若者よ! 世界にでよう!

ドイツ日記

～その8：ドイツで出産（後編）～

ドイツ連邦
物理工学研究所
山口敦史
Atsushi Yamaguchi

産院へ入院

前回に引き続き、ドイツでの娘の出産の様子をお伝えします。

妻は、予定日2日後の深夜に陣痛がきて産院に入院しました。すぐにへバメ（助産師）による診察が始まります。陣痛の間隔や強さを測定して、どのくらい出産が近いかを判断するのです。その結果、陣痛が10分おきに來てはいるものの、出産にはまだまだ弱いようで、陣痛の強さを測るモニタにはそれらしい信号は全く出ていないとのことでした。そのため、そのまま入院して陣痛が強くなるのをじっくり待つことになりました。このとき妻が、今ですらこんなに痛いのに、モニタに信号が出るころになったらいったいどれだけ痛いのかと恐れていたのを覚えています。

朝になり担当の先生に診察して頂きますが、やはり結論は同じで、出産まではまだ1日程度かかるということでした。そして陣痛を促すために、よく歩きなさいといわれました。そこで妻は痛さに耐えながら、病院の廊下を行ったり来たり、ひたすら歩き続けました。私は出産のサポートに備えて体力を回復するため、一旦家に帰って夕方まで睡眠を取り、夜再び病院に戻りました。

いよいよ出産

昼間たくさん歩いたのが功を奏したのか、深夜になりいよいよモニタに信号が見えるほど陣痛が強くなってきました。出産に備えて分娩室に移動します。分娩室には、妻・私・へバメに加えてへバメ研修生（名前をエレナさんといいます）が入り、この4人チームで出産に臨みます。後で知ったのですが、私たちの出産は、実はエレナさんが正式なへバメになるための最終試験でもあったのです。

分娩室に入っても妻はひたすら陣痛に耐え続けました。ここで妻が体験した陣痛を逃す方法を幾つか紹介しましょう。まずは、バランスボールに乗り腰をぐるぐる回す方法。しかし、陣痛でもだえ苦しんでいるときに、バランスなど取っている余裕があるはずありません。妻の場合、この方法はほとんど効果がなかったようで、1～2回やってすぐに別の方法に移りました。次の方法は、アロマオイルを手につけて、腰をさすするというものです。これは主にエレナさんがやってくださったのです。

が、声を掛けて妻の様子をよく見ながら、陣痛の波に合わせて、いかにも痛みが取れそうな手つきで優しく腰をさすっていました。私も勧められて恐る恐るやってみましたが、なかなかエレナさんのようにはできませんでした。妻にとっては、アロマオイルの香りもあり、この方法が最も効果的だったそうです。更に陣痛が強くなってくると、同じ部屋にある水中出産用のプールに入り、天井からぶら下がっている紐にしがみつくとする方法で陣痛を逃します。私が驚いたのは、この方法で陣痛に耐えている途中「もし良かったら、このまま水中出産にしますか?」とへバメに聞かれたことです。出産直前でも水中出産に切り換えられるのかとびっくりしましたが、私たちは水中出産の可能性は全く考えていなかったのです。予定どおり通常の出産でお願いしました。

こうして徹夜で陣痛に耐え続けて朝7時、いよいよ出産です。もう次の陣痛で産まれるはず、という段になると、私は妻の首を支え、へバメが妻のお腹を押す準備をし、エレナさんが赤ちゃんを取り上げる体制に入ります。そして、その時はやってきました。最後の陣痛がきたタイミングで、へバメが思いきり妻のお腹を押し、娘がするっと産まれました。エレナさんが取り上げると、娘は大きな声で泣き始めました。この泣き声を聞いたときの感覚は本当に不思議なものでした。ドイツで出産するという不安尽くしの挑戦に一つの区切りがつき、大きな安心感に包まれたのは確かです。しかしそれ以上に、自分の娘という目の前の存在に対して、すぐには実感が湧かず、元気に泣き声を上げている娘にしばらくじっと見入ってしまいました。とはいえゆっくりしている暇はありません。私にはすぐに大事な仕事があります。へバメとエレナさんに「さあパパ、どうぞ」といってハサミを渡されます。2人のすばらしいサポートに感謝しつつ、へその緒を切ります。へその緒はとても太くしっかりとっていて、切るのが大変でした。今まで娘の命を支えてきたへその緒の偉大さを実感しました。

