

▶ 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

妊娠中も出産も産後もたいへんなことは多いと思います。特に育児は先が見えなくて、不安が続き、つらくなることも。そんなときは、育児を頑張っている自分を十分に労わってあげてくださいね。無理はせずに、頼れるところは頼っていきましょう。産後に無理をしてしまうと、あとでしんどさがぶり返してしまいます。悩みはずっと続くわけではありません。その悩みが解決して、新たな悩みにぶつかっての繰り返しです。後で振り返ってみて「あのときはこんなことで悩んでいたな」と思い出してみてくださいね。自分の成長の振り返りもできますし、他の方への優しさにもつながります。



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に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ていきます。



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。日本初の助産師を活用した伴走型の従業員支援サービス「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



▶ 妊娠中の体重管理はどうして必要なの？

▶ 陣痛促進剤を使ったら、すぐ産まれるもの？

▶ 地域の産後ケアサポートを有効活用！

[助産師監修]

▶ VOL.02

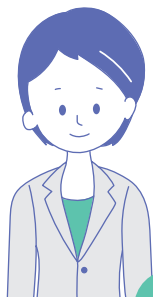
MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

妊娠

PROFILE

年齢 / 42歳(当時)
 出産年 / 2020年
 妊娠時の職業 / 営業
 住まい / 大阪府



01

高年齢出産に対応できる 01 病院探し

高年齢出産で、夫婦ともに実家が遠方なので、万が一に備えて、NICUやMFICUの設備がある病院を選びました。



02

つわりがなく、 02 妊娠を実感したくて ウズウズ

やりたいこと 03 リストを作成

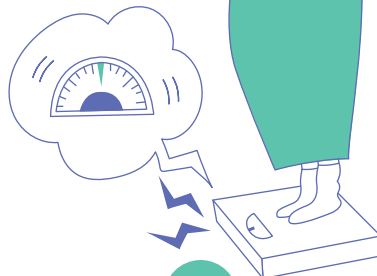
産後2~3か月頃までにやりたいことや必要な買い物をリストにまとめて、スマホにメモしていました。



03

04

お腹にいるときも 04 しゃっくりすると 知ってびっくり!



05

妊娠中の体重管理は どうして必要なの?

05

病院から体重管理について説明を受けましたが、正直その意味をきちんと理解することなく実践をしていました。どうして食事制限が必要なのかをもっと理解できていたら、より主体的に意識ができたかも…。

妊娠中は、非妊時のBMIによって、適切な体重増加量の目安が決められています。体重増加量が目安より多くなると、妊娠高血圧症や妊娠糖尿病になりやすいです。また、陣痛が遠のく、難産になりやすいなどの影響があります。将来的に、糖尿病、高血圧、肥満の発症リスクもあがります。一方で、体重増加量が少なすぎても、早産や低出生体重児を出産するリスクにも…。ママ自身と赤ちゃんのためにも体重コントロールは必要です。

妊娠前のBMI	体重増加量の目安
BMI / 18.5未満	12~15kg
BMI / 18.5~25.0未満	10~13kg
BMI / 25.0~30.0未満	7~10kg
BMI / 30以上	個別対応(上限5kg)



BY MIDWIFE

06

むくみで脚が 06 パンパンに…(涙)

07

憧れの 07 マタニティフォトを撮影

マタニティフォトに憧れていました! 妊娠中しかできないことなので、タイミングを逃さず、撮影しました。



08

美味しいものを食べ納め 08

赤ちゃんが生まれたら行きにくくなる場所もあるので、出産前に夫とともに、美味しいものを食べにきました。



C HILDBIRTH

OUR STORY SO FAR...

出産

陣痛促進剤を使ったら、 すぐ産まれるもの？

10 陣痛促進剤を使いましたが、赤ちゃんが生まれるまで時間がかかり、後から陣痛室に来た人が先に出産になってしまいました。

陣痛促進剤は、子宮収縮を促して陣痛を開始させたり、弱い陣痛を促進させたりするために用います。出産までの時間は個人差があるので、陣痛促進剤を使ったからと言ってすぐに出産するとは限りません。有効な陣痛がなくて、次の日に再投与することも…。陣痛を促す方法には、足湯をする、乳頭マッサージ、食事や睡眠、姿勢を変えるなどあるので、陣痛促進剤の使用に関わらず、試してみてくださいね。



BY MIDWIFE

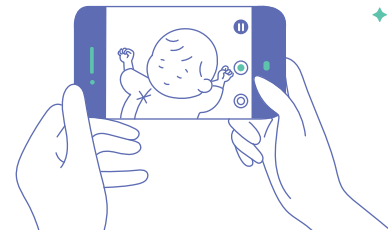
陣痛が来て、病院に電話

09 陣痛らしきものが来た後、痛みが我慢できず、病院に電話したら「診察の結果によっては、一旦ご帰宅の提案をする場合もあります」とのこと…。



産後にも悩まされた 14 脚・足首のむくみ

脚や足首のむくみが酷く、思わずマッサージされたいと思うほどでした。



赤ちゃんの動画を 15 夫と共有

夜間、赤ちゃんが夜泣きしなかったので、寝顔をひたすら動画に撮影して、夫に送っていました。



赤ちゃんが生まれた 13 瞬間はひと安心



家事育児の両立・サポートなしの 16 育児に不安を抱えて退院

陣痛中、身の回りのことは 12 夫がサポート

陣痛中、夫が飲食や腰痛の緩和をサポートしてくれました。飲み物を渡してくれたり、腰を押してくれたり、ありがたかったです。



事前に勉強していた 11 出産の知識が 吹き飛ぶくらいの 痛み衝撃!

P

OUR STORY SO FAR...

産後

POSTPARTUM

▶ 哺乳方法は初めから
17 母乳とミルクの混合栄養



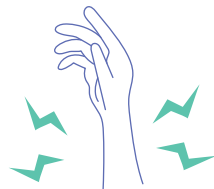
18

▶ 徐々にむくみが
19 改善



19

▶ 腱鞘炎やバネ指に
20 悩まされる



20

▶ 使って良かった
21 子育て支援センター

保健師さんや保育士さんが話しかけてくれて気が楽に。赤ちゃんだけではなく、自分も気にかけてくれてありがたかったです。

▶ 断乳後、
22 体重が減らない…



22

▶ お出かけ中に
23 困った道選び

お出かけの際は、授乳スペースだけでなく、ベビーカーで通れる道やエレベーターのある場所を探すのが大変でした。ベビーカーの電車の乗り降り方法についても、案内があればよいのになあ…。

23

24

▶ 保育園に迎えに
24 行くのが楽しみ!

仕事復帰のため、保育園へ預けました。仕事中に離れていると、しばらく会えない分、お迎えに行くとより愛おしさが増しました。



地域の産後ケアサポートを有効活用!

18

実家・義実家のサポートがなかったため、宿泊型の産後ケアを利用しました。退院して3日後に、同じ病院の産後ケアに入院。赤ちゃんの預かりや食事があって、ゆっくり過ごせました。

自治体の産後ケア事業は宿泊型・日帰り型・訪問型があり、助産院や産院で受けられます。希望する場合は自治体に事前申請する必要があるため、妊娠中から情報収集して、申請しておきましょう。他にも、産後ケアを提供するホテルや産後ドゥーラ、産後ヘルパー、家事代行などを利用してよいでしょう。中には自治体からの補助がある場合もあります。

