

## ■健全な妊娠・出産・子育ては安心・安全な食事から ～母から胎児や子へ「味の伝達」がされる～

日本ホメオパシーセンター川崎野川  
JPHMA 提携助産院 ホームバース En(えん)助産院  
JPHMA 認定ホメオパス No. 0296  
ZEN メソッド修得認定 No. 0018  
助産師  
西田 つや子 (にしだ つやこ)

(第6回 日本の農業と食シンポジウム in 京都で発表)

母から胎児や子へ「味の伝達」がされることが検証され妊産婦が何を食べるかが問われる。

私は神奈川県川崎市で小さな助産院を開業している助産師です。

開業助産所数は昭和57年(1982年)には2533施設ありましたが平成20年(2008年)には788施設となり26年間で三分の一以下に減少している現状です。

さらに出生率も年々右肩下がりの上、病院出産が増加してすらいいます。

助産所における出産数は1960年には出産総数の8.5%でしたが2013年には0.8%と減少の一途を辿っています。

そんな中、大好きな分娩業務に携わるために細々とではありますが赤ちゃんとお母さんにやさしい自然出産を心がけて頑張っています。

分娩数では無く、分娩の質にこだわり、一人一人に寄り添いわが娘に接するがごとくにやさしく時には厳しく、長き人生の一瞬ではありますが、運命を共にする仲間として命をかけてお世話をさせていただいています。

出産は女性にとって大きな命がけのイベントであり、その後の生活においても大切な身体作りのスタートとなります。

「良いお産」または「安産」とは母子に必要以上の負荷をかけず身体への侵襲の少ない出産のことを言うのではないかと考えます。

出産を終えて「もうお産は懲り懲り、二度と経験したくない」と思うか、出産を終えたばかりであっても「また、産みたい」「今度はもっと上手に産みたい」と思うか自身が納得の出来たお産だったかという点が問われます。

出産を終えたばかりで「また産みたい」と言う産婦さんがいるのだろうかと思われる方もいらっしゃるかもしれませんね。

実際、助産院で出産された方の中にはそのようにおっしゃる方々がおられるのです。

病院出産、無痛分娩などが増加する中であっても、有難いことに助産院での自然出産を希望される方がたは少数であったとしても確実におられるのです。

助産院は通常、薬や器具を用いない自然のお産をします。

そのため、妊娠中の身体作りには気を使います。

とりわけ食べる物は気を付けなければなりません。

出来るだけ自然の食品をバランス良く食し、生活リズムを整えて、適度に身体を動かして家事にいそむこと。

身体も心も母になる為に少しずつ準備していかなければなりません。

あまりにストレスの多い生活をしていると胎児は異常態勢をとることがあります。

また産婦自身にも身体症状が出てきます。

高血圧・尿たんぱく・尿糖・不眠・不安症状など出産に際して危険を伴う事が予想されるこうした症状が改善されなければ助産院での出産は出来ません。

あくまでも助産院は健康な妊産婦さんのみを対象とした分娩施設なのです。

ただ自然分娩にあこがれてというだけではご希望に沿えないことがございます。

誰にでも開かれているというわけではないのです。

とは言えほとんどの方は正常に経過しますが、油断はできませんよということです。

そうして日頃から健康にじゅうぶん気をつけていよいよ出産の日を迎えます。

私たち助産師は産婦さんご自身が持っておられる産む力を頼りに見守り励まし寄り添います。

介助者が「産ませる」のではなく産婦本人の「産む」力を信じる助産です。

そして母の胎内で世に生まれ出る覚悟を決めた胎児の「生まれる」力を見守り、信じしっかりと受け止めてあげる、それが本来あるべき助産師の姿ではないかと考えています。ですから助産師は大きな船舶を港に安全に誘導するタグボートのような存在であるべきかとも思うのです。

## 出産時に有効なレメディー

- アコナイト (Acon.)
- アージニット (Arg-n.)
- ベリスペレニス (Bell-p.)
- ポースティーラ (Puls.)
- カーボベジ (Carb-v.)
- ラカシス (Lach.)
- ケーライカーブ (Kali-c.)
- シキュータ (Cic.)

もちろん、ホメオパシーは出産に際しても大変有効かつ力強い味方です。必要に応じてアコナイト、アージニット、ベリスペレニス、ポースティーラ、カーボベジ、ラカシス、ケーライカーブ、シキュータなどなどたくさんのレメディーが活躍します。

## 産後のレメディー

- カレンジュラ (Calen.)
- アーニカ (Arn.)
- ハイペリカム (Hyper.)
- ベリスペレニス (Bell-p.)
- シケイリー (Sec.)

