

出産後の 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ていくような期待をお持ちだったでしょう。ところが小さく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。

とくに1,500g未満（極低出生体重児）で生まれた赤ちゃんは、厳しい状態で次々に乗り越えなければならぬことが起こってきます。赤ちゃんが厳しい状況は無事乗り切ったあと、ちょっと気持ちのゆとりが出てきた頃に、「小さく生んでしまった私が悪かった」と自分を責めたり、「いつになったら元気に退院できるのかしら」とあせったりするということをよく耳にします。それはごく普通の心の動きでしょう。赤ちゃんが予定日より早く生まれたり、障がいをもって生まれたりするのは、本当にいろんな条件が重なったために、たまたま起こった出来事です。自分が悪かったと後悔したり、自分を責めたりする必要はありません。出産後のいろんな気持ち、それはあなただけではありません。同じ悩みを持つ仲間がたくさんいますのでいくつか紹介します。

- 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こっ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したりする。
- 母親として自分ができないことを看護師がすべ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もってしまう。
- 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あか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。

自分を責めないで

赤ちゃんを育てるということは、赤ちゃんの周囲の人がみんな力で合わせていかなければいけないことですので、自分だけが特別にしっかりしなければいけないということはないのです。

無理にしっかりしようとせず、むしろ「赤ちゃんが大変な時期だから、つらい気持ちになり精神的に不安定になって頑張れないのは当たり前なんだ」と、自分を受け入れてもいいのです。自分ひとりで育児の責任を背負い込まず頑張りすぎないことが大切です。

たくさんの人の力を借りて、上手に息抜きしながら子育てしましょう。ご家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後の健診などで主治医や助産師に相談するなどひとりで抱え込まないようにしましょう。

あなたの赤ちゃんはオンリーワン

赤ちゃんはひとりひとり個性を持って生まれてきます。発育状態や健康状態など、どの赤ちゃんでも多少は標準とは違う部分を持っています。赤ちゃんはマニュアルどおりに育つものではありません。たくさんの情報だけに惑わされず、赤ちゃん自身の個性を育てていきましょう。

先輩ママからのメッセージ



ご家族の皆さまへ

赤ちゃんの誕生おめでとうございます。
今回の出産でいろいろマイナスの感情にとらわれたり不安でいっぱいだったことでしょう。

でも今はそれでいいのです。無理にがんばろとしないで泣きたい時はいつでもNくらぶにアクセスしてくださいね。

同じ経験をした仲間がたくさんいます。

神様はあなたたち家族ならこの子を立派に愛情たっぷりに育ててくれると思いこの可愛い赤ちゃんを託されました。

他人と比べることなくゆったりと育てていってくださいね。

小さく産まれた赤ちゃんたちへ

その小さなからだでよくぞ頑張って産まれてきてくれたね。
あなたたちが笑顔いっぱいゆっくり大きくなれるようにワタクシたちは全力で応援サポートしています。

Nくらぶ(福島NICU親の会)初代会長 柳沼美果



ご出産おめでとうございます。

リトルベビーハンドブックを手にされたみなさんの中には、気持ちの整理がつかないまま出産を迎えられた方もいらっしゃるかもしれません。予期せぬ出産を経験し、さまざまな思いが交錯しているのではないのでしょうか。

2009年7月、私は366gの小さな男の子を出産しました。結婚10年目にして授かった待望の息子です。初めてNICUの保育器の中にいる息子を見たとき、「わあ、かわいい」と感じると同時に、小さな体とたくさんの管につながれた姿に、命の強さと希望を感じたことを今でも鮮明に覚えています。

その後、息子の成長とともに、乗り越えなければならない試練がたくさんありました。子育てに自信が持てず、くじけそうになったことも何度もありますが、その都度、多くの方に助けられ、支えられてきました。

ひとりひとりの出産ストーリーが違うように、赤ちゃんの成長もひとりひとり違います。「周りと比べなくても大丈夫」と思えるようになるまでには、時間がかかることもあります。

「我が子の成長を楽しみ、希望を持った育児につながりますように」そんな思いを込めて、このリトルベビーハンドブックは、いちばん身近で寄り添い、支えてくれる存在として、今あなたの手元にあります。

このハンドブックが、小さく生まれた赤ちゃん和妈妈・パパの心の支えとなり、「ひとりじゃないよ」と感じられる存在になりますように。赤ちゃんも、周りのご家族も、笑顔で過ごせる日々が続くことを願っています。

