

▶ 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。

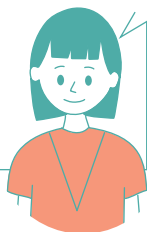
バックナンバー

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

妊娠中の方、そして子育て中の方、毎日本当にお疲れ様です。嬉しいことや幸せな瞬間がたくさんありつつも、悩みや心配が尽きない日々でもありますよね。私自身も他のママパパとお話したり、悩みを共有したいと思ったことが何度もありました。まだまだ試行錯誤の毎日ですが、私の体験談が少しでもみなさんの参考になればとても嬉しいです。妊娠前の生活からは一変して、赤ちゃん中心の生活になり、ご自身を労る時間はずいぶん減るかもしれません。ですが、気持ちに少し余裕ができた時には、ぜひ頑張っているご自身をたくさん褒めてあげてほしいです♡一緒に頑張りましょう^^



TAKARA BELMONT

WH WOMEN'S HEALTHCARE

“美しい”姿勢をつくる。

タカラベルmont 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



▶ つわりで何も食べられず、突然入院に

▶ 陣痛って途中で弱くなるの？

▶ 母乳が出過ぎる!? 母乳バンクが心の支えに

[助産師監修]

発行：タカラベルmont株式会社

▶ VOL.09

MATERNITY

OUR STORY SO FAR...

妊娠

PROFILE

年齢 / 32歳
出産年 / 2024年10月
妊娠時の職業 / 保健師
住まい / 東京都



02 妊娠10週頃から、
少しずつ水が
飲めるように。

01

つわりで何も食べられず、突然入院に

妊娠6週頃から食事や水分も全て、ひどい時は30分に1回くらい吐いていました。動くのもつらくなり、脱水症状のため急遽入院に。妊娠9週頃までほとんど口にできず動けない状態が続き、「いつまで続くのだろう」と気持ちも落ち込んでいきました。

つわりが重くなり、吐き気や嘔吐がひどくて食事や水分がほとんどとれない状態を「妊娠悪阻」といいます。おしこの量が減る、体重が減る、強いだるさやめまいなどがみられ、治療が必要になることもあります。治療は水分や栄養の補給が中心ですが、口から摂取できない場合は点滴治療を行います。吐き気や嘔吐が続く、つらいと感じる時は、無理せず早めに医療機関へ相談しましょう。母性健康管理指導事項連絡カードを活用して仕事を調整することもできます。一人で抱え込まず、周囲のサポートを受けながら、その時の体調に合った過ごし方を選んでいきましょう。



BY MIDWIFE

03 妊娠12週頃退院し、
04 職場へ少しずつ復帰。

急な入院が職場への妊娠報告と
なっていたのですが、徐々に
復帰できて嬉しかったです。

05 7か月頃まで
続いた食べづわり。

退院後も吐いていたので、気
持ち悪くなるのが怖くて食べて
いたら、体重増加が気になるよ
うになりました。



03

04

05

06

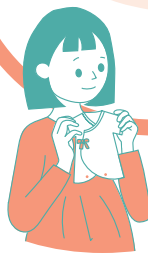
06 妊娠8か月頃、
07 1～2時間のお散歩が楽しい。

つわりが少し楽になった頃に、体重管理のため、
街を散策しながらよく歩いていました。今思うと、
マタニティスイミングにも挑戦してみたかったなと
思います。



07

07 産休中は友達とランチへ行ったり、
育児用品を見に行ったりと
ゆっくり過ごす。



C HILDBIRTH

OUR STORY SO FAR...

出産



13

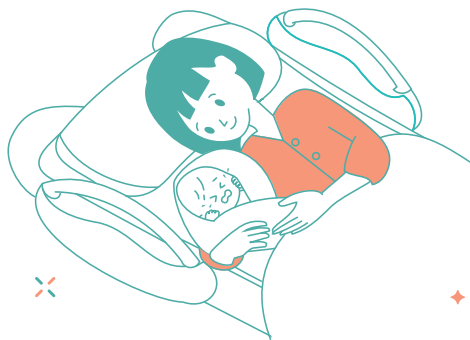
産後の傷が深く、翌日まで絶対安静に。

傷がなかなか治らず、しばらく痛みが続きました。痛み止めの薬や円座クッションを使って痛みを和らげながら過ごしていました。

12

朝から陣痛促進剤を開始し、出産へ。

赤ちゃんが元気に泣いてくれて、嬉しかったです。



11

陣痛って途中で弱くなるの？

入院後、3分間隔だった陣痛が、5分間隔になり、お産が一度止まったような状態に。痛みがなくなるわけではなく、とても長く感じました。その間、夫がずっとそばにいて、腰をさすってくれたり飲み物を渡してくれたり支えてくれたことが、とてもありがたかったです。

