

お産のデパート！？

つぶつぶマザー伊藤信子の

流産・帝王切開からの

自宅 プライベート出産 体験記

舞うように生きる！

海外キャリアを目指していた

4児のママのストーリー

未来食つぶつぶ認定講師
つぶつぶマザー

伊藤 信子



はじめに



はじめまして！

岩手と仙台を拠点にいのちを輝かせる食術「未来食つづつづ」の講師をしているつづつづマザー（未来食セミナー講師）伊藤信子です。

未来食つづつづとは、大谷ゆみこが提唱する雑穀が主役のビーガン食スタイルのこと。

雑穀と野菜のエネルギーを宇宙ルールで引き出し調和させた心と体と地球に優しい&おいしい食の提案です。

私には4人の子どもがいますが、そのお産のスタイルは帝王切開から自宅プライベート出産までさまざま。

また、お腹にやってきたものの、生まれることなくお空に還っていた天使も2人います。

未来食つづつづを実践しながら体験した妊娠や出産のこと、その中の気づきなどを、これまでメルマガやブログに綴ってきたのですが、今回、それを一つの冊子にまとめてみました。

ご自身やご家族の妊娠や出産を迎えるにあたって、また、誕生という、誰にとっても今生の原点を振り返るきっかけとして、何かあったらこの本を思い出してもらえたら嬉しいです。

目 次

はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1
第1章 私のお産ヒストリー・・・・・・・・・・・・・・・・	3
第2章 流産の衝撃・・・・・・・・・・・・・・・・	11
第3章 自宅で赤ちゃんを迎える～自宅プライベート出産体験記・・・・・・・・	16
第4章 人生最大のミラクル～予定帝王切開からまさかの自然分娩・・・・・・・・	25
第5章 温かいお産、温かい帝王切開・・・・・・・・・・・・・・・・	30
第6章 流産・死産～悲しいけれど・・・・・・・・・・・・・・・・	43
おわりに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	47

第1章 私の出産ヒストリー



未来食つぶつぶで流産・難産体質から 超安産体質に変わった私

私は6回の妊娠、4回の出産を体験しています。初めは流産・難産体質だったのが、毎日の食事を「未来食つぶつぶ」に変えたことで、超安産体質に変わっていったんです。



生命やその誕生は神秘そのもの。

お産のカタチは、どれがいいとか悪いとか、簡単には言えないし、いつどんな風に生まれてくるかは赤ちゃんが決めるんじゃないか、と私は思っています。

でも、かつては流産や帝王切開で泣いていた私が、自分の手で赤ちゃんを取り上げるまでに心と体に変化した、そのことは現実起こった事実です。

食と意識を変えることで、体はそんなにも変わる！変わる！ということをお伝えしたくて私の体験をあなたにシェアしますね。

私の妊娠・出産遍歴

私の流産・出産の履歴を時系列でまとめてみました。

2003 年 4 月 稽留流産

結婚してから1年が過ぎた頃、仕事中心の生活で妊娠自体が青天の霹靂でした。

胎嚢はあるものの、赤ちゃんの姿がいつまでも見えない・・・突然の流産に大きなショックを受け、毎日泣いて暮らしました。

でも、これが、自分の心と体に向き合い、つづつづへと向かう大きなきっかけとなりました。

自己流菜食の塩と油不足で体が冷えていたことも一因だったかもしれません。

このとき未来食セミナーを初めて受講。

食と心と体の本当の関係を知り、衝撃を受けました。



地方公務員として、仕事に没頭していた頃

2004 年 12 月 第一子を緊急帝王切開で出産

最初の流産から 1 年後、第一子を授かりました。

頭だけで自然なお産を理想に追い求めていたものの、まだ完全にはつぶつぷの食事に切り替えていなかったうえ、いま思えば、パソコンとにらめっこのデスクワーク中心で、頭も子宮もコチコチ、冷えにも無頓着でした。

産休に入った途端、高血圧とむくみがひどくなって、総合病院へ転院となりました。

さらに、予定日間近に破水して入院し、それからようやく 3 日目に陣痛が来たものの、お産が進まないまま約 2 日半が経過。

最後は子宮口が全開大まで開いたのですが、陣痛が遠のいてしまったうえ、赤ちゃんが苦しんでいる兆候がでて、泣く泣く緊急帝王切開となりました。



ノーシュガー＆ノーカフェインの高キビ甘酒のチョコトリュフ風

2007 年 6 月 第二子を吸引分娩にて出産

第二子はどうしても下から産みたくて、受け入れ可能な産院を探して東京で里帰り出産することにしました。

第一子の帝王切開で懲りたため、食事はもちろん 100% つぶつぶに切り替え、そして、自然なお産のために、できることは片っ端からやろう！と、散歩、ヨガ、鍼灸、アロマ、整体、ホメオパシー、とまるで「妊婦オタク」状態。



