

## ▶ 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。

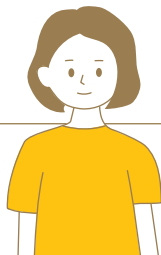
### バックナンバー

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

妊娠と子育て、お疲れ様です。子どもはみんな育てていくものだ実感しています。頼ることが苦手な人もいます。そんな時に寄り添ってくれたのは、助産師さんをはじめ、関わってくださる様々な職種の皆様でした。もししんどいことがあっても、一人で抱え込まないようにしてほしいです。一日一日は長くても、過ぎてしまえばあっという間でした。そんな貴重な時期に、少しでも楽しく、彩りあふれる時間をお子さんと過ごせますように。



## “美しい”姿勢をつくる。

タカラベルモント メディカル営業部は、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。

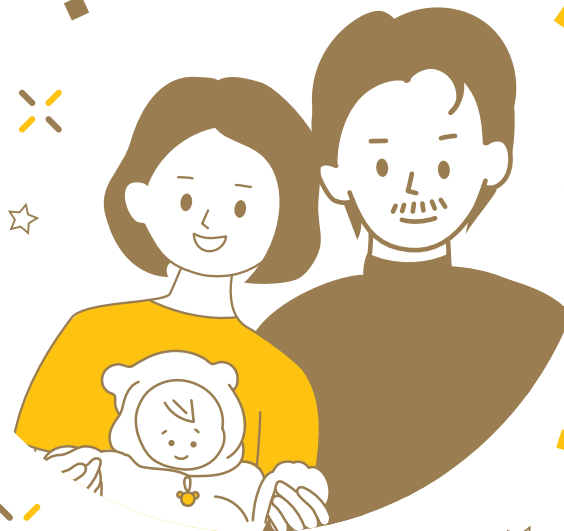


## WITH MIDWIFE

「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



▶ 妊娠中の運動、どれくらいしても大丈夫？

▶ 前駆陣痛と陣痛って違うの？

▶ 4か月間夫と一緒に育児を共にして見えた気づき

[助産師監修]

発行：タカラベルモント株式会社

▶ VOL.07

# MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

妊 娠

## PROFILE

年 齢 / 31歳  
出 産 年 / 2021年11月  
妊娠時の職業 / 海外営業職  
住 ま い / 大阪府



### 5年間の 01 不妊治療を経て、妊娠

海外出張が多く治療との両立は難しかったです。顕微授精を行い、残った一つの受精卵で妊娠しました。

顕微授精は、精子を卵子の中に直接注入して受精させる不妊治療の一つです。

### 花粉症が辛い。

子どもへの影響が心配で薬を避けていましたが、先生に相談し妊婦でも飲める薬を処方してもらいました。

## 妊娠中の運動、 どれくらいしても大丈夫？

07

運動した方がいいと思いますが、何かあったら心配でどんなことをしたらいいのかわかりませんでした。通院の往復1時間を歩いたり、夏はショッピングモールの中で歩いていました。

妊娠の経過が順調であれば、軽い運動はおすすめです。ウォーキングやマタニティヨガ、マタニティスイミングなどのゆったりとした有酸素運動は、気分をリフレッシュさせてくれるだけでなく、体重管理がしやすくなり、妊娠中のトラブル予防にもつながります。また、お産に向けた体力づくりや、産後の回復を助けてくれる効果もあるといわれています。運動の強さは、「少し息がはずむけれど、おしゃべりができる」くらいがちょうどいい目安です。週に3～5回、1回30～60分ほどを目安に、体調に合わせて無理なく続けてみてくださいね。ただし、頭痛や胸の痛み、息苦しさがある、おなかの張りがある、出血がある、胎動が少ないと感じるときなどは、すぐに運動を中止して、かかりつけの医師に相談してください。妊娠中の運動は、赤ちゃん心地よく過ごす、そんなやさしいひとときになるといいなと思います。



BY MIDWIFE

01

02

### 妊娠14週頃、 02 NIPTを希望して受けました。

NIPT(新型出生前診断)は、妊婦さんの血液から胎児の染色体疾患の可能性を調べる検査で、妊娠10～15週頃に受けるのが一般的です。検査を受けられる施設には、認証施設と非認証施設があります。認証施設では遺伝カウンセリングや陽性

時の精密検査まで対応できる体制が整っています。検査を検討する際には、施設の種類と体制を確認して選ぶことが大切です。



BY MIDWIFE

03



04

### 妊娠5か月頃、 04 職場へ報告



05

### 思い出として 05 残したくて、 妊娠線のケアは しませんでした

06

### 産休中に、 06 毛糸の帽子を 編みました



07

08

### エコー検査で 08 赤ちゃんが 大きめだと言われ、 帝王切開になる 心配も...

# C HILDBIRTH

OUR STORY SO FAR...