14

入院中は母子同室で過ごす。



15

赤ちゃんと一緒に退院。傷の痛みはありましたが、母乳の量や赤ちゃんの体重増加も順調でした。



08

陣痛がなかなかこず、ソワソワ。

予定日より早く生まれるかもと言われていたので、陣痛がいつくるのかと落ち着きませんでした。予定日近くにはたくさん歩きました。

09

予定日の数日後、朝から少しお腹の痛みが...



10

夕飯後に痛みが規則的に強くなり、入院。



BY MIDWIFE

陣痛が弱く、お産の進みがゆっくりになる状態を微弱陣痛といいます。お産の始まりから弱い場合と、途中から弱くなる場合があります。途中から陣痛が弱くなる背景には、お母さんの疲れや不安、子宮の筋肉の疲れ、赤ちゃんの大きさや体勢、顔の向きなど、さまざまな要因が関係しています。疲れがひどい時は、陣痛の間に少しでも目を閉じて休んだり、水分や軽食をとって体力を保つことが大切です。医師や助産師と相談して、体勢を変えたり、歩いたりすることがお産の進みを助けることもあります。不安な時は、周りのサポートを受けながら、一緒にお産を進めていきましょう。

P

産後 POSTPARTUM

OUR STORY SO FAR...



産後は家族のサポートを受けながら。

16 産後1か月と3か月に夫が育休を取得し、一緒に子育てができたことは心強く楽しい時間でした。産後2か月目は実家に里帰りました。

16

母乳が出過ぎる!? 母乳バンクが心の支えに。



17 母乳が良く出ましたが、赤ちゃんは片方しか飲まず、もう片方は搾乳して捨てていました。授乳と搾乳、哺乳瓶の消毒を繰り返し、赤ちゃんもなかなか眠らず、睡眠を削る毎日。「私は何をしているんだろう」と虚しさを感じることもありました。そんな時に知ったのが母乳バンクでした。検査や消毒、カフェイン制限などはありませんが、捨てていた母乳が誰かの役に立つと思うと、気持ちが救われました。

赤ちゃんが必要とする量よりも母乳が多く分泌されている状態のことを、母乳過多といいます。授乳をしても、おっぱいの張りや痛み、母乳の漏れが続くことがあり、場合によっては乳腺炎などのトラブルにつながることもあります。母乳が「よく出ること」は良いことと思われがちですが、分泌が多すぎる場合も、適切なケアが大切になってきます。母乳バンクとは、母乳がたくさん出るお母さん(ドナー)から寄付された母乳を、安全に殺菌・検査・管理した上で、母乳が不足している早産児や低出生体重児に「ドナーミルク」として届ける仕組みです。免疫力が未熟な早産児にとって、母乳は感染症の予防や腸の重い病気を防ぐことが期待されています。



BY MIDWIFE

離乳食は、 18 ベビーフードも上手く活用。

離乳食を作っても食べてもらえず、捨てるのがつらいと感じていました。ベビーフードを取り入れることで、気持ちが少し楽になりました。

18



平日はほぼ毎日 19 近所の児童館へ。

生後7か月頃から通い始め、朝と昼の2回行っていました。生活にメリハリができ、人と話すことで私のリフレッシュになりました。

19



生後8か月、 20 ズリバイする姿が かわいい。

体が重いのに、一生懸命少しずつ動いていたのが愛おしかったです。すぐにハイハイするようになり、もっと見ていたい気持ちと、成長が楽しみな気持ちがありました。

20



ひとり時間で 21 気持ちと身体を整える。

休日の朝、夫が娘を散歩に連れて行ってくれる2~3時間に仮眠したり、ひとりで好きなことをしていました。この時間があることで、平日ひとりで育児をしていても、娘の成長を楽しめました。

21



1歳になった10月、 22 4月の仕事復帰・入園に向けて 保育園に申し込み

入園に向けての準備を進めながら、残りの育児を楽しみました。

22