ある意味こだわりすぎだったと思います。

このときは、赤ちゃんが何度も逆子になり、逆子だとまた帝王切開になってしまう…と焦っていろいろやってみたものの、最後は諦め、下から産みたいという執着を手放したら治った、という経験もしました。

結局は、子宮に負担を掛けないよう早く産ませたいという医師の気持ちに反し、産道が開くのがゆっくりで、その間に赤ちゃんが苦しくなって心拍が低下したため、急遽、陣痛開始から 4 時間後に吸引分娩となりました。

このとき、産院の先生には「子宮が薄くなっているから次は帝王切開にしてください」と言われました。

2009 年 4 月 2 度目の稽留流産

第二子と第三子の間に、再び流産を経験しました。

胎嚢の中に赤ちゃんの姿は見えるのに、心拍が確認できなかったのです。

正直、つぶつぶを食べてきたのに何故？という気持ちも一瞬湧きました。

ダメだと分かった瞬間は、涙が溢れましたが、この時は、流産も自然の摂理の一つと冷静に受け止め、浄化のプロセスだと前向きに受け止めることができました。

2010 年 6 月 第三子を自然分娩にて出産

さんざん葛藤した末、予定帝王切開を選択しました。

カタチよりも心の在り方を大事にしようとヨガや散歩も気が向くままのペースで自然体を心がけ、つぶつぶで甘いものも大いばりで食べられた幸せな妊婦生活。

ところが、予定帝王切開で入院したのに、オペの前に陣痛がきて 3 時間半後に自然に生まれる、というミラクル出産になりました。



ノーシュガー＆ビーガン甘酒アイスなら体を冷やさず妊婦でも大いばりで食べられます

2013 年 6 月 第四子を自宅プライベート出産

思いがけず第四子を妊娠。

つぶつぶを実践して 10 年を経過し、自分の体を信頼できるようになっていたこともあり、今さらお腹を切る気にはなれず、色々考えた挙句、自己責任で自宅プライベート出産を選択しました。

母子手帳はもらったものの、健診には行かず、陣痛が来てからも普段の生活のまま、夫と子ども達が見守る中、5 時間半後にツルッと自分の手で赤ちゃんを取り上げました。



雑穀・もちアワの穂

不安と恐れから信頼と安心へ

未来食つぶつぶを学び実践しながらの2回の流産と4回の出産を通じて、体そのものはもちろん、自分の体に対する気持ちも、不安・恐れから信頼・安心へと大きく変わっていきました。

はじめのうちは、自分の体も信頼していませんし、お腹の赤ちゃんともうまくコミュニケーションが取れないので、とにかく不安で、病院や医師に反発しながらも依存していて、それがその通りの現実を産むという悪循環でした。

第三子の出産前後から変化が起ころしはじめ、第四子の妊娠・出産で自分の体や宇宙への信頼が堅固なものになっていきました。

こんなすごい体験をさせてくれた4人の子供たちに感謝です。



©出張こども写真「ハートグラフ」／岩手の子育て応援マガジン「acute+fam」

第2章 流産の衝撃



自分の体のことを何も知らなかった！

私が未来食セミナーを受講し、未来食つづつぶを本格的に実践するようになったきっかけは、初めての妊娠で流産したこと。

自分の胎内でいのちが消えるという、表現しがたい喪失感や悲しみが一番大きかったのですが、自分がいのちや体の仕組みを何にも知らなかったということにも大きな衝撃を受けました。

例えば、当時は仕事優先だったので避妊してたつもりでいたのですが、恥ずかしいことに受胎の仕組みをよく分かっていなかったので、生理前は「危険」で生理直後は「安全」って思い込んでいたのです。

流産を機に色々調べるようになってそれが真逆の知識だったと知り「自分のカラダのこと何も知らなかった！」と、愕然としたことを覚えています。



もちアワをチーズのようトロリと炊いてのせたピザ

冷え？塩？一体何のこと？？？

未来食創始者の大谷ゆみことは、当時から知り合いだったので、流産のことを知らせたら

「体が冷えているかも。塩も足りないんじゃないかな。」

というような返事が返ってきました。

当時、私は自己流の菜食をしていたのですが、

「冷え？塩？一体何のこと？？？」と、ちんぷんかんぷん。

でも、流産はそれまで外へ外へと意識が向かっていた私へ「自分のココロとカラダを見つめ直して！」という赤ちゃんからのメッセージに違いないと思い、それまで敬遠していた未来食セミナーを受けることにしたのでした。



