

▶ 妊娠から産後1年までのわたしの体験記とは

妊娠・出産・産後はうれしさとともに、初めてのことも多く不安や孤独を感じやすい時期です。

そこで、これからママになる方々の不安や孤独を少しでも解消できればと、先輩ママの体験をご紹介します。

悩みも、その解決方法も人それぞれ。困ったことや不安なことがあれば、

身近な人や医療機関を頼ってくださいね。

▶ 先輩ママからのメッセージ

妊娠・出産・子育てを思い返してみると、大変なこと、不安なことがたくさんありました。これまでも進学や就職など、初めてのことを乗り越えてきましたが、出産・子育ては今までと違う”初めて”だったように思います。なぜなら、それまでは自分のことだけを考えていればよかったのに、今では自分以上に大切な、とっても小さな人ができたから。大事な存在だからこそ、不安になったり悩んだり、時には逃げ出したくなることもありました。その時点で十分に子どもに向き合っていたんだと、今となっては思います。だから自信をもって、自分のことを考えてあげる時間を意識的に持てたら良いですね。初めは私も罪悪感がありましたが、今では無理してでも”母親ではない時間”をせかせと捻出しています(笑)ぜひ、周りの人は赤ちゃんのお世話はもちろん、お母さんのメンタルも含めてサポートしてあげて欲しいです!



W- WOMEN'S
HEALTHCARE

“美しい”姿勢をつくる。

タカラベルモント メディカル事業部は、検診台や分娩台などの医療機器の製造販売を通じて、出産環境に貢献してきました。これからはこれまで以上に産前産後の女性に寄り添った、新しいサービスの提供をはじめます。



WITH MIDWIFE

「生まれることのできなかった、たったひとつの命でさえも取り残されない未来」の実現をビジョンに掲げ、助産師のみで発足した会社です。日本初の顧問助産師サービス「The CARE」などを運営しています。



妊娠から産後1年までの わたしの体験記



- ▶ 食べたらダメってどこまで？
- ▶ やってよかった立ち会い出産
- ▶ 悩まされた母乳育児

[助産師監修]

▶ VOL.01

M

OUR STORY SO FAR...

妊娠

MATERNITY

PROFILE

年齢 / 33歳
 出産日 / 2017年12月
 妊娠時の職業 / 研究職(復帰後も同じお仕事)
 住まい / 京都府



01

不妊治療を経て妊娠

01 不妊治療を経た妊娠で、本当に嬉しかったです。病院で妊娠が分かった後、すぐに夫に報告。夫は営業車の中で泣いたんだとか。



02

職場の上司に妊娠報告

02 上司には妊娠発覚後、すぐに報告。それまで、不妊治療について事前に伝え、業務内容を配慮してもらっていたためです。



03

軽い食べづわり

妊娠5ヵ月

05

胎動で安心

05 少しずつ胎動を感じるようになり、ひと安心。



妊娠8ヵ月

プレママ学級参加 両親・義両親、同僚に報告

06

車の運転はOK?

07 車通勤で運転していましたが、「妊娠中の運転は良いのだろうか?」と心配でした。9か月ごろから股関節の痛みも始まり、いつ陣痛が来るのか、どれくらいの痛みなのかという不安がありました。



BY MIDWIFE



08

ベビー用品一式購入



食べたらダメってどこまで?

04

ネットで「流産」「兆候」など調べまくりました。実際にトラブルがあったわけではありませんが…。「〇〇は食べたらダメ!」というの、どこまで食べたらダメなのか教えてほしかったです。

基本的に、生ものやアルコールは避けた方が◎。生ものにはナチュラルチーズや生ハムなどの加工品も含まれます。食べる量を少なくしたいものには、水銀を含む大きな魚、カフェインを含むコーヒーや日本茶、塩分が多い加工肉やインスタント食品があります。また、妊娠初期にはビタミンAを多く含むレバーやうなぎなどは避けましょう。



