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いたします。

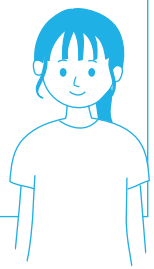
悩みも、その解決方法も人それぞれ。困ったことや不安なことがあれば、

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

不安や大変なこともたくさんあるかと思いますが、それ以上に幸せなことがあふれています。ぜひ周りの方を上手に頼りながら、その瞬間を楽しんでくださいね。応援しています！



TAKARA BELMONT | WOMEN'S HEALTHCARE

“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



- 妊娠してから夜中に何度もトイレへ…
- 陣痛が来ていないのに破水！？
- 葛藤する気持ちを「書く」ことで整理

［助産師監修］
発行：タカラベルモント株式会社

VOL.10

OUR STORY SO FAR...

MATERNITY 妊娠

PROFILE

年　　齢 ／ 34歳
出 産 年 ／ 2024年12月
妊娠時の職業 ／ 総務部（管理職）
住 ま い ／ 福井県



01 大阪と福井を行き来する結婚生活。

夫は福井、私は大阪で働いていました。子どもをもつことを考え、ブライダルチェック※を受けました。
※将来の妊娠や出産を見据えて、男女それぞれの健康状態を確認する検査の総称。

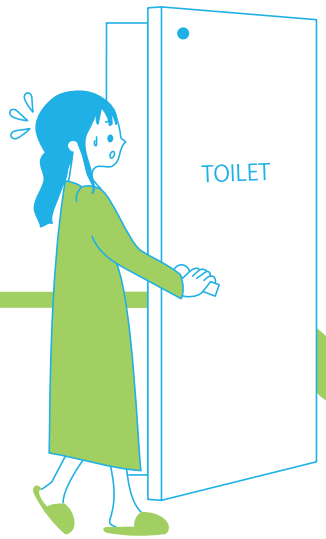


02 妊娠の喜びと、出血による不安…

タイミングを合わせることが難しく、人工授精にて妊娠。出血があり安静が必要となったため、仕事を調整して夫のいる福井へ拠点を移しました。福井は夫婦ともに地元ではなく、知り合いの少ない中での暮らしが始まりました。

03 心音を聞いて安心。

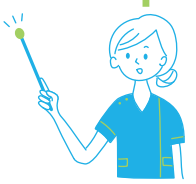
妊娠6週頃、赤ちゃんの心音を聞くための機器をネットで購入。



04 妊娠してから夜中に何度もトイレへ…

夜中に2〜3回トイレで目が覚めることが続いたため、トイレに近い部屋で過ごすようにしていました。お腹が大きくなるにつれて頻尿もひどくなったので、外出時は尿意がなくても早めにトイレに行くようにしていました。

妊娠中の頻尿は、多くの妊婦さんが経験するマイナートラブルのひとつです。妊娠初期はホルモンの影響や子宮が大きくなることで、血液量や尿量が増え、妊娠後期では、赤ちゃんの頭などが膀胱を圧迫しさらにトイレが近くなります。生理的な変化のため防ぐことは難しいですが、例えば、外出時はトイレの場所を確認しておくと安心です。頻尿が気になっても水分を控えず、十分な水分補給を心掛けましょう。痛みや残尿感などいつもと違う症状がある場合は、早めに医療機関へ相談してくださいね。



BY MIDWIFE

05 夫の具沢山味噌汁がおいしい。

食欲がない時でも、野菜がたくさん食べられるように工夫してくれました。

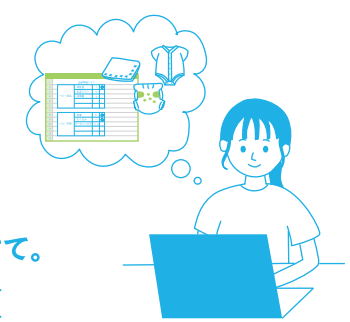


06 妊娠22週頃、社内へ報告。

業務の引き継ぎは、自分が担当している業務を一覧にまとめ、それぞれの引き継ぎ先を早めにお願いしました。産休までの間は、一緒に確認や相談を重ねながら、安心して引き継げるよう準備を進めました。

07 妊娠28週頃から、ご飯は数回に分けて。

お腹が圧迫されるようになり、一度に食べられる量が減り、お腹が空いた時に少しずつ食べるようにしていました。



08 育児用品の準備はチェックリスト化。

OUR STORY SO FAR...

