

バースレビュー



陣痛は生理痛のひどくなったものと思っていましたが、実際は想像以上に過酷でした。

時間が経つにつれ、腰が砕けそうな痛みになり、夫や母に、腰や背中をたたいてもらったり、指圧してもらったりしていました。耐え切れず、ずっと「痛い！痛い！」「うわ〜！」「あ〜！」と、叫び続けていました。

この時いつまでこのいたみが続くのか、いつお産になるのか不安でした。

ついにお産のスタイルになり、いざ声かけに合わせていきんでみても全くできず、呼吸を整えるのに必死でした。体の向きを横に変えたりしましたが、最後は夫に背中を支えてもらい、いきみました。すると今までとは違う激痛が来て、しんどかったです。

「この痛みはいつまで続くのか…」と置いていきんでいたら、急に「つるん♪」と体の中から赤ちゃんが出てくるのを感じ、凄く爽快感がありました。痛みから突如解放されて、驚きで体中の力が抜けていきました。この時なぜか落ち着きを取り戻し、「次は胎盤がでるんですね？」と言っていました。

へその緒を切ってカンガルーケアをし、自分の赤ちゃんを見たら涙が沢山あふれてきました。「産まれてきてくれてありがとう。これからもよろしくね！」と伝えました。そのとき主人も泣いているのがわかりました。出産後、あらためて夫と昨日の陣痛から今日の出産までの話をし、立会いをしてくれたことに感謝をし、今後も頑張っていこうと話しました。

12時間近くお産に時間がかかり、陣痛・分娩の最中は長いなーと、感じていましたが、思い返すとあっという間に感じ、一生忘れられない一日となりました。

