さん☀SUN 通信

No.53. R 7.7 月

院長の大橋です。さん SUN 助産院ではオープンシステムでのお産のお手伝いをさせて頂いてます。公には公表していませんが R7 年度は 7 月、9 月、11 月に利用者がいます。
昨年度オープンシステムを利用されたお母さまから頂いていた手記を公表したつもりでおりました。遅ればせながら手記を上げさせていただきます。

1　お産の経過　～ 陣痛開始から11時間、実働30分の“待つ”お産　～

夕方から生理痛のような軽い下腹部痛があり、それが少し規則的になってきた深夜1時半頃、大橋先生に電話を入れる。30 分後に様子を知らせるよう指示があり、手伝いに来てくれていた母といよいよなかむら産婦人科へ。空気の澄んだ星のきれいな夜だった。3時過ぎに到着し、和室に移動。布団のうえで骨盤を立て、どっしりと胡坐をかき、深い呼吸でゆったりと過ごす。「（産まれるのは）4時か5時ごろかなぁ」と大橋先生。私自身も、“お兄ちゃんたちもその頃に産まれたし、眠たい時間だろうけど、みんなこちらに来れるかなぁ”なんて軽く構えていた。子宮口が8割開くまではあっという間で談笑しながら過ごす余裕があったが、なかなか本陣痛が来ない。5時頃、歩いてトイレに行くも特に“おしるし”もなく、その後も軽い眠気とともに、逆に陣痛間隔が伸び、痛みも薄れていく…。以前、大橋先生に、「赤ちゃんとお母さんの準備が整ったときに産まれてくるのよ」と聞いていた。「赤ちゃんは何がイヤなのかなぁ…？点滴ももう外そうか」と大橋先生。点滴と陣痛モニターを外して自由にさせてもらい、軽いストレッチをしてみたり、布団に横になって音楽を聴いてみるも、変化がない。長男のお産のときも、子宮口8割までは余裕でゆったり構え、分娩台に上ったものの、そこから一気に身体が緊張してうまく息めず、先生と助産師さんにぎゅうぎゅうお腹を押されながら、吸引分娩になってしまった。普通なら分娩台に移動させられている頃かもしれない。側で控えていてくださる先生に申し訳なく思っていると、「待つから大丈夫よ」「待ちます」と揺るぎない大橋先生の声といつも通りの落ち着いた様子に、ホッとする。

和室から産後入る予定の個室に移動し、朝食を食べてひと眠り。スッキリした頭でストレッチしながら、“赤ちゃんは元気なようだけど、痛みもないし、微弱陣痛ってこういうのをいうのかな？このまま数日間入院になったりしたら大変だなぁ”などと考える。10 時半ごろ、大橋先生が「どう～？」と様子を見に来られる。変化がないことを伝えると、「うーん…、なにかきっかけが必要なのかな。一度、家に帰ろうか！モニターをつけて、様子を見て決めましょう」とまさかの帰宅指示！確かに子どもたちには会いたいけど、まさか子宮口が開いた状態で…大丈夫だろうか…と、母と互いに不安な眼差しを交わす。“お腹の赤ちゃんも帰りたいと思っているのかなぁ？…もしかして、お兄ちゃん達が来ていないから？！”試しに、お腹の赤ちゃんにも聞こえるよう、音量を上げてお兄ちゃん達の動画を見てみると、ドコン、ドコンと動きが！画面に映る夫にも、ドコン、ドコン。お腹の赤ちゃんに、“みんながいるときに産まれておいでね”とよく話しかけていた私。そうか、赤ちゃんも家に帰りたいわけじゃなくて、お兄ちゃんとお父さんにやっぱり会いたいんだ！先生に面会許可をもらい、ビデオ通話で「まだ赤ちゃんが産まれるかわからないんだけど、応援に来てくれない？」とお願いすると、“やったぁ～！”と元気に跳ねまわる子どもたち。そこから腰を屈めないと座っていられないくらいに一気に陣痛が強まり、慌てて母が大橋先生を呼びに行く。

赤ちゃんが出てくるのが先か、夫と子どもたちが着くのが先か…？！用意してくださっていた大きなクッションに手をつき、陣痛の波に“うぅ～ん”、“はぁ～”と息を合わせる。ドコン！ドコン！と赤ちゃんの外に出よう、出ようとする圧がいよいよ強くなるが、まだみんなが到着する気配がない。“もう間に合わないかも…せめてビデオ通話だけでも”と、駐車場に迎えに出ている母に電話を繋ぐと、「いま来た！（夫に）急いで！もう産まれるよ！」「えっ？！！」びっくりした夫の声。パシャっとした生温かい感触。破水。遠くのほうからドタバタとした足音が近づいてきて…「おかあさん、来たよ～！」と伸びやかな明るい声の子どもたちに、間に合ったぁ！もう大丈夫、と安堵のため息。夫の首に手をまわして身体を支えてもらい、もう一方の手を子どもたちに握ってもらう。ひたすら赤ちゃんの外に出てこようとする力強い圧に息を合わせる。少し不安げな、神妙な面持ちの子どもたち。心配そうな眼差しで見守ってくれる母。“うぅ～ん、あぁ～！”ひときわ強い圧と、ニュルンとしたなんとも心地よい感触。「生まれたよ、力を抜いて」との大橋先生の声とともに、かわいい産声が…！へその緒のついた状態で股下から赤ちゃんを両手で渡してもらい、胸に抱き上げる。部屋の空気がゆったりとしたものに変わり、恍惚として赤ちゃんを見つめる。子どもたちはお産の様子を怖がるだろうか、産まれたての赤ちゃんを見てどう思うかな、との私の勝手な心配をよそに、「赤ちゃん、かわいい～！」とすぐ間近に寄って来てくれた。産まれてすぐにも関わらず、誰に教わるでもなくおっぱいに吸いつく赤ちゃんに、野生動物のような力強さを感じる。自然とこみ上げてくる感謝の気持ち。生まれてきてくれてありがとう。

