

## 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。

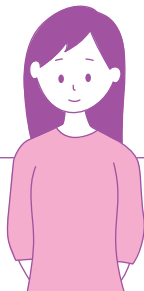
### バックナンバー

WHCのホームページ「NEWS & TOPICS」で公開中



### 先輩ママからのメッセージ

妊娠、出産、育児は人それぞれ、子どもそれぞれ違うと言われますが、実際に上の子の時と下の子の時に違いがありました。どちらも不安はありましたし、何が正解なのかわからないまま色んな人の話を聞いて、自分なりに考えて挑みました。育児は今も試行錯誤の日々です。最近では、子どもにとっては母親の笑顔が何よりも大事なのだなと改めて感じます。「子どもが元気で自分も元気ならそれでよい」の精神で頑張っていこうと思います！



“美しい”姿勢をつくる。

タカラベルmont 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。

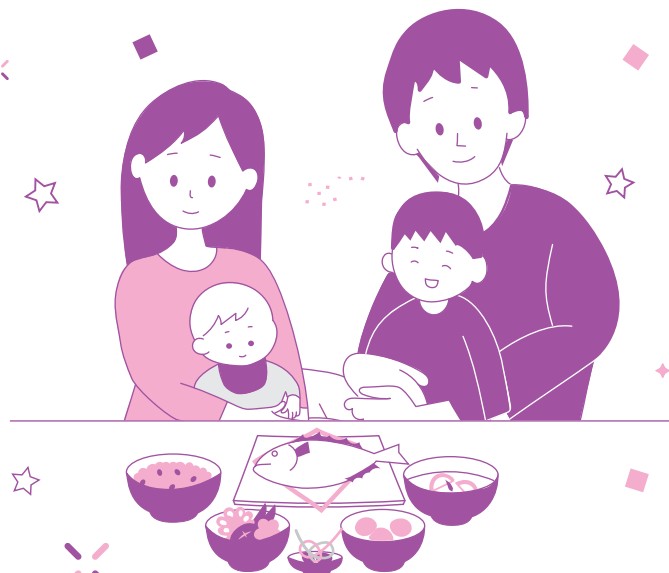


### WITH MIDWIFE

「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



- ▶ 予想外の切迫早産にあたふた
- ▶ 二人目の後陣痛こうじんつうは一人目よりもつらい？
- ▶ 妊娠中～産後にかけて漢方は使える？

[助産師監修]  
発行：タカラベルmont株式会社

# MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

## 妊娠



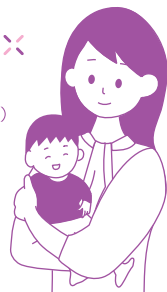
### PROFILE

年齢 / 32歳(当時)

出産年 / 2022年8月(第2子)  
※第1子:2020年出産

妊娠時の職業 / 事務職

住まい / 東京都



01

### 01 期待の第2子妊娠

もともと第1子と第2子はままとまって育てたかったので、2歳差は希望通りではあったけれど、妊娠中、持病の頭痛に耐えられるか不安に…

02

### 02 つわりは軽めでしたが、 02 上の子のおむつ替えの時は しんどかった…



03

### 03 きょうだいの関係性は 妊娠中から できあがっていた!?

上の子の体がお腹に当たった時に、お腹の子もポコポコお腹を蹴ることが…!この時点できょうだいの絆はでき始めていたのかも…

04

### 04 妊娠7か月まで上の子の育休取得。 上の子は保育園へ。

上の子が保育園に行っている昼間や夫が休みの土曜日に妊婦健診に行きました。



05

### 05 つわりも落ち着き、 上の子とクリスマス パーティー



06

### 06 予想外の 切迫早産にあたふた

妊娠中期に2か月復帰する予定が、途中で切迫早産になってしまいました。28週から36週まで入院したため、結局復帰は1か月くらいに…。もともと「切迫早産」という単語自体は知っていたものの、検索するまで詳しく知りませんでした。また、ネットに書かれている内容は不安を煽るものばかりで…。詳しく知っておけば安心できたかも。



切迫早産は妊娠22週0日～36週6日までに出産する「早産」になる可能性が高い状態のことです。お腹の張りや痛みが規則的・頻回に起こり、破水や出血が起きることもあります。症状がなくても、エコーで確認したら子宮頸管の長さが短くなっていて、妊婦健診後すぐに入院になることも。治療方法は通院治療と入院治療の2種類があります。通院治療では飲み薬での治療や自宅安静、入院治療では点滴や飲み薬での治療、さらに子宮頸管を糸でくくる手術などをすることもあります。



BY MIDWIFE

### 08 退院後は感動の再会! 08 と思いきや…

退院後の上の子との再会では、パパの後ろに隠れてしまって、ちょっとショック(笑)

07

### 07 上の子がとても 心配だった入院期間

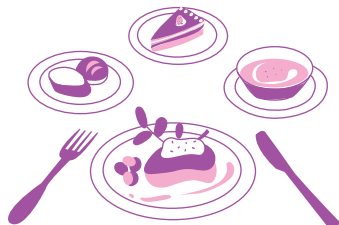
夫からの写真や動画で上の子の様子をみていました。コロナ渦で面会ができず、声を聴くと「ママ、ママ」となってしまうのではと思い、電話も我慢しました。



