

その1「妊娠しました」

妊娠は私がサウナではじめて倒れたときに、気づきました。必要以上に体が火照り、サウナからやっと這い出して思ったことは「妊娠したかな？」でした。まずは市販の妊娠検査薬。その後、自分の勤める病院で超音波検査をして出た結果は、妊娠5週です。真丸い胎胞が超音波の画面に見えていました。私はプリントされた超音波映像を手元に引き寄せて、『この子が大きくなりますように』と胸に手を当て、願いました。

その2「着帯は特別な行事」

平成12年1月21日妊娠17週6日に着帯。戌の日と関係なく。水天宮さんで頂いた腹帯を石村さんが右手に持って、腹帯のいわれについて話されます。神妙な気持ちで聞いていると「一番はじめに巻く腹帯は、お父様が巻くのが安産の秘訣なの。」と声がかかりました。夫の私に腹帯を巻かせる姿は、冬なのに暑そう。不器用に巻きあがった腹帯は滑稽だったけど、その温かさは格別でした。たとえ上手に腹帯を巻く技量を持っていなくとも、心のこもった巻き方であれば、感激が体の中を伝わって、否応もなく感動を呼び起こすものですね。今でも着帯したときを思い出すと、目頭が熱くなります。はじめての腹帯は、是非旦那様に巻いてもらいましょう。

その3「頑固な便秘」

「この前ウンチが出たのは、1ヶ月くらい前」トイレから出てきて、開口一番夫に声をかけました。夫は驚いていましたが、次の瞬間「よかったね…」と返してくれました。便秘の末期症状になると(一ヶ月も出ないと)、歩けば息が苦しくなります。足は浮腫み、押さえていた体重もグングン上昇。それが一旦便が出てしまえば、おしっこも良く出て浮腫みが消え、体重は2~3キロ減り、体が軽くなり何でも出来そうといった感じに変わってしまう。妊娠のごく初期の11月から、妊娠6ヶ月の3月頃まで、すっかりウンチが出たのは3回しかありません。11月27日と2月20日頃と3月10日頃。この3回の後の虚脱感は、癖になりそうでした。あんまりスッキリしすぎて、便器に赤ちゃんが出てきていないか、何度も覗いたりしたっけ。2月20日の回は、腸閉塞を起こしたんじゃないかと思うほどのお腹の痛みで、主人は心配そう。そして主人は「何も出来ないから」と、西に向かって祈っていました。お通じと一緒に『キューッ』と左のお腹で摩擦音がして、胎児がグルグルっと暴れました。「ビックリしたね...大丈夫だよ。」と、大真面目にお腹の子に謝りました。

その4「どうして「助産婦 石村」を選んだの？」

主人の子供を得られた喜びを、まず自分のペースで感じたかったから。自分の中から穏やかに湧く、自然な感動に、心を奪われたいからです。多くの祝福に囲まれてしまえば、何かが消化不良になってしまう...そんな気がして。自然な感動を待ってもらえそうな家庭分娩を、そして助産婦さんを選びました。

- 内診 -

自分が助産婦のため、幸か不幸か内診は大変勉強になった事項のひとつ。妊娠初期の8週、経膈エコーで子宮頸長(子宮の出口の長さ)が4センチといわれていたのが、妊娠28週で4.3センチ伸びていると言われ面白いな...と思いました。子宮の成長を実感しました。それに、分娩室で仕事をしていると、子宮頸長が1センチ以下になっている産婦さんが普通なので、4センチあるという響きも不思議です。指一本分子宮口が開いていても、4センチという長さに安心感を記憶しています。

その5「足が浮腫み、夫は石村さんに服従した？」

時は妊娠31週6日。折しも産休に入って、これから毎日お休みが始まるうとしている夜のこと。石村さんの往診がありました。次の日からはゴールデンウィークで、亀戸の駅前は賑わっています。仕事の最終日でいつもより帰りが遅くなっていた私は、その人ごみを足早に通りぬけました。バスを使う道を小走りに抜けていったのは、検診の時間まで間が無く焦っていた、というのが理由でした。こうして自分の体力を過信して、半ば走るように帰っ

たのです。そのためでしょう、この日の検診は自分が思い描いていたような、落ち着いたものではありませんでした。「赤ちゃんが怒っている。」と、エコーの途中、石村さんが私のお腹の上に手をのせて言うのです。お腹が張って、そして、足が浮腫んでいます。一気に切迫早産の問題が私の上に降りかかってきました。急遽、対策を取ります。主人の手をお腹の上に乗せ、気を入れます。石村さんは足の浮腫みがとれやすいように私の足を高くし、膝から下を交互にマッサージします。

