

帝王切開による出産をされる方
とご家族へ



お願い 読まれたあとは元の場所に戻して下さい

はじめに

この冊子はお産をどう迎えるかを
家族で考えるきっかけになればと思って
製作しました

良いなと思うところを取り入れて下さい
合わない事は無理にしなくて大丈夫です

QRコードからも見ることができます



もくじ

なぜ帝王切開が必要なのか	4ページ
出産の流れ	6ページ
痛み止めの薬	18ページ
痛みの伝え方	20ページ
出産にともなう痛みについて	24ページ
ご家族ができることは？	27ページ
ママが出産までにできる事	28ページ
傷あとのケア	29ページ

登場人物



予定帝王切開で出産する
ママさん



家族の人



看護師



ママさんの言葉は実際にサクラで帝王切開された方がお話してくださった内容です

あなたとあなたの家族は
なぜ帝王切開で出産するのか
理解されていますか？

もし帝王切開をしなかったらどうなるのでしょうか？
帝王切開の合併症は何があるのでしょうか

自分が帝王切開するって考えたら...



帝王切開とは

麻酔をしてお腹と子宮を切開して赤ちゃんを出産する方法

日本では妊婦さんの約20%が帝王切開で出産している

当院で行う予定帝王切開の理由

骨盤位(逆子ちゃん)

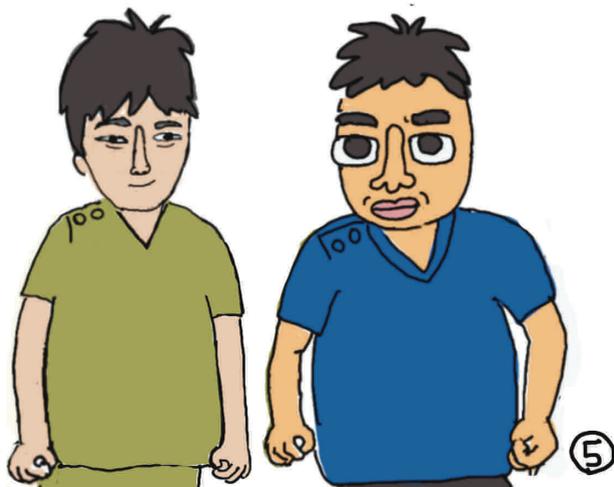
前の出産が帝王切開

子宮を切開する手術をしたことがある



あなたと赤ちゃんにとって最も安全な出産方法

わからないことは出産までに医師に聞いてください



出産の流れ



入院のお部屋



シャワールーム
お部屋についてます

アクセサリは外してください



病院の服
(次の日まで)



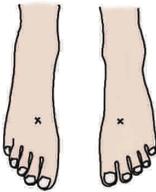
しばらく絶食なので
前日の夕ご飯は好きなものを食べました。



点滴する



毛剃り



足のサイズと足の動脈確認
当院の靴下を履く
(血栓予防のため)



手術までお部屋で過ごす

12時頃ご家族 来院
手術終了後2時間まで面会できる

手術の時間が決まったら
お伝えします



手術室に入ってから手術が終わるまで



準備をします

血圧 心電図 酸素濃度のモニターをつける

帽子

髪が長い方はヘアゴムで束ねてください

点滴

バスタオル →

気分悪ければ
すぐに言ってくださいね

服、下着を脱いで寝ます

足に血栓予防の機械



ご家族はお部屋でお待ちください

ハイ...

