

# パパも知識を持って 出産を迎えよう

他人事  
じゃない  
帝王切開  
のお産



出産と産後を家族が笑顔で過ごせるよう  
すべてのプレパパに知っておいてほしいこと

## 1 お産の種類と帝王切開について

お産といってもスタイルはいろいろ。経膣分娩のつもりが帝王切開になることもあります。帝王切開は誰もがなる可能性のあるお産の方法。当日慌てないために、事前に知識を持って、パパが冷静に対処できるようにしておきましょう。

10組のうち2組以上が  
帝王切開出産<sup>\*1</sup>

### 主なお産の方法

#### 帝王切開分娩

下半身だけの局所麻酔または全身麻酔を行い、手術でおなかと子宮を切開して赤ちゃんを取り出すお産。

##### 予定帝王切開

逆子や多胎妊娠など何らかの理由で、経膣分娩が難しい場合。

##### 緊急帝王切開

分娩直前や分娩中に経膣分娩が難しいと判断された場合。

帝王切開出産の約4割が  
当日の変更に<sup>\*2</sup>

緊急帝王切開について  
もっと知りたい方はこちら  
「帝王切開分娩のママ・パパ応援サイト」  
監修：横手直美

#### 経膣分娩

膣から生まれてくるお産。

##### 自然分娩

自然に陣痛が起こるのを待ち、お産をする。

##### 計画分娩

事前に出産する日を決め、陣痛促進剤を用いて人工的に陣痛を起こし、お産を促す。

#### 無痛分娩

##### オンデマンド無痛

自然に陣痛、破水が起こるのを待ち、お産の進行状況や痛みに応じて、麻酔を使って痛みを和らげる。

##### 計画無痛

事前に出産する日を決め、陣痛促進剤を用いて人工的に陣痛を起こし、お産を促す。痛みは麻酔を使って緩和。

\*1 医療施設（静態・動態）調査（確定数）・病院報告の概況（2020）

\*2 NPO法人ファザーリング・ジャパン「出産と産後の生活に関するアンケート」（2021.4）

### ママパパ8割以上

#### 「帝王切開出産について事前に知っておく必要がある」



緊急帝王切開になりました。どんなことが起こるのか？ほとんど知識がないままあれよあれよとお産になったことが大きなショックでした。「産んだ」実感がなく産んだと言えない自分のことが嫌でした。



緊急帝王切開と言われ、妻はスタッフに連れて行かれ、自分はひとりぼつと残された。何を考えていたかも、覚えていない。しばらくして、看護婦さんが赤ちゃんを抱いて出てきて「母子ともに元気です」の言葉にその場に座り込んでしまいました。

## 2 帝王切開出産の流れ

### 妊娠中

#### ママは不安でいっぱい…

- 診察時に帝王切開になるかもしれないと言われる。
- 逆子、前置胎盤などと言われた時点で、不安、孤独を感じ始めている。
- 医師からの説明は気持ちが動転していて、覚えていないことも。



私の〇〇がいけなかった？と自分を責める。  
帝王切開への不安。  
どうして私が？  
経膣分娩で産めない悲しみ。

他人事でなく、自分事。  
どちらになっても、  
誇らしい出産！



#### パパのアクション

- 医師の説明を一緒に聞きに行く。
- 一緒に出産する気持ちで聞く。
- 経膣分娩の予定の場合も、緊急帝王切開になる可能性も考えバースプランを2つ作っておく。

#### ! NGアクション

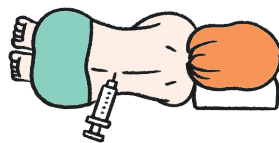
「ママが産むのだから自分にできることはない」とママに寄り添わない。

### 出産

#### 計画帝王切開

- 1 事前準備  
同意書の準備  
事前検査（内臓・血液検査など）
- 2 前日  
各同意書の提出  
剃毛、食事制限、浣腸など
- 3 術前  
浣腸、導尿、弾性ストッキングを履く
- 4 麻酔の準備  
局所麻酔の注射針が入りやすくするために、  
エビのように背中を丸くする。

