

# 由佳ちゃんのおぼほん 便り ぼーぶー

< 出産編 >



みなさんにお伝えした通り、2人目を授かり、6年ぶりの出産を経験しました。お産にどんなイメージがあるか、これは人それぞれでしょうがとてもとても良い経験だったのでこの事について書きたいと思います。

わたしのイメージとして定着したかに思えるのぼほんシリーズですが、前回書いた妊婦記は「全然のほほ〜んじゃない！」というご意見もありました。しか〜し、妊婦としての実感が足りないのか、周りの配慮が少なかったからか、いつもと変わらずにのほほ〜んと過ごした妊婦だったのです。

ではではお産はどうだったか？のほほ〜んとは言えないけれど、とてもリラックスしたお産でした。

どうリラックスしていたか、これはまた後に詳しく書きますが、わたしは分娩台の上で「痛い」という言葉を1度も言わなかったんです。これはひとえにわたしの忍耐強さと日頃の行いの良さのたまものなのでしょう。などと言うと四方八方から批難ゴ〜ゴ〜ですね（笑）

まず、お産には、自然分娩と帝王切開があります。自然分娩といっても自然にツルッと産まれる訳ではなく子宮の収縮、いわゆる陣痛があります。子宮がギュ〜ツ、ギュ〜ツと収縮し、胎児を体外へ押し出そうとするわけです。



これは子宮口という子宮の入り口が普通の状態の大きさでは指1本ぐらい、つまり1~1.5cm程度なのですが胎児が通るために10cm近くまで広げられるということからもどんなに痛いものか想像出来るかと思います。お産の痛みを「口からすいか」とか「メロン大のウン〇」などと聞くこともあります（私だけ!?!）お産で胎児が生まれ出る時点というのはもうほとんど分娩の終わり、最後といっても過言ではありません。なのでこの生まれでる際の膣部分の痛みはたいしたことはありません。これはお産の経験のない男性陣には不可解なことでしょう。

あの部分から赤ちゃんが出てくるんだから、あの部分から出てくる時が一番痛いに決まってる！そう思われるかもしれませんがそれより痛いのは、1cm程度の子宮口が10cm程度まで広げられること。これは身体の内部からわき上がる痛みです。子宮の収縮の度に子宮口はゆっくりゆっくり広げられるため陣痛の度に痛みが伴い、子宮口が広がれば広がるほど痛みは増強されていきます。

そして子宮口が胎児が充分に通れる10cm程度まで広がると胎児は旋回しながら出口まで降りてくるというわけです。この降りてくる頃になるともうイキミたくてたまらなくなってきました。痛い時って、「う〜」と身体に力が入り、自然に息を止めてイキむのに近いスタイルになってしまいますが、ずっとずっと陣痛の痛

みに戦い、その痛みが極限に達するとどうしても身体全体に力が入りイキんでしまいたくなるものです。ところが胎児が十分に降りてきているか、陣痛とのタイミング、出口付近が柔らかくなっているか、等等の様々な条件が揃わないと助産婦さんやお医者はいキミにゴーサインを出してはくれません。この身体からわき上がる痛みから自然にイキもうとしてしまうことを我慢するのがとってもキツイのです。


いろんな条件が揃いやっとイキんでいいよと言われる、つまり胎児が生まれ得る時点では、あの部分が痛いというより「もう我慢しないでいいんだ」という開放感さえあるほどです。

さてさて自然分娩の痛みは想像していただけかと思いますが、では帝王切開について。

これは、何らかの理由により自然分娩では母体や胎児に危険性があるとお医者判断した場合に選択されます。これならば、痛くないのか？私は経験していませんが、これもとても痛そうです。麻酔を使うんだから痛くないでしょ～、そう思ったあなた！それは大きな間違いです。開腹するわけですから身体への負担は想像に難くないと思いますが、お産への不安に麻酔を使うという新たな精神的不安も加わり心理的にはこちらの方がキツイのではないかと私は思います。また麻酔が切れる際の痛みや湯水と絶食など術後が更にとっても辛そうです。私がお産した際に帝王切開でお産した方は、術後2時間おきに呻きながら痛み止めの注射を打ってもらっていました。私の産後はというと、朝ご飯抜きだったためすごくお腹がすいていて早く昼ご飯にありつきたくて、通常は産後2時間分娩台の上で安静にして車椅子で病室まで移動する、という過程を待てませんでした。自分で分娩台を降り歩いて病室まで戻り、「早くお昼ご飯持ってきて！」と催促して、看護婦さんに驚かれたほどです。産後に水分さえ取れないなんて、出産という大きな仕事の後にご飯

