

9. パパへのお願い

《パパの役割について》

●あなたはもう父親です

胎児からみれば、あなたは立派な父親です。毎日、奥さんのお腹に手をあてて話し掛けて下さい。お父さんの声は赤ちゃんに聞こえています。ときには、あなたの手を力強くけてあなたの愛情に応えてくれると思います。

●たばこの影響

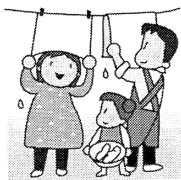
たばこは胎児にとって有害です。早産や低体重児の生まれる可能性が高くなるため、奥さんに煙を吸わせる（受動喫煙）のを避けるか、これを機会に禁煙を試みてはいかがでしょうか。

●立派なカウンセラー

妊娠中は、ホルモンの急激な変化により、ごくささいなことでも落ち込んだり腹を立てたり、イライラしたりします。さらに、産後は、妊娠中以上に感情の起伏が激しくなります。「うんうん、それで、そう大変だったね」と、話を聞いてくれるだけで、気持ちは楽になります。「僕がついているのだから」と優しく包み込んであげてください。また、奥さんが笑顔を見せなくなった、暗い顔でボーッとあらぬ方向を見るようなことが出てきたときなどは、医療機関や保健師に相談してください。

●主婦業は大丈夫でしょうか

突然奥さんが入院したら、何がどこにあるのかわからず情けない状況では、奥さんは心配になってしまいます。妊娠中からこまごました用事を奥さんの横から観察して、家事をマスターしておいてください。



●まずはパパの健康から

ワーク・ライフ・バランスを知っていますか。仕事と家庭等を自分の希望するとおりバランスよく展開できる状態のことです。しかし、最近の労働環境は大変厳しい状況にあります。そのため身体や心の健康を保つことさえ工夫が必要です。奥さんや子どもたちを大切にしたい、そのために、まず自分自身を大切にするところからはじめてみませんか。

●時にはマッサージ師に早変わり

妊娠して子宮が大きくなるにつれ、下腹部や腰、背、胃、手足などに、痛みやしびれを起こすことがあります。原因は、疲労、血液循環の悪化、血液中のカルシウム不足が考えられます。奥さんが苦しそうにしている時は、マッサージをしてあげてはいかがでしょうか。

●いざ出産

陣痛（子宮収縮）が始まったら、その間隔と長さをはかって下さい。陣痛のない時は奥さんの気持ちをリラックスさせることが、お父さんの役割です。陣痛の痛みは、経験者でないとわからないほど激しいものです。お父さんの愛情がこもった手でマッサージしてあげたり、指圧してあげると痛みもぐっと半減します。我が子の誕生の瞬間を夫婦で迎えるのは、父親に与えられた当然の権利です。お産を軽くするためにも、お産にお父さんが立ち会うことは、奥さんを勇気づけ、気持ちをリラックスさせるものです。奥さんの気持ちに寄り添って、お産を乗り切ってください。



◆ パパとママで協力してね。

赤ちゃんは、昼も夜も泣いてばかりで、大変手ががかかります。ですから、パパとママ2人の協力なしでは生活できません。「夜は泣かすな」「自分の食事の仕度を先に」など子育てを奥さんにまかせるのではなく、時間の許すかぎり、積極的に赤ちゃんを抱きあげ声かけや世話等をしましょう。赤ちゃんは、パパの帰りを目を輝かせて待っていることだと思います。

子育ては、本当に大変なものです。でもそれだからこそやりがいもあります。子どもの笑顔に出会うとき、つらいこともしんどいことも、不思議と一瞬のうちに忘れてしまいます。こんなすばらしいことを母親だけにまかせておく手はありません。

お父さん、一緒に子育てをスタートしてみませんか。

10. おじいちゃん・おばあちゃんへのお願い

◆ おじいちゃん・おばあちゃんその他の家族の支えも重要

子育ては、お父さん、お母さんだけで出来るものではありません。おじいちゃん、おばあちゃんなどまわりの家族の支えがあると本当に心強いものです。出産直後は、お母さんは心身ともに不安定な時期でもあります。特に初めての育児をする初産婦さんにとっては、悪戦苦闘の毎日で、心も体も疲れきってしまうお母さんもいます。そんなお母さんにとって、心に寄り添ってくれる人が身近にいると、きっと安心して子育てに取り組めると思います。お母さんの悩みや思いなど話を聞いてあげるだけでいいのです。

批判や命令・指摘などは、たとえ善意であってもお母さんから自信を奪ってしまいます。お母さんの子育て法を応援するつもりで、お母さんの話をゆっくり聞いてあげましょう。また、妊娠中や子育てのアドバイスをするとき、適切かどうか迷うことがあるかもしれません。そんなとき、この本を開いてみたり、子育て講演会に参加するなどして、最新の妊娠・子育て事情を学んでみるのもいいかもしれません。

◆ ちょっと腕だめし・・・次の文章は ○か×かどちらでしょうか。

No	質 問	正解
1	離乳準備食を必ずしも必要としない。	○
2	断乳は赤ちゃんが欲しがっていても1歳までに行うべきだ。	×
3	1歳近くになれば母乳は薄くなり、栄養がなくなっていく。	×
4	おっぱいを長く飲ませると甘えん坊になる。	×
5	抱きぐせがつくといけけないので、1歳まではあまり抱いてはいけけない。	×

解答の詳細については、この本をご参照ください。