

# 1. お産のしくみ

お産は「娩出力」「産道」「胎児」「心の状態」の4つから成り立っています。



## ❁娩出力 赤ちゃんを押し出そうとする力～陣痛といきみ

陣痛は子宮が収縮して赤ちゃんを押し出そうとする力で、意識的に出来るものではありません。

陣痛のタイミングにあわせていきむ事で、効率的かつスムーズなお産が可能となります。

いきむ力は相当体力を使いますので、妊娠中の適度な運動や体力づくりが大切になってきます。

## ❁産道 赤ちゃんの通り道

スムーズなお産のためには適度な広さと柔らかさが必要になってきます。お産が近づくと筋肉や靱帯が伸びやすくなり柔らかくなるので、赤ちゃんが通り抜けるだけの広さまで広がることができます。しかし、妊娠中に太り過ぎると皮下脂肪で産道が狭くなり赤ちゃんが通りづらくなってしまいます。妊娠中の適度な運動は太り過ぎを抑えるだけでなく、筋肉や靱帯を伸びやすく柔らかくさせ、赤ちゃんが通りやすい産道へと変化させます。

## ❁胎児 赤ちゃんの大きさ、赤ちゃんの力

赤ちゃんの大きさだけでなく、赤ちゃんの外界へ出ようとする力も重要です。

産道の形に合わせて首や頭などの方向や、体の姿勢など向きを変えて少しずつ回りながら出てきます。

## ❁心の状態

過度な緊張や不安は、体に力が入るため疲労やストレスにつながり、陣痛が弱まったり、痛みをより強く感じてしまうことがあります。リラックスした状態でお産に臨むことができるように妊娠中から体と心の準備を整えていきましょう！

付き添われるご家族はサポートをお願い致します

4つがうまく合わさることで、スムーズな出産につながります

