

## マタニティハウス「ひまわり」利用者の声 1

上の子の卒乳ケアでお邪魔したのが初めてでした。この家に入った瞬間、ここ好きと感じました。ケアしてもらっている間のおしゃべりで自分がリラックスして自然体でいられる気持ちよさを感じ、もし次妊娠することができたらここで産みたいなあと思いました。

照美先生とのカウンセリング。どんなお産がしたいのか、うまく説明できなかった言葉の途切れ途切れの言葉を聞き取って、赤ちゃんの感じながら、もっとお産をしたいってことかななど、まさにその通り。むしろ自分でも気づいていなかった自分の気持ちにも気づかされ、私のことをわかってもらえたことが嬉しかったです。

検診の日--じっくり赤ちゃんと向き合える瞬間。ひまわりでの検診では、赤ちゃんがすぐよく動き、エコー検査では赤ちゃんがしている指しゃぶりなどいろんな様子が見られました。毎日毎日赤ちゃんを楽しみにしていました。

出産当日--陣痛が来る時、赤ちゃんと自分の体に意識を向けて痛いところに呼吸を送るように集中していました。そしたら痛みが喜びに変わる瞬間を味わえました。こんなにリラックスして陣痛と向き合えたのは、この家の空気感、ひまわりの皆さんの声かけ、安心感によるものでした。足浴中、熱い湯の中にずっと足を入れてマッサージしてもらったり、お腹をオイルで塗って撫でてもらったり、リラックスしながらお産を進めてくれる。アドバイスの数々。最後は陣痛が次から次へと心が折れましたが、大丈夫だから上手にできてるからの声かけに自分を取り戻すことができ、こんなお産がしたかった。いろいろなものを感じながらお産ができました。

入院中--赤ちゃんとずっと一緒に寝ているとこの短期間で赤ちゃんがどんどん変化していくのが見られて楽しかったです。ご飯は心にあふれている素晴らしいものでした。おいしい、美しい、楽しい工夫がいっぱいで私も家に帰ったらやってみようと言う気持ちに気持ちを上げてもらいました。ここで過ごした貴重な時間はこれからの生活にも大きく関わってくると思います。ひまわりの皆さん、私と私の家族をと大事に向き合ってくれて本当にありがとうございました。

## マタニティハウス「ひまわり」利用者の声 2

はじめての出産でお世話になりました。自分自身が助産師として7年、結婚後3年半での待望の第一子でした。妊娠前から関わりを持たせていただいていたひまわりさんでの出産に迷いはありませんでしたが、自分が助産院で産めるか、産める力があるか、内心不安もありました。出産は照美先生から以前ちらっと話を聞いていて興味があった、歌う出産。なんか楽しそうだし、夫婦とも歌うのが好きだからと言う単純な理由でした。仕事で出産はたくさん見てきてすごく痛いものと言う事はわかってはいたけれど、どこかまっ頑張れば

歌えるでしょうくらいに思っていました。もうとんでもない想像を絶する痛みと頭では思っていたけれど、そのさらに上に行く痛み、自分が歌えたのは家で過ごした。子宮口3センチ位まで。それも時々ひまわりさんについてから痛みが増して以降は照美先生に何度も促されて(笑)、やっと歌えるかどうか自分自身に楽しさはなく(何か歌う出産なんて言ってしまったんだ)とさえ思っていました。でも無事出産を終え、立ち会ってくれた照美先生を始め、助産師の仲間ひまわりさんのインスタを見た仲間から歌う出産よかったね。いいお産だったと言ってもらえ。日に日に自分の出産が素晴らしいものだったという気持ちになりました。たまに歌う出産だったかもしれないけど、有言実行。娘も上手に元気に生まれて満足のいく、はじめての出産になりました。妊婦健診も出産も産後入院中も優しく丁寧にそして時に面白く、すべての助産師さんに関わっていただき、とても贅沢な時間だったと感じます。

ひまわりさんでは関わる妊産婦さんを家族のように温かく親しみを込めて接してもらえ、自分らしくリラックスして育児に臨めます。大変お世話になりました。

### マタニティハウス「ひまわり」利用者の声 3

妊娠をする前から実家が近所なので、ひまわりの存在は知っていて、私自身が安保先生の所で鈴木先生に取り上げてもらったと言うご縁があり、私もひまわりでお産したいなと思い、産院を決めさせていただきました。妊婦検診の時から何もわからない私に1からお産の流れや出産について優しく教えてくださった皆様には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

