

無痛分娩の手引き



2023. 7. 17

吹上マタニティクリニック

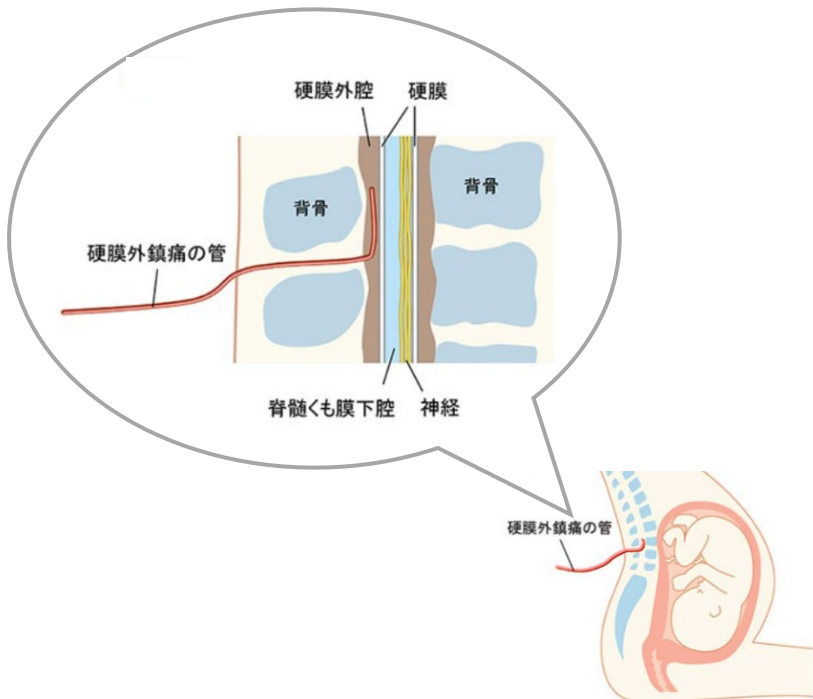
○無痛分娩とは？

麻酔を用いて、出産の痛みを軽減した状態でお産をする方法。

和痛分娩と表現されることもあります。麻酔は硬膜外麻酔を使用します。

硬膜外麻酔とは…

脊髄くも膜下腔の外側にある硬膜外腔に硬膜外チューブを留置し、そこから麻酔薬を注入して、痛みを和らげます。



○無痛分娩の目的

目的:陣痛の痛みを軽減します。

○無痛分娩のメリット

痛みが軽減されることによって、いくつかのメリットがあります。

1.不安の軽減、気持ちに余裕ができる

陣痛に対する不安や恐怖感が強い方は、痛みを抑えることによって、落ち着いて陣痛を乗り越えることができます。

2.疲労の軽減、産後の体力温存ができる

陣痛中に余分な体力を使わず、体力を温存することができます。また、痛みから来る血圧上昇を抑えることができ、高血圧の方や心疾患などがある方には最適な方法です。

3.産道の緊張が取れて、お産の進みが期待できる

陣痛によって、全身が過度の緊張状態になってしまっている場合、麻酔の効果で骨盤周辺の筋肉が柔らかくなり、お産が進みやすくなる場合があります。

4.赤ちゃんへ酸素を多く送れる

陣痛と陣痛の間は子宮の筋肉が柔らかくなり、またお母さんも痛みが軽減することでしっかり呼吸ができるため、胎盤の血流量が上がり、赤ちゃんにより多くの酸素を供給できます。

○無痛分娩のデメリット

硬膜外麻酔で使用する薬剤は副作用が少なく、無痛分娩中にモニター類などの医療機器を用いて、妊婦さんの全身状態を把握し、早期発見、早期対応をすることで、安全性が高くなっています。しかし、100%合併症のない医療行為はありません。当院では、無痛分娩のふりかえりやシミュレーション学習を行い、さらに安全な分娩を行えるようにしています。

