



～今回はお産について～

お産って怖い痛いというイメージがありませんか？

怖い痛いというイメージ**だけ**がありませんか？

お友達の話の聞いたり、ドラマの出産シーンをみるかぎりそうですね。

お産って先祖代々、昔から経膣分娩であれ、帝王切開術であれ行われて来たんです。だから私たちはここにいるわけで、自然なことなんですよね。

ちょっと気持ちの持ち方を変えたり、準備することで、楽しめる喜びの気持ちも出てくると思うのです。

例えば

☆お腹の赤ちゃんの気持ちになってみる☆

お腹の中で今赤ちゃんは何してるでしょう・・・

「ママ今ご飯食べてるなあ・・・」「今電車乗ってるなあ・・・」

「どこ行くのかなあ・・・」なんて考えているんじゃないでしょうか……。陣痛が来ても、「ああもうすぐパパママに会えるのかな・・・」「お産って痛いのかな・・・」「今おばあちゃんが、頑張ってる応援に来てくれたなあ・・・」「外の世界ってどんなかなあ・・・」「ママ痛そうだな・・・」「そろそろ僕も狭くなってきたぞ・・・頑張らなきゃ」なんてね・・・。

☆今までの痛かった時や、辛かった時、どうやって乗り越えて来たかを思い出してみる☆

中学の部活で暑いのに走らされて、死にそうやったわ・・・。

でもまた次の日も友達と一緒にぶつぶつ言いながら行っちゃうんだよね・・・。あついのになさあ・・・友達がいたから出来たんかな・・・なんてね・・・。

アルバイト初めてすぐにお皿割っちゃって、店長にド叱られて。んとに、もう最悪だった。でもしばらくすると、割らなくなって。お客さんとも笑顔で話できるようになって。なんだかんだ言って楽しくなってきた。なんて・・・。

じゃあお産は
やっぱり怖いし痛いです。

でも中学時代の部活みたいに「ひとりじゃない」んです。助産師も医師も、もちろん旦那さんも、お腹の赤ちゃんも、お母さんもお父さんも、みんなお産の時は、「無事産まれてくれっ」と本当に心から願っているんです。みんな味方なんです。

最初はどううまくできなくても、何回も呼吸したり、リラックスして工夫してうまくできるようになるんです。

工夫は努力でもあります。

自分はと思ったら「初めての陣痛室で」「初めてのスタッフと」未知の痛みに耐え」「リラックスできる」でしょう。

音楽？アロマ？旦那さんに一緒にいてもらう？マッサージしてもらおう？食べる？（消化の良い物を少しずつ摂り続けることは長い陣痛を乗り切るにはとても大切なことです。プリンやゼリーやサンドイッチなんかも良いですね。）

自分が一番リラックスできそうな物を準備しておいてください。あらかじめお産ってどんなもんか母親教室で聞いてくださいたんぽぽ外来で助産師とゆっくりお産の話をしてみましょう。

そして散歩や掃除で体を動かし、適切な食事や十分な睡眠で体力をつけて、しっかり準備しておいて下さい。

そしてやっぱり痛かったけど怖かったけど
なんだか頑張れた。皆と一緒にわいわいやった。何だかできたみたい。そして何より可愛いこの子が生まれてきてくれた・・・と感じられるといいなあと思いませんか。

一緒に頑張れたと言えるお産にしたいとスタッフ一同お待ちしております。