今では私がそのセミナーの講師をしています

未来食セミナーは目からウロコの連続！

当時のセミナーは、3日間で8万円くらい。

しかも、毎月1回×3か月間、東京でしか受講できなかったのも毎回岩手から東京までの交通費もかかりました。

「そんなにかかるの!？」って思いながらも「えいっ」って思い切って申し込んだのを覚えています。

でも受けてみたら、あまりに目からウロコの連続でお金のことは忘れしました。



塩の大切さや、一般には明らかにされていない食にまつわる真実の数々、食と体の本当の関係など、「こんな大事なことを、なんで今までお母さんも学校の先生も教えてくれなかったんだろう!？」って心底思いました。

中でも「食べもので気分や性格が作られる」という話には、驚きつつ納得。

私のイライラや攻撃的な性格は、肉食や砂糖が原因だったなんて！

『未来食』の本は一通り読んで分かったつもりでいましたが、セミナーを受講してみたら、家で自分で本を読むのとセミナーの場に行ってみたり、聞いたり、食べたりするのでは全く違う！

そして、この時の学びはその場限りのものではなくて、毎日毎日の食事づくりに、その後の妊娠出産や子育てに、東日本大震災の非常時に、と後からもジワジワと蘇り、それは今でも日々の暮らしに息づいています。

食や健康に関して迷いや不安がなくなった

それが、私の得た一生モノの価値でした。

この喜びと幸せを皆さんと分かち合いたくてつづつママザーとして活動しています。



第3章 自宅で赤ちゃんを迎える ～自宅プライベート出産体験記～



お産を本来の姿に取り戻したかった

2013年6月に第四子を自宅プライベート出産しました。

自宅出産にしたのは、それが自分にとって一番自然な選択だったから。

第一子を帝王切開で産んだので、病院に行けば99%はまた帝王切開（第二子、第三子は奇跡的に吸引分娩、自然分娩でした）。

つぶつぶの食事を10年以上実践し、天女の学びも重ね、今さら病院でお腹を切る気にはどうしてもなれなかったのです。

また、帝王切開経験者はもちろんのこと、岩手では普通の妊婦でも助産師による自宅出産の介助が認められていません。

自然分娩をするには家族でのプライベート出産しか選択肢がなかったのです。



それでも迷いが残っていた妊娠 8 か月のある日、私が展示販売のサロンをしていた授乳服のメーカーから「医師も助産師も立ち会わない出産をするならサロンの登録は抹消する」と電話がありました。

後から分かったのですが、私のことを人伝てに聞いた地域の助産師さんが、授乳服メーカーや保健所に通報したそうです。

最初はとても動揺したものの、逆に迷いが吹っ切れ、誰にも頼らず自己責任で産むと腹を括りました。

尻込みしていた夫も、この一件を機に覚悟を決めたようです。



ヒエ粉のつぶプルクリーム

不安が無かったわけではありません。

でも、ブルース・リプトン著『思考のすごい力』を読み、帝王切開の傷も意識の力で癒すことができる、と確信を得たのが決め手でした。

それに、お産が危険で大変な事だったら今ごろ人類は滅びているはず。

いたずらに不安を煽るメディアや教育の影響にも気づき、赤ちゃんがツルンと元気に生まれるイメージだけを強く持ち続けました。

誕生という神秘、でも当たり前の出来事を、当たり前の姿に取り戻したかったのです。



予定日間近の頃。

自宅プライベート出産の場合、市役所で出生届をすぐには受理してもらえず、一旦法務局に回されるので、確かに妊娠していたという証拠写真として撮影したもの。

(法務局には赤ちゃんの父親＝夫と一緒に撮った写真を提出しました。)

母子手帳ももらっておいた方がよく、妊娠やお産の経過の記録も自分でつけておくと証拠書類となり、手続きがスムーズでした。

私は事前に市役所の窓口に電話で問い合わせをしました。

体や赤ちゃんと対話して過ごすマタニティライフ

通院は3回。最初は妊娠の確認のため。

そのとき相談に乗ってくれた助産師さんの勧めで最初の血液検査は受け、その結果を取りに行きました。

妊婦健診には違和感があったので行きませんでした。

第三子の時はつわりがほとんど無く、排毒完了だと思って喜んでいたのですが、第四子では妊娠4か月ごろまで不調でした。

つぶつぶグランマゆみこから「つわりは、自分と赤ちゃんの魂の波動調整でもある」と聞き、納得しました。

安定期以降、大きいお腹で料理教室や食のドキュメンタリーの上映会を開催し、出産前日も普通に買い物に出かけたり庭に花を植えたりしていました。

常に自分の体やお腹の赤ちゃんと対話し「これくらいは大丈夫」「少し休んだ方がいいかも」という声に従って自然体で過ごしました。

つぶつぶの食事やスイーツなら体重も気にせず何でも食べることができ本当に幸せでした。



あっという間の超安産

お産前夜、お尻の方に赤ちゃんが下がってきている感覚があり、翌朝 4 時に陣痛で目が覚めました。

気持ちの余裕もあり、寝室にしていた 1 階の和室に布団を敷いたまま、どの姿勢が一番楽か試してみようと、四つん這いになったり、あぐらをかいたり、部屋の中を歩き回ったりして過ごしました。