1. 陣痛が弱くなる、筋力が低下する

痛みが軽減するとともに、陣痛の間隔が伸びてしまい、弱くなってしまふことがあります。また、麻酔の効きが良すぎてしまうと、いきみたいという感覚がわかりにくくなったり、足に力が上手に入らず、いきみにくくなることが起こることがあります。この場合、陣痛促進剤を使用して、お産に有効な陣痛を起こし、吸引分娩、鉗子分娩(器械分娩)が増えます。また、骨盤内の筋肉に本来の力が入らず、器械分娩の際の裂傷が大きくなる可能性や、血管が拡張し、血流が増えることに伴う出血増加の可能性がります。

以上の理由で、無痛分娩の同意書を作成時に、陣痛促進剤使用の同意書、器械分娩の同意書も作成させていただきます。

2. 麻酔の効きに伴う症状

・血圧低下、吐き気

血管の緊張が一気に取れることにより、麻酔薬を入れてすぐ血圧が下がることがあります。血圧低下に伴い、嘔気が出ることがあります。この場合、点滴で補液をしたり、薬を使用して血圧を正常範囲に戻していきます。

・下肢の感覚低下、排尿困難

麻酔の作用によって、下腹部から下の感覚が鈍くなります。それに伴い、排尿困難や下肢の感覚低下が起こることがあります。これらの症状は麻酔を終了してしばらく経つと改善されます。

3.頭痛

硬膜を傷つけ、脳脊髄液が漏れることにより、頭痛が起こることがあります。時間の経過により改善しますが、それまでは鎮痛薬で対処します。

4.極まれに起こる症状

・薬物アレルギー

麻酔に用いる薬剤に対するアレルギーが起こることがあります。

・局所麻酔中毒、全脊椎麻酔

いずれも本来の目的ではない場所に、麻酔の管が入り込み、麻酔が効きすぎてしまうことによって起こります。本格的に麻酔を始める前に、少量の麻酔薬を注入して確認します。耳鳴り、口の中の苦味、ろれつが回らない、呼吸苦などの症状が出た場合は直ちにお知らせください。その場合は麻酔を中止します。

・硬膜外血腫、硬膜外腫瘍

麻酔の針を穿刺した場所に血腫や膿ができ、神経を圧迫して下肢のしびれが出現する場合があります。

○無痛分娩の対象の方、対象外の方

無痛分娩はご自身で希望された方が対象となりますが、以下の場合には医師から無痛分娩を提案させていただくことがあります。



- ・不安症やパニック障害など、メンタル面に不安のある方
- ・血圧が高い方
- ・心疾患、脳血管疾患を持っている方

また、無痛分娩を希望されていても、以下の方は医師の判断でお断りする場合があります。



- ・脊椎、腰椎の病変や手術歴のある方
- ・出血傾向のある方
- ・レントゲン下で骨盤が狭く、赤ちゃんの頭が通りづらい可能性のある方
- ・既往帝王切開後の経膈分娩

無痛分娩をご希望の方は、30 週頃にお渡しする分娩チェックリストに希望の旨を記入していただき、スタッフまで提出してください。

その後、医師より無痛分娩についての説明、同意書をお渡しさせていただきます。最終的に無痛分娩を希望される場合は同意書に必要事項を記入後、スタッフまで提出をお願いします。

※事前に無痛分娩を希望されていない方は、分娩当日や分娩中に無痛分娩を希望されても実施することはできません。当院は計画分娩無痛分娩ではないため、無痛分娩をキャンセルすることはいつでも可能です。初産の方は説明を聞いて、同意書を作成しておくことをおすすめします。

○無痛分娩開始の流れ

陣痛、破水で入院
無痛分娩希望の確認

当院は、陣痛が始まってから希望に
応じて無痛分娩を実施しています。

子宮口が 3-5 cm または 強い痛みが来てきたら
陣痛室から分娩室へ移動
(経産婦さんはこれよりも開始が早くなります。)

