

Welcome Baby

産科通信

第16号 (2012. 10)



お産は子育ての再スタート

子育てのサイドから見るとお産はゴールではなく再スタートといえるのではないのでしょうか。自分達でたてた育児方針に沿った行動をしていくことなのです。妊娠中は自然とお腹の赤ちゃんに話しかけていただろうし、お産が終われば実際に我が子にふれ育児をしていく事になります。マタニティブルーという言葉がほとんどの方がご存じだと思います。それほど育児というのは大変なものです。とくに産後1ヶ月は体が妊娠前の状態に急激に戻るためお母さんは心身ともに大変な時期といえます。退院してからお手伝いをしてくれる人はいますか？相談できる人はいますか？上にお子さんがいれば里帰り出産も考えられますね。

産後クライシス

先日(9/5)NHKの朝の番組で夫婦を壊す[産後クライシス]について紹介されていました。家族にとって幸せなイベントである出産がその後の夫婦関係によって危機に陥る事のないよう、産後1ヶ月にパートナーができることを紹介します。

パパのお手伝い3カ条

1 できる範囲で家事をしよう。

産後一ヶ月までは、ママがなるべく横になって体を休められるように、積極的に家事を手伝ってあげて。早めに帰宅して食事の支度や掃除したり、仕事の帰りに買い物をしたり、出勤前にゴミを出したり、できる範囲で協力を。帰宅が遅いパパは休日にしっかり手伝ってあげましょう。

2 赤ちゃんのお世話にも挑戦して。

おむつ替えや沐浴のとき、初めはなんとなく怖かったり、緊張するかもしれません。でも、慣れれば大丈夫。パパもどんどん赤ちゃんのお世話にチャレンジしましょう。できればママの妊娠中、両親学級などに参加して、お世話のしかたを予習しておくともベター。

3 ママの精神的支えになろう

産後のママはお産の疲れと慣れない育児が重なって、精神的に不安定になりがち。パパがそばにいて家事や育児に協力したり、話を聞いてあげること、ママはリラックスできるかもしれません。もしママがイライラしても、パパは大らかな気持ちで受け止めてあげましょう。

たまごクラブ特別編集 ベネッセコーポレーション P174 2005

ママの3カ条

- 1 自分が何をしたいかを言葉で伝える
- 2 家事協力してくれた夫をほめる
- 3 家事をしてもらった場合に「6割でOK」と考える

産後の育児については妊娠がわかった時点でパートナーの方やお家の方と話し合えるといいですね。バスフランの用紙を受け取った時も良い機会ですね。

……お互いに対する思いやいを大切に……