

よ 予定日が ×切という わけじゃない

《分娩予定日》

赤ちゃんが出産予定日ちょうどに生まれるケースはそれほど多くはないことは、ご存知だと思います。下の図は当院の初産婦さんの、予定の帝王切開など人為的に出産日を決めたものを除いた普通の出産の日の分布を示しています。確かに予定日ちょうどの出産は 5.5%しかありません（経産婦さんでは 4.9%）。正常な分娩の時期というのが 37 週 0 日から 41 週 6 日まで 5 週間（35 日）もあり、かなり分散するからです。しかしそうはいつても、予定日（40 週 0 日）が最多であることをご確認ください。やはり予定日は意味のある日なのです。経産婦さんは初産婦さんより平均 2 日早く、予定日の少し前が最多となっています。

初産婦さんの出産日を、36 週以前の早産、37 週以降の予定日前、予定日ちょうど、予定日以降の 4 つに分けてみると、それぞれの割合は、4.5%、45.4%、5.5%、44.6%となります。満期の予定日前の出産と予定日以降の出産はほぼ同じ割合であることが分かります。タイトルのように予定日は決して締切ではなく、ちょうど中間の日なのです。

予定日の 1 週間前（妊娠 39 週 0 日）の初産婦さんがいます。この方が 1 週間以内に出産となる確率はどれくらいだと思いますか。これは図の緑（39 週で産んだ人）の人数を緑＋水色＋青＋紫（39～42 週に産んだ人）の人数で割った値となり、計算するとわずか 34.0%です。39 週に達した段階で、すでに予定日を過ぎる場合の方が多くなっているのです。

予定日を過ぎると胎児の危険性は増すのでしょうか。当院のデータから、お腹の中で胎児が死んでしまう「子宮内胎児死亡」の確率を調べてみました。妊娠 36 週に至った妊娠 11907 例中、12 例で子宮内胎児死亡が発生しており、頻度は 992 分の 1 でした。また妊娠 40 週に至った妊娠 4842 例中、子宮内胎児死亡は 3 例で 1614 分の 1 でした。予定日に達したからといって危険性が増していることはありません。もちろん予定日を過ぎると、週 2 回受診していただき、エコーで羊水量や胎児の動きをみたり、胎児心拍モニター（NST）を記録して胎児の元気さを確認していることも大切です。

上記の 2 つの事実、すなわち予定日を過ぎることはよくあること、もきちんと評価していれば大丈夫なことから、多少予定日を過ぎてもあせらないようにしてください。

なお、胎児が一定の大きさになったら生まれるわけではないので（双子は合計 5kg でも陣痛は来ないことはざら）、胎児が大きめだから出産が早まるということはないようです。

た 立ち合いは 体調十分 整えて

《立ち合い出産》

「男子、厨房に入らず」といわれた昔、出産もまた完全な男子禁制の場でした。今日夫立ち会い分娩は一般化し、当院でも経産婦の 54%に夫が立ち会っています。出産の背景別の立ち会い率をみますと経産婦より初産婦、産婦さんが若い場合、深夜の出産で立ち会い率が高くなっています。

立ち会ったご主人の感想は、「女の人のすごさが分かった。妻は本当に頑張った」「立ち会ってから赤ちゃんが可愛くてしょうがない」などが多く、夫婦の絆の深まり、続く育児への夫の参加にも好影響があるようです。夫に立ち会ってもらった産婦さんも、その 80%が次回も立ち会ってほしいと答えておられます。また万一異常が発生した場合、医師から夫に迅速に説明ができるという意義も見逃せません。

ただし、お産に血はつきものです。男性は血に弱いもので、中には気分が悪くなるご主人もおられます。ご自身も陣痛で大変なのに「あなた顔色が悪いわよ、大丈夫」と枕頭のご主人を気づかっていた妊婦さんもおられました。

この程度なら笑話で済みますが、出産が長時間に及んだ場合に、夫の方が先に音を上げてしまい、「まだ生まれませんですか」と助産師に詰め寄ったりするケースが時にあります。せっかく産婦さんが頑張っているのに、夫のこうした言動で不安な状態に陥ってしまうことさえあります。出産は 30 時間を越える長丁場も稀ではありません。産婦さんはそれに対応すべく身体も変化しており、また覚悟もできています。しかし男にはそうしたものがないことを認識しておくべきでしょう。立ち会いを予定されているご主人は、出産予定日が近づいたら体調を整えることを意識してください。奥さんが入院した後も、出産が長引くようなら助産師と相談して適宜休息を取るようにしましょう。

立ち会い出産とは分娩室に入ってからの生まれる瞬間だけを指すではありません。むしろ長時間を過ごす陣痛室こそ夫が役立つ場です。奥さんの背中をさすったりお尻を押さえるのはもちろん、陣痛は何かを握りしめることで緩和できるものですので、握る対象物となるだけでもよいでしょう。

最近では、東京などからの里帰り出産でも、陣痛が始まった時にご主人が東京を発って、お産に立ち会うようなケースも増えてきました。大いに「男子、分娩室に入り」ましょう。

