東京都　K・I

H20年 3月9日(日)　午前7:42　第2子誕生　長女 3.680g

3月8日の夕方からお腹の下が重く、長男(2才)とお風呂に入って上がると、脚のつけ根がぐんと押されている感じがした。

長男を寝かして夜10時、何だかお腹がよく張るな…と感じて時計を見ていると、10分毎くらいにお腹が張る。規則的なのでもしかしてそろそろ来るのかなと気になって、ドキドキして眠れそうにない。布団に入っても時計を見てしまう。寝るのは諦めて、本や康乃先生に頂いたテキストを広げ、陣痛の波やお産の流れを何度も確認する。(一人目の長男は南会津病院だったのだが、陣痛の波も呼吸もいきみも何もわからないまま出産したため、不安で仕方がなかった)

いつしかお腹の張りは我慢できる程度の痛みへ。20分程痛みのない間隔があくこともあったが、10分前後で痛みがくるので中嶋助産院へ電話。夜中0:00をまわる前だった。3回かけたがつながらず、「どうしよう…」と不安になる。

3月9日 0:30。康乃先生が電話に。「初めてでないから…今来てもいいし、様子を見てもいいし」とのこと。先生のゆっくりした話し方に自分も少し冷静になり、もう少し様子を見ることに。バナナを食べ、牛乳を飲んで入院の支度。2:00頃には5~6分毎に痛みがくる。立っていると短い間隔でくる感じだ。3:00を過ぎ、そろそろ行った方がいいかな…と思い母を起こす。先生にも「これから行きます」の電話を入れ、寝ていた長男も車に乗せて助産院へ。

助産院に着くとエレベーターの中に私と荷物を乗せ、母はすぐに帰った。(仕方ないと言えば仕方ないが、ちょっと寂しい)

4:00過ぎ、ラジオの流れる助産院。

分娩室にて赤ちゃんの心音は良好。陣痛が次々やってくるまで部屋で過ごすことに。一人陣痛がくる度にお腹に手を当て乗り切る。苦しくなったら、主人のふわぁとした笑顔を思い出すようにして力を抜いた。

5:00を過ぎた頃だったか、分娩室へ移動。座っているとまだ

No.
Date

耐えられそうだが、横になると痛みを強く感じる。この日を迎える前2日間は全く眠れなかった。そのせいなのか、痛みが遠のくとフラッと睡魔におそわれる。座っていた方が楽だと思ったが、先生に横になることを勧められる。

分娩室にはお香の香りと「いのち」の音楽が流れる。体は熱く、口や喉は乾く。陣痛はかなりの痛みで次々とやってくる。まだまだ下に力を入れちゃいけないんだと呼吸を意識的にする。頭はもうろうとして、体は熱く、こんな状態がいつまで続くのかと不安になる。先生は腰を擦ってくれている。両こぶしのグリグリが一番よかった。仰向けになり、もうかなりの痛みで、パジャマのズボンを脱がせてもらうのも辛かった。先生が子宮口の開きを診る。が、まだ。でも赤ちゃんの頭は見えてるって。もうそれだけで、もう少しなんだと思えた。

7:00頃だったか、「いきみたかったらいきんでもいいよ」と先生。便を出す感覚でいきんでみる。両手で太ももを引き、先生に会陰の辺りを押さえてもらっている。先生の反対側には千代さん。いきみたい感じの度に下へ力を入れる。何度いきんだだろうか。先生が「出るわよ」(えっ! もう?!)そんな感じだった。もうそこにはこの子の姿が見えて、まだへその緒のつながった我が子を胸に抱いた。(あ→ わ↗)ほっとして涙が出た。そしてこの手でへその緒を切った。

7:42 天気の良い朝、あなたがこの世に生まれた瞬間だった。

夜10時に始まった陣痛から9時間42分。これがお産なんだなあ。

助産院へ向かう車の中から主人へ電話。日曜日でよかった。東京から来てくれて、これまたほっとした。

No.
Date

今回、ここ中嶋助産院でお産するまでには予想もしていなかった出来事や良い出会いがありました。

私は東京・三鷹に住んでいて、妊婦健診は分娩のないクリニックで診てもらっていました。男の先生で、行く度に会津の話をしながら診察してくれる、良い先生でした。さて、私は2人目も帰省出産しようと考えていたので、とりあえず11月に南会津病院にその旨を伝える電話をしておきました。そして年が明け平成20年1月。予定日の3月12日まであと2ヶ月という ある日、こちらの友達だちから「南会津病院の産婦人科がなくなるらしい」という内容のメール。数人の友達が心配をして同じ内容のメールをくれました。分娩は2月までで、外来は3月までとのこと。直接病院に問い合わせ、今回の分出産はお願いできないのか聞いてみると、やはり例外はつくれないとの返答。電話を切った後、どうしたらいいんだろう…どこで出産したらいいんだろう…もうどうしようどうしよう…それだけでした。実家の母も主人の母も祖母の介護があり、東京へは来てもらえない。長男を抱えて東京でのお産は無理。そうなるとやっぱり会津か主人の実家(愛媛)で今から出産できるところを探すしかありません。いくつかの病院を見つけて電話したものの、「3月はもういっぱいなんです」と言われたところも。実家に帰ってもまだ雪のある中、2時間かけて若松へ通うのも、家の事情から不安でした。この時はまだ母から聞いて知ってはいた中嶋助産院は、頭の片隅にある程度でした。

