



まずは知ってほしい 孤独と戦いながら育児をする人がいることを

親になること

新たな命の誕生は、パパ・ママの誕生でもあります。今まで育てられた人が初めて育てる側になる。子どもが生まれるということは、大変うれしいことである一方、経験したことのない不安に襲われることもあるかもしれません。

「ワークライフバランス」が推進されていますが、頼りにしたい家族は仕事等で帰りが遅く、ママが1人で育児や家事をすることが多いのが現実です。家でずっと子どもと2人きりで、困ったときに相談する人もいなく、孤独や不安に潰されてしまいたいそうになることもあるでしょう。

希望に満たされた日々のはずが…

国立成育医療研究センターの調査では、平成27、28年に妊娠中や産後1年未満で死亡した女性は357人いるとされています。そのうち、約3割の102人の死因は自殺でした。希望に満たされた日々がなぜ苦しみに変わってしまうのでしょうか。

その原因の一つに、出産後のホルモンバランスの乱れによる気分の落ち込みや、涙もろくなる状態であるマタニティーブルーが関係しています。さらにひどくなると産後うつを引き起こし、自殺へのリスクが非常に高まるとされています。

完璧なママなんていない

2、3時間おきの授乳やおむつ替え、泣き止まないなど、全てが初めての体験で不安な毎日の中、いつもほほ笑みながら子育てができるママなどいません。

そんなママたちが必要としているのは励ましよりも共感です。「みんな同じ悩みを抱えているのだから」「大きくなったら懐かしい思い出よ」と励まされるよりも、「そんなに頑張ってるよ」と頑張っている自分を理解してもらおうことで、心が落ち着く人は多いのではないのでしょうか。

「ありがとう」感謝の気持ちを

子育てには、家族の協力は不可欠です。ママの悩みや不安を「うんうん、そうだね」と聞いてあげるだけでも十分です。

ママに負担が偏ることが無いよう、休日には家事や育児を分担したり、1人になれる時間が作れるような配慮も必要でしょう。

そして、「いつもありがとう」「本当に助かってるよ」という感謝の気持ちを伝えることが、ママの気持ちを安定させることになり、子どもの成長にも良い影響を与えていることを知ってもらいたいと思います。

妊娠・出産のこと

- ・立ち仕事でも大丈夫か不安
- ・つわりがひどい
- ・長時間通勤が辛い
- ・妊娠高血圧症に悩まされた
- ・仕事に体調が悪くなったらどうしよう

普段は言わない
ママの心のうち
伝えたくてもなかなか言えない心のうち。ママの気持ちはしっかりと伝わっていますか？

家庭のこと

- ・母の協力が本当にありがたかった
- ・仕事が忙しく家族が家にいない
- ・車の免許がないのでどこで買い物していいかわからない
- ・自分が病気の時に子どもを見てくれる人がいない

※ H30.12 に駅前地域子育て支援センターで実施した「子育てに関するアンケート」より

育児のこと

- ・保育園に入れるかな
- ・授乳がうまくいかない
- ・自分の子育てが良いのかよく分からない
- ・上の子のやきもちがすごい
- ・どの情報を信じていいのかわからない
- ・母乳が出ない

心と体のこと

- ・支援センターに行ってママ友ができた
- ・誰に相談したらいいんだらう
- ・乳腺炎を繰り返した
- ・たまにはゆっくり寝たい
- ・ものすごく不安になる

赤ちゃんとの出会いを思い出して、 一緒になって楽しく遊ぶことが大切です

赤ちゃんが生まれてきたときのことを憶えていますか？お腹の上で触れ合ってみつけた時の、喜びとか感動とか安堵とか、いっぺんにいろんな感情があふれてきて、胸がいっぱいになったことでしょう。

子育ては、この世で最も大事な仕事の一つですが、なかなか一筋縄ではいきません。どうか辛い時は思い出してください。「産まれてきてくれて良かった、私の赤ちゃんありがとう。私が無事に産むことができた、私をここまで育ててくれてお母さんありがとう」とあの時、思ったことを。



秋葉産婦人科病院
秋葉和敬 医師