9 時頃「長丁場になるのかな」と思い、少し休もうと横になったら、一気に降りてきた感じが。

飛び起きて触れてみたら、ツルンと頭が出かかっています！

慌てて庭で洗濯物を干していた夫を呼び、吸水マットを敷いてもらった直後に破水。

それから間もなく頭が出てきて「ふぎゃあ」と産声を上げました。

あっという間の超安産でした。

イメージしていた通り、両膝をついて自分の手で赤ちゃんを取り上げました。

外で遊んでいた子どもたちも、生まれる瞬間は不思議と全員集合し、誕生を見守りました。

ドキドキして無我夢中ながら、止めようのない自然の流れとして私たちには産む力も生まれる力も本来備わっているんだと感動しました。

私はこの体験で、ズドーンとゆるぎない体と心の中心（センター）を手に入れたような気がします。

お産直後は、へその緒をつけたままお腹とお腹をくっつけて抱っこ。

この何にも邪魔されない母子の濃密な時間が自宅出産の醍醐味だと思います。

お母さんの肌で温めていると赤ちゃんは泣きもせずおとなしくしています。

約 2 時間後、へその緒を切り、産着を着せてからも、愛美は私の隣でスヤスヤと眠っていました。



普段の暮らしの中で自然に家族の仲間入りをした愛美。あんまりおとなしく寝ているので、ちゃんと息してるかな、寒くないかな、って何度も確認した位です（笑）。産後は薄暗い部屋で静かにしているのがいいって読んだことがあります、そんなわけにはいかなくて(^_^);、でも、お腹の中から聞いていたお兄ちゃんお姉ちゃんの声だから、安心して寝ていたかな、と思います。

陣痛で目が覚めてからは、お茶しか飲んでなかったの、お産の後、夫に作ってもらって食べたおにぎりの味は格別でした！

その穏やかな寝顔を見ていたら「静かで美しい革命」という言葉が降りてきました。

戦いでも批判でもなく、ただ望む現実で世界を塗り替えていく。それこそが世界を変えると確信した瞬間です。

自然なお産が世界を変える

「もし、世界中の母親が、医療の介入を受けることなく自然に分娩し、すぐに赤ちゃんを抱いて初乳を与え、母乳と愛情をたっぷり与えて育てることができたとしたら…おそらく…この地球の上から戦争はなくなるでしょう」

後日、フランスの産科医ミシェル・オダン博士のこの言葉を読み返し、さらにその思いを強くしました。

その小さな一歩に貢献できたことを嬉しく思います。



つぶつぶの食と天女の学びは自宅出産の必須条件

私の場合、未来食つぶつぶの食で体と意識を整えることは自宅で子どもを産むための必須条件でした。

また、夫婦で天女の学びをし、生命の力と宇宙への手放しの信頼がなければあり得なかったと思います。

4児の出産を経て感じるのは、どんなお産にも意味と学びがあったこと、そして、どこでどんな風に生まれるか最後は赤ちゃん自身が決めるということです。

お腹の赤ちゃんと対話し、もしそれがベストの選択と確信したら、自己責任で、おうちで赤ちゃんを迎えたらよいと思います。



第4章 人生最大のミラクル

～予定帝王切開からまさかの自然分娩



これで命を落とすかも、と覚悟しました

これまでの私の人生の中で、最大のミラクル、それは「予定帝王切開で入院したのに、オペの前に、自然分娩で生まれちゃった」というレアな体験です。

その日、朝3時、私はお腹の痛みで目が覚めました。

2010年6月、第三子の予定帝王切開のため、前日に入院した産院のベッドの上です。



「まさか、陣痛!？」

半信半疑のまま、点滴をつけたまま何度もトイレとベッドを往復し、(ウ○チかと思ったんです笑)

痛みが5～10分間隔なのを確認して、ナースコールをしたのが4時のこと。

「大きな病院に搬送されてオペ？」

「このままここでオペ？」

「陣痛に耐えて、さらにオペなんて(涙)私は一体どうなるの～!？」

私の焦りや葛藤とは裏腹に、当直の助産師さんは、

「安静にしててくださいね～」

6時に来た先生も、内診もせず、

「もうすぐオペですからね～」

と、かなりのんびりしていました。

(私、経産婦なんですけどっ！) ——私の心の叫び(笑)

お腹の赤ちゃんには「もうすぐ会えるね～」と話しかけながら、陣痛をしのいでいると、なじみの助産師さんが

「あ、生まれますね～」

と笑顔で出勤してきた途端に、「バシャッ」と破水

その後は、急展開で事が進み、何とか分娩台に上がり、子宮口が全開大と分かった時点で、先生が驚きの発言！

「このまま産みましょう」

(え————っ！?)