産後

その後すぐに、娘の健康診断が分娩室で行われました。身長、体重、その他いろいろな項目をチェックします。そして妻の状態も落ち着いたところで、産まれたての娘と一緒に病室に戻りました。

そしてもう一つ、とても嬉しい出来事がありました。

私たちが病室で日本にいるお互いの両親に電話で出産を報告したり、2人で出産を振り返ったりしていたところ、エレナさんがものすごい勢いで私たちの病室に飛び込んできたのです。そして「へバメの試験に合格したよ！へバメになれたよ！」と大喜びしています。私たちの出産での活躍の結果、無事最終試験に合格したのです。妻と私と3人で大喜びしました。

さて、それからの日々は、おむつ替えや授乳など初めての経験の連続です。とはいっても、毎日のようにへバメが様子を見に来てくれますし、病院のスタッフに聞けばどんなことでも丁寧に教えてくれるので、困ることはありませんでした。しかし、食事だけはやや問題がありました。ドイツは昼食がメインのため、夕食は軽くすませることがよくあります。私たちの病院食も、昼食は満足なものが出るのですが、夕食は写真1のようにパンにハムとチーズだけといった非常に質素なものでした。日本人の妻にとって、これではさすがに物足りません。そんな時は、私が日本食やアイスクリームなどを差し入れとしてたっぷり持っていきました。

産後1週間たったところで、再度、妻と娘の健康診断があり退院の許可が下ります。担当の先生からは、出産祝いとして先生の名前の入ったミニシャンパンボトルを頂きました（写真2）。今までお世話になった病院の方々にお礼をいいつつ、そしてあの陣痛と戦った分娩室を横に見ながら退院します。途中、病院の廊下で陣痛を

写真1 病院での「夕食」

写真2 産院の先生から頂いた出産祝いのミニシャンパンボトル。ラベルに先生の名前が入っています

促すために苦しみに耐えながら歩いている妊婦さんを見て、1週間前の妻を思い出しつつ、心の中でエールを送りました。

退院後

4

さて、新しい家族のメンバが加わって、我が家で新生活のスタートです。家に帰ってからは、出産を担当してくれたへバメが1週間おきに家庭訪問してくれます。娘の体重を測定して健康状態を診たり、沐浴の仕方を取り足取り教えてもらったり、授乳の仕方、ミルクのあげ方を教えてもらったりしました。その中で一つだけとても驚いたことがあります。それは散歩のさせ方です。

娘が産まれたのは、1月上旬の真冬でした。外の気温は氷点下です。日本の育児書を読むと、産後1か月は外には出さない方が安全で、その後も真冬は氷点下の日はできるだけ散歩は避ける、と書いてあります。しかし私たちのへバメは「しっかりと洋服を着せていれば、氷点下でも全く問題ない。基本的に毎日散歩に行きなさい。」という意見でした。私たちはこのへバメを全面的に信頼していましたので、そのアドバイスに従い、生後8日目に気温-6°Cの中、しっかりと洋服を着せて生まれて初めての散歩に出掛しました（写真3）。ドイツの冬は日照時間が短いので、少しでも外に出て日を浴びておくのが大切なかもしれません。何はともあれ、なぜドイツ人があんなに屈強なのか、少しだけ分かった気がしました。

まとめ

5

2回にわたり、ドイツでの出産風景の一端を御紹介しました。ドイツに来た当初は、まさか自分たちがこの地で出産を経験するとは思っていませんでした。しかし今回の出産を通して、より多くのドイツ人の方々と知り合うことができ、そしてより深くドイツ社会を経験することができました。この記事を通して、少しでもその雰囲気を感じて頂ければ幸いです。

写真3 生後8日目に生まれて初めての散歩。気温は-6°C