主人の実家に帰れば雪の心配はないし、会津よりは近くに産院もあるし…お義母さんも大丈夫だからと言ってくれたけど、産後の自分を考え、結局帰省することにしたのです。

2月3日、都心でも大雪となったこの日、長男と実家へ。次の日は早速南会津病院で健診。そこで先生から中嶋助産院を紹介されたのです。

私自身、お産は自分でするものだという意識が低かったように思います。お産に

ついて本当に無知でした。長男出産の時は、まわりの友人が皆 ~~そこで~~
南会津病院で出産し、先生もいい先生だよ、ということで何の迷いも
なくそこで出産しました。初めてのお産で何も分からず、辛くて苦しくて
寂しい思いもして最後はお腹を押されてのお産でした。入院中は
特に不満に思うこともなく過ごしましたが(今、中嶋助産院で
二人目を出産し、一人目も本当はもっといいお産ができたはずなんだろうな
と思います)

さてさてここからが中嶋助産院、康乃先生との出会いとなります。
予定日まで1ヶ月を切った2月18日だったでしょうか、とりあえず見学させて
いただきました。妊娠経過に問題はないんだし、居松までなんて
考えられない、康乃先生にお願いできるなら、もうお願いするしかない、
という感じでした。この日は診察ではなかったし、先生と深くお話しすること
もありませんでした。

38週に入った2月27日、初めての診察。病院とはやっぱり少し違う感じ。
先生はお腹を触っただけで、赤ちゃんの背骨がどこにあるかわかってしまう。
すごい！その日はお産のツボを教えてもらい、足のマッサージをしてもらいました。
病院ではこんな気持ちいい診察はないよな～と思いつつ。まだこの
時点でも先生のお産に対する考え方を深く知ることはなく、自分も
二人目とは言え、お産に対する不安がありました。

3月に入って4日のことでした。こちらの友人がまとめているママの集まりに
長男を連れて参加しました。(帰省して3回目の参加)そこで中嶋助産院
でお産することをお話ししたお母さん(こちらで4人の子ども出産したという
五十嵐 瞳さん)が、助産婦雑誌をくださいました。(出産前に
瞳さんと出会っていなかったら…この雑誌を読んでいなかったら…)
この雑誌には「取り上げ婆さま」の話や先生が助産したお産などが
書かれていました。これを読んだ次の日が2回目の診察日で、足のマッサージを
していただきながら1時間程お話をしました。そこでお産というものが
生の中の生活の中の一部で、自然なものだということ、お産は待つもの
という考え方を知りました。赤ちゃんは、この子は生まれたいと思った時に
生まれてくるんだと思えたら、その日が来るまで私は楽しみに待てば

No.
Date

いいんだと不安や焦りみたいなものがなくなりました。

そしてその日が来た9日、わからないと思っていた陣痛にも冷静で、ドキドキはしたものの、落ち着いて対応できていたし、何より私が生むんだ、がんばらなくちゃと強い気持ちで臨めました。

皆さんが書かれているように、助産、まさにお産を助ける先生の手はすごかった。優しかったです。陣痛がきた時の腰のマッサージ(痒いところに手が届いている感じ)は本当にさすが！良くわかっていらっしゃる！
いきむ時も先生が会陰を押さえていてくださるし、力を入れる所がわかって、本当に安心でした。
また、千代さんの存在も不思議と自然な安堵感があり、精神的に助けられました。
まだまだなんでしょうが、でも今回先生と千代さんのもと、この子の生まれてくる力を信じ、自分の力を信じお産できたことは、本当に素晴らしく、幸せに思います。三人目ができたら、きっと私なんて次はもっと自然なお産をしてみたいな…と思います。また先生や千代さんにお世話になれたらいいな。

私のまわりにはまだまだ自分のお産、生む力、生まれてくる力を知らずにお産をしている人が多い。予定日から遅れているということで陣痛促進剤を打たれた子も何人かいる。康乃先生の考える自然なお産、こういうお産もあるんだよと教えてあげたいと思っている。一人でも多くの人、家族が素晴らしい、本当に感動のあるお産ができたらいいな。

先生、千代さん、出産から今日まで本当にありがとうございました。

南郷　石丸　久美子