その瞬間、私は、これで命を落とすことになるかもしれないと覚悟を決めました…

自然なお産ってカタチだけじゃない

第一子を帝王切開、第二子を吸引分娩で出産した私。

第二子を産んだ産院で「子宮が薄くなってたから、次は帝王切開にしないね」と先生に言われました。

第三子は、散々葛藤した挙句にリスクを考えて、また、妊娠期間を心穏やかに過ごすために、予定帝王切開を選んだのです。

自然なお産って、形だけのことじゃない、心の在り方なのではないか、というところに辿り着いたんですね。

「おかあさんは安全のためにお腹を切ることにしたけど、自分で生まれたかったらその前に出ておいでね」と話しかけてはいたけれど、まさかそれが現実になるとは！

（でも、どこかで予感していたのか、食事制限ギリギリの 21 時に、「もしも陣痛が来た時のために、エネルギー切れにならないように」とはったい粉のヌガーを食べていたんですね。不思議！）



いつどこで生まれるかは赤ちゃんが決める

結果は2,600グラムの男の子が、ツルンと生まれました。

胎盤も立派！と褒められましたよ。つぶつぶのおかげです。

病室に戻り、隣でスヤスヤと眠る赤ちゃんを見ながら、完璧なシナリオを描いて生まれてきた息子に、「命ってすごい！」という驚嘆と、実際に起きたことがまだ信じられない思いで一杯でした。

陣痛がもう少し早ければ搬送、もう少し遅ければそのままオペ、という絶妙のタイミングでした。

夫は、息子が産院の先生と担当の助産師さんに催眠術をかけていたに違いない！と言っています。



* 6歳の誕生日の写真。今でも一番のお母さん子です。

赤ちゃんは、いつ、どんなふうに生まれるか、自分で決めてやって来る！

私がそう確信したのはこのミラクル出産の体験からです。

薄いと言われた子宮さんも、今では伸びがよかったのだと思っています。

第5章

温かいお産、温かい帝王切開



帝王切開後の苦しみ

第一子を帝王切開で産んだ後、正直、私は自然なお産の話聞くのがとても辛かったです。

どうせ私はもう助産院では産めない。

まして自宅出産なんて無理。

自然なお産の素晴らしさは分かるけど、それができない人の気持ちも分かってほしい。

そんな、屈折した感情を抱えていました。

でも、色々と模索する中で、救われたことがありました。

それは、第二子を産んだ東京の産院で、「温かい帝王切開」というのもある、と知ったことです。

その話の前に、まず、私の帝王切開体験について書きたいと思います。



悲惨だった第一子の出産

第一子の妊娠では、産休に入った直後に重度のむくみと高血圧で個人産院から総合病院に転院。

破水して入院しましたが、なかなか陣痛が来なくて、入院から 3 日目、ようやく陣痛がきたのに、今度は 2 日半たっても、赤ちゃんがなかなか降りてきません。

オペ前の診察では、子宮口は全開大までなっていたものの、羊水が濁り、感染の兆候もあって、赤ちゃんが苦しんでいる、と言われ、泣く泣く緊急帝王切開を選びました。

疲労で遠のきながらも陣痛は続いていたので、その合間にバタバタと必要な検査や処置をすませ、オペ室に。

照明がピカピカ眩しくて、機械的な空間でした。



腰椎麻酔なので、麻酔でガンガン頭が痛くて朦朧としながらも、意識はあります。

赤ちゃんが取り出され、産声が聞こえ、一瞬頬ずりさせてもらった時は、ウルッと感動しました。

でも、すぐに NICU に連れて行かれ、その後が悲劇でした。

人として、女性としての尊厳は？

掃除機のようなものでグルグルお腹の中を掻き回されるような鈍い感覚。

そして、縫合のときに、執刀医の先生が、若手の研修医らしき先生に「あっ、そこは先生下手だから私がやりますよ」という会話がモロ聴こえて、「ちょっとー、人のカラダを何だと思ってるのよー！」と本気で腹が立ちました。

そこには、幸せなお産なんてものはひとかけらもなく、力づくで産まされた、男性論理による出産、という感じでした。

人として、女性としての尊厳も、大事にされていたんだろうか？と今では思います。

でも、当時は、そんなお産をすることになってしまった責任は100%私にある、そんな身体づくりや生活をしてきた報いだと自分を責め、悔しいやら情けない気持で一杯でした。