※胎盤の娩出に際立った結果を及ぼす

産後はカレンジュラ、アーニカ、ハイペリカム、ベリスペレニス、とりわけ胎盤の娩出に際立った結果を及ぼすシケイリーは実に頼もしいレメディーです。

これらのレメディーにどれほど助けられたか感謝してもしきれない思いでいっぱいです。

さて次に、母が何を食べるかが胎児にどれほど影響を与えるのか少し考えてみましょう。

お腹の赤ちゃん達の味覚はだいたい胎児週数 12～13 週ごろからそして匂いに関しては 20 週半ばくらいから発達し始めるのだそうです。

やがて 40 週にもなると 1 日 500cc ほどの羊水を飲んで味わっていると考えられています。

そもそもお母さんが食べたものの味や香りは胎盤を通過し臍帯を介して赤ちゃんに移行し、それを尿として羊水中に排出しているのです。お母さんの飲食物の味や香りは羊水を通して味わっているであろうと言われているのです。

それに母乳の中にもお母さんの食べたものの味や香りが移行しますので、グルメ族の多い赤ちゃん

ん達の中にはそれを味わい分け、また嗅ぎ分け、気に入らない味や香りの母乳を、断固として拒否をする強者もいるのです。

これは嘘のようなホントの話です。

## 味覚の伝達

### ◆人参ジュースによる実験

- ①妊娠中は人参ジュースを飲み、産後は水を飲む。
- ②妊娠中は水を飲み、産後は人参ジュースを飲む。
- ③妊娠中も産後も人参ジュースを飲まず水を飲む。

もう一つ、面白い実験結果を知ることが出来ます。

それは人参を使った実験です。

妊娠中、毎日人参ジュースを飲み、産後は水を飲んだお母さん、そして妊娠中は水を飲み産後に人参ジュースを飲んだお母さん、最後は妊娠中も産後も人参ジュースは一切飲まずに水を飲んだお母さんです。

このお母さんたちのお子さん達に初めて人参ジュースをあげた時の様子をみてみますと、人参ジュースを妊娠中や産後に飲んだお母さんたちのお子さん達は人参を嫌がる様子はみられなかったそうです。

しかし、まったく人参ジュースを飲まなかったお母さんのお子さんは人参を嫌がったという結果が得られたのだそうです。

その他にも諸々の観察から得られた情報からしますと、お母さんが妊娠中から産後、授乳中に口に入っているものを赤ちゃん達も好む傾向が見られ、味の伝達がされるということが明らかになりました。

であるならば、尚更の事妊娠中や授乳中のお母さんが何を食べるかという事は大切な切実な問題と言えないでしょうか。

また、赤ちゃん達の味覚・嗅覚の成熟のみならず、お母さんご自身の健康にも重大な影響を及ぼすことがあります。

授乳中は特に何をどのように食べるかという点を考慮しなければ、重篤な乳腺炎を発症しかねません。



このような場合にもホメオパシーのレメディー達は大いに活躍してくれます。

### 母乳トラブルに役立つレメディー

- ファイトラカ (Phyt.)
- ベラドーナ (Bell.)
- プライオニア (Bry.)
- ヘパソーファ (Hep.)
- パイロジェン (Pyrog.)
- シリカ (Sil.)
- ソーファー (Sulph.)

©T. JACOB & JFFRAN

7

ファイトラカ、ベラドーナ、ヘパソーファ、パイロジェン、シリカ、ソーファーなどなど。状況に応じて時間や回数、ポテンシーを使い分けて使用します。



またこれほど重篤なケースでないとしても、乳管に乳栓が詰まり乳汁の鬱滞が起こり、腫れ、疼痛、発熱などインフルエンザ様の症状に見舞われ寝込んでしまうケースもあります。

この場合もお母さんの食べ物が原因である場合がほとんどです。

母乳育児がそれほどたいへんなものであるならば、人工栄養があるではないかとお考えの方もおられると思いますが、特殊なケースを除き大方は母乳育児が可能です。

さらに人工栄養がどれほど声高々にその効能を語ったとしても母乳のそれにとって代わることは絶対不可能と思われます。

女性の乳房は出産するまでは女性としての魅力を誇る武器であるかも知れませんが、子を持つ母となっては命を繋ぐ最強の武器として変貌します。

より強く賢く人間性豊かに質の高い肉体を持つ人間として後世を担う大切な人材を育てるには、母乳育児は大きな役割を果たすことになるでしょう。

何にも増して健康はとても大切です。



スライドの方は3度目の妊娠で双子ちゃんを大学病院で経膣の自然分娩をされまして産後に当院に産褥入院という形で1週間入院されました。

こんなに華奢な身体なのに二人の赤ちゃんを母乳のみで育てておられます。ちなみに片方のおっぱいしか利用できないとしても完全母乳育児は可能なのです。

大切なのは母のやる気と言えるのでしょうか？やる気だけでは成功はおぼつかないとお考えかもしれませんが、母のやる気が無ければどんなに熱心に指導をしても残念ですが成功はしないことが多いです。

いずれにしても安心・安全な食を通してより良いお産をして母乳育児を成功させていただきたいと切に念じて私の発表を終わらせていただきたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

**カテゴリー：[妊娠・出産・女性の症状] [食、環境]**