はじめての出産で不安が多い中、鈴木先生を始め、皆様方のお母さんからの皆様方やお母さんからの一つ一つの言葉にすごく助けられ、勉強になり、この子のために頑張ろうと言う気持ちになりました。妊娠前から重度な冷え性で浮腫がすごかった私の体。漢方も種類を変更したり、健診時いつもマッサージしていただいたり、食べるのをものを粗食中心に変更してみたり、思い返すとたくさんのことを試しました。最終浮腫もだいぶ改善され、そのおかげで体重も+9キロで収まり出産後にはあれだけあった浮腫がなくなりました。もともと生理もない私は本陣痛が来たときに本当に耐えられるか不安で不安で仕方ありませんでしたが、実際来たときには想像以上の痛みではありましたが、それ以上に赤ちゃんに早く会いたいと言う気持ちの方が強くて、とにかく必死でした。お産に立ち会ってくれた鈴木先生、奥さん、後藤さん、そしてずっとそばで支えてくれていた旦那さん、本当にそばでいてくれるだけですが心強かったです。ありがとうございました。

生まれた瞬間私も泣くかなと思っていたのですが、旦那さんが先に泣いていたので私は泣けませんでした(笑)でもそれだけ思ってくれる良い旦那さんで本当にこの人一緒になれてよかったなあと改めて思いました。これから始まる3人生活、まだまだ未熟でわからないことだらけですが、協力して仲良く楽しく過ごしていきたいです。ひまわりで美遥を出産できて本当によかったです。ありがとうございました。ご飯もすごくおいしかったです。

す。

## そのパパより

私にとっても妻にとっても初めての出産、子供であることもあり、不安と緊張の中で鈴木先生を始め、ひまわりの皆様には何から何まで支えていただき本当に感謝しています。

男である。私はお腹の重みも体のだるさも痛みも理解してやれない中、母子ともに出産が終わり、美遥を私の手で抱かせてくれた時は一生涯の宝です。千晶には心からありがとうと感謝の気持ちでいっぱいです。これから家族3人穏やかに過ごして行けたらと思います。

## エンジェルスマイルモモで出産したママから 1

今までの出産のイメージは《不安》《孤独》《痛い》とマイナスな印象が強かったけど、モモさんで出産を経験したことでガラッとイメージが変わりました。病院とは違い、1対1でじっくり向き合ってもらっていることで自分を大切にしてもらっているうれしさとあたたかな安心感がありました。

健診では、気負わず実家に帰るような穏やかな気持ちで受けられる環境もありがたく、上の子どもと一緒にベッドに寝転がってエコーをみた時間はかけがえのないあたたかな思い出になっています。

《家族と一緒に、リラックスして産みたい》という願い通り、不安や孤独感を感じることなくリラックスしてありのままの自分でお産することができました。1人目の時とは違い、産後すぐ身体を動かすことができたのも驚きでした。

退院の時は、もちろんさみしさはありましたが、幸せなお産だったからこそいいスタート！ここから始まる！とすっきり晴れやかな気持ちでした。

モモさんやスタッフの方、そしてかけがえのない経験をさせてくれた我が子にありがとうの気持ちでいっぱいです。

## エンジェルスマイルモモで出産したママから 2

助産院で出産して本当によかったです！

赤ちゃんがお腹にいる間の10ヶ月間が色濃く充実した日々でした。赤ちゃんを産むために食生活を整える大切さ、心のケアの大切さをこんなに丁寧に教えてもらい、自分と向き合える時間を持ててよかったです。長女を産婦人科で産んだとき、10カ月間はどこか他人事で

した。助産院で産むことを決めて助産師さんと接する中で自分で産むということが心と体と向き合うことなのだとなりました。これはとても幸せな時間でした。

そして、出産のとき長女とパートナーが私の手を握ってくれていました。子どもにお産を見せたことがすごく誇りです。

入院生活はとても穏やかでした。布団で転がる私の横でおくるみに包まれた赤ちゃんが転がったまま見える位置にいてくれる。自分の部屋にいれば授乳も助産師さんが来てくれる安心感が嬉しかったです。

私の大切な娘たちはこの尊い命を全力で生きてくれると思います。

あれから1年半が経ちますが、長女が「モモさんとお泊りしたい」と言うので、「母さんが赤ちゃん産むときな」と答えています。3人目がほしいな、助産院で産みたいなと思います。

10 カ月間同じ人が私のサポートをしてくれて、産んだ後もサポートしてもらえます。助産院は出産や育児が孤独で不安なものではないと教えてくれています。昔のように今も人が持っている自然の力で出産できること、助産院という場所があることをもっと多くの人を知ったらいいのにな、と心から思います。