C OUR STORY SO FAR... 出産 CHILD BIRTH



15 バタバタな入院生活
授乳、おむつ替え、沐浴、ミルク作り、お見舞いに来てくれる人への対応、とあっという間に一日が終わります。エステへの移動、業者の調乳指導が産後の体には堪えませんでした。夜食(デザート)タイムには赤ちゃんを預け、ホッとできる時間を楽しみました。

16 退院後の育児大丈夫かな？不安とともに退院

14 交通事故にあった!? 14ほどの全身筋肉痛



13 赤ちゃん可愛い!!!
13 赤ちゃんが待つ新生児室に初めて行ったとき、どの子が自分の赤ちゃんかわかるだろうかと不安でした。ですが、ずらっと並ぶ赤ちゃんの中から自分の子がすぐにわかり、「ちゃんと母になったのだな」と改めて感動。

12 やってよかった立会い出産
夫が号泣しすぎて、私は泣けず…(笑)でも、立会い出産はやってよかったです。テニスボールも役立ちました!夫がお産の進み具合だけでなく「〇時背中をさすったら『そうじゃない』と言われた」なども逐一メモしていて、笑ってしまいました。



赤ちゃんが腔を通る時、直腸も押されるので、便意を感じることも…。いきみたくくなりますが、子宮の出口が開くまでは、いきみを我慢しましょう。陣痛が来ているときに、握りこぶしやテニスボールで、肛門を押さえると、いきみがのがせます。強さの好みは産婦さんに聞いてみてくださいね。

BY MIDWIFE

09 夜中に破水!

10 痛みのピークがわからぬまま頑張った陣痛

11 待ちに待った出産
11 LDRで、朝から促進剤を入れて4時間で出産。「赤ちゃんが苦しそう」と言われ、吸引分娩になりました。最後には7、8人に囲まれ、みんな必死。やっぱり”出産はお母さんも赤ちゃんも命がけ”。



P OUR STORY SO FAR... 産後 POSTPARTUM

17

👉 がるがる期突入!?

17 赤ちゃんに触られるだけでも、「触らないでよ!」とイライラ。



👉 気分転換に 21 一人でお出かけ

実母に「みていてあげる」といわれ、美容室へ。そわそわしたけれど、ミルク育児に移行したことで、あまり心配せず、お買い物したり、お茶したりとリフレッシュ。

18

👉 湯船に入りたいのに... 18 入れない

産後1か月は湯船禁止! 1か月健診でOKが出れば、入ってOKなんですって。



👉 夫との二人三脚 19 育児スタート

立会い出産のときに、出産の大変さを感じているから、とても優しくかったです。



19

産後3か月

20

👉 悩まされた母乳育児

母乳が足りているか不安で、体重計をレンタルしましたが、神経質になりすぎて、メンタルダウン。産後3か月ごろに区役所の助産師さんが訪問してくれて、色々とお教えてもらいました。「ミルクにしてみたら?」と言われ、授乳はミルク育児に移行しました。少し気持ちが楽になりました。

母乳にも人工ミルクには、それぞれ特徴があります。母乳は免疫成分が多く、経済的ですが、軌道に乗るまでが大変です。人工ミルクは誰でも授乳できて、腹持ちがよいですが、費用が高く、洗浄に手間がかかります。ご自身の生活や考え方に合わせて選択しましょう。



BY MIDWIFE



産後6か月

👉 友達に会えるのが 22 嬉しい

赤ちゃんが生まれて、自分から誰かを誘うハードルが高くなりました。でも、みんなと喋りたいという気持ちはあって、友達から「会いに行ってい! パン買ってい! からランチしよう」という、何気ない誘いの中に、気遣いもあるのが本当に嬉しかったです。

👉 後追いスタート 23 ママと認識している様子

保活スタート 2人目の不妊治療も開始



23

24

👉 仕事復帰前の 24 職場との関係性

上司から復帰後の業務について面談。仕事上での不安はそれほど大きくなかったです。復帰に向けて、人事とのやりとりするも、タイミングや必要書類がよく分からず、問い合わせました。