

# 1. 妊娠とところの変化

## 1) 妊娠がわかったとき

初めて妊娠を知らされた時の感動、新しい命をはぐくむ喜びは他にかえがたいものでしょう。一方で、親になることへの不安、期待、「これからは自分だけの生活はできなくなる」というあきらめもあるかもしれません。

良いお産をしたいという思い入れから、いろいろな本を読んだり情報を集める人もいます。中には「知りすぎ」によってかえって不安が強くなる人もいますが、「だれでも皆産んでいるのだから、私にも大丈夫」という自然にまかせる気持ちを持つことが大切です。

初めて父親になる夫自身もとまどっています。

経済的な問題、父親としての責任を負えるのだろうかなど、母親の不安同様、父親も喜びの一方で不安を感じていることはまれではありません。

こうした時期こそ二人で十分話し合い、お互いを理解し、支え合うことが必要です。

## パパ・家族の出番！



妊娠初期は体の変化(ホルモンなど)が大きすぎて、心身のバランスを崩しやすく不安や動揺の多い時期でもあります。ちょっとしたことに涙もろくなったり、いきいきした感情を持たなくなったりすることもあります。妊婦をいたわる夫や家族のサポートが必要です。

## 2) つわりをのりこえよう

なんとなく気持ちが悪くて自分のからだは自分のようでないような、気を取り直して家事をやるうとしてもやっぱりごろごろしてしまう、いわゆる「つわり」と呼ばれるこの状態は全ての人に起きるわけではありません。また、その程度もさまざまです。友人のもてなしや仕事など、緊張感がある時は調子よく過ごすことができ、その後、気がゆるむと症状が強くなったりします。嫌なことをしている時に、強く感じるという人もいます。

どんなに症状が強くても、いつまでも続くことはありません。この時期には胎児の成長も目覚ましく、それだけ母体にも試練の時なのです。

この時期の過ごし方は人それぞれですが、自分の心をひきたて、励まし、勇気をもつことが必要です。(→妊娠編 3. 妊娠中の健康管理の項参照)

### 3) 妊娠中期から

つわりが過ぎた頃から、体も気持ちも比較的安定した時期に入ります。20週頃には赤ちゃんが胎内で動くのを感じることができます。赤ちゃんを守り育てている実感と意欲がわいてくるのもこの頃でしょう。お腹に触れて、赤ちゃんの動きを、生命を感じてください。

だんだんお腹が目立ち始める頃になると、周囲の人たちが気を遣ってくれるようになります。母親としての誇らしい気持ちが強められますが、身体的な辛さも増してきます。

早産の心配から安静を指示されたり、お腹が大きくなり活動が制限されることで気分の落ち込みを感じることもあります。これは、それまで行動的であった女性に多いようです。一方で、この時期に初めて読書の楽しみを知ったという人もいます。

### 4) 出産が近くなるころ

出産そのものへの不安は人それぞれで、痛みへの恐れを感じる人、出産が待ち遠しくて落ち着かない人とさまざまです。

痛みは緊張と不安が強ければそれだけ強く感じられるもので、案ずるより産むが易しです。呼吸法やリラックス法などを学んで、出産に備えましょう。

出産に立ち会う医師や助産師を信頼できることもお産を誇りある体験とするには大事なことです。医師や助産師とも妊娠中からよくコミュニケーションをとって、積極的に出産にのぞみましょう。