



## 『ルナルナ』ユーザーのアンケート調査「みんなの声」

### 「出産スタイルと産後について」の調査結果

#### ～経験してみないとわからない、産後のカラダあるある！？～

(株)エムティーアイが運営する、女性のカラダとココロの健康情報サイト『ルナルナ』シリーズでは、毎月サイト内で様々な意識調査を行っています。

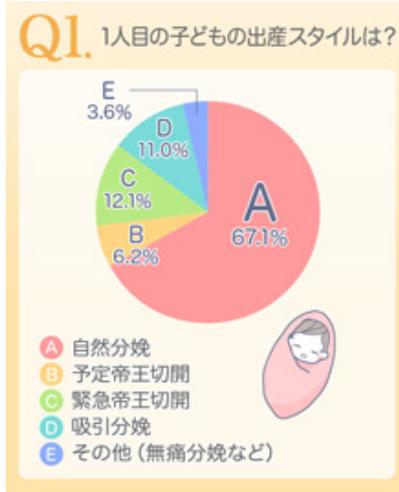
多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

今回 Vol.24 では、「出産スタイルと産後について」の調査結果をお届けします。

出産方法や産後の状況は人それぞれ異なりますが、これから出産を経験する女性にとっては是非とも知っておきたい気になるテーマです。

そこで、出産経験のある『ルナルナ ファミリー』ユーザーに、出産スタイル、悪露、生理の再開について聞いてみました。なかなか聞く事の出来ない先輩ママの体験談は、これから出産を控えている女性にとって、心強いアドバイスとなってくれるのではないのでしょうか。

#### ■ 約7割の人が自然分娩で出産…およそ2割の人が帝王切開を経験！



#### Q1. 第一子の出産スタイルを教えてください

まず始めに、第一子の出産方法について聞いてみました。

最も多かったのが「自然分娩」67.1%、次いで「緊急帝王切開」12.1%、「吸引分娩」11.0%、「予定帝王切開」6.2%でした。

出産方法は自然分娩が一般的のように思われていますが、現在は約20%の5人に1人は帝王切開で出産するといわれています。自然分娩から途中でやむなく帝王切開で・・・という予期せぬ場面も出産には少なくありません。赤ちゃんのためとはいえ、これが初めての手術となる人も多く、急な展開に気持ちの準備ができず、不安に思った人も多かったのではないのでしょうか。

母子の状態によって、出産方法や出産にかかる時間は様々です。どんな出産スタイルでもママたちは、赤ちゃんに会うために一生懸命にがんば

って誕生の瞬間を迎えています。それはすべてのママにとって忘れられない感動的な瞬間ですね。

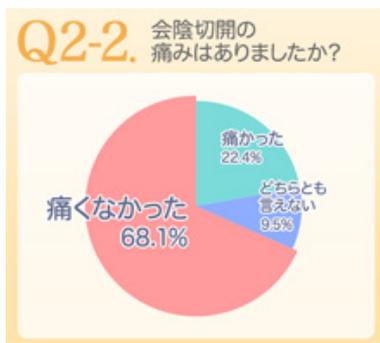
#### ■ 母は強し！意外と痛くない！？約7割の女性が「痛くなかった」と答える会陰切開



#### Q2. 会陰切開は行いましたか？その時、痛みはありましたか？

次に、帝王切開以外の方法で出産した人に、出産時に会陰(えいん)切開を行ったか聞いてみたところ、76.7%の人が会陰切開を行っていることがわかりました。

会陰切開とは、赤ちゃんが出てくる直前に会陰(膣の出口と肛門の間の部分)を切開することです。赤ちゃんの頭がぐり抜けられるぐらい会陰が伸びていれば切開の必要はないようですが、切開しなくても自然に裂けてしまったり、切開をしてもさらに裂けてしまう事もあるようです。



