

## ▶ 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。

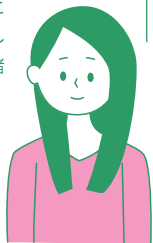
### バックナンバー

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

嬉しい反面、楽しいだけではないかもしれないマタニティや育児の期間。どうか完璧にできないご自身も、全部は笑顔でいられないご自身も、たくさん労って差し上げて欲しいなと願っています。私自身もこの冊子でも伝えられないような子育てエピソードがたくさんありますが、振り返ったときに「あの時できる自分の最大限、頑張っていたな」とも感じています。この冊子を読んでくださっているみなさまとも、心のママ友として、これからも妊娠や育児を泣いたり笑ったりしながら、一緒に楽しめたら幸いです。



“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ていきます。



「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、起き上がるときに腹筋使ったらだめなの？

▶ 車中で破水!? お産がどんどん進んでパニックに!

▶ 産後3か月までおっぱいトラブルが続き...

[助産師監修]

発行：タカラベルmont株式会社

▶ VOL.05

# MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

## 妊 娠

### PROFILE

年 齢 / 33歳(第2子出産当時)  
出 産 年 / 2023年9月(第2子)  
※第1子・2018年出産  
妊娠時の職業 / サービス統括責任者  
住 ま い / 大阪府



### 03 1人目の時は吐きづわり、 2人目の時は食べづわり

つわり中は外にいと気が紛れたので、息子や友人とよく出かけていました。

01

### 01 第2子妊娠 喜びと葛藤

2人目はほしかったけど、突然の妊娠でした。管理職になったばかりの自分が、産休・育休で休むことに申し訳なさや無責任なのではないかといった葛藤がありました。

02

### 02 悩んだ報告のタイミング

流産の経験があり、突然動けなくなるかもしれない不安があったため、上長には初回の妊婦健診のあと報告。メンバーには、安定期に入る妊娠5か月頃に伝えました。

03

04

### 04 上の子が立ち会える 出産施設探し

妊娠の経過にトラブルがなければ、助産院での出産が希望でした。その中でも「上の子の立会いができるところ」を探しました。



05

### 05 エコー検査のたびにいろいろな 体勢を見せてくれる赤ちゃん

06

07

08

### 08 家族の支えによってしっかり 働ききれた妊娠期

### 妊娠中、起き上がるときに 腹筋使ったらだめなの？

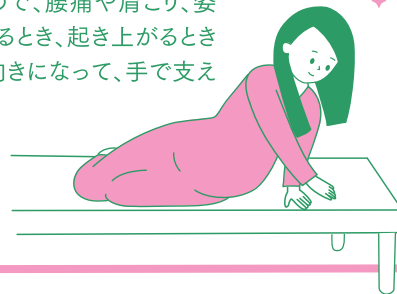
06

妊娠8か月のとき助産院の先生に<sup>ふくちよくきんりかい</sup>腹直筋離開だと指摘されました。自覚症状はありませんでしたが、先生から「起き上がるときは横を向いて起き上がるように」と言われ、気をつけるようになりました。他にも腹帯やマタニティガードルなどを試しながら、腹筋に負荷がかからないよう配慮していました。

腹直筋離開とは、お腹の左右の筋肉をつなぐ白線が薄く横に伸びることで左右の筋肉が離れ、お腹が割れたような状態になることをいいます。原因として、子宮が大きくなること、筋力の低下、大きな腹圧がかかること、妊娠中のホルモンの作用により筋肉・靭帯がゆるむことが考えられます。妊娠中、産後の女性の多くに見られる症状で、腹直筋離開が起こると腹部を支える力が弱くなるので、腰痛や肩こり、姿勢のくずれが起こってきます。横になるとき、起き上がるときには腹筋に負荷をかけないように、横向きになって、手で支えながらゆっくりと動くようにしましょう。また、腹帯やガードルでお腹や姿勢をサポートすることで症状が軽減したり、予防にもつながります。



BY MIDWIFE



# C HILDBIRTH

OUR STORY SO FAR...

## 出産



### 14 大切な人達に囲まれた、 幸せと感謝がいっぱいのお産

家族や会社の同僚が産後に駆けつけてくれて、とても嬉しかったです。



14



おしるしとは、子宮の入り口が徐々に開くことで、赤ちゃんの入っている袋(卵膜)が子宮の壁からはがれて出血することです。「おしるし」なしに陣痛が始まることもあれば、「おしるし」があっても陣痛開始まで数日かかることもあります。おしるしがあったら、「いつ出産が始まってもおかしくない」と思って心構えや準備をしておきましょう。



BY MIDWIFE

09

### 09 朝、おしるしがきた!

1人目の時もおしるしがきてから陣痛がきたので、そろそろ生まれるのかなと思います。



10

### 10 陣痛がくるまでは 家でゆっくり仕事を

11 夕方急に痛みが  
強くなり急いで  
助産院へ!