も食べられずに痛みと戦うなんて、すごくすごく辛そうです。何だか痛い話ばかりを書いてし

まいましたが、では、その陣痛はどうやってはじまるのでしょうか？わたしも陣痛がイタイということは十分に承知しているのですが、その覚悟のためともいうべく、お産がいつ始まるのかについてちょっと調べたりもしてみました。でも陣痛がどうやって始まるかということについてはいろんな説があって、一概にこれ、とは言えないようです。胎児が十分に育って、そのサインとしてあるホルモンを分泌しそれを母体が受け止めて陣痛が始まるようですが、ではどのタイミングでそのホルモンが分泌されるか、というのはまだはっきりとはしていないようです。なので生まれ出てくることを胎児が決めているのか、それとも母体が決めているのかには、諸説があります。予定日よりかなり早く産まれたり、予定日過ぎてもなかなか陣痛がつかなかったりと、お産は本当に様々です。また一人目より二人目は予定日より早まる、という一般論もありますが、予定日よりかなり早く産まれた一度目のお産に比べ二度目のお産は予定日より6日も遅れましたのでこれも一概には言えないことのように思います。それからお産が潮の満ち引きに深く関係しているという説もよく耳にします。お産だけでなく、人の生き死と潮の干満の関係を唱える説を聞かれたことがあるかと思いますが、お坊さんをしている夫の話でも、安らかに息を引き取る際は潮が引く時だという話が昔からあるそうです。また、大潮の日にはお産がとても多いとのこと。さらに、大潮の日には安産が多く、小潮の日には難産が多いということは助産婦さんなどのお産に携わる方から良く聞く話です。実際に私のお産も2度とも大潮の日で、安産でした。ということは、つまり潮の干満をつかさどる月の引力と胎児が体外に出てくることに何か関連性がある！？月の引力が、人間の肉体




と魂を引き離すのに何らかの関わりを持つ???もちろんこれらには科学的根拠は全くありませんが、多くのお産従事者や人の死に接することの多い僧侶がこれらの関連性を唱えるということはとても興味深いことと感じずにはられませんね。それでは私のお産がどんなお産だったのか、というと先にも書きましたが、一度も痛いと言ったり、壁を殴ったり、夫を蹴ったりはしませんでした。お友達で、陣痛の度に付き添ってくれたご主人の腕をつねっていた、という子や、分娩台の上で「もう産むの、辞める〜!」と叫んだ人がいます。私ももちろん、痛かった。だけど、もう今後この痛みを味わうことはないかもしれない、と思うと、この痛みを憶えておきたい、しっかり味わいたいという気持ちが強くあったようです。とはいいいながらも、陣痛が強くなってくると「はあ〜たまらん!!!」って感じになってきて冷静ではいられなくなりそうでした。それで何をしたか、というそれはただ一つ、深呼吸です。ヨガや瞑想の始まりに深呼吸して気持ちを落ち着けたり整えたりするように、陣痛の度にずっと深呼吸していました。鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませ、口からゆっくり息を吐く、いわゆる腹式呼吸で痛みは随分と楽になったようでした。ところで、ラマーズ法っていう言葉を聞いたことがありますよね?「ヒッ、ヒッ、フー」っていう呼吸法で陣痛を乗り切るんですが、私のお産した病院ではソフロロジーという方法を取り入れています。

大きく息を吐くことに意識をむけ陣痛の痛みを喜びとして受け入れ、お産の痛みを前向きにとらえるという方法なのですが、これはとってもいい方法だと思います。息を吐くことで痛み自体も抜けていくような錯覚が起こるのかもしれないですね。って、痛みを受け入れる、って言うてるのに、結局痛みから逃れる方法じゃないですか。それから、私は一度目も二度目も、陣痛を一人で過ごしたいと感じました。お産は