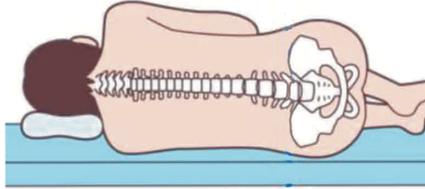


麻酔

腰から下の麻酔

麻酔の時の姿勢

- 1 膝をお腹に近づける
- 2 顎を胸につける
- 3 背中を丸くする(お尻はお腹の方へ引っ込める)



背骨と背骨の間ができるだけ開く様に腰を丸くする

溝内と恥骨を近づける様にします



お腹が大きいののでこの姿勢はしんどかったです
痛みは本当にチクツとするくらいで大丈夫でした

この時が1番緊張しました





麻酔が効いているかを確認する

感じた通りに伝えてください



おしっこの管を入れるのは痛くなかったです

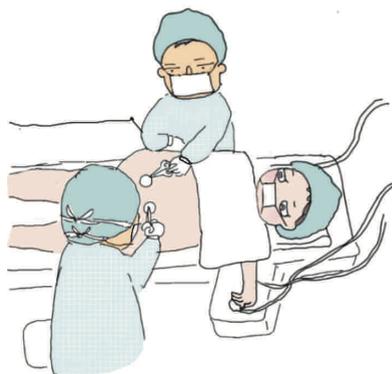


消毒

ずっとお話はできます



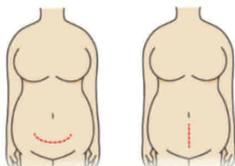
触られている感覚はあります



もう一度麻酔が効いているか確認して
手術が始まる



痛くなかったけれど
引っ張られている感じがしました



お腹は基本的に横切開
2回目以降の方は前回と同じ所を切開する



緊張しない様に
頭の中で歌を歌っていました



赤ちゃんが産まれる前
お腹の上が押される

押されるのは大丈夫でした



赤ちゃん誕生!!

泣き声が聞こえて安心しました



へその緒を切って

赤ちゃんが元気そうであれば
ママと対面

しんどそうでも状況を伝えます



赤ちゃんを見たら
それまでの心配がぶっ飛びました



赤ちゃんが産まれて嬉しい
お母さんとしての喜びを感じる事ができます



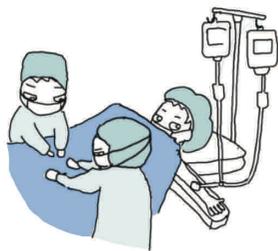
観察して元気であれば
ご家族と赤ちゃん面会



大喜び



赤ちゃんを観察するところ ママの右手側



手術中にも痛み止めの点滴をします



赤ちゃんが産まれた後
触られている感覚が
それまでよりはっきりわかりました
痛みは最後までわかりませんでした



手術時間は1時間弱

体を拭いたら
ご家族と面会



異常がないことを確認

後陣痛を感じ出しました
(個人差があります)



