

スタッフからママたちへ

vol.9年報/2014.11.1発行

毎日どんな気持ちで過ごしていますか？

毎日どんな気持ちで過ごしていますか？ ……幸せな気持ち？

……それとも不安??



新しい命を授かり、家族が増えて嬉しいという幸せな気持ち、
出産・育児への漠然とした不安な気持ち。

妊娠期は身体もどんどん変化し、ホルモンバランスも崩れやすく、
情緒も不安定になりやすくなっています。

幸せな気持ちと不安な気持ち、どちらが良い、悪いではなく、
今感じている気持ちをそのまま認めて受け入れるということが大切です。

忙しい毎日を過ごしていると、自分の気持ちと向き合うことを後まわしに
してしまいがちですが、妊娠を機に自分自身が今感じている気持ちを知り、
自分自身と対話する時間を作ってみてはいかがでしょうか。

思いどおりにいかないことや、戸惑うこともあるかもしれません。

でも、それでいいのです。

大切なのは、どんな自分でもこれで良いのだと受け入れてあげること。

今、目の前にいる自分にOKを出し、そのままのあなたを受け入れること。

そんなあなたを、おなかの赤ちゃんは選んできてくれたわけですから………自信をもって大丈夫です。

不安になることがあっても、イライラすることがあっても、

そのままのあなたで、十分です。

胎内記憶 -ママが大好きだから来たんだよ-

胎内記憶 -ママが大好きだから来たんだよ-

胎内記憶ってご存知ですか？

おなかの中にいた記憶のことです。

お空の上からキラキラのお星様に乗ってママのおなかに来たんだよ。

ニコニコ優しくしてたからこのママがいいなあって思ったの……

単なる空想かもしれませんが、自分を選んで産まれてきてくれたのだと
思うだけで、とてもあたたかい気持ちになります。そういう風に捉えると、
赤ちゃんへの愛情はさらに深く、より愛おしく感じられるのではないのでしょうか。

妊娠中、気持ちが不安定になったり、色々心配になったりすることもあると思います。

そんな時こそ、赤ちゃんは他の誰でもない、私をママとして選んできてくれたんだ！

ということ思い出していただけたら、また前に進む力になるのではないのでしょうか。

胎動を感じたり、心がフツと軽く温かくなったり、何か少しでも変化を感じたとしたら、
それは赤ちゃんからの、私もママのことが大好きだよ、というお返事です。

もう充分だと感じるまで、おなかに手を当て、お互いの愛を感じ合いましょう。

ママからのメッセージがおなかの赤ちゃんに伝わるだけでなく、

赤ちゃんの気持ちや言いたいことが何となくわかるようになるかもしれません。

生まれてからも赤ちゃんと思いの疎通が取りやすくなります。 ……ぜひ、試してみてくださいね。



ほほえむ赤ちゃん 赤ちゃんがくれる育児への原動力 赤ちゃんがくれる育児への原動力

赤ちゃんは「笑顔」というものを身につけずに生まれてきます。
新生児が笑ったり微笑んだりするのは実は本能で、
生理的的微笑、新生児微笑とも言われています。

意識して笑顔を作っているわけではなく、
本能の働きで生理的的微笑をすることで周りの人が笑顔になり、
優しくしてくれると分かるようになり、
この表情は役に立つらしいと感じて笑顔を繰り返すようになります。

赤ちゃんは人の表情をじっと見つめることがよくありますが、
その時に笑顔の表情をすると、それを赤ちゃんの脳が情報としてキャッチし、
同じような表情を作るように指令を送ることで、赤ちゃんに笑顔が生まれてきます。

ママやパパが毎日笑顔でいることが、赤ちゃんの笑顔に繋がります。
表情の乏しい人に囲まれて育つと、赤ちゃんも表情の乏しいまま成長していきます。
赤ちゃんの周りの人の笑顔は、赤ちゃんのその後の人生にも影響を与えます。

たくさん笑いかけたり、話かけたりしてあげましょう。
表情豊かに、こころも成長するでしょう。



抱き癖がつくってホント…!?

抱き癖がつくってホント…!?!いえいえ、それは「大人の都合」です



赤ちゃんが泣くのにはいろいろな理由があります。
おなかが空いた時やおむつを替えて欲しい時だけではなく、
ただただかまってほしい時にも泣きます。
そんな時に、抱き癖がつくからといって抱っこしないであることを
続けていたら、いったいどうなるでしょう？
泣いてもかまってくれないのだと、そのうち泣かなくなります。
ママやパパにとっては泣かない赤ちゃんはいい子なのかもしれませんが、
助かると思うかもしれませんが、
赤ちゃんが泣かなくなるというのは大変なことなのです。

他にもしなければいけないことがあるママは本当に大変だと思います。
でも赤ちゃんはすぐに大きくなり、ママが抱っこしたくても自分で歩きたい時が必ず来ます。

ほんの少しだけ、他のことは後回しにして
赤ちゃんが抱っこを求めてくる「今」の時間を大切に過ごしてください。

抱っこに疲れた時はハグでも手つなぎでも構いません。
赤ちゃんの泣くという意思表示を、全身で受け止めてあげましょう。

文責：助産師 藪本 衣代 前田 南 参考web：komachi.yomiuri.co.jp