「あかちゃん、かわいい。産まれてきてくれて、よかったねぇ」と長男。「おかあさん、お尻は大丈夫？」と次男。「髪の毛がフッサフサやなぁ」と夫。いつも通りのゆったりとした家族の時間。

後日になって「あのとき、本当は家に帰すつもりはなかったのよ」との大橋先生の言葉に、母と思わず「えぇ～？！」と声を上げる。名女優さながらにお産のきっかけをつくり、私たちのペースに合わせて寄り添い、お産を助けてくださったおかげで、赤ちゃんが産まれてくる瞬間を、家族みんなで手を取り合って迎えることができました。本当に幸せな、満ち足りた時間でした。

2　産後のこと　～　お産の直後と退院後1か月の満ち足りた時間　～

私はこれまでに 4 回、お産を経験している。初めてのお産は、妊娠 10 週での自然流産。稽留流産で手術になるのを恐れて、うぅん！うぅん！とひたすら身体に力を込めて、失ってしまった小さな生命を、夜通し身体の外に出そう、出そうとした。その結果、横にもなれないくらい全身がガチガチに強張り、2週間はガニ股で恐る恐る歩くことしかできなかった。第一子のお産は、分娩台の上でうまくいきめず、会陰切開後に吸引分娩となった。縫合した会陰部の痛みで、歩くのはもちろん、座るのもトイレも辛い。足はパンパンに浮腫み、身体も重い。乳首が切れて痛みをこらえながらの授乳。更にはコロナ禍のため退院するまで夫にも会えず、精神的にも孤独で辛かった。

布団のうえでの自然なお産を経験すると、まず身体がラク！会陰も切れず、変な痛みも、浮腫みもない。お産前よりも身体もスッと軽く、足の浮腫みもなくなり、意識をしていないと動き回ってしまいそう。飼っている雌ヤギが、お産直後でも普通に立って歩いているのを見てすごいなぁと思っていたが、こういうことだったのかと合点がいった。頑張って苦しんで産んだという感覚も全くなく、そもそも“いきむ”ことすらなかったように思う。赤ちゃんの出てこようとする力強い圧に息を合わせ、身を委ねていると、その圧とともにあっという間に出てきた！というのがぴったり。女性としての身体性を取り戻したような感じで、まだまだ私の身体も捨てたもんじゃないぞ！と思えた。心も穏やかで、赤ちゃんにも、いっしょにお産を乗り越えたという妙な信頼感や、根っこがつながっているかのような一体感も感じることができた。

第一子、第二子のときはおっぱいが足らず？混合だったけれど、今度こそは完母でいきたい！…そうは思っていても、次第に不安の波にさらされる。赤ちゃんが泣いて寝つけないのは、おっぱいが足らないから？やっぱり看護師さんが言うように、ミルクを足さないといけないのかな…そんなとき、「ど～も～、大橋で～す。調子はどう？」と部屋まで訪ねて来てくださる先生。整体やおっぱいをケアしていただきながら、いろんな話をした。そのあとには必ず、“これでいいんだ！大橋先生がそう言われるのだから、信じてや

ってみよう！”と、身も心も軽くなり、また赤ちゃんに向かうことができた。入院中の計三回と、大橋先生に会えなくなるのが不安でお願いした退院直後の自宅でのケア、産後二週間健診…大橋先生が訪ねて来てくださるのが本当に心強く、心待ちにしていた時間でした。おかげで第三子にして初めての完母…！お産前から加勢に来てくれた母や、育休をとって子どもたちの相手をしてくれる夫のサポートもあり、赤ちゃんとともに眠り、起きて、授乳するリズムが自然とでき、お産後の高揚感に包まれて、心身ともにゆったりとした一か月を過ごすことができました。

３　おわりに

　次男の産前４か月・産後４か月間は、当時１～２歳だった長男が白血病治療のために大学病院に入院していた。臨月までは私が、そこからは夫が付き添って入院していたため、家族はバラバラ。産前産後を楽しむというより、私も夫も、その期間をいかに乗り切るかに必死だった。幸いにも、次男のお産は、長男が入院する病院内の助産院で、隣の病棟から夫も駆けつけて出産に立ち会う機会に恵まれた。長男の病気の再発に備え、分娩台に上って臍帯血もとることができた。けれども、自宅で自分らしく過ごしながら自然なお産をしたいという気持ちや、何より産前産後を家族いっしょに過ごしながら、赤ちゃんを迎え入れたいという気持ちは、より一層強いものとなって心の奥底に眠っていたようだ。

　長男の抗がん剤治療を終えて、やっと日常を取り戻しつつある頃にわかった今回の妊娠。ドキドキしながらさんSUN助産院を訪ね、大橋先生にお産を引き受けていただけることが決まってから、私の気持ちはぐっと前向きな、楽しみなものになった。母や夫、子どもたちまでエコーでお腹の赤ちゃんの様子を見せてもらったうえ、赤ちゃんが産まれてくる瞬間を家族で迎える幸せにも恵まれた。お世話になったさんSUN 助産院やなかむら産婦人科の先生方、スタッフの方たちにも、感謝の気持ちでいっぱいです。とっても可愛いらしい家族を新たに迎え、家族みんなで過ごせる幸せを、日々噛みしめています。

令和６年１２月　三宅