特集 その一言(ひとこと)が産後を変える!

エベレストに登るほどの体力を消耗すると言われる出産。
また子宮の内側の壁は、胎盤が剥がれ落ちて傷だらけの状態で、骨盤はぐらつくので、
母親はまず自分の体をしっかりと休めなくてはいけません。
産後の養生が母親の体調や今後の子育てにも大きく影響することがわかり、
昔から言われる「床上げ三週間」の重要性が改めて見直されています。
しかし核家化や高齢出産が進み、なかなか叶わないのが現状。ならば、周りの人の手を借りてみませんか。
パートナーや親族、そして仲間やご近所さんにも声を上げてみる。思い切って委ね合った人たちの思いをご紹介します。

親には頼れず 仲間に頼るしかないと 覚悟を決めて

＼HELP!／

さえちゃん【息子3歳、娘2歳、息子0歳】

予定日より1か月半も早い出産となりました。母子ともに無事で安産だったけど、赤ちゃんはまだ退院できず保育器に。搾乳した母乳を届けたいけど運転はまだできない…。困った末フェイスブックで助けを求めました。周りからは「何かあったら言ってね」と声をかけてもらっていたので、思い切って声を上げることができました。みんな快くサポートしてくれて嬉しかったし、差し入れのおにぎりも助かりました。今は甘えまくって(笑)いつか同じように恩返しをしたいな。

＼SUPPORT!／

えみぃさん【娘4歳】

SOSの声を上げてもらえて嬉しかったし、多くの人の気づきになったと思います。この経緯を見て「十数年前に出産したときに私も声を上げられたら良かった」「こんなサポートがあれば安心して出産できる」といったコメントをくださる方もいて、言葉にするって大事だなぁと思いました。沐浴やおむつ替えや家事を手伝ったり送迎してあげたり…できることはいろいろあるけど、まず気軽に声をかけてあげることも大切な産後ヘルプなんだと思います。

パートナー不在の夜 双子の相手が 欲しくて…

＼HELP!／

ベティちゃん【息子4歳、娘4歳】

人に頼ることは頼られることよりも難しいと思っていで…。ならばと思い切って家にお友達親子を招いてみました。甘えん坊で怪獣のようなうちの双子が、子どもだけでお風呂に入れたことにも驚いたし、覗きに行ったら「ママあっち行って」とドアを閉められました(笑)。楽しんでいる笑顔の我が子はヤッパリ可愛いと再認識。いつもと違う日常が子どもにとっては大イベントなんだなぁと思いました。委ねることは相手や子どもを信頼すること。まずは一歩踏み出せました。

＼SUPPORT!／

かおりん【息子5歳】

息子が2歳のときに、初めてお友達の家でお風呂に入った日のことを思い出しました。子どもだけで入れたことに驚き、人に頼ることで子どもも親も成長できると知りました。その息子が5歳になり、今度は「小さい子のシャンプーをしてあげる」と張り切っていで…。こうして良い経験を繋げて恩送りをしていけば、子育てはより楽しくなると思いました。
しかも「子ども同士で一緒に寝たい」と言い出し、息子の「一人お泊まり」が急きょ実現!! 委ね合って我が子もグッと成長しました。

子育て経験のない 友人に思い切って 託児のお願い

＼HELP!／

ゆきまり【娘4歳、息子1歳】

半日ほど子どもを預かってもらいました。最初は迷惑をかけるのは申し訳ない…と迷いも。でも、子どもにとって信頼できる大人が増えるのは、いざというときに心強い！思いきってお願いしました。彼女はまだ子育て経験がないにもかかわらず快く引き受けてくれて感謝！県外出身の私たち夫婦にとって、近くに親戚ができたようで、友達とも心が近くなった気がします。

＼SUPPORT!／

みのり【出産経験なし】

預かりを頼まれたとき、素直に嬉しかったんです！以前、私の体調が悪い時に助けてくれた恩返しができるし、大切な子どもを預けるということは信頼しあっているのだな、って。友達の子どもと過ごして、子育ての参考になったり、友達の役に立てている！っていう実感が嬉しくて。私にとっても、とても有意義な良い時間でした。

声を上げることはとても勇気のいること。でも思い切って一歩を踏み出すことで、人に支えられていることを実感し、感謝の気持ちが膨らみます。できないと思っていたことができ、育児の幅が広がります。そして、頼られる側も実は嬉しいもの。お互い信頼が深まり、より心地良い関係ができたりするのですね。
また、周りの人が「大丈夫?」と気軽に声をかけてあげることで孤立感や不安感も和らぎ、声を上げやすい環境を作ります。これこそが誰もができる産後のサポートなのかもしれません。
母の心身の健康は家族をハッピーにし、社会を明るくするはず。出産を機に思い切って声を上げて「委ねる力」を身につけませんか。

書籍紹介

マドレボニータで提案している「産褥ヘルプ」は、高価な品物を贈る代わりに、友人同士で時間と手を少しずつ差し伸べるというもの。吉田紫磨子さん著の『産褥記』。こちらもぜひご参照ください。

column 1

tomos フン!トウ! 奮闘記

第2回: けいちゃん編

早寝早起き 朝ごはん♪

私の一番の悩み、それは寝かしつけ。夫の帰宅は毎日遅く、平日の寝かしつけは、私のお仕事。お布団でプロレスして～プロレスが過熱して兄弟ケンカし～ママの隣で寝る!ってまたケンカし～を毎日繰り返す。この1時間のつらさ。毎日プンプンおばさん。
そこで、家族全員で朝ごはんを食べるようになったんです。すると、朝が家族の時間に。
少しの時間でも、4人で過ごせると、みんなの機嫌がいいんです!特に私の!あー、私、家族の時間が欲しかったんだなぁと実感。
そして、早起きすると、早く寝るんですね～。
私、この単純なことに気がつくまでに5年かかりました(笑)。　（けいちゃん）

column 2

今日はコレで リラックス ひといき plus

日暮キノコ著／徳間書店

『喰う寝るふたり 住むふたり』

同棲中のカップルの日常について、彼女目線、彼目線から交互に描かれている作品。
「うちのパートナー(夫)もそんな風に考えているかも?」とドキッとさせられたり、「カップルのこういう気遣いっていいよね」とほろりとしたりとイロイロな楽しみ方ができる漫画です。
私の場合、彼が黙っている＝考えている途中なのかも?と前よりちょっぴり思えるようになりました。みなさんの発見も教えてください☆
(ちゃんえつ)