会陰切開と言葉だけ聞くと、とても痛そうなイメージがありますが、実際に痛みはあるのでしょうか。

「痛かった」と回答した人が 22.4%、「痛くなかった」と回答した人が 68.1%、「どちらとも言えない」と回答した人が 9.5%という結果となりました。

自由回答では、「その前の麻酔が痛い！」「出産後の縫合の方が痛い…」「陣痛が痛すぎて気づかない」「いつ切開をしたのかわらなかった」といった声もあり、そこにたどり着くまでの経過で十分痛みを経験しているだけに、その時点ではあまり痛さを感じない人も多いようです。女性は男性より痛み

強いと言われますが、それを実感させる結果ではないでしょうか。

### ■ 傷が痛い、術後が大変…との意見も、でも赤ちゃんの顔を見れば忘れられる！？



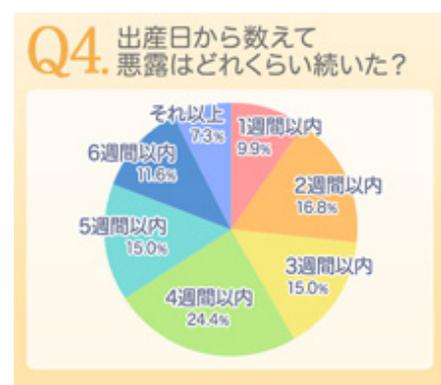
#### Q3. 帝王切開の痛みはありましたか？

続いて、帝王切開で出産した人に、その痛みについて聞いてみました。

「痛かった」が最も多く 64.5%、「痛くなかった」が 28.9%、「どちらとも言えない」が 6.6%でした。その他、「陣痛の方が痛い！」「術後、麻酔が切れてからが激痛すぎる」と、帝王切開以外の痛みが辛いとの声もありました。

一方で、「痛かったけど、赤ちゃんの顔を見たら忘れられた」というママならではの暖かい気持ちになる回答もありました。

### ■ 悪露は、産後のカラダの回復を知るサイン！様子がおかしいと感じたら医師に相談を…



#### Q4. 出産日から数えて悪露(おろ)はどれくらい続きましたか？

では、出産後に悪露がどのくらい続いたか聞いてみました。

1位が「3週間～4週間以内」24.4%、2位が「1週間～2週間以内」16.8%、3位が「2週間～3週間以内」と「4週間～5週間以内」で、それぞれ 15.0%でした。

悪露は出産によりはがれ落ちた子宮内膜や、胎盤の残りなどが出血を含んで排出される分泌物です。出産直後は、その色や量に驚くかもしれませんが、次第におさまっていき、産後約 1カ月程度で終わります。

今回の調査でも、産後 4週間以内で終わったと回答した人が 66.1%と、半数以上の人が 1カ月程度で終わったと回答しています。しかし「産後から 1週間以内」(9.9%)に終わる人もいれば、「6週間以上」(7.3%)と、長く続いた人もいるように、悪露の期間は人それぞれのです。

また、悪露の痛みについても聞いたところ、「痛くなかった」と回答した人が 66.4%でした。「生理痛に比べればまだ痛くない」との意見もあり、人によっては痛みが伴う事もあるようです。

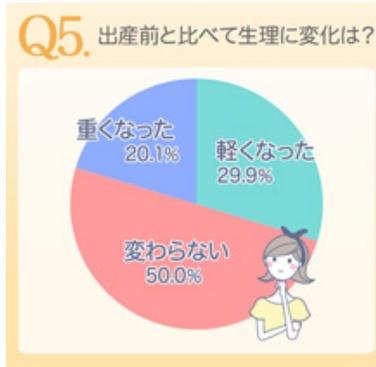
悪露は、産後のカラダや子宮の回復の様子を知るひとつのサインです。もし、出血や痛みが 1カ月以上続いたり、いつまでも匂いがきついなどの症状がある場合は、医師に相談してみることをおすすめします。