声かけるので頭を浮かせる

スタッフ1

肘と肘を持つ
スタッフ2

スタッフ3

スタッフ4



ストレッチャーに移動

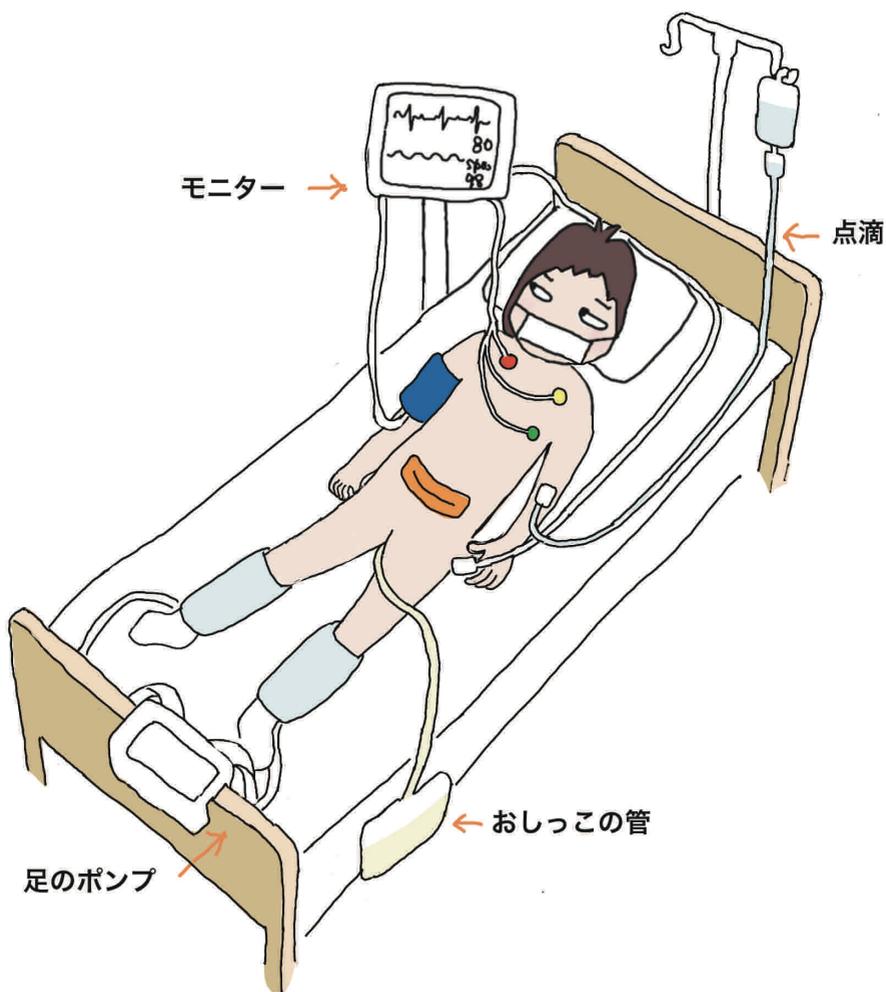
← 平行移動

部屋へ

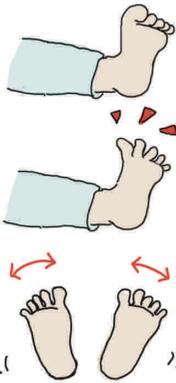
ご家族は移動が終わるまで
エレベーター前のソファで待ってください



お部屋に帰ってから次の日(1日目)まで



1から2時間くらいすると麻酔が切れ足が動かせる
個人差があり



麻酔が切れてから痛みを感じました
日が変わるくらいまでは
なかなか寝れませんでした



足をしっかり動かしてください

(血栓予防)



終了から約2時間でお水が飲める

こちらから渡します

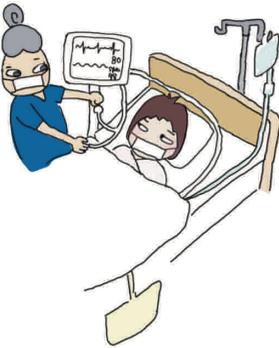


日が変わると少し痛みが楽になりました



モニター終了

じっとしている時はかなり痛みはマシです



次の日の朝
点滴終了
(続くこともあり)
採血

(0から10の数字で痛みの強さを伝える方法について)
言いやすかったです





おしっこの管を抜く

体を拭く



体を拭く前に

希望があれば痛み止めの坐薬が使える



初トイレへ

はじめて立ち上がる前は
ナースコールをお願いします



立ち上がる時は結構キツイ



歩く時は傷を手で押さえていると痛みがマシでした



授乳



2日目には体力が回復しているのわかりました
3日目から更にマシになり育児もしやすくなりました

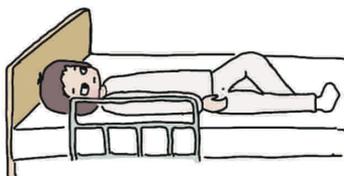


入院スケジュールはテキストかお部屋のiPad参照

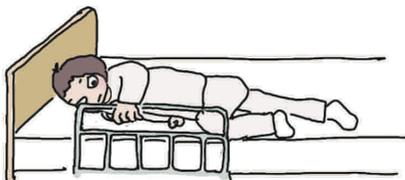
起き上がり方

初めて立ち上がる時はナースコールしてください
痛み止めをあらかじめ飲んでおきましょう

降りたい方に寄る
反対の膝を立てる



横を向く



ベッドをギャジアップ
約45度



お腹を見る
背中を丸くする
手で押して起きる
足を下ろす



ベッドの高さを
足が丁度床に着くくらいに合わせる
上半身を前傾させる
手で柵を押して立ち上がる



立ち上がってしまえばなんとかなる

腹帯によって動く時の傷の痛みがガシに感じるというデータがあります
してみたいと思われる方は持ってきてください(当院では販売してません)