帝王切開出産のリアルはこんな感じ



※緊急度が非常に高い場合などは、全身麻酔になることもあります。

- 手術時間の目安：30～60分
- 開始から赤ちゃん誕生まで：5～10分

※赤ちゃんの状態が不安定な場合は、NICU（新生児集中治療室）に入院となることもあります。



#### パパのアクション

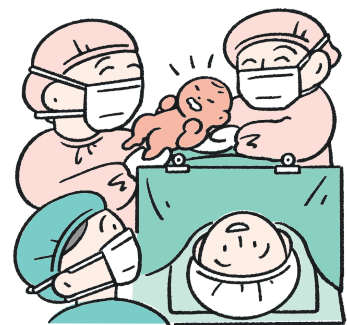
- 上記を知った上で、一緒に出産する気持ちで臨もう。
- 立ち合いができれば、手術室に入ろう。声をかけなくても傍にいて手を握ってあげるだけでもママは安心する。
- 立ち合いができない場合は、待合室など近くで待つ。
- とくに緊急帝王切開になった場合、落ち着いてママを支えよう。

#### 経膣分娩

経膣分娩が難しいと判断された時

#### 緊急帝王切開

通常、家族に説明の上、承諾をとるが、緊急性が高い場合は、手術をしながら同時進行で左記①～④をすることがあります。



## 帝王切開 出産から 数日



### 出産後の声掛け

「ありがとう、お疲れさま」

帝王切開出産という大仕事をしたママへ感謝や  
労いの言葉がけ。

### ! NGアクション

「帝王切開になって残念だったね」  
「手術で楽に産めてよかったね」

当日

- 腹部に10cmほどの傷（横か縦）。翌日まではすごく痛い。
- 導尿：術後は、尿カテーテルが繋がれ、尿はタンクへ。  
そんな自分に少しショックを受けるママもいます。

翌日

- 導尿がはずれ、トイレへ。これが非常にキツイ！
- 授乳スタート
  - ・3時間おきに授乳。別室の場合は、赤ちゃんの部屋まで歩いていきます（これもキツイ）。
  - ・母乳が出始めるのが遅いケースも、スロースターターなだけ。

痛くて  
歩けない～



### パパのアクション

- 面会（ママの意向を聞く）  
ママがまだ面会は無理という方には、丁寧にお断りを。心無い言葉へのフォローも大切。
- ママの話を聞こう  
ママは色々な気持ちが渦巻いています。余計なアドバイスは不要！ただ聞くだけで十分。
- 自宅にベッドを準備しよう  
退院後、布団で寝ている体制から起き上がるのはキツイ。床で赤ちゃんのお世話はムリ。沐浴も1か月ほどは辛いです。

## 退院から 1か月 (できれば3カ月)

産後のママは本当に大変！  
「手伝う」でなく、一緒にやろう！

## 会社の仕事を休み、育児・家事・ママのサポートが パパの重要な仕事！

### 帝王切開ママのしんどい

腹筋を使う、伸びる、ひねる、  
傷口がずれると痛い

前にかがむ、起き上がる、立ち  
上がる、重いものを持つ、カラ  
ダをひねる、上に伸びる（高い  
ところの物を取る）と傷口が痛  
みます。また、傷口に肌着が当たったり、赤ちゃんを抱いたときに赤ちゃんが当たっても痛い  
です。個人差はありますが、痛みが和らぐのは  
1か月後から。それまでは安静が必要です。

イタタタツ



### ネガティブ感情が生まれやすい

- ・心無い言葉（帝王切開でラクだったね、陣痛  
がなくて良かったね、下から産めなかった  
の？など）
- ・母子手帳への記入「×」「△」「空欄」
- ・問診表記入欄 お産の状態  
正常・異常（吸引分娩・帝王切開）

