

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2019 年 1 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご読んでいただきます。

妊娠27週で切迫早産と診断されました。仕事もしていたし、元々活動的な性格だったので
こともあり、自宅での安静生活はお世辞にも楽しいとは言えませんでした。張り止めの薬の
副作用もあるし、イメージした“幸せいっぱい楽しいマタニティライフ”とは程遠い生活に
毎日くいつくしていました。健診のために看護師さん、助産師さんにうろたえは励ましてもらって
くり返し、やっと前向きに穏やかにマタニティライフを送れるようになったと思います。

妊娠後期に入ると、いよいよ出産イメージするようになってからは、とにかく楽しみが何もありは
せませんでした。毎日毎日、今日か明日かと待ちわびて準備を進め、陣痛が来たのは予定日あたり。
ちょうど健診を終えたら帰るといって、何だか痛くなりました。再度診察していただき
、陣痛とのせいで意識を失ったため入院。外来で5~10分間隔だった陣痛は、NSTや診察を
終えて入院後に案内される頃にはあつという間に2~3分間隔に。陣痛~出産までの痛みは
想像を絶するものでしたが、初産にも関わらずママの4時間半のスピード出産でした。痛く
てもう5日おとなし、看護師さん、助産師さん、先生は本当に優しく根気よく、よく明るく励まし
続けられました。苦しみながらもその裏は確かに耳に届いていました。本当に心強かったです。

立ち会い出産もオススです。出産と一緒に乗り越えてくれたことへの感謝と、産後には瞬間と
共に体験できたことへの感謝は一生忘れないと思います。家族3人(ベビー含め)での初めての共同作業
という思いがゆえ、陣痛を乗り越えた先生にはとんでもない感謝が湧いてきます。

最後に、外来~出産、そして入院中にお世話になったナースさんや、全ての皆様にも本当に感謝して
ます。このやりとりで出産できて本当に良かったです。2人目も同じであります。いつもお預け
いただきありがとうございます。

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2019年 1 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただけます。

今回はナラママさんで2回目の出産でした。上の子の世話の都合もあり、自分自身・
家族からの要望もあり計画分娩を希望していました。助産師外来・外来診察でも希望
の旨を伝えていましたが、38週のとまに「お腹が赤ちゃんと下がっていない」「子宮口が開い
ていない」等を理由に計画分娩は難しいと判断されました。自分自身は経産婦なので
理由を聞いて仕方ないと思うところはありますが納得しましたが、助産師外来に同伴してく
る本主人や親たちは計画分娩ができると思、て予定を組んでいたのに何故できないのか
どうなる人かできるのか等を説明する用紙も特にはない...確かにマザーグラスでも助産師外来
でも「できない」ともある、という言葉としての説明は一切なかったりで、説明・納得してもらう
のに時間もかかり皆イライラして険悪な雰囲気になってしまい本当に最悪でした。
結果として予定日超過となり家族には迷惑をかけてしまいました。私は1日も予定日超過
でしたがお産はその度人それぞれなので予定より早く・遅く産まれること、計画分娩
無痛分娩が条件次第ではできないということも家族に理解してもらう。スケジュール
的にゆとりをも、てお産の準備が出来たら良いのかな...と思ったり。

陣痛中・分娩時、出産後は助産師さん・看護師さんがとても丁寧にそのママと赤ちゃん
に合ったお世話・母乳に関してサポートしてくれようので心配しなくて大丈夫です!!

困ったり迷ったらすぐに相談し、解決していくのが産後のメンタルケアに
繋がっていくと思います。楽しい赤ちゃんとの生活を想像して良いマタニティ
ライフを過ごしてください!!

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC

ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

2019年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただけます。

初めての出産でした。つわりや陣痛、お産など
不安なことばかりでしたが、スタッフの皆様が"こねいに
おいてくれたり、支えて下さったおかげで"無事に出産するこ
と"ことができました。

予定日より2週間くらい早く、また突然の陣痛にも
びっくりしましたが、臨月に入ってから破水した時、
陣痛の間隔、をしっかり頭に入らせておいたので"あわてず"
動くこと"ことができました。

想像していた痛みよりもはるかに痛かったです。
何度も何度も叫んでしまったり怖くて弱者を叫びたりも
しましたが、我が子の産声と姿を見た聞いた時、
妊娠中、頑張ってきたこと辛かったことが"ぱ"と思っ出てきて
「無駄じゃなかった」「おきりめなくてよかった」と自然と涙が"で"きました。

沢山の嬉しいことなどありますが
努力してきたこと、かましてくれていたことは無駄にはせたい
ならないので 妊娠期間もあという間に過ぎて
しまっていて 楽しんでリラックスした気持ちで"お産が"
むかえらますように。 頑張ってます(๑)

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC



ちょっと先輩ママから
プレママ(妊婦)の皆様へ

31年 / 月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただけます。

妊娠 おめでとうございませう。出産は、人生の一大イベントであり、女性として産まれてきたからにはぜひとも体験したいことでした。妊娠中はつわりに悩まされたり、体の色々な所が痛くなったりと、決して幸せな時ではなく、お腹の赤ちゃんに「弱いママでごめんね。」と言っていました。切迫早産の診断を受け、安静にしていた時期もあったにも関わらず、正産期に入ってからなかなか陣痛が来なく、予定日も過ぎて、「このまま来なからたら帝王切開も考えましよう」と言われ、木泣きした夜に陣痛が来ました。今思うと、赤ちゃんが本当に空気を読んで産まれてくれたなと思います。

体育会系は痛みに強く、安産だという変なジンクスを信じていたのに、陣痛・お産は本当につらく、今まで経験したどんな痛みよりも痛かったです。「痛い、もうやめたい、つらい」と何度も叫びましたが、ナラヤマの助産師さんや看護師さんは決して否定せず、「つらいよね、痛いよね。」と優しく声がけて下さいました。「がんばれ！赤ちゃんもがんばっているよ。」との声に何度も励まされました。そして産まれた赤ちゃんをお腹の上に乗せられて感じた重みは、今でも思い出すと涙が出るくらい感動しました。

産まれた赤ちゃんは本当にかわいいです、体験した痛みと同じくらいの感動をもらえる出産は、かけがえのない貴重な体験です。
がんばって、かわいい赤ちゃんを産んで下さい。

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。