## ■ 出産後の生理再開は平均 7 カ月！授乳期間が生理再開時期を左右する！？

### Q5. 出産後、生理はいつ始まりましたか？また、出産前と比べて変化はありましたか？

次に、出産後どのくらいの時期から生理が始まったか聞いてみたところ、出産から生理再開までは平均 7 カ月という結果となりました。

気になる授乳と産後の生理再開の関係については、母乳を与えていない人は平均 3 カ月ほどで生理が始まっているのに対し、授乳期間が 6 カ月ほどの人は生理再開まで 6 カ月かかっていることがわかりました。授乳期間が 1 年程度の場合は生理が 1 年以内に再開する人が大半で、授乳期間中に再開することも多いよう



です。このように、母乳を与えている期間が長ければ長いほど生理の再開が遅いことがわかりました。

また、出産前と比べて、生理の状況に変化があったかという質問には、出産前に比べ生理が「軽くなった」29.9%、「重くなった」20.1%、「変わらない」50.0%でした。

生理の再開はカラダを整え妊娠の準備ができたというサインです。しかし、生理が再開してもしばらくはホルモンバランスが安定しにくい状態のため、赤ちゃんのお世話で忙しい時期かもしれませんが、自分自身のカラダの状態もよくチェックしてほしいと思います。

## ■ 第一子の出産スタイルが第二子への影響大！9 割が同じスタイルで出産という結果に



### Q6. 第二子の出産スタイルを教えてください？

続いて、第二子の出産方法を聞いてみました。

1 位が「自然分娩」73.0%、2 位が「予定帝王切開」17.6%、3 位が「緊急帝王切開」3.5%という結果となりました。

第一子と比べると緊急帝王切開の割合が減っていますが、これは第一子を帝王切開で産んだ人は、第二子も帝王切開での出産となることが多いため、「予定帝王切開」の割合が増えているのかもしれません。

第一子が自然分娩の場合、第二子も自然分娩で出産した人は 92.2%でした。また、第一子が予定帝王切開の場合、第二子も予定帝王切開で産む人の割合は 88.9%となり、第一子・第二子ともに同じ出産スタイルで産む人が多いといえそうです。

