

Midwife

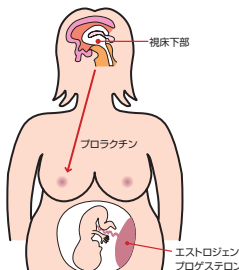
英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒にお産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ちいいお産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

妊娠中のメンタルケア

妊娠中ブルーになるのはどうして？

「おめでたですよ」とお医者様から言われて、嬉しいと喜びの中で素直に喜べる一方で戸惑いや不安の感情がふつと湧き上がってくることは決して珍しい事ではありません。まして悪阻(つわり)などで体調が良くない時などは否定的な感情で支配されやすくなります。そして順調に妊娠経過が進み、赤ちゃんの心拍が確認できたり、超音波などで赤ちゃんの大きさが具体的にわかったり、腹帯を着けたりする行為などにより、比較的妈妈の気持ちも落ち着いてきます。そして次の段階の赤ちゃんが生まれてからの生活設計などにも思いを馳せるようになります。そしてまた臨月になる後期になると、出産や陣痛に対して漠然とした不安や恐怖心が出てくるようになります。するとほとんどの妊娠期間は、個人差はあれども大なり小なり不安をかかえての10ヶ月間という事になります。

多くは自律神経の不安定やホルモンが関係しています。悪阻の時は唾液腺副交感神経が異常に亢進していますし、激しい運動や過労などの肉体的ストレスはノルエピネフリンを分泌させ、子宮収縮を誘発します。また強い精神的不安もエピネフリンを分泌し早産の危険因子とされています。ホルモン系は胎盤で多量のエストロゲンとプロゲステロンが産生され、妊娠初期にはHCG(ヒト絨毛性ゴナドトロピン)が妊娠8~10週にピークとなり、妊娠20週からは乳腺機能に関係するプロラクチンも多く分泌され、ママの身体は外見だけでなく内面も出産にむけてとても目まぐるしく母になる準備で忙しくなります。



<主な妊娠中のホルモン>

妊娠各時期の具体的なブルーやイライラについて

では、各時期における代表的な訴えを挙げてみましょう。

(初期)

1. 流産しないだろうか？
2. 妊娠が判る前後に薬を服用してしまった
3. 悪阻で仕事を休まなくてはいけない
4. ペットを飼いつけてもよいか？
5. 出産する病院が決まらない

などがあげられます。

(中期)

1. 体重増加や貧血や尿蛋白など健診で指摘されること
2. 超音波検査などで赤ちゃんの頭が大きい、小さいと言われた

3. 骨盤位と言われた
4. 子宮筋腫が見つかり帝王切開になるかもしれない
5. 仕事が思うようにできない、残業がある、仕事で眠くなる、など具体的な身体の変化に伴う不安が増えてきます。

(後期)

1. 陣痛の痛みに耐えられるだろうか？
2. 赤ちゃんの頭が大きいと言われて、お産は順調にすすむのだろうか？
3. 急に里帰りが出来なくなった、産後の手伝いがいない
4. 足の強い浮腫や痔の出現
5. 行動範囲の制限
6. 周囲からの「もう生まれた？」コールなど身近で日常で直結した不安が増えてきます。

もう一方で、夫や周囲が妊娠を喜んでくれる心身共に協力が少ない、予想外の妊娠で母親自身も妊娠を受け止めにくい、などは初期からイライラやブルーが高頻度で発生しやすいと言われています。

しかし現代人はストレス社会で生きています。過度なストレスはお腹の赤ちゃんに必要な酸素や栄養を運ぶ血液が、赤ちゃんに十分に行き渡らなくなり、その結果赤ちゃんの発育不全という事にもなりかねません。妊娠中はできるだけ、周囲の人も日々の言動など配慮をし妊婦さんがストレスフリーな快適な妊娠生活が送れるよう、配慮が必要でしょう。

