

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。

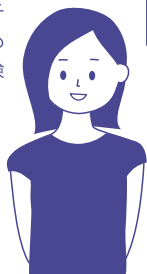
バックナンバー

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

ご妊娠、おめでとうございます。また、育児をしている皆さん、いつもお疲れさまです。社会での役割を一度おやすみして、妊娠・出産・育児に向き合うことは、幸せで楽しいことだけでなく、ときには不安を感じたり、自分の想像していなかったことが起こって戸惑うこともあるかと思います。私もその一人でしたし、今も日々子どもから学んでいます。子育てに正解はないからこそ、時に自分を労いながら、子どもが誇れる自分でありたいと思っています。そして私の体験が誰かの知識になれば嬉しいです。



“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、助産師のみで充足した会社です。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



お宮参り

とにかく眠かった妊娠初期。飲めるものを試行錯誤。

授乳をすると気分が落ち込む....これってなに...

ホルモンの影響？夕方になると気持ちが不安定に

[助産師監修]

発行：タカラベルモント株式会社

VOL.06

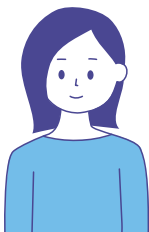
MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

妊娠

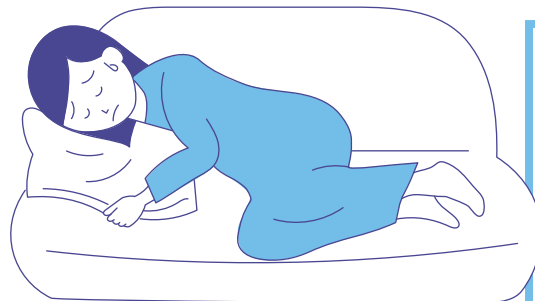
PROFILE

年齢 / 27歳(第2子出産当時)
 出産年 / 2021年10月(第2子)
 ※第1子:2019年出産
 妊娠時の職業 / 専業主婦
 住まい / 岡山県



不妊治療後の妊娠

01 卵巣の病気を患い妊娠しにくいといわれていたため、上の子が1歳になった頃に婦人科を受診し妊活をはじめました。妊娠が分かった時はとても嬉しかったです。



上の子との生活

03 「上の子に『赤ちゃんが生まれるけど、あなたも大事』ということをしっかり伝えよう」と以前から夫と話していたので、繰り返し伝えていました。



ベビー袴をオーダーメイド

04 生まれたら毎月これを着せて成長写真を撮りたくて。生地選びの時間も、とても楽しく幸せなひとときでした。



2人目はお腹が出てくるのが早い

05 1人目のときお腹を支えると楽だったので、今回は早めから妊婦帯をつけました。ベルトタイプが苦手で、ショーツと一体型のものを妊娠後期まで使っていました。



とにかく眠かった妊娠初期。 飲めるものを試行錯誤。

02 妊娠初期はとにかく眠くて、常に布団にいました。ご飯は食べられていたのですが、どうしても水は飲めずいろいろと試しました。ノンカフェインの緑茶に落ち着き、そればかり飲んでいました。

妊娠初期はホルモンバランスの変化により、眠気やつわりなど様々な症状があらわれます。「眠気」はプロゲステロンというホルモンの影響で起こります。眠いときはしっかり体を休めることが大切ですが、眠れない状況のときは、ストレッチや温かい飲み物などで気分転換をしてみましょう。「つわり」は、症状や続く期間、対処法に個人差が大きいです。「食べられそうなもの、飲みそうなものを、少しずつ、好きなタイミングで」口にするのがコツ。一時的に食事が偏っても赤ちゃんには大きな影響はないので、心配しすぎないでください。ただし、水分も食事もとれない状態が続くと脱水となり治療が必要になることもあります。つらいときは、早めに医師や助産師に相談しましょう。これらの症状は、多くの場合、妊娠15～16週ごろには落ち着いてきます。無理をせず、自分のペースで過ごせるよう、お仕事やサポートの調整も検討してみてくださいね。



BY MIDWIFE

両親にサポートをお願い

07 夫があまり休みをとれないので、入院中に上の子のお世話を頼みたくて、県外に住んでいた両親に来てもらいました。



家族が増えることを 考えて大き目の 車に買い替え

C CHILD BIRTH

OUR STORY SO FAR...