また、会陰切開については、第一子で会陰切開を行った人のうち、第二子も会陰切開をした人は 55.3%でした。第一子で会陰切開をしな

かった人のうち、90.3%は第二子も会陰切開はしなかった、ということもわかりました。

## ■ 第一子出産後に比べ、第二子、第三子の出産後は生理再開が早くなる！

### Q7. 生理はいつ始まった？

第一子出産後	7ヶ月後
第二子出産後	6ヶ月後
第三子出産後	5ヶ月後

### Q7. 第二子、第三子出産後、生理はどれくらいで再開しましたか？

次に、第二子、第三子がいる人に、出産後の生理再開までの期間について聞いてみました。

第二子出産後の生理再開は平均 6 カ月、第三子出産後の生理再開は平均 5 カ月という結果となりました。

第一子出産後の再開が平均 7 カ月だったことから、第二子、第三子と出産経験が増えるほど、生理再開までの期間が早くなる傾向があるよう

です。

## ■ 産後には専用の産褥ショーツを使用している人が8割以上！

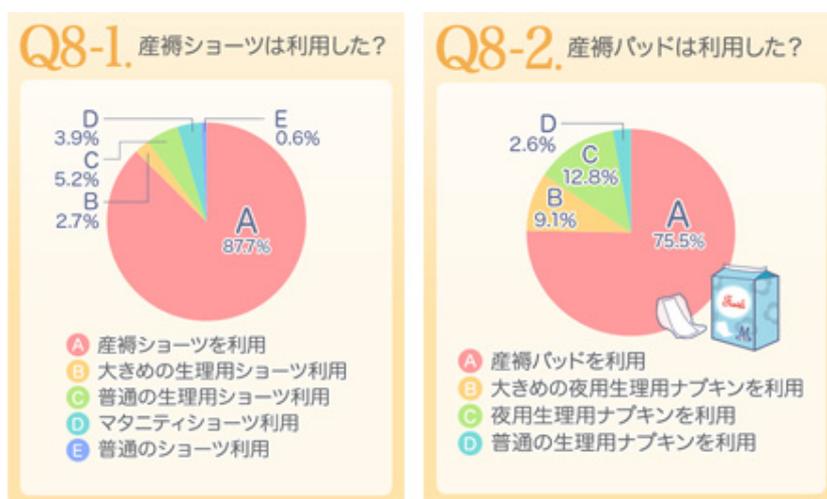
### Q8. 産褥(さんじょく)ショーツ、産褥パッドは利用しましたか？

では、産後の悪露対策に産褥ショーツ、産褥パッドを利用したか聞いてみました。

産褥ショーツを利用した人が87.7%、産褥パッドを利用した人が75.5%と、専用のショーツ・パッドを使っている人が多いことがわかりました。

産褥ショーツは悪露だけでなく、下着を脱ぐことなく診察できることもあり、産後のママのストレス軽減にもなるようです。

中にはサニタリーショーツや、生理用ナプキンで代用しているという意見も見られ、「最初のうちは悪露が多くて産褥ショーツだったけれど、最後の方は生理用ショーツで大丈夫だった」といった声もありました。



## ■ 産後の女性は、悪露の量に驚いたり生理再開後のカラダの変化に戸惑ったり…

### Q9. 産後の悪露や生理再開などのエピソードを教えてください(自由回答)

最後に、産後の悪露や生理再開後の困ったことや、驚いたエピソードについて聞いてみました。

なかなか聞く事の出来ない産後のママたちの体験談は、これから出産を控えている女性に心構えや産後の対処方法のヒントが満載です。

#### ★悪露の困ったエピソード

- ・あまりにも大きな血の塊が出たのでビックリした。
- ・悪露が子宮に残っていて、いつまでもだらだら続いたのが大変だった。
- ・あんなに沢山の出血が続くとは予想しておらず、入院中にナプキンが足りなくなって、主人に買いに行ってもらった。
- ・悪露は安静の時間と比例。家事や上の子の世話をし過ぎると多くなり長引きました。
- ・生理が早めに来たので悪露との違いがわかりづらかったです。

#### ★生理再開の困ったエピソード

- ・生理再開は産後3カ月で来て、周りのママ達は1年後位で来てたから自分もそれくらいだと思っていて来た瞬間は焦りました。そして産前より生理痛は酷くなってるし血の量も増えたとし、排卵痛までするようになりました。後はなかなか周期がしっかりしてないところが今の悩みです。
- ・妊娠中は生理がなかったので、久しぶりに生理になったらナプキンでかぶれやすくなった。
- ・生理再開してから生理痛や量は軽くなった気がしますが、PMS が重くなり、イライラするようになってしまいました。改善したいと思い、ムーンデーヨガを始めてみたところでした。

### ★生理再開で意外とすっきり！エピソード

- ・生理が再開するまではのぼせたり疲れたりなんだか調子が悪かった。再開後は気分的にもすっきりしたのか不定愁訴は無くなった。気持ち的にも落ち着いた。(不定愁訴:原因不明の体調不良のこと)
- ・花粉症がなくなった。PMSも軽くなった。

### ★卒乳と生理再開～授乳中に生理開始～

- ・授乳中なのに生理が産後1カ月できてしまって、周りはまだなのにとか眠くてたまらなくて体調もよくなるのでそれがとても嫌でショックです。
- ・授乳の間は生理は来ないと思っていましたが、産後すぐ生理がやってきました。子宮の戻りが良かったんでしょうかね♪
- ・母乳の出が悪くなってきた頃、生理再開。その後更に母乳の出が悪くなり、子供がおっぱいを吸うのを嫌がり、自然に卒乳しました。

### ★卒乳と生理再開～卒乳後に生理開始～

- ・授乳期間が長かったのですが、授乳をやめるまで生理は来なかった。授乳中でも生理再開すると聞いていたので、いつ来るのかな？と構えていました。私の場合は授乳中は生理再開しない体質だと言うことがわかりました。
- ・卒乳するまで生理が再開しない体質らしく、2人目の卒乳が2歳目前だった時もそれまで再開せず、少し心配になりました。卒乳後、1カ月で再開しました。
- ・そもそも産後、子宮収縮の痛みもなく、悪露もそれほど多くなかった。子供が9カ月で自分から卒乳してくれてからは、綺麗に生理が月1で再開して、ちょっと神秘的だと思った。