帝王切開の痛み止め

どんなものがあるか知っていますか？

痛み止めのお薬について



アセリオ

点滴

手術中 その後4時間～6時間間隔で
朝まで4回痛みの訴えがなくても使用します

ボルタレン

坐薬

痛みの訴えがあった時に使います



ロキソニン

内服

痛みの訴えがなくても渡します

6時間以上は間隔を空けて使うことができます

水が飲めるようになってから飲みます



カロナール

内服

ロキソニンだけでは痛みが強い場合

希望があれば追加で出すことができます

同じ薬は6時間以上間隔をあげたら飲んでいただけます



上記の痛み止めは決められた量と間隔で使用すれば
授乳中でも赤ちゃんへの影響を気にしなくても良いものばかりです

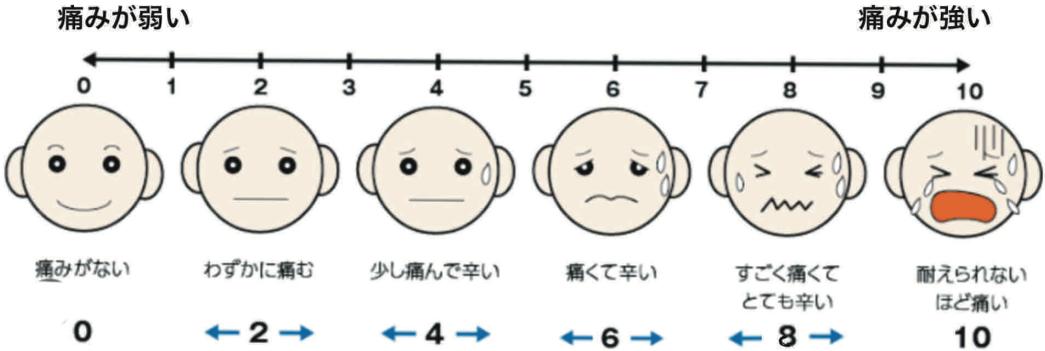


痛いです～

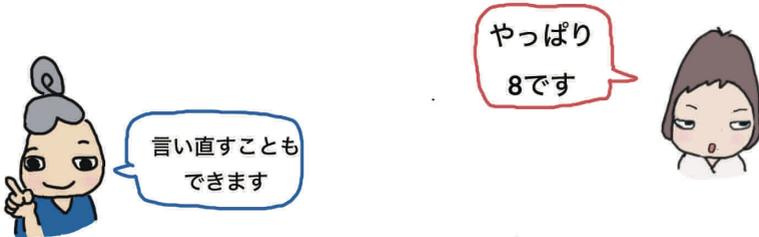
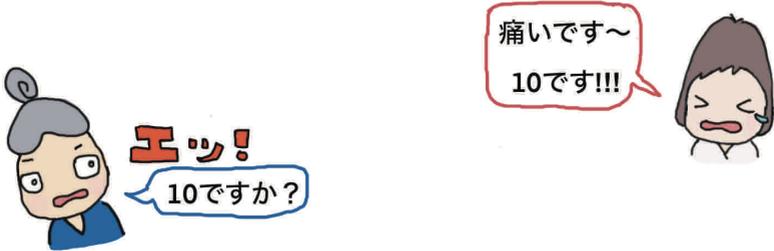
どうやって伝えれば良いの？