安全に無痛分娩が実施できるように、

- ・点滴開始
- ・心電図、血圧計、SpO2 モニター装着
- ・分娩監視装置を装着

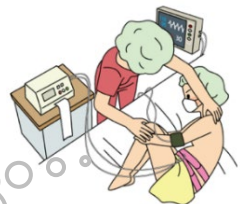


麻酔開始

- ・背中に麻酔を入れるためのチューブを挿入
チューブの先端が正しい位置に入っているか、麻酔薬を少しずつ
入れながら確認
- ・安全なことが確認できたら、機械で本格的に麻酔薬を注入開始

麻酔開始後、30 分ほどで痛みが軽減してきます。

- ・膝を抱えておへそに寄せる。
- ・顔もおへそを見る。



○麻酔の効き方

<痛みの目安>

無痛分娩＝まったく痛みがない、というわけではありません。

麻酔を最大限効かせてしまうと、痛みは取れますが、足に力が入らなくなってしまう。すると、しっかりいきむことができず、赤ちゃんが出てこれません。赤ちゃんが出てくるためには、お母さんのいきみが必要不可欠です。そのため、無痛分娩では痛みのコントロールはしつつ、ある程度のお腹が張る感覚、我慢できるくらいの痛みを目指して、麻酔薬の量を調整します。



足が動かない、
しびれる感じがある

お腹が張っている感じはわかるが、痛みは我慢できるくらい

想像できる
最大の痛み

<麻酔の効く範囲>

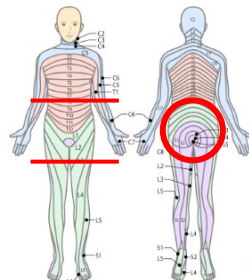
おへそ～陰部のあたりに麻酔を効かせることによって、お産の痛みが軽減されます。

しかし、肛門あたりの領域まで麻酔の効果が及ばない場合があります。すると、陣痛の痛みは軽減されたけど、お産が進むにつれてお尻が押される感じ(肛門圧迫感)がする、お尻の穴が痛い、といった症状が強く出ることがあります。

- ・肛門が押される感じがある、痛い
- ・いきみたい感じがある

お産が進んできた症状になります。

無痛分娩中にこれらの症状が出てきたらスタッフまで教えてください。



○無痛分娩中の過ごし方

✓ お産が終了するまで分娩室のベッド上で過ごすことになります。

足の感覚が鈍くなることがあるため、歩くことはできません。

✓ お産が終わり、背中チューブが抜けるまではお食事はできません。

麻酔の副作用を考慮して、お食事は中止となります。水分摂取は可能です。

✓ モニター類はつけたままになります。

全身状態把握のため、分娩監視装置、血圧計などの生体モニターは装着したままです。また、30分毎に内診します。

✓ トイレに行けないため、3時間おきに導尿を実施します。

尿が溜まっていると赤ちゃんが下に降りてくるのを邪魔してしまうため、定期的な導尿が必要になります。麻酔が効いているので痛みはありません。

✓ リラックスしてゆっくり呼吸をしましょう。

ママと一緒に赤ちゃんも頑張っています。赤ちゃんとつながっていることを意識して、体の力を抜き、ゆっくり深呼吸をして酸素を送ってあげましょう。

✓ 無痛分娩も最後はいきみが大切です。

痛みが軽減しているため、“いきみたい”という感覚が自然分娩よりも鈍くなります。しかし、最後はママのいきみなくして赤ちゃんは出てこられません。子宮口が全開してからは、陣痛と助産師の声掛けにあわせて、力いっぱいいきむようにしましょう。

<いきみ方>



1. 陣痛がきたら、1度深呼吸。
2. もう1度息を吸って踏ん張る。
3. 息が続かなくなったら、息を吐く。



✓ パパのサポートも重要です。

いきむ時の姿勢のサポート、水分摂取や汗を拭いてあげたり、励ましたりとパパがサポートしてあげられることはいっぱいあります。ママ、パパ、赤ちゃんの3人でお産を乗り越えましょう。

✓ 赤ちゃんが出てくる瞬間をしっかり目に焼き付けましょう。

無痛分娩は、痛みが軽減され、落ち着いてお産に望めることが最大のメリットです。赤ちゃんが初めて外の世界に出てくる瞬間を目に焼き付けて、祝福しましょう。