### ★その他産後お悩みエピソード

- ・産後、くしゃみで尿漏れが悩み。
- ・産後3カ月くらいから抜け毛の量が凄かった。2人目のとき初めて乳腺炎になり高熱が出て本当辛かった。
- ・会陰切開はしなかったが、出産時に傷ついて出血したところを縫ったが、かなり痛くて円座を手放せなかった。
- ・3人目の子を産んだ時がいちばん悪露が辛く感じました。期間も長かったですし、痛みも長く続いて早く痛みが取れないかと思っていました。産後、退院してすぐにせわしく家事をしたりしていたら、疲れ方が酷く、カラダはだるく熱は出て大変な思いをしました。産後のカラダを休める時間は大切なんだなあ、と身に染みしました。

産後の悪露に始まる様々な症状は、多くの方が経験するもので、あまり心配しすぎる必要はありませんが無理をせず、症状が重く不安を感じる時は、医療機関を受診して早めに対処するようにしたいですね。特に第一子の出産は、すべてが初めてのことばかりで戸惑う事も多いと思いますが、先輩ママたちの経験談を参考にして、少しでも安心して妊娠・出産を迎えてほしいと思います。

### 【ルナルナ ファミリー監修医 竹内先生からのメッセージ】

帝王切開はお産全体の約2割ですが、そのうちの8割は予定なので、今回は緊急の方が相対的に多かったようですね。第一子が帝王切開だと、第二子以降も帝王切開となることが一般的なこともあり、第二子では同じ出産スタイルが多い結果になっているのでしょう。

帝王切開では手術創部の痛み、自然分娩でも会陰切開をされた方は切開の痛みには違いはありますが、子宮の戻りや、悪露がいつまで続くのかは、お産のスタイルと直接関係はありません。生理再開は母乳かどうかで違ってきます。ただ、母乳育児中でも生理がきて、いつ排卵するのかわからないので、次の妊娠を考えてな

い場合は生理がなくても避妊が大切です。尿漏れは産後2カ月で3~4割で自覚していますが、3カ月くらいまでには治まってくる人が多いでしょう。帝王切開で少なく、経膈分娩でも吸引や鉗子でのお産で少し多い傾向にあり、産後1年でも尿漏れが続いている場合もあります。最後の皆さんの貴重なエピソードにあるように経過には個人差があります。気になるときは受診して医師か助産師に相談してください。

※ 調査実施時期：2015年3月18日~2015年3月24日  
 調査方法および人数：『ルナルナ ファミリー』サイト内にてユーザー 913名

今後も『ルナルナ』では、女性のライフステージの変化に合わせた、カラダとココロをサポートする様々なサービスを提案していきます。



サイト名	ルナルナ®
概要	<p>&lt;ベーシックコース&gt; 携帯で簡単に体調管理ができる、女性のための健康情報サイト。</p> <p>過去の生理日を入力すると、次の生理予定日や、妊娠しやすい時期・しにくい時期などを教えてくれます。生理周期からみた、その日のお肌やカラダの状態、美容情報、ダイエットサポート機能なども充実。女性特有の病気や性に関する悩みもサポートします。</p> <p>&lt;ファミリーコース&gt; 妊活から、妊娠中・出産・育児中までの女性を応援する情報サイト。</p> <p>「妊娠希望」「妊娠中」「育児中」の3つのモードから選べ、妊娠しやすい日や、妊娠中の日数別アドバイス、子供の月齢情報など、それぞれに適したタメになる情報が満載です。子供の成長が記録できる機能など、うれしいサービスも提供中。</p> <p>※ベーシックコースのユーザーがオプションで選択できるコースです。</p>
課金額(税抜)	月額 180 円 ※ファミリーコースはプラス月額 120 円
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



株式会社エムティーアイ

●報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ 広報室

TEL: 03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189

E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社 エムティーアイ コンタクトセンター

TEL: 050-8882-5921

E-mail: lnln\_support@cc.mti.co.jp