蛯原英里 MAMA STYLE

毎日ぎゅっとハグ♪

エビえりママを輝かせるのは

「幸せスキンシップ」

初のママスタイルブック

蛯原英里 ERI EBIHARA

KADOKAWA

“妊娠時代”— 2013年12月〜2014年8月(34歳)

1

2

3

4

5

1. 4Dエコーを撮りに
丸茂レディースクリニックに。丸茂院長と
2. 妊娠線ケアには自然由来のクリームを愛用
3. 胎内記憶や母の愛を綴った本を読んで感動!
4. 出張先でいただいたお腹の子と 3人の絵
5. お祝いにもらったお寿司の形のオムツ

episode —① 妊娠前から妊娠できる体づくり 妊娠中もおなかの張りに気をつける

NICUで働いていた経験から、切迫早産の大変さを怖いくらいに知っていたので、妊娠中の健康管理にはかなり気を使いました。その前に、妊娠したいと思った時点から、妊娠しても大丈夫な体作りをしていました。血流がよくなるよう5本指ソックスをはいたり、酵素ドリンクを飲んだり、心がけて歩くようにしたり、駅などではエスカレーターより階段を選び、ヨガにも行きました。妊娠したら行けなくなるからと、富士山にも登り箱根神社で子宝祈願もしました。思い立ったらすぐ行動!しないと気が済まないタチなので、付き合う主人は大変だったようです(笑)。風疹の抗体があるかを調べたり、葉酸サプリを飲んだりもしました。

妊娠発覚後はおなかが張らないようにベルトや腹帯を使いました。冷えないようにあたため、食べ物にも気を使いました。赤ちゃんの脳の発達を助けるというオメガ3の食品も摂るようにしました。

episode —② マタニティヨガやウォーキング 日頃から体調管理で切迫早産を予防

当時の娘の名前は「元気」。男の子か女の子か分かる前から胎児ネームをつけて、「元気にすくすく育ってほしい」と、おなかに呼びかけていました。胎児の心音が聴ける聴診器も買いました。

軽いつわりは妊娠3か月位までありました。常に船酔いのような感じで、匂いに敏感になったり、移動中の電車の中で気分が悪くなることも。レモンのタブレットや炭酸水が手放せませんでした。でも、基本的に妊娠経過は順調で、食欲も落ちなかったので、14kg増えました。

また、もともと運動が好きなので、スニーカーを新調してよく歩き、ヨガにも通いました。マタニティヨガは妊娠中にインストラクターの資格も取りました。

仕事は出産1か月前まで続け、地方に出張に行くこともありましたが、赤ちゃんが下がってこないように、出張先でもおしりの下にクッションを敷き、30分ほど仰向けの状態のまま、下腹部にベルトをつけ腹帯でおなかを支えていました。そして、もしおなかが張ったらすぐ横になるようにしました。もし切迫早産になると、セミナーもレッスンもできなくなるので、十分に気をつけました。

“妊娠時代”— 2013年12月〜2014年8月（34歳）

episode —③ 妊娠中にやりたいことリストを作って活動的に過ごしたマタニティ期間

妊娠中は、この時期しかできないことをやりたい！と思っていたので、まずやりたいことをリストにしました。

「マタニティフォトを撮りに行く／マタニティヨガを受けに行く／マタニティトリートメントを受けに行く／4Dエコーを撮りに行く／お部屋の掃除&準備／出産準備リストを作ってお買い物／主人と温泉旅行／両親学級へ行く／映画館で映画を観る／ホタルを見に行く／焼肉、ラーメン屋さんに行く／女友達と食事」

とにかくやりたいことがてんこ盛りで主人には笑われましたが、ひとつずつクリアすることで私自身出産の心構えができました。

1

2

episode —④ お産前日の夜、楽しかったマタニティライフを惜しんで号泣

ひとつ悩んだのは、「出生前診断」です。NICUの経験から、染色体異常や口唇口蓋裂の赤ちゃんをたくさん見てきたので、私も検査すべきなのか？と悩みました。周りの先輩も受けていたし、妊娠アプリからは「検査を受けられます」とお知らせが来て、「あれ？受けなきゃいけないんだっけ？」という気持ちになったのです。

でも、主人に話したら「受けなくていい」と言われて目が覚めました。出生前診断でわかることは、一部でしかない。生まれたあとは、病気やケガなどもっと不安なことがたくさんあるかもしれない。それに、もし障害のある子を授かったとしても、私たちは大切に育てていく。妊娠中に、夫婦でそういう話ができて、気持ちを確かめ合えたことは、とてもよかったと思います。

私は20代後半に子宮筋腫の手術をしたので、お産は帝王切開でした。予定帝王切開なので、前日に入院、妊娠生活最後の夜を病室で過ごしました。家族が帰った後は時間をもてあまし、胎動の動画やエコー写真などを見ていたら、妊娠中楽しかった思い出やこの一体感もこれで最後かと思うと悲しくて、ひとりでワンワン泣きました。出産前夜にこんな思いにふけることができたのも、帝王切開ならではかもしれません。

3

4

5

1. 主人と二人でグアムに旅行（妊娠8か月）
2. 行ってみたかった両親学級に参加（妊娠9か月）
3. 鎌倉の長谷寺にアジサイを見に（妊娠8か月）
4. 4Dエコー（妊娠9か月）
5. マタニティフォトサロンでの撮影（妊娠9か月）