CHILDBIRTH 出産

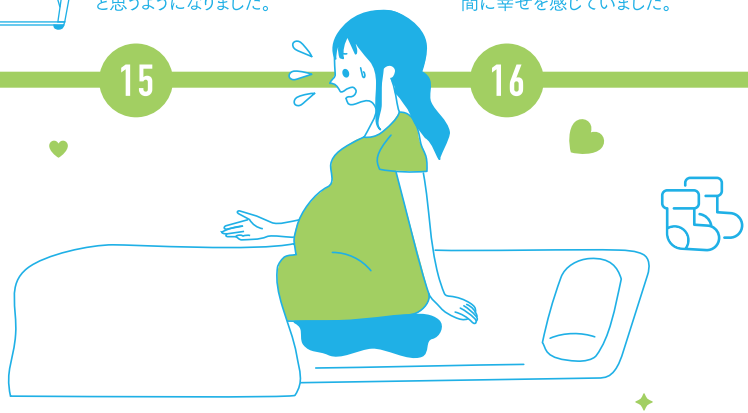


15 入院中は母子同室。

授乳方法にこだわりはありませんでしたが、赤ちゃんがかわいくて、「母乳をあげたい」と思うようになりました。

16 貧血や産後の傷の痛みが…

痔の症状もあり、薬を使いながら過ごしていました。気持ちは元気で、赤ちゃんとの時間に幸せを感じていました。



14 陣痛間隔が短くなり、無事に出産。

13 陣痛が弱いため、陣痛促進剤を開始。



12 陣痛が弱くなり、姿勢を工夫。

朝になると陣痛が遠のいてしまいました。お産が進むように四つん這いやスクワットなど、助産師さんと相談しながらいろいろな姿勢を試しました。



11 その日の夜から陣痛が始まり…

夫がそばで身の回りのことをしてくれたり、陣痛のたびにお尻を押さえてくれたりして、本当に心強かったです。

10 陣痛が来ていないのに破水!?

朝起きてゴロゴロしていたら、急にパシャっと水が出る感覚がありました。立ち上がると、さらに水が流れるような感じがあり、「もしかして破水?」と思いました。陣痛は全くありませんでしたが、病院に電話して、そのまま入院になりました。

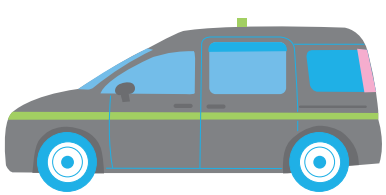
破水は、陣痛より先に起こる「前期破水」の場合もあります。破水すると、赤ちゃんを包んでいる膜が破れた状態になるため、感染のリスクが高くなります。そのため、分娩施設へ連絡し、指示を受けることが大切です。また、破水は、「パシャッ」っと大量に出る場合と、少量ずつ出る場合もあり、状況によって違います。迷う場合は自己判断せず医療機関に相談してください。受診まではシャワーなどは避け、大きめの清潔なナプキンをあてておきましょう。37週以降では、多くの場合24時間以内に陣痛が始まるといわれています。突然のことで驚くかもしれませんが、「赤ちゃんに会える日が近づいているサインのひとつ」でもあるので、落ち着いて出産への準備を進めていけるとよいですね。



BY MIDWIFE

09 夫がいない時に備えて、病院までの移動手段を準備。

夫と2人で里山に移住しており、家から病院まで車で1時間かかります。夫の不在時にも対応できるよう、事前に保健師さんに相談し、介護タクシーを利用できるよう手配しました。



OUR STORY SO FAR...

産後 POSTPARTUM

17 睡眠の大切さを実感。

母乳を頑張りたいと思っていましたが、思うように母乳が出ず、貧血もあり疲れがたまっていました。夫から夜は分担しようと言われ反発してしまいましたが、しっかり眠ると頭がすっきりしました。



18 葛藤する気持ちを「書く」ことで整理。

産後は気持ちがまとまらず、母乳を続けたい思いと身体を休める必要性、家族の状況などを紙に書き出して整理しました。そして、「週に2〜3回は7時間まとまって眠る」「できる範囲で授乳を続ける」と決め、混合授乳を選択しました。赤ちゃんもミルクを飲んでくれていたため安心して休むことができ、身体の回復とともに、最初はあまり出なかった母乳も少しずつ出るようになりました。

産後は、ホルモンバランスの変化や睡眠不足、慣れない育児などが重なり、心も身体も大きく揺れ動く時期です。ぼんやりする、考えがまとまりにくい、物忘れが増えるなど、「マミーブレイン」と呼ばれるような状態を感じる方もいます。原因ははっきり解明されていませんが、妊娠・出産による脳の一時的な変化ともいわれており、多くの方が経験する自然な変化のひとつです。生活の中で困ったことがあるときは、メモやスマートフォンのリマインダーを活用したり、家族と予定を共有したりしながら、「一人で頑張りすぎない工夫」を取り入れることも大切です。また、こまめに休息をとり、人と話す時間を持つことも、心身を整える助けになります。考えがまとまらないときは、メモに書き出してみると思考の整理に役立ちます。「産後だから仕方ない」と無理をせず、しんどい時は周囲の人や専門機関、社会的なサポートを頼って過ごしていくことも大切です。



BY MIDWIFE



19 夜間は交代制で。

産後1か月は実母もサポートしてくれ、夫も自営業で時間の調整がしやすかったため、夜間の授乳は3人で交代しながら行っていました。

20 生後4か月頃、定期教材を登録。

月齢に合ったおもちゃや絵本が届き、遊びや関わり方の参考にもなりました。

21 生後6か月、家族旅行で大阪万博に。



22 離乳食は大人の食事から取り分け。

町主催の離乳食教室に参加しました。時期に合わせた食材の切り方や、大人の味付け前に取り分ける工夫などを具体的に教えてもらいました。

23 保育園はキャンセル待ちに。

地域によって申請時期が異なることを知らず、申し込みが遅くなってしまいました。キャンセルが出て入園できましたが、事前に調べておけばよかったと感じました。

24 子どもを通して広がったつながり。

知り合いの少ない土地でしたが、支援センターや予防接種で知り合いができ、散歩中に声をかけてもらうことも。地域のイベントにも参加するようになり、少しずつ人とのつながりが増えていきました。

