

## 6. 赤ちゃんが生まれる直前

### Q37. 分娩第2期には、どのような姿勢でいたら良いですか？

#### [CQ216]

分娩の時のそれぞれの姿勢に対するメリット・デメリットについてよく知り、自分が一番快適と感じられる姿勢を取ることを勧めます。また分娩第2期に、仰向けで寝たままでいることや、仰向けに近い姿勢を取り続けることはできるだけ避けることが望ましいです。

お産をする時の姿勢には、仰向け、横向き、四つ這い、膝立ち、といった姿勢や、座った姿勢、立った姿勢、しゃがんだ姿勢等、様々な種類があります。仰向けの姿勢が他の姿勢に比べて優れているという結果は示されていません<sup>1)</sup>。仰向けとそれ以外の体位を比較した時のメリット/デメリットについての表を見て、あなたが一番快適と思える姿勢を取ることを勧めます。

しかし、母子の状況や施設の設備によっては、お産の時の姿勢が制限される場合もあります。

表 6 仰向け以外の姿勢のメリット/デメリット<sup>1)</sup>

姿勢	メリット	デメリット
垂直位(座る, 膝立ち, スクワットの姿勢) または横向き	器械分娩(→ p.41, * 21)の減少, 会陰切開の減少, 分娩中の赤ちゃんが苦しいというサインが出る割合の減少	第2度会陰裂傷(→ p. 31, * 14)の増加, 500ml以上の出血の割合の増加
分娩椅子	会陰切開の減少	第2度会陰裂傷の増加
横向き	分娩第2期の所要時間, 分娩様式, 会陰切開率について差はなし	

※研究の結果をそのまま記載しているので、複数の姿勢についての結果がまとまって記述されている部分もあります

引用·参考文献

- 1) Gupta JK, Sood A, Hofmeyr GJ, Vogel JP. Position in the second stage of labour for women without epidural anaesthesia.2017.  
<https://doi.org/10.1002/14651858.CD002006.pub4>.