# OUR STORY SO FAR... ✕

## 出産

# CHILD BIRTH



### 18 上の子では泣く泣く諦めた母乳育児に再挑戦!

上の子の時も母乳だけで子育てしたかったのですが、母乳の出がよくなって、母乳育児を諦めることに。でも、今回は諦めたくありませんでした。

### 17 入院中は美味しい食事を堪能

16

17

18

### 15 二人目の後陣痛は一人目よりもつらい?

入院中は胸が張って痛く、後陣痛も強かったです。上の子の時は、こんなに痛かったかな…?と思わず考えてしまいました。



15

### 16 分娩室で産後経過を確認する産後2時間の間、夫と20分だけ面会

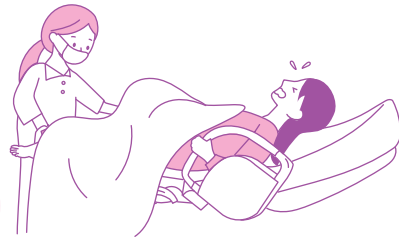
コロナ禍で立会出産はできず、面会時間まで夫は自宅待機。待っている間、緊張していたそうです(笑)

14

### 13 分娩室入室後、141時間40分で出産!

### 13 分娩台で開脚した時に、脚がつかまりました…

上の子の出産では体が硬いことを伝えていましたが、今回伝え忘れてしまいました。伝えておけば、脚はつらなかったかも。



### 12 助産師さんの一言に安心

人工破膜して、やっと本格的な陣痛がやってきました。痛みでゴールが見えない中、助産師さんの「大丈夫、進んでいるよ」という言葉が嬉しかったです。

12

11

### 11 入院後、誘発剤を使っても、我慢できる程度の陣痛しか来ず



10

### 10 出産～退院までは育休中の夫が上の子の育児を担当



09

### 09 38週の妊婦健診に行ったら、急遽翌日に出産決定!

38週の妊婦健診で子宮口が5cm開いていたのに陣痛が来ておらず、翌日に分娩誘発することに。ひとまず帰宅したけれど、陣痛が来ないかドキドキ…

後陣痛とは、妊娠によって大きくなった子宮が元の大きさに戻ろうとして、収縮を起こすときに伴う痛みのことです。後陣痛は出産後すぐに起こり、産後2～3日で痛みが軽くなる人が多いですが、個人差があります。授乳時にはホルモンの分泌によって子宮収縮がより促されるので、痛みを感じやすいです。また、一度妊娠・出産を経験している経産婦さんのほうが、強く痛みが出る傾向にあります。後陣痛が強くて、つらいときは我慢せず、痛み止めを処方してもらうのがよいでしょう。授乳中でも内服できる鎮痛薬があるので、産科医や助産師に相談してみてくださいね。



BY MIDWIFE



OUR STORY SO FAR...

# 産後 POSTPARTUM



## 19 産後2か月ごろから助産院に通院

もともと完全母乳育児希望だったので、助産院で相談。体の状態が良かったこともあり、1か月かけて、母乳の分泌量を増加させ、ミルクがなくても十分な量を出せるようになりました。

## 21 育休中の夫に赤ちゃんのお世話をお任せ

産後2か月から、夫が1か月間、2度目の育休を取得。授乳以外はフルサポートしてもらいました。



## 22 夫の職場復帰後、子ども二人を一人で

お風呂に入れるのが大変。上の子どもが離せない中で、二人の子どもをどんな順番でお風呂に入れるのがよいか悩みました。結局、全員体を洗った後に、みんなでお風呂に入るというのが、一番目を離す時間が少なかったです。



19

20

21

22

23

## 23 育休が終わっても、休日の家事担当は夫

休日には、夫が作り置きなどの料理を担当。今でも続けていてすごくありがたいです。

## 20 妊娠中～産後にかけて漢方は使える？



上の子の産後から、ひどい頭痛に悩まされ、とてもつらかったです。そのため、今回の産後も頭痛があったらと心配で…。ですが、妊娠中に頭痛に対して処方してもらった漢方のおかげで、産後は頭痛がなく、体の調子も良好でした！

20

## 24 3年ぶりに本格的な仕事復帰！

時短勤務とリモートワークを組み合わせました。

24



## 25 平日の離乳食作りでは、炊飯器を利用し、冷凍庫にストック！

25

26

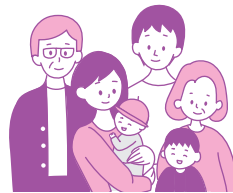
27

## 26 気になることや悩みがあったら、夫ととことん話し合い

感情的にならないように、思ったことをお互い話そうに心がけていました。

## 27 初めて子ども二人を連れて、祖父母とテーマパークにお出かけ

大人四人で子どもをお世話しながら、おむつなどの育児用品は現地調達。レトルトの離乳食が大活躍！



漢方とは、生薬という植物など天然の成分を加工して組み合わせ、症状の改善や治療をする薬です。昔から使われており、今も妊娠中や授乳中でも比較的安心して使えるものが沢山あります。妊娠中のつわり・貧血・むくみなどの症状に合わせて使える漢方がある一方、麻黄(血圧上昇や胎盤への血流低下のリスクがある)や大黄(下痢や子宮収縮が強くなりやすい)など、注意が必要な漢方もあります。また、産後では乳腺炎や授乳中の不安感に使える漢方、冷え性やむくみに使える漢方もあります。ただし、漢方も薬の一種なので、相性や副作用があります。使用する場合は必ず、産婦人科医に相談するのが◎。別の病院で処方してもらうときは、必ず妊娠中であること、授乳中であることは伝えておきましょう。

