

不育症のプレママ・ママ達の会の通信です。
流産や死産を経験されたママ
今、治療を受けているプレママ
これから治療をはじめめるプレママが
気楽に話をできる場としてご利用ください。



ママとたまごの会

ママたま通信

第4号



ママたま会員からのお便り

2回の初期流産を経験した34歳です。私の母親も何度も流産した後に私を出産しています。今回、アスピリンとヘパリンの併用療法を行い、無事出産しましたのでおたよりします。

流産したときには、周囲の人たちが自分の事を奇異の目で見ていそうな気がしてつらかったのを覚えています。「子供はまだ？」と聞かれた時や、友人から妊娠の報告を受けた時もつらかったです。その後、不育症外来で原因が見つかり治療をすることになりました。

今回、妊娠して入院はしたものの、妊娠初期の頃は治療の内容もまだよく理解できておらず、また、胎児の姿も確認出来ないままでしたのでとても不安でした。でも、入院してみると、同じ経験をし、同じ治療をしている人々と話げできたので安心しました。このような経験は、非常に心強く、今でも良かったと思っています。妊娠の途中から、私は仕事にも復帰しました。毎日の注射の通院や、毎週の受診は職場の理解なしにはできませんでした。もちろん、妊婦で、仕事をしながら、しかも治療を続けるのは大変な面もありました。でも、仕事中は集中しているので、不安を忘れることができ、精神面ではバランスをとれることもありました。

やはり無事、出産できた瞬間はうれしかったです。

そして、今、こうしてわが子を抱いてうれしさが増えています。妊娠初期の頃、医師からは、「無事に出産できれば治療のことは忘れる。」というようなことを言われ



新しい本が入りました！

「不妊・不育とこころの相談室」では、不育症や妊娠・出産に関する雑誌や本をご用意しています。

毎月第3木曜日の10時～15時は、部屋を開放して自由に本を読んでもらったり、インターネットを利用してもらったり、同じ仲間と話をしたり、というオープン日です。ぜひ一度お越しください。

通常の相談室の開所日も、事前に予約をいただければ、本の閲覧・貸し出しを行っています。気軽にご利用下さい！



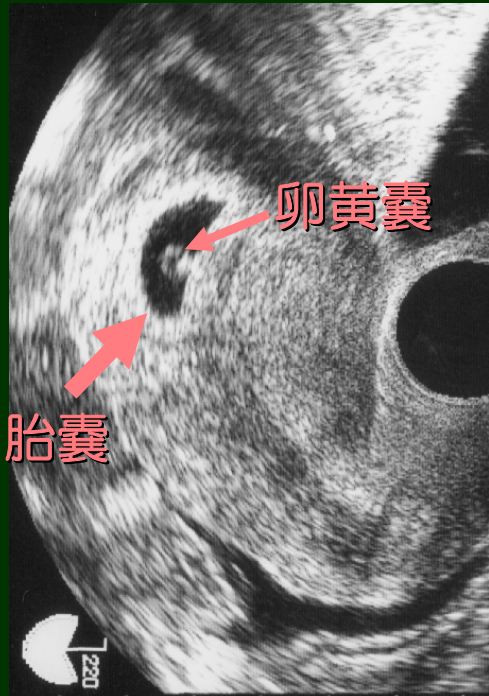
ました。今、その通りだと実感しています。

妊娠中、同じ治療をしていた仲間が出産したときも、自分のことのようにうれしかったです。私と同じような経験をされた方には、ぜひ、不育症の治療があることを知ってほしいです。すでに治療をされている方にも、先生や助産師さんに何でも質問して疑問を解決してほしいと思います。それでも不安がなくなる瞬間はないと思いますが、みんなを信じて前向きに進んでください。