嬉しいのに悲しい、私のお母さん人生のはじまり

管が外れて動けるようになるまでは赤ちゃんを別室でしたが、母乳で育てたいという希望は予め伝えていたので、泣いたら連れてきてもらえたのは救いでした。

でも、最初はおっぱいも出ないし、赤ちゃんは泣くし、大部屋で同室の方への気兼ねもあって、どうしたらいいのか分からず、私も泣きたくなりました。

しかも、麻酔が切れると、お腹の傷が痛みます。

そして、ふと冷静になると「次の出産はどうなるんだろう？」「もう普通には産めないんだろうか？」という不安が湧いてきます。

本当は赤ちゃんが無事生まれて嬉しいはずなのに、今度は悲しくて悔しくて涙が止まらない・・・私のお母さん人生はそんな風にスタートしたのでした。

私がお腹を切ることになっても、誰も責任は取ってくれない。

だったら、誰に何と思われようと、何と言われようと、自分が生きたいように生きよう！そう吹っ切れたのは、この時です。



温かい帝王切開

第一子を帝王切開で出産後、2年半後に第二子を出産することになった私は、どうしても下から産みたくて、東京の実家に里帰りし、当時帝王切開後の経膣分娩（VBAC）を受け入れていた産院で出産することにしました。

予定日前に助産師さんとバースプランの相談をしていて、万が一帝王切開になった時はどうなるのか？という話になり、その時間いたことが衝撃的でした。



「帝王切開でも、お腹を切って赤ちゃんを取り出す以外は普通のお産と変わりありませんよ」

「家族の立ち合いもできます」

「赤ちゃんの状態に問題がなければ、カンガルーケアも可能です」

「家族に付き添ってもらって、出産直後から母児同室になります」

え——っ、本当ですか！？

緊急なのか、予定なのかによっても違って来るかとは思いますが、帝王切開だと無理、と思い込んでいたことが、あっさりと当たり前のように可能だと言われて、拍子抜けするやら驚くやら。

帝王切開になった場合でも、なるべく普通のお産と同じようにお母さんと赤ちゃんが過ごせるように、という配慮が感じられ、嬉しくなりました。

そして、その産院で出産した方の手記にも、それを裏付けるかのように、帝王切開で出産した方が、家族で穏やかに迎える誕生、喜びや感謝を綴っていて、私が抱いたような、不安や怒りといったものの微塵も感じられませんでした。



傷跡が残らない縫合法もある！？

もう一つの衝撃は、

「溶ける糸で埋没法という縫い方をするので、傷跡もきれいに治りますよ。助産師の目から見ても、うちの先生の縫合は上手です。」

という話を聞いたことでした。

前出の手記でも、

「切ったのかどうか分からない位きれい」

と書かれていたので、それは本当だったのだと思います。

私の経験した帝王切開では、半分は糸で縫い、半分はホチキスで止めるという縫合方法でした。今は白く小さくなって目立ちませんが、直後は傷が赤黒く痛々しかったです。

緊急手術だったので仕方がなかったのか、それが通常の処置なのか、分かりませんが、そんな風に、なるべく傷跡が残らないように、という配慮をしてくれる医師もいるのだと分かり、さらに嬉しくなりました。

この時、私の「帝王切開＝悲惨なお産」というイメージは崩れました。

今から 10 年位前の話なので、今では事情は変わっているかもしれません。

でも、医療者の考え方やサポートによって、帝王切開でも温かで穏やかなお産にすることも可能なんだ！

そう知ったことで、何だか救われたような気持ちになりました。

最高の帝王切開を目指して書いたバースプラン

東京の産院での第二子の出産は、結局、吸引分娩になりました。

でも、3人目は帝王切開にしないで、とクギを刺されました。

当時はいろいろ疑問に感じることも残りましたが、この時、先生が私の「下から産みたい」という意を汲んでくださったことが、その後のお産につながっていったので、今はとても感謝しています。



そして、第三子のお産。この時は大いに葛藤しました。

自然分娩の選択肢は、限りなくゼロに近い状況でした。

そもそも、医学的に見れば立派なリスク持ち妊婦の私が、自然分娩できる施設は、岩手でも東京でも非常に限られていたのです。

（この時は、自宅プライベート出産をする覚悟とそれほどまでの自分の体と宇宙への信頼はなかったのです。）

そのわずかな可能性にかけて、医療者からの反対やネガティブな反応、家族への負担を押し
てまでも、下から産むことにこだわるのか？

予定日の8週くらい前、ギリギリまで悩んで私の出した結論は、

自然なお産とは、必ずしもカタチのことじゃなくて、自分の心の在り方なのではないか

形にこだわって、ガチガチ・ギスギスした心で過ごす方が不自然

お腹の赤ちゃんと対話しながら自然体で過ごす妊婦生活、そしてたとえ帝王切開でも、心を
許せる助産師さんのいる産院で、可能な限り希望を聞いてもらい、心穏やかな出産を選ぼう