## 出産

### 前駆陣痛と陣痛って違うの？

夜中に10分ごとの痛みがあり、アプリで計測。翌朝健診へ行き診察してもらおうと「前駆陣痛」と言われ帰宅に。痛いのには帰るの？と戸惑い、陣痛との違いがわかりませんでした。

陣痛と前駆陣痛の違いは痛みの規則性と強さです。前駆陣痛は不規則で痛みも弱め、自然におさまることが多いのに対し、本陣痛は規則的に間隔が短くなり痛みも強くなります。前駆陣痛と本陣痛の見極めは難しいこともあります。何時間も続く、安静にしてもおさまらない場合は本陣痛の可能性があるため、分娩施設に連絡をしましょう。子宮の入り口の開きや赤ちゃんの下がり具合、またお腹の張りの状態をみて、異常がなくお産までに時間がかかりそうな場合は帰宅してもらうこともあります。自宅では、お風呂に入ったり、好きな音楽を聴いたり、リラックスして過ごしてください。また、陣痛に備えて体力を温存するために、食べられるときに食べ、眠れるときに休んでおきましょう。



BY MIDWIFE



▶ カンガルーケアの時に  
15 目が開いていたことが  
すごく印象的でした。



▶ 赤ちゃんは検査が必要...

14 体重4,050g。巨大児で低血糖の可能性があるので、血糖値の検査が必要と言われました。問題はなかったのですが、とても心配でした。

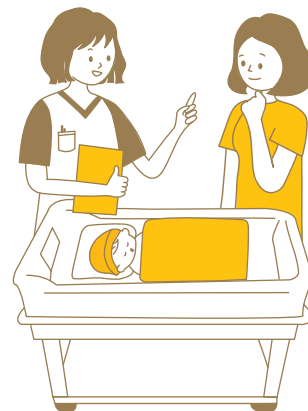
▶ 退院前日、とても不安に。

16 母子同室でしたが助産師さんに色々教えてもらい安心して過ごせました。一方で退院後の育児への不安が大きかったです。

▶ 無事に出産！

13 産声を聞けて安心...

本陣痛は11時間。前駆陣痛からは約32時間でした。



▶ 陣痛が弱くなり、  
12 朝方陣痛促進剤を開始

▶ 夕方から間隔が短くなり、  
10 痛みも強く...

電話し、病院へ。診察をして、まだ陣痛ではないとのこと帰宅。

▶ 深夜もお腹と腰の強い痛みが続き、  
11 再度病院へ。

子宮の入り口が開いてきており、お産が進んでいるためそのまま入院。

# P OUR STORY SO FAR... 産後 POSTPARTUM



17

## 一人でできると 17 思い込んでいた...

赤ちゃんが息をしているか心配で眠れなかったり、部屋の温度や授乳の時間など数字を気にして不安でいっぱい。ご飯も喉を通らなくなり、心配してくれる夫にさえず音を吐けませんでした。



## 夫が復職後は、 21 毎日子育て支援センターや 義実家へ

保育士さんや他のお母さん、義父母や自分の両親と話すことが息抜きでした。



18

## 産後のアンケートが 18 きっかけで保健師さんが訪問

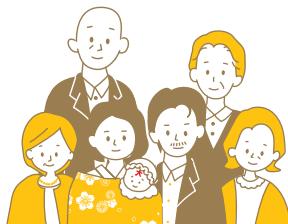
夫も同席してくれて、一緒にいてくれたからこそ初めて「助けて」と言えました。しんどい気持ちも、言ってもいいんだと気づきました。



20

## 両家の祖父母も 20 一緒にお宮参り

夫が赤ちゃんの時に着た着物を息子にも着せました。



21

## 日々悩み、 22 迷いながらの育児

ハイハイはせず高遣いだけしたり、母乳を突然やめたり、手が汚れると嫌がったり、「大丈夫かな？」と思うこともありましたが、いろんな人に相談しながら、見守ることができました。

22

19

## 4か月間夫と一緒に 育児を共にして 見えた気づき

保健師さんの訪問後、夫はすぐに育児の準備をしてくれ、「数字にこだわりすぎないように、目の前にいる息子を見よう」と違う視点を示してくれました。一緒にいてくれたおかげで、私も少しずつ息子との向き合い方が分かってきました。



出産後の育児を夫婦で一緒にスタートできることは、お母さんの心身の負担を減らし、赤ちゃんとの絆を深める大切な時間です。日本では「産後パパ育休」や給付金など男性も柔軟に育児休業を取得できる制度が整いはじめています。育休を有意義な時間にするためには、制度の理解に加えて、夫婦での事前の話し合いと準備がとても重要です。具体的には、家事や育児の役割分担をすり合わせたり、妊娠・出産・育児について一緒に学んだり、育児に対する価値観を共有する、などがあります。お互いの期待や考えを理解し合うことで、産後のすれ違いや負担感を減らすことができます。また、育休取得のためには職場との調整や申請が必要であるため、早めに準備を始めると安心です。育休は単に仕事を休む期間ではなく、夫婦で共に育児に向き合う大切な時間です。よく話し合い、支え合いながら、この時間を大切にしていきたいです。



BY MIDWIFE

23

## 仕事復帰前の大切な日々

生後10か月、保育園に入園できませんでした。でも、息子と過ごせる時間が延び、ありがたい時間だと前向きに受け止めることができました。

