

はぐくみ通信

周産母子・小児センター



見守る～祖父母世代からの親育て～

育児は親だけではなく、祖父母や社会の手を借りるのが大切です。親になるにも時間が必要です。赤ちゃんと一緒に少しずつ成長していく新米両親を温かく見守ってください。

～今回は、祖父・祖母世代におくる「はぐくみ通信」です。～

見守る…
どんなことができる？



親を育てる…どんなこと？
それは簡単なようで難しいことですが、
『見守る』こと



×「〇〇しなさい」
(命令)
↓
「うん、そうね。〇〇だと思っ
ているんだね。」
会話を最後まで聴く
…本人の言葉を
オウム返しで伝える。



×「まだ、生まれないの？」
↓
「大丈夫だよ。
安心して、待っているね。」

×「〇〇しなくていいの？」
↓
「あなたは どうしたい？」
… 両親の意思を尊重する。

祖父母は聞き役に!!

現代社会は情報量が多く、両親は様々な不安を抱いていると思います。祖父母の方は、まず両親の声に耳を傾け、話を聴いてください。両親は、不安や気持ちを表出することで、自分たちの中で答えを見つけていきます。それでも不安が残るなら、医師・助産師に質問するようお願いください。それが、ひいては私たちとの信頼関係を築くことにもなり、不安のないお産へとつながります。一緒に、考えていきましょう。

産後のサポートってどんなこと？
両親に何を手伝ってほしいのか聞いてみよう

産後の生活は大変です。母親は、24時間態勢で赤ちゃんにつきっきり。精神面も不安定になりがち…イライラ、涙もろくなったりします。けんかをしたり、わがママを言ったりすることもあります。言葉をそのまま受け取らず、温かく見守りましょう。

例えば、産後は食事にも気を遣うところですが、メニューとしては、祖父母世代が食べているもの、和食・おひたし・煮物がメインの食事がよいですね。



食事、洗濯、掃除・・・手伝ってもらいましょう。



泣く理由

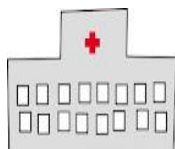
・お腹が空いている・抱っこ/甘えたい・オムツが濡れている・
着物がはだけている・温度調節が不十分など

母親がほんの少しでも休息をとりたいと思ったときに、休息をとれる環境に近づけてあげましょう。赤ちゃんが泣いている時、母親が食事をしている時、抱っこを手伝ってもらえると助かります。「あら、よしよし」と孫に言葉をかける姿、子守歌を自然に歌う姿をみて、両親は育ちます。

赤ちゃんの泣いている時は、単にお腹が空いているという理由だけではありません。客観的に見てみましょう。母乳量が少ないと思いがちですが…安易にミルクを足すことはおすすしません。

【入院中の面会時間】

14:00～20:00



赤ちゃんは夜型なので、できれば昼は母親の休息時間を作ってあげましょう。面会は、夕方～1時間程度をおすすめします。その時間に行くと、起きている赤ちゃんに会えますよ。