さん☀SUN 通信

No.46 ．R３． 10.11

みなさん、こんにちは！

副院長の松元です。

無事に出産し元気に過ごしています。今回は私の出産体験と育児について書かせて頂きます。

令和３年３月 11 日、予定帝王切開で元気な男の子を出産しました。二番目の出産が帝王切開だった事で、今回も帝王切開での出産となりました。前回の経験があるので、術後の痛みに耐えられるだろうか？元気に子供は産まれるだろうか？コロナ禍で面会が出来ないので残してきた子ども達は大丈夫だろうかと、沢山の不安を抱えながら出産に望みました。手術には、大橋先生も立ち会い顔なじみのスタッフに囲まれて和やかでした。

手術開始から間もなく大きな泣き声が聞こえ、ホッとしました。術後は、痛みはありましたが、前回より大丈夫で、自分でもビックリするぐらいでした。術後 4 時間ぐらいで授乳も出来、力強さに安心しました。次の日には自分でトイレに行けましたが、何か全身が重たい感じがありました。夕方に大橋先生が来て整体を受けました。「お腹が張ってるね」と言われましたが自分ではあまり自覚がありませんでした。でもその夜にお通じがあり、なんだかスッキリ、体が軽くなった感じがしました。ほとんど毎日、大橋先生が病室に来て「整体?おっぱい?どっちがいい?」と聞き私が気になる方をケアしてもらいました。

何か特別なことを話すわけでもないけど、安心したのを覚えています。途中からはおっぱいが傷が付き、痛くて痛くてたまりませんでした。ピュアレーンとラップを繰り返しながら一ヶ月が過ぎ、痛みがなくなりました。途中、痛いと先生に泣きつきましたが、「大丈夫、必ず良くなるから」と励まされ、続けました。途中までミルクも足してましたが、一ヶ月過ぎてからは、ほぼおっぱいだけとなりました！三人目にして初めてです。添い乳で楽に授乳ができ、横になれる時間が沢山とれるので本当に疲れが違います。

今回は夫も忙しく世間で言うワンオペ状態の育児となりました。近くに義理の母がいますが、あまり迷惑わかけてはいけないと、最初からちょっと頑張った育児をしました。途中までは頑張れましたが、蕁麻疹が出たり、イライラしたり、うまくいかず泣いてしまうこともありました。やっぱり育児は頑張りすぎてはダメだと思い直し、周りに甘えることを決めると蕁麻疹が出なくなりました。これにはビックリしました。

夫は、洗濯物を干してくれるようになり義理の母は、料理を持ってきてくれました。3 人目になると頑張らねばと、知らずに自分を追い込んでしまいました。たぶん今も育児頑張りすぎてるお母さんが沢山いると思います。コロナ禍で実家に帰れない方も沢山います。でも一人で頑張らなきゃと思わず、助けて!って声をあげて下さい。恥ずかしがる必要はありません！子育ては絶対一人ではできませんから。お母さん

が笑ってる方が子どもは幸せだと思います。

今回の出産・育児を通して、今更ですが育児は思い通りには進まないということを改めて学びました。たくさんの喜びも幸せもありますが、大変さもそして時には涙することもあります！でもそんなお母さんを支えるさん SUN 助産院があります。頑張りすぎる前に遊びに来てくださいね。

私も 10 月から少しずつ復帰して行きます。たくさんのお母さんと赤ちゃんにお会いできるのを楽しみにしています。