Nっ子ちゃん 代表 鈴木頼子

家族からのメッセージ



先輩パパたちから

- 小さく生まれてきた我が子の子育ては様々な危機の連続で、一つ一つくぐり抜けてはまた新たな問題が立ちはだかるような終わりのない戦いでした。そのかわり、それらの問題を乗り越えた時の喜びは大きくて、多くの感動と勇気をもらいました。命の崖っぷちを乗り越えてきた我が子の生命力。痛みに耐えて出産し遠く離れた我が子のために母乳を絞り続けていた妻の愛情。いずれも限りなく偉大です。父親として、夫として、そして人間として、心から感謝の気持ちを伝えたい。本当にありがとう！
- 小さく生まれた双子たち、最初は不安しかありませんでした。毎週、担当医師から現在の状況への取り組みを聞き、まだ体が回復していない妻や日夜懸命に治療・看護してくれているNICUスタッフの努力に驚いていました。それに比べたら父親ができることは本当に限られていて、とても歯がゆい思いをするかもしれません。そんな時でも、子供たちや妻を精一杯サポート&応援してあげてください。
- 妊娠6ヶ月の時に妻が破水をしてしまい、命の選択を迫られました。私たちは救命を選び、妻は大学病院のMFICUへ救急搬送されました。その後、28週までお腹の中で頑張ってくれた息子は、798gで「生きて」生まれてきてくれました。1年が経ち、毎日元気に育っている息子の生命力に驚くばかりです。息子の命の奇跡に心から感謝し、これからも等身大の息子を受け止め、私か

らは生きる勇気と自信を、妻からは生きる喜びと愛を、上の子たちからは生きる楽しさと好奇心をプレゼントし、家族みんなでありつたけの愛を注いでいます。

きょうだい、祖父母から

- 家族みんなに早く会いたくて、早く生まれてきちゃったんだね。こんなに可愛く大きくなってきて本当にありがとう。(姉)
- 赤ちゃんは、コウノトリさんが運んでくるって言われているけど、この子は神様が運んで来てくれた天使ちゃんだね。(兄)
- 小さかったのに、ちゃんと生まれ元気に育ってくれてうれしいです。(姉)
- 面会に行くたびに小さいながらも頑張っていた2人。家で過ごせるのを待ち遠しかったよ。(双子・祖母)
- 孫が小さく産まれてきたから、娘もこれからが大変だなあと感じていました。元気に育って欲しいと毎日願っていました。(祖父)

支援者からのメッセージ



●ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんが誕生した喜びと同時に、赤ちゃんを離れて過ごす時間がとても心配になったり、これからどんな風に成長していくのか想像がつかず、不安な日々を過ごされているかもしれません。

しかし赤ちゃんにはとても強い、生きる力があります。目に見える大きな成長でなくとも、赤ちゃんのペースで着実に1歩ずつ成長してってくれます。そして赤ちゃんは退院後、ママやパパと笑顔で生活したいという目標を持って治療を頑張ってくれています。その赤ちゃんの頑張りと一緒に応援していきましょう。ママやパパにしか出来ない事が沢山あります。今赤ちゃんにしてあげられることを一緒にしてあげましょう。

私たちはそんな赤ちゃんをママやパパをサポートする伴走者です。赤ちゃんがご家族と笑顔で過ごせるように全力でサポートさせていただきます。

話したいこと、聞きたいこと、どんなことでも良いのでぜひ気軽にお話してくださいね。

総合周産期母子医療センターNICU 看護師

●ご出産おめでとうございます。

赤ちゃんは、ようこそこの世界へ！

ママとパパは小さな赤ちゃんに出会った時、かわいいと思う気持ちと不安や悲しみなどのさまざまな気持ちが湧いてきたかもしれません。混乱のさなかにある時は、どんな気持ちを持ったとしても、それは特別なことではありません。

赤ちゃんはママやパパの声、におい、ぬくもりにちゃんと気づいて、

指先ほどの小さな手できゅっと握り返してくれたり、からだをモゾモゾと動かして、いのちの強さを伝えてくれます。小さいけれど、手術のようなつらい治療さえも乗り越えるたくましさを持っています。そんな赤ちゃんの様子にママもパパも泣いて笑って、少しずつ元気になっていけます。それでも一人では抱えきれない気持ちになることがあるかもしれません。そんなときは遠慮なさらず、いつでも声をかけていただければと思います。赤ちゃんもママとパパのことも、こころから応援しています。

総合周産期母子医療センター 臨床心理士

- 赤ちゃんのご誕生おめでとうございます。今は、赤ちゃんに会えた喜びや、不安やとまどいなど、いろんな思いでいっぱいなのではないかと思います。でも、今はそれでいいのです。ありのままの気持ちを否定せず、焦らずに、病院のスタッフやご家族、そして私たちになんでもお話してください。

私たち地域の保健師や助産師は、赤ちゃんのご家族に会えるのを楽しみにしています。退院した後は、赤ちゃんの体重をはかったり、ママやパパの話を聞いたりしながら、おうちでの生活が思うように過ごせるよう、全力でサポートします。

子育ては、ママやパパだけでやろうとするとうまくいかないこともあります。ひとりで抱え込まずに、たくさんの人の力を借りながら、みんなで一緒に子育てしていきましょう。いつでも、気軽にご連絡くださいね。

福島市保健師