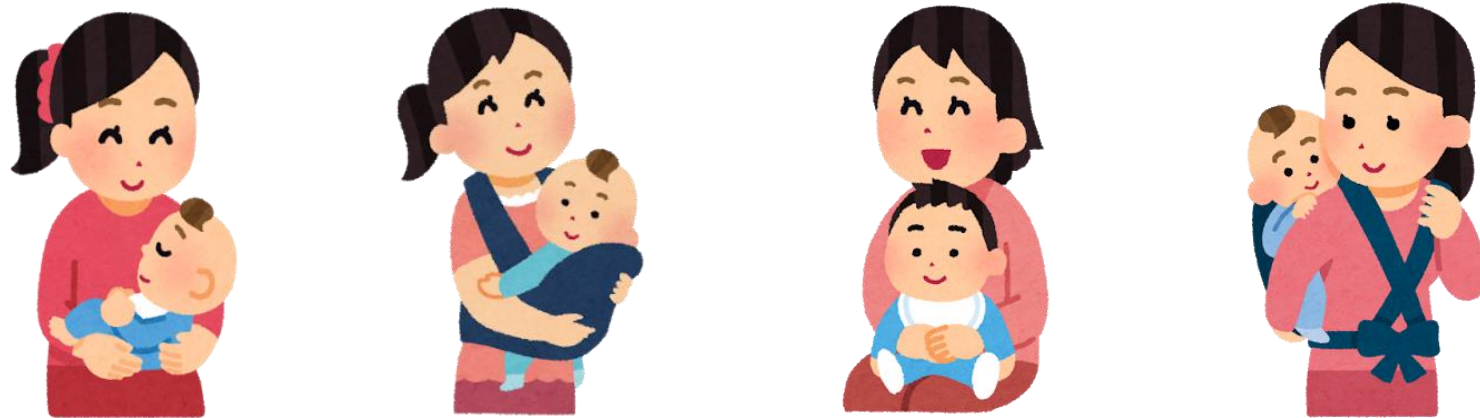


安産教室第7回

「先輩ママからのメッセージ」



聖霊病院で出産された先輩ママから、
これから出産、子育てを迎える皆さんへ
たくさんの応援メッセージをいただいています！！

もくじ

- 経膈分娩で出産されたママからのメッセージ
- 帝王切開で出産されたママからのメッセージ
- 授乳、育児についてのメッセージ

経膣分娩で出産された ママからのメッセージ





陣痛は何度経験しても痛いですが、
自分と子宮と赤ちゃんが
一緒に頑張っている！
もうすぐ赤ちゃんに会える！
自分は一人じゃないという気持ちで
頑張って欲しいです！
この妊娠10か月間の色々なことを
乗り越えてきたから大丈夫ですよ！

経産婦・Aさん

今回初めての出産で、
まったく実感が湧いていませんでしたが、
陣痛が始まって不安いっぱいでした。
でも助産師さんたちはすごく心強いし、
安心してお任せできました。
リラックスしてお産に臨んで欲しいです！

初産婦・Bさん





初めてののお産で出産が怖いと
思っていました、
助産師さんの言うアドバイスの通りに
呼吸や、いきむことに専念したことが
安産に通じたと思っています。
産後も細やかにアドバイスを頂いて、
我流ではなく、助産師さんを全面に信じて
頼っていかれることをおすすめします！

初産婦・Cさん



予定日より早く破水をして、
心の準備が出来ていないまま
陣痛が来ました。

出産は予想以上にからだ全体が痛いですが。
でも赤ちゃんが生まれて顔を見た瞬間
あんなに痛くて叫んでいたのに
痛みが消えました！



つづき

未知のことで怖いと思いますが、その先に宝物に出逢える奇跡が待っているので頑張ってください。心の準備と体力づくりは早い段階からしておくとういと思っています！

初産婦・Dさん



帝王切開で出産された ママからのメッセージ



双子を帝王切開で出産しました。
人生で初めての手術が帝王切開だったら
怖いですよ。産後食を楽しみにしたり、
赤ちゃんに会えることを楽しみにして
いました！
帝王切開も立派なお産です。
終わったら頑張った自分をいっぱい
甘やかしてあげてください！



双子のママ・Eさん



帝王切開を3度経験しました。
手術中は緊張で肩が凝ったり、
不安で体の震えが止まりませんでした。
看護師さんに心境を伝えることで、
対応してもらったり手を握ってもらい
乗り切ることができました。



つづき

手術当日の夜、動けない私に代わり
献身的にお世話してくださる
看護師さんに甘えて、
一晩乗り切った時の解放感は
格別でした。
辛い状況もあるかもしれませんが、
いつか終わりがくると信じて
頑張ってください！



経産婦・Fさん



授乳・育児について 先輩ママからのメッセージ



産後は出産の疲れと、
体の色々なところに痛みがありますが、
同時に赤ちゃんの世話も始まりました。
よく3時間毎の授乳と聞きますが、
授乳するのも一苦勞で1時間以上かかったり。
寝かしつけるまでに時間がかかったり。
逆に授乳の時間には起きてくれなかったり…
と思った以上に大変でした。

初産婦・Gさん



出産後すぐに、我が子はNICUに入りました。
私にできることは、母乳を持って行ってあげる
ことだけなのに、何日か母乳が出ない日が続き、
助産師さんとマッサージをしたり、
諦めずに搾乳機を使っていたら
4日目にやっと一滴、翌日から少しずつ母乳が
増えてきました。



つづき

出産したらすぐに出ると思っていましたが、
出るのには個人差があるし、
出ないからといって落ち込むことはないです。
焦らず、諦めず搾乳し続けていれば出ます。
頑張ってください。

初産婦・Hさん





できれば母乳で、というママは
頑張りすぎてしまうママが多いと思います。
他のママと比べてしまったり、
母乳が出ないと自分を責めてしまったり。

つづき

でもママが元気なのが一番で、
それは子供にも伝わります。
母乳でもミルクでも子供は元気に育つので、
自分の身体を大切にしながら、
自分なりに楽しんで育児してみてくださいね。

経産婦・Jさん





先輩たちからの力強いメッセージ！
パワーに変えて頑張りましょう