日常生活でできる事

まずイライラした気持ちや漠然とした不安でも、1人で抱え込まず、身近な夫や家族に今の自分の心境を伝えてみましょう。

「母親になるのだから、頑張らなくてはいけません！」とよい母親になろうと思わなくてよいのです。周囲の人ももしかしたら最初から理解がないかもしれませんが、夫にはできるだけ早く帰ってきてもらったり、睡眠を十分にとり休息に努めましょう。

病院の医師や助産師外来を利用してゆっくり助産師さんに話を聞いてもらうこともよいですし、母子手帳を受け取る際、保健センターで地域の保健師さんと顔なじみになる事もよいでしょう。話をしたり、聞いたりする事で出産や育児に対してイメージが作られていくと漠然とした不安も解消されやすくなりますし、意外と家族以外の人に話を聞いてもらってすっきりしたという声も多いです。軽いプチャうつであれば、地域の母親学級などで知り合ったママ友達と雑談をしたり、マタニティーヨガ、スイミングなどのエクササイズでも十分ストレスは解消できます。こういう気持ちは「母性愛が育っている証拠なんだ」と思うのも大事な事です。



アロマやハーブを利用する場合

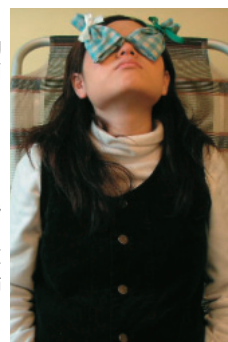
- ① 初期の悪阻で辛いときはレモン、マンダリンなどの好みの柑橘系の精油をティッシュに垂らして芳香したり、唾液が多くでたり、口内の粘性が高いときはペパーミントティーやジンジャーティー、日本茶などでうがいをするのもさっぱりしてよいでしょう。
- ② ラベンダーウォーターやネロリウォーターなど好みのフローラルウォーターを化粧水やヘアスプレー代わりに使用したり、その場の気分を変えたい時など、シュッシュと気軽に初期から安心して使用できます。
- ③ ハーブのカモマイルをフットバスにたっぷり入れて、贅沢な気分になり、手足を暖める事で包まれている安心感が満ちてきます。
- ④ アイピローのサシェ神経が高ぶった時に静かに目の上のにせましょう。冷蔵庫に入れておくとひんやりして気持ちがよいものです。寝付きが悪い時や興奮してしまった時などによいでしょう。古くなったトイレや洗面所回りのナチュラルクリーニングにも使えます。



カモマイルのフットバス

- (作り方) サシェ2個分
 重曹……………60g
 レモン……………6滴
 オレンジ……………6滴
 ティートリー……6滴

1. ポリ袋の中に重曹と精油を入れ、よく混ぜる
2. 二つの布に入れて重曹がでないように輪ゴムで縛る
3. 口をリボンで飾る



「浅井式オススメ アイピローブレンド」

- 柚子8滴 + ひのき8滴
日本人ならではの和の香りです。悪阻のある妊婦さんにも好評です。
- ベルガモット8滴 + セラニウム8滴
気分が高揚し、心身のバランスを整えてくれます。
- マンダリン8滴 + ネロリ4滴
ネロリの甘い香りがゆううつな気分をリラックスしてくれます。
- フランキンセンス(乳香)8滴 + マンダリン8滴
ウッド系の香りが不安を和らげ、興奮を鎮める作用があります。

浅井 貴子
 Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)

マタニティー専門トリートメントルームQueen Mammy、ベビーマッサージ教室カモマイル、プレママアロマ教室主宰。生活の木Herbal Life College原宿表参道校でもプレママ★アロマ教室やベビーマッサージ教室を開講中。生活の木HPにて「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」を連載中。自らの子育ての経験に元、妊娠中〜子育てママに心温まるエールを発信し続けている。AEA(全米アロマエクササイズ協会)MAQ(マタニティーアロマピクニック)認定インストラクターとして都内のスポーツクラブでレッスンを担当。大学生と高校生の男の子の母親。

Queen Mammy <http://www.queenmammy.com>

ベビーマッサージ教室「カモマイル」 <http://www5.ocn.ne.jp/~mamacare/>

「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」 <http://www.treeoflife.co.jp/>