

初めての出産

祖父母としての支援

妊娠からお誕生1か月まで



足達淑子

小竹久美子

妊娠も出産も個人差があります

温かく、さりげなく、おめでたのニュースを受け止める。

待ち望んだお孫さんの誕生は、人生後半の最大のイベント。嬉しくて夢中になるのも無理はありません。が、妊婦さんはこの時期とってもデリケートです。だからこそ、周囲は落ちついて「妊娠はふつうのこと」と大げさにせず、温かく、でもあえて「いつもどおり」を心がけましょう。

Preママがして欲しいことは？

妊娠中のママに一番必要なのは、程よい距離から見守ってあげること。その上で生活上の具体的な手助け(負担にならない程度)があれば何より安心でしょう。実の娘さんかお嫁さんかでも、住まいの距離によっても援助のしかたは違うはず。何が一番かは個々のケースで異なるでしょうが、妊婦さんが本当にしてほしいことを、ふだんの様子から推し測って、手助けできると良いですね。そして、そのことが、ご自分の負担にならないことも大切です。

- 例：・つわりできついときに、食事を届ける
- ・健診に行くときに付き添う
 - ・重い食料品などの買い物代行
 - ・週に1度、電話で御用聞きをする、困っていないか見守る
 - ・ゆっくりと構えて、話をきいてあげる

お産の準備品は、ママの意見を聞いてから

今は「物」はあふれるほどあります。ママ友とおしのやり取りも盛んです。必要な物は簡単に入手できる時代で、若いママの好みもあるでしょう。ベビー服などみたら買いたくなる、のはやまやまですが、「こんなものを買ってくれるなら、お金でほしい」と思われたいようにしたいですね。せっかくの好意が自己満足に終わらないためにも。

産後はサポーターに徹する

「孫は自分の子より可愛い」と夢中になっていませんか。でもママが娘で里帰りしたりすると、対応に戸惑うおばあちゃんも少なくありません。ママもピリピリとしているし、お乳が足りているかも心配で、つい手出し・口出しが多くなる・・・でもこの時期はママになるための練習の時期です。育児の主役はママであることを忘れずに、何が必要かをみきわめましょう。

安心して産後の身体の回復と、慣れない育児の練習ができるように

この時期のママは育児に不慣れな上に、不安で動揺しやすいことを、しっかり受け止めましょう。ママが安心できる環境を整えることが、最大のサポートになります。周囲が落ち着いてゆったりとしていると、ママも赤ちゃんも不安が減ります。

実家(里帰り)の場合：冷静に、さりげなく、おおらかに受け入れる

四六時中一緒では、お互いに疲れてしまいます。適度な距離をとり、あまりおおげさにしないで、「ふつう」にふるまいましょう。

- できれば、ママが赤ちゃんと二人きりになれる個室を用意する。
- 食事や洗濯などを確保して、あとはママの求めに応じる。
- 自分のリズムや、趣味などは、いつもどおりに。

自宅の場合：

帰宅先が自宅の利点は、パパが最初から育児に参加できること。ママも自宅なら、マイペースを保ちやすいでしょう。ケースバイケースで柔軟に。

- 通える距離であれば、毎日手助けに行く。
- 遠ければ泊り込んでお世話をする。
- 他の人やヘルパーさんに来てもらう、経済的に援助する
電話での声かけ、見守りはおこたらずに・・・

子育て術をうまく伝える

「〇〇しなさい」と教えようとする「昔と違う」と反論を招く恐れが・・・。
新米ママは頭でっかちで、マニュアル頼りの傾向がありそうです。でも人は
試行錯誤で覚えていくもの。先輩ママ・パパの経験を上手に伝えるために、
こんなことに気をつけましょう。

できるだけ避けたいこと

- ママの育児を代行してしまう・・・ これだと、ママが後で困ります。
- ママのやり方にあれこれ口を出す・・・干渉と受け取られ、育児の自信喪失にも。
- パパへの不満を漏らす・・・夫婦関係にひびが入ると大変です。
- 赤ちゃんへの心配を口に出す・・・ママが一番ナーバス。緊急以外は任せて。

積極的に取り入れたいこと

- ママのやり方のよいところを承認する。
- SOSがでたら「こんなふうに」と具体的に示し、実際にさせてみる。
- 心配していたら「大丈夫」と安心させる。
- 赤ちゃんが順調に育っていることを強調する。
- 子どもには個人差があることに気づかせる。
- 赤ちゃんは「いつも同じではない」ことに気づかせる。

お乳の飲み具合、泣き方、ご機嫌の良しあしなど・・・生きている証拠です。

2012年 1月 31日

著者 足達淑子 (NPO あすてらすヘルスプロモーション理事 精神科医)

小竹久美子 ((医)社団向日葵会 まつしま病院師長 助産師)

発行：健康行動出版 〒116-0003 東京都荒川区南千住6-37-11-1403

平成23年度メンタルヘルス岡本記念財団の活動助成により作成