というものでした。

そして、そう決めたからには、「最高の帝王切開にする！」と決意し

バースプランを書きました。



手書きで、コピーも残さなかったもので、一字一句正確に覚えているわけではありませんが、全体を通して、命の安全を優先しつつも、母子ともに人としての尊厳を尊重してほしい、ということが一番の希望でした。

私が、長男の帝王切開のときに感じたように、医療者には、安全を優先するばかりに、心ある生身の人間がそこに居ることへの配慮が欠けてしまうようなことがあるからです。

そして、家族の立ち会い、出産直後のカンガルーケア、直後からの母児同室、母乳育児、食事のこと、また、埋没法での縫合も含め、ダメもとで思いつく限りの希望を出しました。

生まれたばかりの赤ちゃんとお母さんの間には、目に見えない、沢山のホルモンの交流があって、それが母子の絆を強く深くしたり、母性を醸成したり、赤ちゃんの安心や信頼の基になる、と読んだことがあります。



例え人工的なお産である帝王切開の場合でも、可能な限りその時間を大切にしてほしい、安易にお母さんと赤ちゃんを離さないでほしい、という切なる思いがありました。

また、第一子、第二子の育児体験からも、初乳はもちろん、出産直後から頻繁に乳首を吸わせることがおっぱいライフのスムーズなスタートには大事、と分かっていたので、なるべく赤ちゃんと一緒に過ごせるように、と考えていました。

どんな状況でもベストを尽くしたい

小さな個人産院で、助産師さんとも顔なじみだったこともあり、幸い、私のバースプランは、助産師さんのレベルで対応できる部分は、可能な限り希望を聞いてもらえる方向で受け止めてもらうことができました。

埋没法による縫合は「当院ではやっていません」という医師の回答でした。

でも、助産師さんは、埋没法について、学校で習ったことがあるのを思い出した。

ただ、手間がかかるという理由で、ほとんどの病院ではやっていないのではないかな。

現場では当たり前になってしまっているけれど、女性の大事な体を扱っているという意識が希薄なのは確かで、改善の余地はあるかもしれない、という風に話してくれたのを覚えています。

私は、全ての希望をゴリ押しする気持ちは全くなく、それよりも、何か一石を投じることができたらいいな、と思っていたので、この時点でもう満足でした。

驚くべきことに、結果的には、このバースプランは、いい意味で、ほとんど役に立ちませんでした（第4章参照）。

でも、その時どきでベストを尽くそうと、色々調べたり、葛藤したり、考え抜いて、行動したからこそ、奇跡も起きえたとし、第四子の自宅プライベート出産も実現したのではないかと思います。

自宅で、自然な形で赤ちゃんを迎えることができれば、それが一番望ましいと思います。

でも、たとえそれが叶わない場合でも、病院出産にしても、帝王切開出産にしても、諦めずに、お母さんと赤ちゃんのためにより良い方向を目指すことは可能だし、大事なのではないかと思います。

少なくとも、子ども達に、お母さんはベストを尽くしたよって胸を張れる。

ガチガチのこだわりじゃなくて、でも、まずは声を上げ、現実を変えていく力として。



第6章 流産・死産

～悲しいけれど



悲しいけれど・・・

6度の妊娠、2度の流産、4度の出産を経て、流産について思うこと。それは、感情としてはやっぱり悲しいけれど、いのちってそういうもの、ということ。

実際、気がつかないものも含めると、妊娠のごく初期に自然に流産になるケースは一定の割合であるのだそうです。

私も自分で体験するまで知りませんでした。

だから、初めての時は、ものすごくショックを受けて、半年位は泣いて暮らしました。

その後も、妊婦さんとか、赤ちゃんとか、直視できなかったな・・・

周りから「無理をしたんじゃないか」と言われたり、自分でも「何が悪かったんだろう？」と原因探しをしたり自分を責めたりしてしまうのですが、お母さんが原因で流産というケースはごくわずか。

初期流産のほとんどは、赤ちゃんの方に原因があると言われていますし、私もいろいろ経験してやはりそう思います。



死をタブー視しない

普通、生きている間に体験する死とは、他者のもので、自分の体とは切り離されています。

ところが、流産の場合、私が経験したように、お腹の中でうまく育たなかったり、心拍が止まってしまった場合など、生きながらにして、自分の胎内で死を体験することになります。

最初は、この事実が受け容れられず、パニック状態になり、もう耐えられないという理由で掻爬手術を選びました。

環境破壊によって沢山のいのちが失われている、地球お母さんのかなしみとはこんな感じなのかな、とぼんやり思いました。

でも、冷静になって、そして、つぶつぶの学びでいのちや魂のことを知った今では、いのちだから、そういうこともある、生まれること、死ぬこと、その一つ一つは重い、けれど、いのちにとってあたりまえの日常でもある。そう感じています。

