

第1章 ママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

突然のご出産で、気持ちの整理がつかず不安と戸惑いの中でこの手帳を受け取っているのではないのでしょうか。

上の子を大きく産んだので、まさか、なぜ私がという気持ちと目の前を閉ざされたような大きな不安で涙が止まらず、この子は無事に生まれるのか・育つのか。私はこの子を育てられるのか。愛せるのか。いろいろな感情が押し寄せ、自分自身を責めました。

24週と3日690gで生まれてきた我が子の産声を聞き、この子と私が選んだ運命だと自然と受け入れる事が出来ました。

初めての抱っこに69日、泣き声を聞くのに76日。

クベースから出るのに105日。

初めてお家に帰るのに219日。

入院期間7か月、在宅医療ケアもあり、何もかもがゆっくりな子でしたが、目の前で頑張っている命に親として寄り添い、成長を感じられるのは上の子の時と変わらず大切な時間でした。

ネットで様々な情報を得られる時代ですが、この子にはこの子の成長があると捉え、ぜひ「今」の成長を記録して行ってほしいなと思います。

やんばるちびっこの会代表 石上 朱美

出産後のママの気持ち

おなかの中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から出産を心待ちにしていたでしょう。突然の出産で、小さな赤ちゃんが生まれ、不安な気持ちになったと思います。

- 自分のせいで赤ちゃんが小さく生まれたのでは、と責めてしまう
- 家族のこれからのことを思って心配になる
- 家族や他人からの励ましにも傷ついたり、怒ったりしてしまう
- 赤ちゃんがかわいいと思えないなど、自分の気持ちに戸惑い、落ち込む
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

出産後にはこんな気持ちになることがありますが、あなただけではありません。自分を責める必要はありませんし、無理して気持ちを抑える必要もありません。短い時間でも体を休め、ホッとする時間を作ってみましょう。

また、ご家族や病院のスタッフ、地域の保健師に気持ちを聞いてもらったりして、一人で抱え込まないようにしましょう。

公費でできる産婦健診や、産後ケアの相談も可能です。
(市町村の相談窓口→P61)

面会のこと

ママやパパが赤ちゃんのためにできる、大切なことの一つです。でも、体調や気持ちの整理がつかなくて、病院へいけないこともあります。ゆっくり休んで笑顔が戻ったら、会えなかったときの分まで思いを届けてあげてください。

母乳のこと

母乳は小さな赤ちゃんにとって、栄養吸収や感染予防のためにとても大切で、お腹のトラブルを減らす効果もあります。時間をかけて絞ったその一滴一滴は、赤ちゃんにとって何ものにも代えがたい最高の一滴です。母乳がなかなか出なくて悩んでいるときは、医師や助産師、看護師へ気軽に相談してください。

(具体的な授乳の工夫について→P52Q1へ)

- 小さく産まれても愛と喜びに包まれて、今は色んな事が出来る様になっていて毎日幸せです (26週3日、764g・864g 出生、現在2歳4か月)
- 産声を聞くことができなかった。今では大きな声で泣いて、よく笑って元気。入院は135日。小さな身体でよく頑張った！
(26週1日、(3つ子)長女:701g・次女:637g・長男:737g、現在生後5か月)