



こんにちは！赤ちゃん

わたしたちの妊婦体験記



豆記者

林 果奈枝 村上 一 亮

生まれてくる赤ちゃんのために大きなおなかでがんばっている妊婦さん。そして、一生懸命育てるお母さん。わたしたちはその大変さを平塚市保健センターで体験してきました。



びっくり！
体重18キログラムだって



おっきいおなかだなあ、いったい中はどうなっているのかなあ？保健センターで助産師をしている古畑真希子さんが、妊婦さんのことを詳しく教えてくれました。聞いてびっくり！だって妊婦さんは体重が最大で8キログラムも重くなるんだって。でも、なんでそんなに重くなるのかな？



ちゃんと羊水と胎盤の3つを合わせると、重さがなんと5キログラムになるんです。また、妊婦さんは赤ちゃんを育てるために血液や水分などが普段よりも多く必要になります。そのためにも体重はさらに3キログラムも増えるそうです。だから体重が8キログラムも重くなるんですよ。大変ですね。

へ～んしん、妊婦さんになったよ



妊婦さんのことを少し勉強したところで、わたしたちは妊婦さんに変身しました。用意してもらったのは、妊婦さんのおなかの形そっくりに作られた8キログラムのおもりです。まずはこれを正座した状態で身に付けます。なくんだ、意外と楽じゃん。そう思ったので、立ち上がってみました。



ドキドキするなあ

立ち上げられましたよ。大丈夫そうです。そこで部屋を出て、廊下を歩きました。まだ大丈夫です。と、そこに階段が…。あ！おなかの出っ張りで見えませんが、これは怖い…。階段をよつくりクリアしたら、次は外へ。保健センターの周りを歩いてみました。長い時間歩くといくら重く感じます。ひざはガクガクです。きついなー、マジで。妊婦さんはいつもこんな状態で歩いているんですね。



ふー、あと何段だ？



うわああ！
しゃがめない

でも、変な体勢…。次にしゃがむ動作をしました。ひざをゆつくり曲げます。うまくしゃがめません。あ…、ドーン。見事にひっくり返っちゃいました。普段何気なくやっている動作もできないなんて…。

赤ちゃんの世話は重労働なんだ



赤ちゃんが無事生まれたら、ホッと一息です。でも、赤ちゃんを育てるのはもっと重労働なんです。わたしたちは赤ちゃんの世話も体験しまし



首を支えながら洗うんだよ

た。腰とか背中とかもパンパンになってしまいました。わたしたちのお母さんも、毎日こんなに大変な思いをして、自分たちを育ててくれたん



おー、よしよし

た。本物の赤ちゃんそっくりの人形を使って、抱っこ仕方・ミルクのあげ方・おむつの取り替え方・おぶろの入れ方を教わりました。赤ちゃんは抱っこことミルクとおぶろが大好きなんだそうです。だからこの3つは欠かせないんですよ。3つとも見ていると簡単にできそ



おむつは1日に8回くらい替えるんだって

ですね。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。今回の取材で、わたしたちは多くのことを学びました。妊婦さんやお母さんの大変さがわかってよかったです。みなさんも身近に妊婦さんを見かけたときは、席を譲ったり、道を空けたり、優しくしてあげてくださいね。世界中の妊婦さんやお母さん、赤ちゃんのためにこれからもがんばってね！