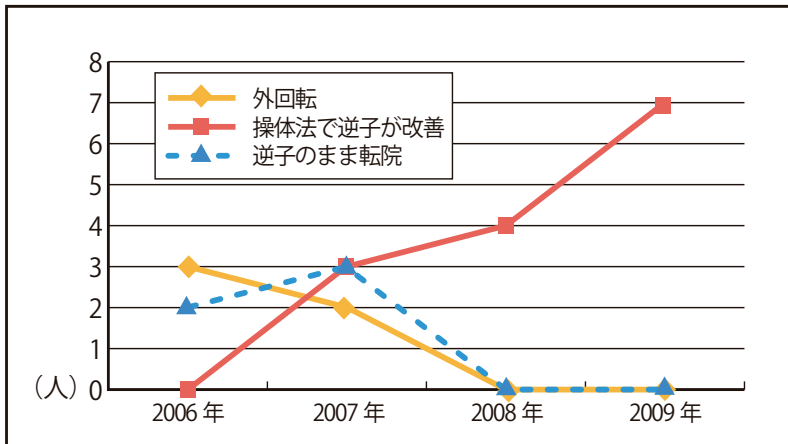
骨盤輪支持導入前後での頸管長の変化

出血も減って、逆子での転院が0件に

骨盤ケアを導入し助産院での安全快適な分娩を実現

和歌山県田辺市 ちひろ助産院 院長 大平昌子
2010年3月20日 日本助産学会 ランチョンセミナー 抄録より

骨盤位（逆子）の推移



開業以来骨盤ケアに取り組んで4年目、分娩時の出血が1000mlを超えるケースは0件になり、逆子の改善も著明なことがわかりました。2008年からは、外回転はまったく行っていませんが、逆子は骨盤ケアで改善しました。

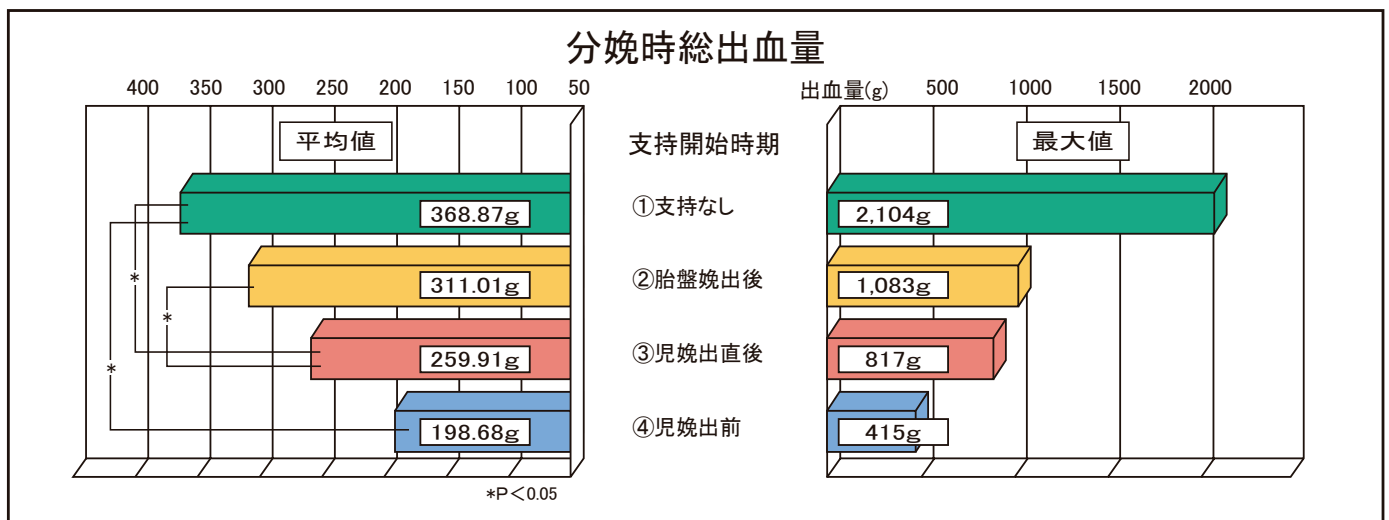
このことを口コミで知り、「逆子体操だけを教えて」と来院する人も増えました。

総合病院では、逆子は全例帝王切開となるので、それが減少するだけでも、病院の負担が少なくなりますし、その分助産院もフォローが受けやすいのでお互いに助かります。

分娩時の骨盤輪支持で出血量が激減

骨盤ケアで減少 分娩時出血

山形県山形市 エンジェル助産院 院長 斎藤範子
2008年11月5日 日本母性衛生学会 イブニングセミナー 抄録より



お産のとき、体操用ゴムチューブなどで骨盤輪をささえることが、出血にどのように影響するか、また、どの時期にささえるのがもっとも出血量を減らすのに役立つかを調査しました。

山形県天童市の「佐藤ウィメンズクリニック」で調査した結果、赤ちゃん娩出の前か、娩出の直後から2時間まで骨盤輪をささ

えることが、お産前後の出血量を減らすことにつながることがわかりました。

※発表当時「骨盤輪支持」は「骨盤輪固定」と表現されていたため、抄録では「支持=固定」となっています。

医師の負担も減って、充実した診療が実現

独りからの脱却と挑戦

愛知県津島市 貴子ウイメンズクリニック 院長 奥村貴子
2009年8月5日 AAOG NEWS 愛知県産婦人科医会ニュース 第421号より抜粋

妊娠期間の大半を占めるマイナートラブルの解消は助産師外来における保健指導のスキルが重要となりますが、なかでも「骨盤ケア」による効果はまさに目から鱗でありました。

.....中略.....

当院実施のデータに基づいて年間の統計学的研究を行った結果、

驚愕の事実が証明されました。分娩時の出血量が減少、さらに分娩所要時間も短縮しており、特に緊急帝王切開の激減に著しい貢献があり、その他、骨盤位の改善、切迫早産の改善、腰痛の軽減、尿もれ・子宮下垂の改善など、きりがいいほどの効果を生み出していました。