### ホルモンバランスが崩れている

出産時に女性ホルモンが一気に低下。メンタル  
が不安定に。



### パパのアクション

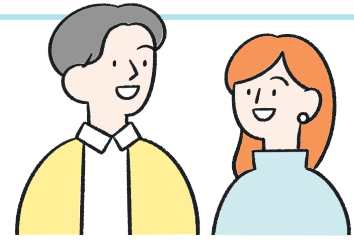
- 家事・育児は全てやろう
  - ・ママは術後で安静が必要+メンタルが不安定。家事は全てパパ  
がしましょう、特に食事はパパが三食つくろう。
  - ・育児は全て一緒にしよう（兄弟がいる場合は全てパパがする）。
- 新生児は3時間サイクル、ママの睡眠を確保しよう
  - ・母乳の場合は、日中も授乳以外はママに寝てもらおう（ちょこちょ  
こ睡眠）。ミルクの場合は、夜は交代で行うなど工夫を。
- 朝日を浴び、朝ご飯をしっかりと食べてもらう。
- 帝王切開の傷あとをいたわり、ケアにも協力しよう  
帝王切開の傷跡についてママもパパも避けがちに。傷跡をなでた  
り、ママに感謝の言葉を伝えたり、お互いに赤ちゃんを産むこと  
を決断し、産んだことに誇りを持とう。
- パパも育児休業をとろう（1か月以上）  
産後パパ育休や育児休業を活用しよう。  
2022年4月に育児・介護休業法が改正され、  
パパが育児休業を取得しやすくなっています。

厚生労働省イクメンプロジェクトページ [詳細](#)

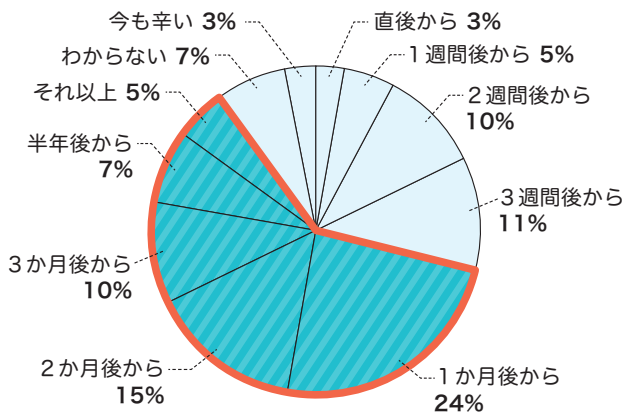
# 事前に知識を持ち、準備をして ママもパパも幸せな出産と産後の生活をつくっていきましょう

**Q** **帝王切開出産について**  
全ての妊婦が事前に知っておく必要がありますか？

➡ ママもパパも85%以上が  
事前に知っておく必要があると回答



**Q** **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**

**Q** **出産前のイメージと**  
異なったものは？

## ママ

1位 産後の体調……………52%  
1位 睡眠時間の長さや不規則さ……………52%  
3位 産後のメンタル……………51%

## パパ

1位 睡眠時間の長さや不規則さ……………54%  
2位 産後のメンタル……………41%  
2位 乳児の生活サイクル……………41%

➡ ママの約半数が  
産後の体調やメンタル、生活が  
妊娠中のイメージと異なっている

## 先輩パパとママの声

- 産後の傷の痛みは想像を絶していました。陣痛や破水もして更に緊急帝王切開だったので、心の準備もしておらず、帝王切開についてもっと知っておくべきだったと強く思います。
- まさか自分が…という気持ちもあったのでどこを切るのか？なども分からず当日手術を受けました。退院するまでは、ショックもあり、泣いていたりしました。
- 無痛分娩希望で過ごしてきたので突然心拍低下で緊急帝王切開になってよくわからないまま泣きながら手術を受けてました。
- 出産時の陣痛の長さや苦しみがよく情報として入ってくるが、帝王切開に伴う傷の痛みがしばらく続くこと、急な出産変更によるメンタルケアなど想像しなかったことに襲われて大変だった。
- 逆子が直らず帝王切開となりました。周囲から「安全の為」と言われ、自分も頭でも理解しましたが気持ちにはついていきませんでした。出産してからも我が子を十分にみてあげれない想いや上手くいかない授乳におっぱいに傷の痛み……。不安、痛み、後悔、この先の不安など、すべてを自分独りで抱えこんでいたと思います。

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



### おすすめの書籍

ママのための  
帝王切開の本

著：竹内正人、細田恭子、横手直美  
中央法規出版

発行：NPO法人ファザリング・ジャパン カイザーパパプロジェクト  
<https://fathering.jp/>

NPO法人ファザリング・ジャパンは、「よい父親」ではなく「笑っている父親」を増やし、ひいてはそれが働き方の見直し、企業の意識改革、社会不安の解消、次世代の育成に繋がり、日本社会に大きな変革をもたらすということを信じ活動しています。

監修：横手直美（中部大学 生命健康科学部 准教授・助産師）  
協力：細田恭子（帝王切開カウンセラー）

リーフレットの  
ダウンロード  
はこちら