

私の自宅出産体験談

北川陽子様

H14.1.17 女児 出産 超安産の方です。

妊娠中は体調がいつもと変わって、風邪をこじらせて中耳炎になったり、早産が心配されたりと、いろいろありました。

石村さんには体にいいものを作って届けてもらったり、主人には良くケアしてもらったり、その他にも周囲の人達には本当に助けられました。

出産は怖いものではなくて、とても楽しみなものだというイメージでした。痛みはどれほどのものなのか想像できなかったけれど、不安ではなかったです。実際、それはそれは痛かったですが…。何とか気持ちを痛みの方に持っていかれない様、呼吸の方に集中して、石村さんが導いてくれるのにまかせていました。妊娠中に安産体操をしたり、食事に気をつけたり、気持ちの準備をしたりして出産に望めば、自宅出産は本当に素晴らしいと思います。私の場合は”超安産”で出産後の体調も育児もとてもスムーズで楽しんでいます。