様々と書きましたが、この陣痛の乗り切り方こそ人それぞれです。誰かに付き添っていて欲しかったり、腰をさすってほしかったり。でも私は何か暗〜くて狭〜い所に一人でジッとしていたかったのです。「犬とかネコ、じゃん、それ」と言われたりもしますが。。

上の子の時は、夫が何かと気にかけてくれるのが疎ましくて病室内の狭いトイレに電気を消してジッと隠っていました。夫が「ここで産むなよ〜」などと声をかけてくれても「お願いだからほっておいて。寝てていいよ〜」と返事。そして夫が本当に私のベッドで寝ている間に長男は生まれ、夫は産声が聞けなかったといつまでも悔やしそうでした。今回のお産は出来るだけ夫や息子と過ごそうと思っていたのにやはり本格的に陣痛が強くなると、一人になりたくて分娩室に移動し、助産婦さんや看護婦さんにも「一人で大丈夫です。何かあったらナースコールします」と告げて、一人でただただ深呼吸。時々様子を見に来てくれて、子宮口を調べてくれます。どうやって子宮口がどの程度開いているかを調べるかというそれは手を入れて、です。驚きですよ。膣部分から手を入れて、子宮口を触り、どの程度開いたかを調べてくれるわけですが、全く痛くありません。それよりなにより、陣痛が痛いからです。分娩室で一人で本格的な陣痛期を過ごし2〜3回助産婦さんに子宮口を調べてもらおうと、もうほぼ全開ということでした。この時点で産声を夫に聞かせたいことを話し分娩室の扉の向こうまで、夫と息子を呼んできてもらいました。看護婦さん達はせっかくなら立ち合わせなさい、と勧めしてくれるのですが、それはやっぱり嫌でした。

あとは胎児が旋回しながら降りてくるのですが、この時点で驚くべき事を耳にしました。それは、上手く行けば一度もいきまらずに、胎児は自然に出てくるということ。いきむことで無理に無駄な力を入れなくても、胎児は自然に降りて



くる、ということを知ってお産ってなんて神秘的なのだろう！と思いました。

私もけっこうリラックスしていたので助産婦さんはこのまま深呼吸！と言うのですが骨盤に胎児が挟まったような感覚と陣痛の痛みで身体がどうしても力んでしまうので「ダメみたい、どうしても力が入って、いきみたい」と言うと、「じゃ、我慢はしなくていいから自分の思うようにいきんでみて」と。そして、2回いきんで産まれてきた赤んぼがすぐ産声をあげると、扉のすぐ向こうにいた息子の「あっ！産まれた！」という声が聞こえてきて思わず笑ってしまいました。

すぐに夫と息子が分娩室に入ってきて、へその緒を切られ、産湯で綺麗にしてもらって、計測される赤んぼを見えています。私には後産があり、胎児とへその緒で結ばれていた胎盤を体外へ出すのですが、これは一度目とは違いました。一度目は助産婦さんのお腹をマッサージして、後産を促してくれたのですが今回は担当医がへその緒をクイクイっと引っ張り、胎盤を引き出しました。ほぼ全てにおいて満足しているお産なのですが悔いが残っていることがひとつ。それは胎盤を見せてもらうことです。上の子の時も見損ねたので、今度こそ！と思っていたのに今回も後産の時にはすっかり安心して、夫や息子と話をしているうちに忘れてしまいました。

あとで先生に、胎盤を見たかった事を話したら「どうしてあんなモノ見たいの！？レバーみたいなものだよ～」と驚かされてしまいました。胎盤を見たかったわけは、お腹の中の胎児が栄養を得ていた胎盤がどんなものなのか、見ておきたいという事と、昔の人は胎盤を食べたという事を聞いたからです。胎盤は栄養価が高いと昔の人は考えたそうで出産時の出血などでの栄養不良を補うために胎盤を食したらしいです。そういうわけで、わたしは自分の胎盤を見

てそれを食べれると思うかどうか、を試したかったのですがすっかり安心してしまって胎盤を見る事を忘れていました。



一度目のお産では、初めての痛みで身体に無駄な力がかなり入ったようで翌日は全身の筋肉痛に見舞われましたが、今回では陣痛のほとんどを深呼吸で過ごしたので、全く筋肉痛はありません。

疲労感も少なく、陣痛期をどう乗り切るかということはお産の重要なところだと思いましたが、それにしてもイキまないで産むお産って、お産のイメージからは随分かけ離れていますね。