もちろん、感情としては悲しいし、間違った食習慣などで、いのち本来の働きが損なわれている場合もあり、それはとても残念なことです。

でも、根本的に、死をタブー視して、良くないこと、無いものとするこの方が、私たちの不安や恐れの原因になっているように思います。



魂の理由

もう一つ、流産の重要な側面は、魂の理由です。

私が最初に流産したとき「これは自分の心と体を見つめ直せ、というメッセージに違いない」と未来食セミナーを受けてつづつづを深く学び、人生が大きく変わるきっかけとなりました。

その後、2回目の流産のとき、友人が胎内記憶で有名な池川明さんの『雲の上でママをみていたときのこと。』（リヨン社）という本をプレゼントしてくれました。

そこには、まさにそんなことが書かれていたのです！

魂のレベルで見たとき、流産や死産でお空に還っていく赤ちゃんは、今回はちょっとだけおなかのなかにきてみたかっただけ等、もう自分でそう決めてやってきているんだそうです。

そして、同時に必ずおかあさんにメッセージを伝えているとのこと。

「子育ての準備ができていないよ」「自分を大切に」「お父さんと仲良くね」「上の子をかわいがってあげて」「命ってすばらしいんだよ」（前掲書 p 59）

だから、流産や死産を体験したお母さんは、胸に抱いてあげる事無くお空に還っていった赤ちゃんからのメッセージを、自分の行動を通して生きる、そのことが大事なんじゃないか、って私自身のことも含めてそう思います。



おわりに

この冊子では、私が未来食つづつぶに出会ったきっかけであり、そして、食といのちの力に目覚めていったプロセスでもある、流産や出産の体験をシェアしました。

私は、いつも、自宅出産万歳！ということではなくて、食を変えることで、ココロとカラダがそんなにも変化するんだ！そんな料理と食のすごい力を伝えたくて、自宅プライベート出産の話をシェアしています。

私自身、帝王切開や吸引分娩も経験していますし、どのお産が良くて、どのお産がダメなんてことはない、と断言できます。

どの妊娠・出産・流産にも沢山のドラマがあり、沢山の学びがありました。

その時々で、未熟ながらも真剣に向き合ってきたからこそ、それを踏み台に成長できた、今ではどれも愛おしい体験です。

未来食セミナーとつづつぶの手料理を通じた日々の実践と気づきから私が得たもの。

それは、「食の不安が一切なくなった」「タフでしなやかな健康な心と体を手に入れた」というのはもちろんのこと、本来の「生命（いのち）の仕組みとルール」「世界の仕組みとルール」を知ったからこそ、不安も恐れも手放して自由に羽ばたいて生きることができる。

そんな「つばさ」です。

あなたもそんな「つばさ」を手に入れて羽ばたいてみませんか？

この冊子が皆さんのお役に立てば幸いです。

最後まで読んでくださったあなたへの特典

この冊子を最後まで読んでくださりありがとうございました！

流産・難産体質が安産体質に変わった！そんなパワーを秘めた食について興味を持ってくださったあなた、「つぶつぶ料理をやってみたい！」「どこから始めたらいいの？」そんなあなたへの特典として、

食生活診断つき！

未来食つぶつぶ体感会（未来食入門講座）

- ①試食付きリアル開催（120分 5,000 円のところ→3,000 円） または
- ②オンライン開催（90分 3,000 円のところ→2,000 円）

をプレゼントします。

未来食つぶつぶ体感会では、いのちの力を最大限に発揮し、免疫力を高める、体のしくみに合った食べ方やバランス食術の基本をお伝えするほか、あなたの食や健康に関する不安やお悩み、ご希望をお聞きし、あなたに最適の未来食つぶつぶの学び方、おすすめのレッスンやセミナーをご提案させていただきます。

[こちらのフォーム](#)から「未来食つぶつぶ体感会希望」と書いてお申込みください。



免責事項

発行者情報

2020 年 8 月 13 日発行

著者

伊藤信子

この冊子の利用に際しては、以下の条件を遵守してください。

この冊子に含まれる一切の内容に関する著作権は、冊子作成者に帰属し、日本の著作権法や国際条約などで保護されています。

著作権法上、認められた場合を除き、著作権者の許可なく、この冊子の全部又は一部を、複製、転載、販売、その他の二次利用行為を行うことを禁じます。

これに違反する行為を行った場合には、関係法令に基づき、民事、刑事を問わず法的責任を負うことがあります。

冊子作成者は、この冊子の内容の正確性、安全性、有用性等について、一切の保証を与えるものではありません。

また、この冊子に含まれる情報及び内容の利用によって、直接・間接的に生じた損害について一切の責任を負わないものとします。

この冊子の使用に当たっては、以上にご同意いただいた上、ご自身の責任のもとご活用いただきますようお願いいたします。