マッサージが終わったのは、往診開始から2時間半後。「そのまま休んでください。」石村さんは顔を覗き込むので、私は頷きました。長時間のマッサージのお礼を起き上がってしたいのですが、石村さんは私の状態が良くなる方がいいと考えているだろうと想像し、無作法な格好で帰路に向かう石村さんに別れを告げました。以後、お腹の張りや浮腫みの方は、石村さんの真剣なマッサージに驚いた主人が、細かいところにまで気を使ってくれ、増悪することはありませんでした。それに検診毎にある約1時間の下肢マッサージも、効果がありました。病院の検診では考えられない、ケアです。私のお腹の張りや浮腫みは、主人と石村さんの信頼関係も構築するためにあったのか、今では私より石村さんの言うことをよくきく、『助産婦思いの夫』になっています。

その6「手抜き主婦誕生」

- お産のために買ったものは『家事お便利グッズ』-

「主人の上に子供が増えて、家事がこなせるか？」不安が頭を過りました。次の瞬間私は大きく頷いて、『家事お便利グッズ』を揃えようと決心しました。

【引っぱりリンガーとパラリ】

現在マイブームは『テレビで紹介されてたお店や商品をインターネットで調べる』こと。引っぱりリンガーとパラリは、朝日テレビのニュースプラス1生活情報局のコーナーでこれが欲しい！？～洗濯便利グッズ特集～で紹介されていました。洗濯物が一気に取り込める物干しで、仕事を持つ私には時間節約で、楽チン！近くに売っているお店が無いし、重いものなので、インターネットで業者を調べ送ってもらい、楽々購入をしました。

【食器洗い機】

8週間で仕事に復帰しようと考えている私の悩みは、子供と接する時間の捻出と心の余裕。仕事で疲れ、それから家事などしてたら、気持ちに余裕が持てなくなることなど、骨身にしみて分かっています。それが食器洗い機を購入した理由です。思うように『家事』と『子育て』をこなせないイライラなんて、要らないでしょ？

【生協加入】

これも食器洗い機を購入した理由と少し似ているんだけど、子連れで買い物をしているお母さんの顔、「疲れてるなァ」と思ったことはありませんか。買い物で老け込んでしまいそうなのが怖くて、加入しました。それに私の職場で、子持ちの人の多くが時間節約の為に生協に加入しているし、臨月に入ると体を動かすと、恥骨が痛いわ、足の付け根が痛いわで買い物が億劫になったとき、生協って便利だと感じましたね。

【リップグロス】

唇のひどい荒れを直そうと思い立っていました。そうして、薬用リップなど買っていましたが、効果なし。そんな折り、テレビの『奥様変身』のコーナーで「若々しく口元を仕上げるには、リップグロスだけで仕上げます。」と紹介していました。早速購入。何だ、これは。リップグロスって保湿効果がいいのね。唇の荒れが良くなりました。(皆に効果があるかは保証できないけど)いい感じ。呼吸法ものり切れそう。リップメイクも手早く『浜崎あゆみ風』出来るし、お勧め

その7「懺悔の部屋」

- 60～70%を目指して -

5月15日腹帯を止めていました...



某出版社主催の『妊産婦保健指導』の研修で、「腹帯は止めよう...妊娠中毒症は妊娠子宮の腹部大血管や腹部交感神経節圧迫」と習ったので、試してみたかったのです。お腹を先伏腹にした方がいいって。]腹帯を外したら、確かに先伏腹にはなったけど、足の浮腫みは消えなかったなあ。遠赤外線マットだけは、大きなマスクみたいな袋を作って使用していました。

『体の冷えるものは食べてはいけない。』は守れませんでした。

「イチゴは旬だから食べたい」「同窓会だから杏仁豆腐アイス皆と食べたい」「産後は乳製品が食べられないから、今日だけソフトクリーム」(これ2回)「お別れ会だからコーク」(これ数回。数えられない)毒された世界で生きてきた私は、60～70%しか石村さんのアドバイスを守っていませんでした。お酒だけは止めたので、許してください...ゴメンナサイ!(でも、これからもよろしく)

その8「早めに生まれるかも...」



妊娠36週4日。墨東病院で検診。月末で折しもお金が最もない時期。内診したら子宮口2～3センチ開大、子宮の出口の厚さが半分になっていて、子供の頭もとても下がっていると。お産は早めに始まるだろうと、医師より説明を受けました。推定体重は2600グラムで問題はない。しかし、早めに生まれるかもしれないとは、衝撃でした。

