

ちょっと先輩ママから プレママ(妊婦)の皆様へ

2016年 8月出産のママより

これから出産を迎えるママにむけて、ご自身のお産の体験やアドバイス
メッセージ等をお書きください。

外来で妊婦健診におみえになっているプレママ、パパの皆様にご覧いただけます。

◎夏の妊婦は本当に暑くて大変でした。運動しようにも外が暑いのであまり出掛けられず、体重管理はちょっと大変...苦労しました。なので"ひたすら家で"そうきん掛けの日々でした。

◎出産当日は AM 2:00頃 に病院へ行きました。陣痛は7~8分間隔で子宮口は3cm。うまくいけば"朝 8~9時頃に産まれるかも?"と言われて、そんなに早く?! やったー♡と喜んだ。しかしそこからあまり間隔は短くならず子宮口もなかなか開かない... ダメそうなので1度陣痛室で陣痛がくるのを待つことに。でもあまりいい陣痛は来なく、泣きそうしたり。院内を少し歩いたり。あぐらかいてみたり。それでもなかなか子宮口は開かない!! そしてお昼頃 内診グリグリからの破皮をさせてもらいました。するとそこから一気に痛みはMAX!! 痛すぎて号泣。でも泣いたら今までガマンしていた感情が一気に爆発して泣きまくりの声出しまくり。やっと8cmになって分娩室へ! ううやと産めるー! と思ったけど、分娩台に上がってからこれまた長い! 2,3回いきんだら産まれると思ってたけど

そんなにもんじゃなかったです。何回いきんだかわかんないしもう自分が何やってるか
わかんないくらい必死でした。頭さわれるよ! って言われて触ったら、もうすぐなんだ!!
って思ってパワーが出て、最後の力をふりしぼってやーと産まれました。終わったら感動お
次は絶対無痛で産む!!

と思いましたが...

ありがとうございました。
記入後は、ナースステーションにお届けください。

もう痛いのや...

でも赤ちゃんは超絶カワイイ♡♡♡

しあわせ お・さ・ん

NARAYAMA
LADIES CLINIC