

2011 年臨時春号 (勉強会講演から)

## 西式自然お産で我が子を

妊娠 5 週目で甲田先生を主治医に後藤アヤノ助産婦のご指導を受け、緊急時には聖バルナバ病院にとの体制を整え出産に臨むことになりました。といたしますのも私は過去に、腎臓を弱らせ浮腫みや咽喉炎、疲れ易い身体で大いに困窮し、断食療法を持って体質改善を果たしたという病歴者ですので、妊娠時に再度の体調悪化を懸念したからでした。そのときは自分ひとりの健康問題でしたが今度は我が子のいのちをも左右する立場になり、しっかり体調管理をしようと強く決心したのです。精進した主な事柄は、甲田先生のご指示で一日 1400~1600kcal の食事、合掌合蹠法 1200 回。少食は厳守したものの、28 週目の頃体調不良があり運動は一時中断しました。そのため 29 週目に胎児が逆子になってしまい、産婦人科医から矯正法を受けたものの効果がありませんでした。そこで合掌合蹠法 1200 回を確実に実行しました。身重の身体には大変なことです我が子の一大事ですので頑張り通しました。するとお蔭でいつしかウソのように正常位に戻っていたのです。あらためてこの運動の威力を再認識したことでした。安産法でこの運動がどれほど大切かを強調したく思います。このピンチを乗り越えたら後は順調に出産にたどり着きました。

1984 年 6 月 6 日、後藤先生の手により身長 50cm、体重 3200g の丈夫な男児を自宅分娩させていただいたのでした。特長的なことは娩出時の出血は極わずかで、胎児の身体にもほとんど血液や脂肪付着が無く綺麗な状態で黄疸が全く見られなかった点です。

ここからは新生児の西式健康法です。出産直後は裸体のまま 2 時間放置。産湯は 25 の水と 40 の湯の交互浴。寝床は平らな木の板を用意しました。また特筆なこととしては分娩直後から **60 時間の断食** でしょう。その間スイマグ水(水 200cc にスイマグ 10cc)と柿茶を少量ずつスプーンで与えるのみ。その甲斐あって、約 3 日間のうちにカニババが 27 回にもわたり多量に排泄され、胎便(宿便)がすっかり無い状態になり人生のスタートラインで上場の滑り出しが出来ました。といたしますのは、なまじ授乳が始まれば胎便排泄が中途半端にとどまり、それが原因のアトピーほか様々な症状を表す悪い体質持ちとなる危険性を学んでいたからでした。断食による体重減少は 100g で終わり、7 日目には元の体重に戻り、以降順調な増加に転じて 3 ヶ月目には 6350g と標準通りに推移していきました。



一方私のほうはといえば、妊娠時から 1 日に朝青汁一杯、昼と夜には玄米ご飯 200~250g と豆腐 200g、白味魚一切れ、野菜煮付け一皿といった 1600kcal の少食で通したおかげで、体重増加が 3~4kg と少なく近所の方も妊婦と知らなかったくらいの変化で、安産後の子宮収縮は速やかで母乳の出もたっぷり。まったく無駄の無い出産に終わったことに我ながらビックリです。母乳をしっかり飲んでスクスク成長する我が子を眺めては、西式で出産して良かったとしみじみ思ったことでした。こうして初回は無事に終わりました。

第 2 子は冬の 12 月出産でした。前回の経験から、余裕感を持って臨めました。手順は全く同じです。ただ、寒い時期なので裸体放置時の室温は 28℃、温冷交互の産湯の水温を 31℃ と配慮しました。分娩後の菜の花色の初乳はそのまま授乳せず冷凍保存し、断食明けに解凍して与えました。新生児の免疫機能を大きく左右する大切な栄養ですから。私のほうも後産の胎盤を少し分けてもらい、冷凍保存してスライスしていただきました。そのお蔭で母乳に不自由したことが無く、離乳時には困るくらい出すぎて遂に入浴時に湯船の中に搾り出しては「母乳風呂」に入ることになりました。この子も長男同様夜泣き、疳の虫が少なくメリハリがありましたから、子育てでは相当楽をさせてもらえたと思います。子育て中の食事内容にも気を使いました。幼児期のおやつも全て完璧に手作りしました。

.....と書いておりましたが、やはり子どもにも社会があって友達の家遊びに行けば、異なる食文化の洗礼を受けます。しかたがないと思おうとするのですが、やはり我が子の目からすれば私の完璧主義には相当のストレスを感じていたようです。反抗期を迎えると、息子からその苦しかった胸のうちを一気にぶつけられハッとさせられたことでした。これも元はといえば、私の食への価値観を押しつけてきたからなのです。完璧な母親を 100% 目指してきたけれど、この一件から 70% に下方修正し、善悪だけを言って聞かせるもののは本人の自覚に任せるようになりました。成長を慌てずじっくり待つことだと理解させられ、その意味でよくぞあそこで息子が爆発してくれたと考えを改めました。まさに「親育ち」ですね。

簡単にお話させて頂きましたが皆様に参考の一助となれば幸いです。ありがとうございました。