産休中で経済的に逼迫している我が家にとって、子供が給料日から遠い日に産まれてしまうのは、死活問題。分娩費用をきちんと納めることと、無事にお産が出来る以上に、石村さんのこれまでの手厚いケアにお礼をする方法はないと考えていたので、クラクラきました。それに、体重が3000グラム以下の新生児はお産が楽だけど、母乳の飲みが悪いなど心配事も多くなるのよね。それは私自身も十分納得していることなので、ショックでした。家庭分娩で、子供の状態が良いほど望ましいことはない!! 検診の日は雨も降って、いやにお腹が張り、すっかり産まれてしまいそうな気分になりました。お風呂に入って、雨で冷え切ってしまった体を暖めると、ちょっと調子が良くなったのが不思議だったけど、それから1週間後、内診した先生に会うと「まだ持っているのか」驚かれました。(私も奇跡に近いと思っていました。)胎児に「まだ産まれてこないで、お腹の中においてね」話し掛けながら、やっと38週まで持たせると、恥骨と脚の付け根は時折キーンと痛むし、足を揃えて横になることが困難になりました。最後には「今以上お母さんと一緒にいれるときは無いよ。」と多少脅し気味に声を掛けては、お腹の中にいるように説得していました。

その9「赤ちゃんが生まれた日」



6月17日、「よく寝たな」と思い、トイレを済ませ、炊飯ジャーをみると、タイマーは残り後5時間。「嘘でしょ」と時計まで歩くと、深夜1時16分を指していました。就寝からたった1時間後か...先ほどの強い痛みは何だったのか。お腹の張りなど、今まで何度もありました。あまりの痛みにも布団の中でもがいて、目が覚めたのは初めて。妙な気分。

再び布団に戻り、休むが約10分おきにお腹が痛く、呼吸法の息が荒い。明日も仕事の主人は隣で眠っています。起こしてしまったら可哀相と、台所に出ました。ちょうど2時に、下痢。「なんだ、下痢か」台所においてある座布団に座り、今度は不規則に痛むお腹をさすりながら、まだ動いているお腹の赤ちゃんを眺めていました。でも、眠れない。不規則に痛むお腹は下痢のためかもしれないけど、この刺激で陣痛が発来するかもしれない。不測の事態に備えて、主人のお弁当を作り、お産後には出来なくなるだろう家事(包丁砥ぎ、布きん漂白)をこなしていました。

深夜3時50分。目が冴えきっています。シャワーに入ることにしました。夜明けまでもう少し。お腹の痛みは10分、6分、3分おきにと、不規則で弱い。「前駆陣痛かなあ。だったら、太陽が昇れば消えるし、太陽が昇っても痛みが消えなければ、石村さんに連絡しよう。」

4時10分。シャワーから上がると、元気なのにズボンをはく気力がありません。テレビも面白くありません。

4時25分。突然、睡魔。座布団を2枚並べて、横になりました。

4時32分。バーンッ！炸裂音。「ただちゃん！ 破水した。時間を見て、石村さんに連絡して」この後は、狂気のような力み感。肛門を閉めるような動作をすると、さらに力みたくなります。「私は初産なのに、どうして力みたいの？ どうして？ どうして？」仕方ない。主人にお産の準備をしてもらおう...って？ 肝心の主人は風呂場で足を洗っていて、なかなかかえってこない。早くして。

お産は進み、石村さんが登場したのはたぶん5時ごろ。すでに、赤ちゃんの頭が見え隠れしている状態です。あんなにせり出していたお腹が、ペタンコになっています。主人と石村さんが足や腰を指圧してくれます。何をされても痛いだけけれど、その手の温かみが必要でした。この後の力みは、自分で赤ちゃんの頭の先進部を触りながら行いました。とっても力みやすかったですね。「赤ちゃんの頭が丸く出てきた！」掌の中に赤ちゃんの頭が入るまで行いました。肩が回転しているとぼんやり感じている直後「アンギャー、アンギャー」長女『百夏』が生まれたのです。5時19分でした。主人に臍の緒を切ってもらった百夏が、私の傍らにきます。正直に言って、ちょっと自分では何が起こったのか、早過ぎる進行に心がついていない状況でした。しかし、感激している主人の顔、大泣きの百夏を見て、『ああ、主人の子を得たんだ。』と分かりました。夢に手が届いた瞬間でした。大げさでなく、自分のペースで感動に浸れました。

あれから10日たった今も、あの時の感動が続いています。一生続くかもしれませんね。本当に良いお産をしたと、思っています。