もう少しあの身体からわき上がる痛みを我慢して深呼吸で逃せたら、イキまずに自然に産まれてきたと思うと人間の身体って本当におもしろいと感じます。



産まれてきた赤んぼは細部にわたり、良く出来ています。小さいながらも瞳は何かをとらえようと見据え、手は触れるものをしっかりと握り返します。感覚の全てを駆使し培っていている姿を見るとこれが単細胞から始まったとはとても考えられないほどです。何度も繰り返され、これからも続いていく生命の誕生ですが命はやはり貴いものです。

こうして産まれた次男も4ヶ月になり、つい先日4ヶ月検診を受けてきました。たくさんのお友達と同じ月齢の赤んぼ達とその保護者が集まり繰り広げられる「もう夜はまとめて眠るようになった？」「夜泣きはない？」などという会話の中で私の前の順番の女性は、「わたしはこの子の母親ではないの」と言います。なんだか訳ありなんだろうな、と余計な勘ぐりをしたのですが本当のところは、その子の母親は産後すぐに亡くなったそうで友人であるその女性が今は赤んぼの面倒を見ているそうです。お産で母体が



死んでしまうなんて、はるか昔のこのように思っていた私は少なからずショックでした。

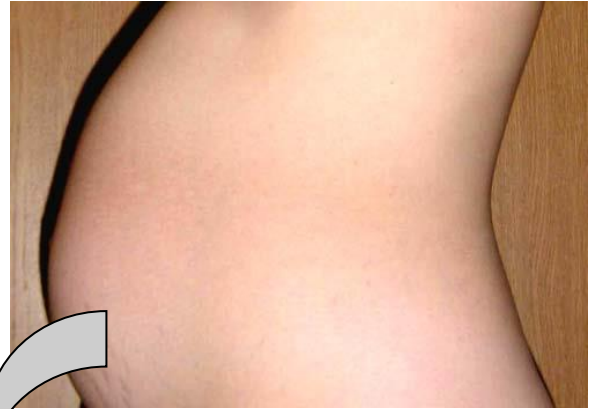
赤んぼには少し障害があり、生後4ヶ月の半分を病院で過ごしたことなどを聞くと、なんて大きなものを背負って産まれてきたのだろうと思います。でもそうして産まれてきた命にはもちろん、どんな命にも意味がない訳はありません。わたしはいろんなことについて意味付けしてしてしまう質だけど産まれてくる命には間違いなく必然性があるって、生まれるべくして産まれてきたのだと確信します。

検診で、順番が来た私に、小児科医の先生は、「子供が生まれてくるというのは、生まれてしまえば当たり前のようなことだけれど、本当は奇跡のようなことなんですよ。こうして健康な赤ちゃんがあなたの家族に仲間入りしてきたことに感謝しましょうね」と言われました。わたしは目の奥が熱くなったけれど、どうにか泣かずに検診を終えました。

世の中には健康な人がいたり、何かしら病気の人だったり、生きていけば悲しい事に見舞われたりします。時には人を羨んだり、自分の生きる意味を悲観したりもしますが人が今そこに在るということは奇跡のようなことの繰り返しである気がします。

人間という生き物を考えただけでも、長い歴史の中で、病気や飢餓や戦争などにより多くの命が淘汰されてきました。長いスパンで、そして大きな流れとして生命を思うと、このようなことを繰り返しながら、生命のバランスが維持されているのでしょう。だからこそ、どんな小さなひとつひとつの命にも意味があるって、必然性があるのだと感じます。いろんなところに落ちているたくさんの偶然はきっと全てが偶然ではなく必然であって、その必然をどれだけ拾っ

て、どんな色付けをしていくのかが私としての生きる事なのかもしれません。



なんだか、すごく真面目なことを書いてしまいましたが出産を経験して、人間の身体って良く出来てるな〜とつくづく感心しました。

あのような痛みはめったには経験出来ないし、お産というものはとても神秘的なものでした。自分の身体を過信し過ぎてはいけませんが、身体というものすごく正直な魂の入れ物だと思います。2回のお産を経験した私は、この入れ物をもっともっと可愛がって、好きでいようと思うようになりました。たとえたるんでいても、ハリが無くなってきてもね（笑）