痛みの伝え方

手術後の痛みを0～10の数字で伝えてください



伝え方の例



どこまで我慢すれば良いの？



痛みが強くなってきました
4くらいです



4以上の痛みは
痛み止めの追加を
考えるくらいの痛みです

痛いと思ったら痛みの数字をだいたい良いので言ってみてください

4じゃないと言ってはいけないわけではないし
4だと絶対痛み止めを使わないといけないわけでもありません



同じお薬(痛み止め)どうしは
決まった間隔を開けないといけないので
色々な種類の痛み止めがあります
場合によってはその間隔をお待ちいただくことがあります

**あなたとあなたの家族は
出産に伴う痛みについて
どの様に考えますか？**

出産の痛みについて

前に病気で手術をした事があるのですが
その後もとっても痛かったのを思い出しました



その時は痛いだけだったけど
今回は赤ちゃんを出産する事ができて
痛いけど嬉しい



ママのお話聞いて
帝王切開は手術であり出産なんだなあって
思いました



出産方法に関係なく
出赤ちゃんが産まれてきて嬉しい出産の喜びは同じなんだと思います



出産について

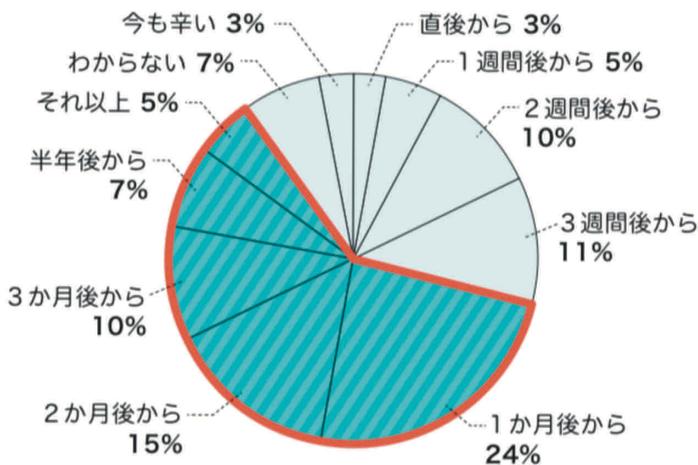
出産後の生活について

ご家族とお話ししていますか？

帝王切開後の痛みについて



産後ママが
家事ができるまでには？



➡ 1か月以上かかっている 約6割

NPO法人ファザリング・ジャパン 「産後の生活と出産に関するアンケート(2021)より

ご家族ができることは？

場面	状況	ご家族ができる事
当日まで	医師から本人に説明がある 帝王切開の日が決まる お腹が大きくなって動くのがしんどくなってくる 帝王切開の日が近づくと不安に感じる人もいる 帝王切開の日までに陣痛が来たり破水する事も稀にある	帝王切開について知る ママの状態について知る 生まれたばかりの赤ちゃんについて知る おっぱいとミルクのメリット・デメリットについて知る 仕事のスケジュールを調整する ご家族も感染予防 (手洗い うがい 人混み避けるなど) 産後の準備 部屋の片付け 誰に頼るか(家族 市町村のサポート) 自分は何ができるのか (その時が来たらではなく今話しあう) 今からできる事をやり始める いつでも連絡を取れる様にする 当院への連絡の仕方、移動方法、移動時間を知っておく
出産当日	手術中はお部屋で待つ 赤ちゃんに問題なければ部屋に連れてきてくれるので抱っこできる 終わったら手術室でママと面会 異常がなければ2時間面会できる 異常があれば総合病院に搬送されることもある(ママ 赤ちゃん)	赤ちゃんの写真が撮れる様準備 手指消毒 落ち着いて医師の話を聞く 異常の時は搬送先の病院に行く 異常がなく帰宅しても連絡は取れる様にしておく
出産後	面会ができる 退院後も体の回復が遅い 痛みもすぐには無くならない 出産後は精神的にも1か月間くらいまでは不安定になる事が多い 上のお子さんが小さい場合退院後すぐに今まで通りにお世話をするのは大変	面会はママの意向を聞いて 他の家族との面会がまだ無理という場合には丁寧にお断りを 退院後も連絡は取れる様にする ママの体調と今日の赤ちゃんの様子を知る ママの話を聞く アドバイスではなくただ聞くだけで十分 育児家事の分担—(沐浴も1人ではキツイ)

