

# 助産院で産む

阿部 かおる

助産婦(横浜市)

## 待望の妊娠

私は助産婦になって8年間、産院や総合病院の混合病棟で働いてきました。自分自身の待望の妊娠がわかったのが、一昨年(2011)の夏。お産はどこでしようと考えたとき、職場の先輩から「研修で行った黄助産院(東京都杉並区)がアットホームでいいよ」と教えられ、見学に行きました。

助産院の暖かい雰囲気が心地よく、そこでお産をした人の体験記も読んで、私は「もう、絶対ここでお産がしたい」という気持ちになりました。毎回、院長の杉山先生をはじめスタッフの助産婦さんと色々なお話をしたり、お腹を触ってもらうことが楽しみでした。発見もたくさんありました。特に食事に関しては目からウロコで、当時、病院で外来の妊婦さんに保健指導をしていた私にはとても参考になり、役立つことばかりでした。

その他、助産院で教わったことは多々ありました。中でも妊娠中の腰痛は、大きくなった子宮による生理的なもので仕方がないと思っていたのですが、実は骨盤の歪みによるものであることがわかり、驚きでした。自分も妊娠後腰痛がひどかったので、早速整体師を紹介してもらい、定期的にマッサージしてもらってゆがみの矯正をしました。何もかもが発見で、妊娠をきっかけに、自分の身体を見直し整える良い機会になりました。

助産院では、出産をポジティブにとらえて迎えられるように、様々な勉強会がありました。イメージリーのクラスやお灸など、とても興味深く、楽しいものでした。

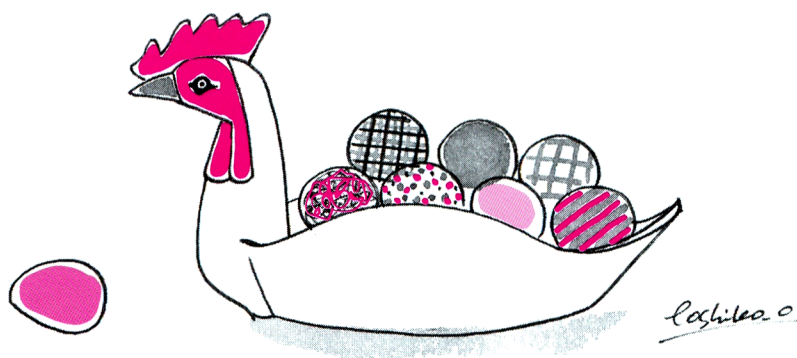
## 予想外の妊娠経過

妊娠中でつらかったことといえば、お腹の子供の体重増加が今ひとつで、医師から「助産院での出産が無理かもしれない」と言われていたことと、逆子がなかなか治らなかったことでした。

子供が小さいと言われ、病院での検診のあとに気持ちの整理がつかず、助産院に立ち寄りしました。その時にも、杉山先生はやさしく話を聞いて下さり、赤ちゃんが小さいと言われていたけど無事に3000gを超える子供を産んだ褥婦さんとお話する機会を作って下さったり、前向きになるよう援助して下さいました。また「阿部さんの身体に合った、十分な大きさの赤ちゃんだと思いますよ。あんまり大きいと大変なので、気になさらないで」という言葉には、とても励まされました。

逆子については、頭位に戻るようにお灸と逆子体操に励んでいましたが、なかなか戻らないため、34週に最後のチャンスだと思ってクリニックで外回転術を行なうことにしました。

はじめ「治るのだろうか、お腹の子供に無理はかからないだろうか」と不安でいっぱいでした。そして実際に外回転を行なったときには、あまりの痛さに驚きました。その時、赤ちゃんの臀部がしっかりと骨盤の中にはまっていたらしく、内診しながら下から臀部を押し上げられた時には、非常な痛さに硬直！でした。横位までにはなるものの、そこから先へは回ってくれず、無理はできないということで、その日は終了になりました。予想外の結果に落ち込み、「助産院で自然なお産が



したくて今まで頑張ってきたのに」と思うと、やりきれない気持ちになりました。

また1週間後に、もう1回やってみることにしました。当日の朝、自宅に植えていたチューリップの花が初めて一輪咲いて、応援してくれているように感じました。「あとはお腹の子にすべて任せよう」と、気持ちを落ち着かせながらクリニックへ向かいました。そのせいか、2回目は先生がお腹に触れて少しすると、すぐに回ったのです。エコーで確認したところ、しっかり頭位に戻っていて、その時はもう嬉しくて嬉しくて、先生が神様のように見えました。

頭位に戻ってからは、どんよりと暗かった気持ちがいっぺんに明るくなり、物事も前向きに考えられるようになりました。残りのマタニティライフも楽しめるような気分になり、毎週のヨガとほぼ毎日のウォーキングで、お産へ向けての体作りに努めました。骨盤のゆがみも不思議なことによりくなり、整体の先生にも「とても良い状態ですよ」と言ってもらえました。35週から、お腹の子供の体重も順調に増加したので、骨盤位が頭位に戻っただけで、精神的にも身体的にも色々ないい影響をもたらすのだ、と思いました。

## いよいよ出産

39週と1日たった夜、破水。しかし陣痛はまだ来なかったため、一晩休息を取り、助産院へ向かったのは次の日の午後でした。到着したときも陣痛は間延びし、子宮口はまだ3cm開大。一眠

りした後、散歩をしていると、だんだんと痛みが強くなり、ようやく陣痛が始まってきた感じでした。助産院へ戻ると、痛みは急激に強くなり、あまりの痛さに余裕がなくなり、動けなくなってしまいました。夫の腰にしがみついて立て膝をついた状態で、身体の奥からズーンと熱いものがこみ上げてきて、痛みとともに力が入り「うーん」とうなってしまいました。私はいきみを逃すことなどまるでできずに、体の中からこみ上げてくる力に身を任せ、自然にどんどん力が入ってしまいます。そうして急激に進行し、いよいよ娩出という時には、私が希望していたとおり、自分の手を添えて赤ちゃんを出せるように立たせてもらい、お腹の前で無事に赤ちゃんを迎えることができました。

その瞬間、緊張の糸が切れたのか、涙があふれ、声を出しておいおいと泣いてしまいました。私の腕の中でふにやふにや泣いているわが子を見て、愛しい気持ちになりました。

今回、妊娠と出産の経験を振り返り、杉山先生をはじめ多くの方々の支えがあって出産までたどり着くことができたのだと、改めて感じました。また、妊婦さんは話を聞いてもらい自分のすべてを受け入れてもらうこと、褒めてもらうことが自信となり、頑張るパワーになることを、身をもって知ることができました。そしてその自信は、その後の育児にもつながります。

現在は退職し子育てに専念していますが、いつか現場へ復帰する時には、今回学んだことや経験を生かせるように頑張っていきたいと思います。