出産



13

▶ 上の子のお産の時より
14 気持ちも体力も余裕が！

胎盤を見せてもらったり、カンガルーケアができました。

15



▶ 無痛分娩に切り替え

12 お産が進まず痛みだけが続く中、病院から無痛分娩を提案されました。説明を受けたうえで納得して決断。夜中に麻酔を入れてもらって痛みが和らぎ、少し眠ることもできました。

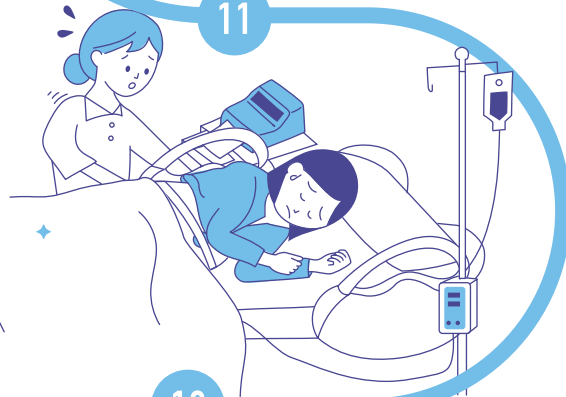
12

▶ 余計な力が抜け、
13 スムーズにお産

痛みはないけど赤ちゃんが下に降りてきている感覚が！落ち着いていきむことができ、早朝無事に出産できました。

▶ お産が進まず...
11 夕方に促進剤は中止。

11



計画分娩とは、出産する日をあらかじめ決めて、陣痛促進剤などで人工的に分娩を進めることです。計画分娩や無痛分娩は、対応できる施設とそうでない施設があります。自分がどんなお産をしたいのかをしっかりと考え、どの分娩施設を選ぶかも大切なポイントです。

BY MIDWIFE

▶ 授乳をすると気分が落ち込む...
これってなに...

15 1人目のときもあったのですが、赤ちゃんが母乳を吸い始めると、強い不快感や落ち込みがあり、赤ちゃんが可愛く思えなくなりました。哺乳瓶でミルクをあげているときはとても可愛いのに...



母乳を直接あげているときに、突然不快な感覚や吐き気、ゾワゾワするような感覚におそわれることがあります。これは「不快性射乳反射(D-MER:ディーマー)」と呼ばれる現象で、まだ詳しくはわかりませんが、ドーパミンというホルモンが関係していると考えられています。つまり、これは精神的な問題や愛情の不足ではなく、生理的な反応です。この不快感は一般的には数分で落ち着くことが多いですが、感じ方には個人差があります。少し気分が沈む、ため息がでる程度の人であれば、授乳がつかなくて続けられないほど強く感じる人もいます。産後3か月ごろには軽くなる人が多いものの、長く続くこともあります。治療法は確立されていませんが、まずはこうした症状があることを自分や周囲が知ることが大切です。つらいときは母乳外来や助産院で相談し、心が軽くなる方法を一緒に探していきましょう。お母さんが笑顔で育児ができることが何より大切です。



BY MIDWIFE

▶ 計画分娩のため、
08 朝に入院

▶ 陣痛促進剤を
09 開始。

▶ 看護学生さんが
10 付き添ってくれて安心。

08

09

10

P OUR STORY SO FAR... 産後 POSTPARTUM



16

退院後はミルク育児へ

母乳をあげることで負の感情が出ることへの不安が大きく、悩んだ末自分も子どもも心身共に元気であるためにミルクを選びました。娘がミルクを飲む姿は愛おしくてたまりませんでした。



産後5か月、社会と繋がりたい！ 20 という気持ちに

ご縁があった会社が在宅ワーク可能だったので、最初は保活しながら、無理のないペースでスタート。仕事と育児の両立は大変でしたが、「自分の時間が持てている」ことで、気持ちが安定したと思います。

17

産後1週間ほどで両親が帰り、 17 ほぼワンオペに。

産後3か月で上の子 19 の習い事を再開

2人を連れての外出は大変でしたが、外に出るきっかけを作りたくて再開しました。

19

20

21

生後6か月 保育園に入園

上の子は幼稚園の未就園児枠へ、下の子は近所の保育園に入ることができました。保育園は泣かずに通い、ごはんもたくさん食べ、たくましかったです。私も先生と一緒に子育てしてくれているという安心感がありました。



18

ホルモンの影響？ 夕方になると気持ちが不安定に

夕方になるとよくわからない不安感が押し寄せてきました。夫に「早く帰ってきてほしい」と連絡したことが何度もありました。

産後はホルモンバランスが急激に変化し、育児で疲れが溜まっていることで、夕方から夜にかけてそわそわしたり、不安や孤独感を感じる方もいます。こういった不安を和らげるためには、今はしんどい時間だと認識し、自分がリラックスできる方法を見つけて実践することが大切です。家事の負担を減らすために、宅配サービスや便利家電などを利用するのも一つの方法です。また、周囲の人に気持ちを話したり、できる範囲で頼ったりすることも大切です。地域の産後ケア事業や相談窓口、支援サービスなども活用してみてください。産後は自分の心を大切に、ひとりで抱え込まないようにつらいときは遠慮せず積極的に支援を受けましょう。



BY MIDWIFE

22

前歯が生えた後、 22 1本飛ばして 歯が生えてきた

乳児検診で相談して、経過をみることに。



23

いつもは仕事が 23 忙しいパパも 一緒に家族旅行