これは一例です。出産までに家族で話し合しましょう

ママが出産までにできる事

手術だからおまかせです～

NO NO NOです！

えっ

まずご自身の出産について知りましょう
ママと家族が納得して出産を迎える事が大切です

家族と話してみよう

睡眠時間を確保

胎動やトイレで起きてもちよこちょこ寝ましょう

出産育児は体力が大事なんです

ママの体重管理も大切

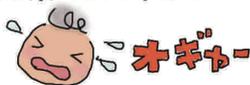
増えすぎ増えなさすぎはお腹の赤ちゃんにも影響する事があり
増えすぎるとママも出産の時出血が多くなったり
血栓ができるリスクも増してしまいます

実は体重管理も大切なのですね

出産後のこともどんなことが起きるか知っておくと役立ちます
元の体に戻るのに1ヶ月くらいかかる
気持ちも不安定になりやすい (マタニティブルー)
おっぱいとミルクのメリットデメリット
そういう事をママとご家族と一緒に知ってほしいです

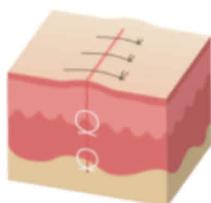
そして育児を楽しんで下さい

今の間にわかっていると
心配事を減らせる



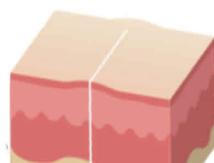
傷あとのケアについて

傷が治る経過

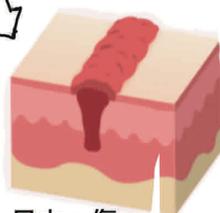


術後～3日目
表面が閉じる

3週間～1年



目立ちにくい傷



目立つ傷

目立つ傷になる原因

体質

▶ 女性ホルモンや高血圧

近年の研究により、女性ホルモンや高血圧がケロイドの重症化に関与していることが分かってきました。

▶ 未知の遺伝的因子

まだ因子は特定できていませんが、ケロイドになりやすい体質は遺伝する傾向があります。

物理的的刺激

しんでんしげき
▶ 伸展刺激

傷あとや周辺の皮膚が引っ張られることで炎症が生じます。

まさつしげき
▶ 摩擦刺激

衣類などとのこすれによって炎症が生じます。

▶ テープをはがす時の刺激

傷あとを保護しているテープをはがす時の刺激によって炎症が生じます。

予防やケアは難しい

物理的的刺激はセルフケアで予防することができます。

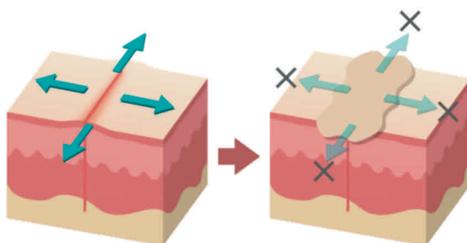
入院中にアトファイン(テープ)を渡します 物理的刺激を防ぎましょう



テープの効果

1 伸展刺激の抑制

しんてんしげき
縦にも横にも伸びにくい
ため、傷あとが引張られるのを
しんてんしげき
防ぎ伸展刺激を抑制します。



2 摩擦刺激の軽減

まさつしげき
衣類や下着などとのこすれから傷あとを守り、
まさつしげき
摩擦刺激を軽減します。



3 テープをはがす時の刺激の軽減

テープをはがすときの刺激も物理的
刺激となります。

傷あとケア専用テープは、肌
に優しい粘着剤を使っている
ので、やさしく皮膚からはが
せます。



ひこうせいはんこん
肥厚性癬痕やケロイドは、
形成外科や皮膚科で治療することが
できます。
傷あとが気になる場合は早めに
医師に相談しましょう。

最後まで読んでいただきありがとうございます

ここに書かれていることはママだけでなく
一緒に出産を迎える家族の方にも読んでいただきたいです

ご質問はそのままにせずサクラのスタッフまで
声をかけてください



サクラレディースクリニック

お願い 読まれたあとは元の場所に戻して下さい