Q. 妊娠初期には超音波検査で何度もみてほしいのですが、写真をもらってもよくわかりません。

A. 基礎体温をつけていて、高温期が14～15日続くとそろそろ妊娠反応が陽性になります。でも、この時期は妊娠反応が陽性でも超音波検査では妊娠かどうかはわかりません。この頃は子宮内の妊娠なのか、子宮外妊娠なのかもわからない時期です。

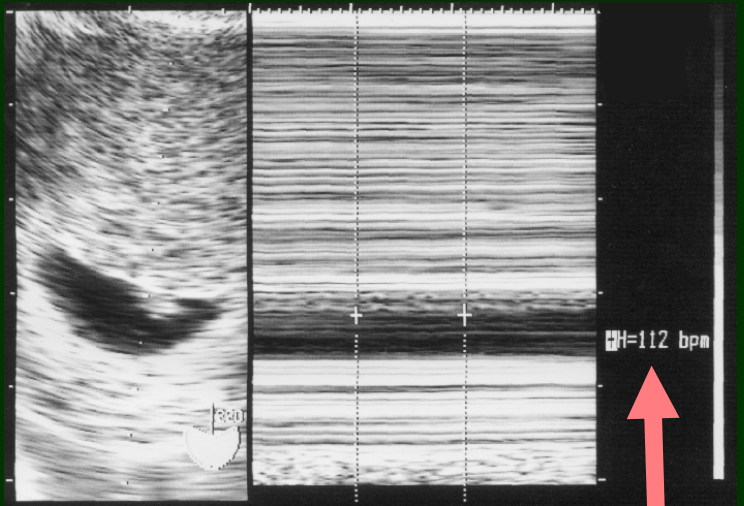
妊娠4週の後半、すなわち、排卵から数えると2週間と数日になると、胎嚢（GS：胎児や羊水が入った袋）が2～



4mmの径で見え始めます。その後、妊娠5～6週は1日約1mmのペースで胎嚢の径が増大します。この時期に妊娠がうまくいっているかどうかは、妊娠反応が順調に上昇していくか？とともに、胎嚢が大きくなっていくかが目安となります。

妊娠がうまくいっていると、胎嚢の中にもう1つ小さな袋が見えてきます。これが、卵黄嚢です。続いて、胎芽（この時期の胎児はこう呼ばれます。）が見え

てくるのですが、胎児の体が見えるというより、卵黄嚢の隣に、ピコピコと動くものが（心拍）が見える感じです。最初に見えはじめたときの心拍数は1分間に100回前後です。1分間に90回以下の場合は注意が必要です。1分間に70回以下の場合はほとんどが流産となります。心拍数は、何日かおきに超音波検査で見るたびに徐々に早くなり、妊娠9週ごろには1分間に170～180回まで上昇します。その後は徐々に低下していきませんが、一旦、1分間に170～180回まで上昇しないうちに、心拍数が低下して行く場合は、流産となる可能性が高くなります。



胎芽の心拍数



流産のあと、なかなか妊娠しないのであせっています。不妊治療を始めましたが、よくイライラします。

不妊治療中や妊娠中は、「リラックスすると良い」と言われて、「リラックスしなきゃ！」と頑張った経験はありませんか？でも、意識しすぎると、かえってストレスになってしまった方もいるのでは？

先日、津山市と井原市で行った岡山県不妊専門相談センター「不妊・不育とこころの相談室」の出張相談では、「リラクゼーション体験」として、アロマ体験、ハンドマッサージ、ハーブティーのブースを設けました。何種類かあるエッセンシャルオイルの香りから好きな香りを見つけたり、ハンドマッサージを受けながらおしゃべりをしたり、各種の紅茶やハーブティーをテイastingしてその効能を聞いたり、というものでしたが、女性にはとても好評でした。

中でも、ハンドマッサージは「はあ～、いい気持ち」とため息を漏らす方も多く、個別相談の前に緊張して硬めだった表情も次第に穏やかになっていきます。たわいもない話をしながら、相手の体温を肌で感じながらマッサージされる間に、人と接せる温かさを感じているのかもしれませんが、不妊症、不育症などで検査や治療を受ける時は、本当は頑張っているはずなのに、なかなか頑張っている自分を認めてあげられない場合も多いものです。たまには、ご褒美にマッサージを受けてみるのも良いですし、簡単なマッサージ法を覚えて、ご夫婦でお互いにしてみるのもコミュニケーションの1つになります。

また、アロマについては、好きな香りに包まれると、自然に緊張がほぐれるものです。緊張している時でも、その香りを嗅ぐと平常心に戻れる気がします。緊張を沈める作用のあるエッセンシャルオイルもありますので、一度、好きな香りを探してみてください。

「不妊・不育とこころの相談室」には、アロマセラピーやマッサージに関する本を何冊か用意しています。興味のある方はぜひ一度お越し下さい。ご予約いただければ、簡単なハンドマッサージの方法をご説明することもできますのでご利用ください。

あなたのお便りをお待ちしています。

岡山大学医学部保健学科、岡山大学病院、岡山県不妊専門相談センターの共同研究として、**ヘパリン注射に関するアンケート調査**を施行中です。ご協力をお願いします。

会員登録(無料)はインターネットでも可能です。会員には、ママたま通信をお届けします。
お問合せは右記まで。

2007年9月号第4号 **ママたま通信**

編集/印刷/発行 岡山県不妊専門相談センター
「不妊・不育とこころの相談室」
〒700-8558 岡山市鹿田町2-5-1

Phone&Fax 086-235-6542

E-Mail funin@cc.okayama-u.ac.jp

URL <http://www.okayama-u.ac.jp/user/hos/funin/index1.html>