

自然分娩／無痛分娩／帝王切開を経験した 先輩ママ9名に聞く「お産のリアル」な体験談を公開

～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

先輩ママの 出産体験談

株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、出産経験のある会員9名へのインタビューをもとにした記事「先輩ママが語る、お産のリアル」を、2026年9月17日に公開いたします。

記事では、自然分娩・無痛分娩・帝王切開を経験した先輩ママたちが、お産の始まりや出産にかかった時間、パートナーから受けたサポート、出産前の気持ちなどを語っています。時間、状況、感じ方も異なる、一人ひとりのリアルな体験を紹介することで、出産を控える方やそのご家族の心の準備にお役立ていただくことを目指しています。

■ 「これって陣痛？」「破水かどうかわからない」判断に迷った体験も



Aさん

臨月になったら夜寝てる時におなかが痛いことはよくあったので、「また前駆陣痛かな、今日痛いな、長いな」と思ってたら規則的な間隔で痛かったので、これは陣痛かもしれないと思って。あんまりゆっくりしていて本当に生まれてしまうと良くないので、電話をしたら「来てください」と言われた。



Dさん

おなかが痛いというか、いつもとなんか違うなって感じがして、母に相談したら「病院に行った方がいいんじゃない？」って言われて行ったら、少し破水してみたいでそのまま入院になりました。

お産は陣痛から始まる場合もあれば、破水から始まる場合もあります。

インタビューでは、臨月に感じていた腹痛を前駆陣痛だと思っていたところ、規則的な間隔になり、病院へ連絡したという体験が聞かれました。また、破水なのか尿漏れなのか判断できず、しばらく様子を見た方や、「いつもと何か違う」と感じて病院へ向かったところ、破水していたことがわかった方もいました。

このほか、自宅で我慢してから病院へ向かうと、すでにお産が進んでいたケースなど、判断に迷った先輩ママたちの体験を紹介しています。

数時間から丸2日以上まで。お産にかかる時間は一人ひとり異なる

お産にかかった時間についても、先輩ママからさまざまな声が寄せられました。無痛分娩を経験した方からは、陣痛促進剤を使用してから出産までに丸2日以上かかったという声があった一方、病院に到着してから4時間ほどで出産した方や、陣痛が進み始めてから約1時間半で出産された方もいました。

また、食事を取れないままお産が進み、空腹を感じた経験から、次の出産ではゼリー飲料などを準備したという具体的なアドバイスも紹介しています。



Cさん（無痛分娩）

陣痛促進剤を打ってから丸2日かかった。48時間よりももっと。陣痛促進剤を入れると痛みが強くなるので麻酔をかけてもらった。

パパにしてもらってうれしかったことは、特別なことだけではない



Fさん

旦那に腰のマッサージをしてもらった。テニスボールとか持って行って。すごい良かった。

お産の際にパートナーから受けたサポートとして、複数の先輩ママが挙げたのが「腰などのマッサージ」です。助産師さんから方法を教わり、テニスボールなどを使って痛みを和らげてもらったという声が聞かれました。

この他にも、身動きが取りにくい分娩台で飲み物を口元まで持ってきてもらったことや、上の子のお世話を任せられたことが助けになったという体験がありました。

記事では、お産を迎える前に家族でサポートについて考えるきっかけとなる、具体的なエピソードを紹介しています。

楽しみ、不安、実感のなさ。出産前の気持ちもさまざま



Cさん

基本はたのしみだったんですが、不安になっても
どうしようもないしなって思って過ごしていた。
予定日より2週間早かったので、「来る来る」って
思う前にもう生まれちゃって、ある意味迫りくる
不安みたいなのはなかった。

出産前の気持ちについては、「赤ちゃんに早く会いたいという気持ちしかなかった」という方がいる一方で、出産に伴うリスクへの不安で頭がいっぱいだったという方もいました。

不安を感じながらも、仕事や外出などで気持ちを切り替え、穏やかに過ごすことを意識したという体験も語られています。

また、「ママになる」という実感が湧いたタイミングも人それぞれでした。赤ちゃんの性別がわかったとき、出産直後に初めて抱いたときなど、先輩ママたちの率直な声を通じて、出産前後の多様な気持ちを伝えています。

■さらに詳しい「先輩ママの出産体験談」記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」が公開している記事『先輩ママが語る、お産のリアル』では、さらに詳しく情報を公開しています。先輩ママの声をぜひご活用ください。

詳細な記事内容は下記リンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_laboreport/260917/

<調査概要>

調査期間：2025年10月28日（火）～2025年11月6日（木）

調査方法：オンライン個別インタビュー

実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所

対象：お子さまがいるアカチャンホンポ会員

有効回答数：9件

※本記事で紹介している内容は、インタビュー対象者個人の体験です。

お産の兆候や分娩方法などについては、かかりつけの産院・医療機関へご相談ください。

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。

また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

さらに、企業や行政からの妊娠・出産・育児に関する生活者調査や、商品・企画・サービス開発に関するご相談も受け付けています。

赤ちゃんのいる暮らし研究所 | アカチャンホンポ

お問い合わせ窓口：https://www.akachan.jp/ah_laboreport/contact/

赤ちゃんの
いる暮らし
研究所

以上

[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部 電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp

【赤ちゃん本舗について】

赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。

■公式ホームページ：<https://www.akachan.jp> ■アカチャンホンポ オンラインショップ：<https://shop.akachan.jp>