

1 リトルベビーのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

ご出産おめでとうございます。

想像していた時期より早い出産となり、戸惑われていることと思います。

また、小さく生まれた赤ちゃんを前に心が押し潰されそうなこともあるでしょう。

今あなたが感じているかもしれない不安や心配・複雑な気持ちを同じように私たちが抱えてきました。保育器の中で一生懸命生きる我が子をただ見守ることしかできず、自分の無力さに涙していた時間は言い表せないほど辛いものでしたが、泣いた日、喜んだ日々を経て今日を過ごしています。

赤ちゃんが小さく生まれたことはママのせいなど思う必要はなく、様々な条件が重なりたまたま起こったことなのだそうです。

小さく生まれた赤ちゃんのゆっくりゆっくり成長していく様子が見られるとそれが喜びとなり、子どもの成長を信じ願う大きな力となっていきます。

お子さんの今日に寄り添い、「触れられる」「声を届けられる」など、ひとつひとつの小さな“できるようになったこと”を大切に。



周りにはあなたの味方が大勢いますので、ひとりで頑張り過ぎず、気掛かりなことは気持ちを抑えずに話してみてください。

今はまだ心配がたくさんあると思いますが、家族や医師・看護師さんなど周りの支えと、何より日々成長しているお子さんの力を信じて過ごされますように。

鹿児島リトルベビーサークル ゆるり 一同



初めての妊娠は出血が続き、自宅と管理入院で妊娠期間通して安静で過ごすことに。妊娠 23 週 1 日で前置胎盤早期剥離が起き、緊急帝王切開で 476g の男の子を出産しました。

気持ちが追いつかず、また息子が無事育ってくれるか心配で泣いてばかりでしたが、当時の主治医からの「今は良い話がありませんが、お子さんの人生はもう始まっています」という言葉に力づけられ、今、私にできる限りのことをしてあげたいと NICU に通いました。

小さく生まれた赤ちゃんのご家族をサポートしてくださる方々がたくさんいることをこのハンドブックを通して感じて頂き、「ひとりじゃないよ」とお伝えできることを心から願っています。

鹿児島リトルベビーサークル ゆるり
高野 裕子



出産後のママのこころとからだ

ママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育てわくわくするような期待をお持ちだったでしょう。ところが10か月を待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に下に書いてあるような気持ちになることがあります。それはあなただけではありません。自分を責める必要もありません。無理して気持ちを抑える必要もありません。

1人で抱え込まないようにご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や子育てサークルの先輩ママに気持ちを聞いてもらったり相談するようにしましょう。

- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜ自分たちの赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのか怒りを感じたり、どうしようもなくイライラする
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全てやってしまうと無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持ってしまう
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのではと自分を責めて落ち込んでしまう
- 家族や他人から「頑張って」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある
- 赤ちゃんに会った時に、かわいいと思えないなど自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない



ママのからだ

ママのからだは出産後6～8週間かけてゆっくりと妊娠前の状態に戻ります。からだもこころも変化していく時期です。ママのからだのことも大事にしてくださいね。産婦健診も忘れずに受診しましょう。

母乳・ミルクのこと

母乳は大事だけど、おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげることができなくても自分を責めないでください。

「母乳が一番」かもしれないけど「少しでもいいよ」「搾乳がづらくなったらひと休みしてもいい」「母乳があげられないときは低体重児用のミルクもあるし、大丈夫だよ」「ママのからだも大切にしていね」

もし、不安なことがあれば、助産師、看護師、保健師などに相談してみましょう。



面会のこと

お医者さんや看護師さんとは違うママやパパのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。

でも、気持ちの整理がつかなくて病院へ行けないこともあります。そういう時は、お家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、ママやパパの気持ちは赤ちゃんにきっと届きます。ママやパパに笑顔が戻ったら会えなかったときの分まで今の笑顔を届けてあげてください。