13

### 13 ぎりぎり助産院へ到着! 1時間13分のスピード出産

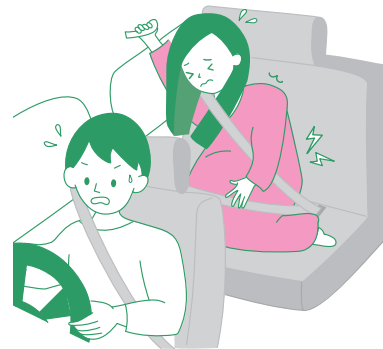
1人目の時は時間がかかったのですが、経産婦のお産の進み具合の速さに驚きました。



12

### 12 車中で破水!? お産がどんどん進んで パニックに!

普通に座れないので、アシストグリップに掴まって正座になり足のかかこで股の部分を押さえていました。車に乗って2、3回目の陣痛で突然パンッと破水してしまいました。そこからは赤ちゃんの頭が降りてきている感覚があり、頭がでてこないように必死で我慢していました。



15

### 15 順調な産後

体はとても元気でした。入院中上の子は実家で過ごしていました。ママと離れても一生懸命笑顔で過ごす息子が会いに来てくれた時、妹を大事に触る姿が愛おしくてたまりませんでした。



出産の始まりの兆候は、痛みを伴う規則的な陣痛と破水の2つがあります。一般的に初産婦さんの場合は、10分毎の陣痛(1時間に6回)、経産婦さんの場合は、15分毎の陣痛(1時間に4回)があれば分娩施設へ連絡するようにしましょう。また、「破水」は、赤ちゃんが入っている袋(卵膜)が破れて中の羊水が出ることを言います。色は無色透明または乳白色で、一度に大量の羊水が出ることもあれば、尿漏れのような感覚で少しずつ出ることもあります。出産にかかる時間はさまざまですが、経産婦さんの場合、赤ちゃんが産道を通ったことがあることから一般的にお産が急激に進みや

すいです。妊娠36週までには、入院物品の準備や分娩施設へ行く交通手段の手配、家族のスケジュール調整をし、またいつどこで破水してもいいように、母子手帳と大きめのパットやバスタオルを持ち歩くなどの準備をしておきましょう。



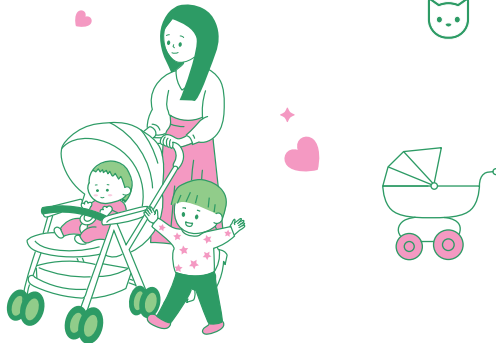
BY MIDWIFE

# P

OUR STORY SO FAR...

## 産後

# POSTPARTUM



### 18 上の子と一緒に たくさんおでかけ!

上の子の保育園や習い事の送り迎え、園行事に連れて行っていました。いろんな人やものに触れ、刺激が多く好奇心も旺盛でした。

### 19 生後7か月で保育園へ入園 慣らし保育で苦戦

入園後約1か月間、保育園でミルクを飲まず、離乳食も食べなかったため、お迎え要請が頻繁にきていました。少しずつ慣れていき、1か月経つ頃にやっと1日預かってもらうことができるようになりました。

18

19

20

### 20 産後8か月で 仕事復帰!

娘が保育園に慣れるかどうかで復帰の時期がズレる可能性は面談時に上長に伝えていました。また復職後の1か月は母に夕飯の支度をお願いし、負担軽減を図りました。



### 23 1歳のお誕生日は 家族みんなでお祝い!

21

22

23

### 21 離乳食を食べない....

保育園入園前から離乳食を始めましたが、あまり食べませんでした。娘の場合は、ペースト状の離乳食から徐々に固形のものにしていくことで食べるようになりました。



### 22 仕事復帰して毎日必死だったけど、 社会と接してられるって楽しい

我が子は最高に可愛いです。私には育児一筋、というのが向かなかったようで...。どんなに時間がなくて両立が大変でも自分からいられる時間があることの大切さを感じました。



16

### 16 育休中、仕草や成長が 毎日愛おしい♡



17

### 17 産後3か月まで おっぱいトラブルが続き...

妊娠中から茶色いっぽい血乳が出ていました。その後授乳は完全母乳でしたが、3回乳腺炎に...他にも水疱ができたり、白斑ができたりトラブル続きで、その度に助産院の先生にケアしてもらいました。

血乳とは、母乳に血が混じった状態のことで、妊娠期や産後まもなくの母乳の出始めの時にみられることがあります。1週間以上経っても改善しない場合は医療機関を受診しましょう。白斑は乳首にできる白い栓のようなできもので、水疱も含め母乳の出口を詰まらせたり、乳首に炎症がおこっている状態です。授乳のたびに痛かったり、乳腺炎につながる場合もあるので早めに対処することが大切です。このようなトラブルは、抱き方を変えて授乳したり、乳首のくわえさせ方を見直したり、乳房マッサージをすることで改善することもあります。授乳で分からないことがある時、トラブルが起きた時にすぐに相談できるよう、出産した病院の母乳外来の有無や近くの乳房マッサージを扱う助産院等を調べておくとういすね。



BY MIDWIFE