

僕たちにも言わせて!

# パパのホンネ

今までの夫婦の生活リズムがガラッと変わりました。子どもの生活リズムに合わせるのは大変です。

夜中に子どもが起きたので、寝ぼけながら胸をトントンして寝かしつけようとしたら、「今からおむつ替えるの!」と妻から言われてしまいました。あやすタイミングを間違えたみたいです…。

母乳や育児の知識が少なく、ミルク作りや接し方に戸惑い、上手くできないと思って消極的になってしまいました…。

夜中に何度も起きるので、妻と交代しながら抱っこして、二人とも寝不足になってしまいました。

出産や授乳など母親は自分の身を削って子育てしていてすごいと思います。これからパパになる方、奥様をいたわってほしいと思います。



3~4か月児健診に来ていた香川拓己さん、湊助くん(4か月)(上延沢)

ちょっと聞いてヨ!

# 産後ママのホンネ

赤ちゃんとの幸せな日々を過ごしているママたち。でも実は、こんなことを思っていました! 子育て中の方や子育てを経験した方は「わかる、わかる!」と共感できるのではないのでしょうか。そんな産後ママたちの生の声を紹介します。

## 授乳のこと



母乳が足りているのか、ちゃんと飲めているのか、ずっと不安だった

授乳後大泣きしたり、授乳間隔も短かったりで母乳を満足に出せないなんて…と落ち込んだ

混合育児でミルクを足す量が分からなくて不安だった

母乳が上手に飲めず、ぐずぐず泣き続け、夜もまともに寝られなかった

第一子の時、産後一か月くらいまで十分におっぱいが出ず、一日中授乳して、乳首も痛くなり辛かった

乳首が切れていたかったけど、母乳を飲んでいる時の子どもの幸せそうな顔を見ると、痛みを耐えられた

母乳が十分に出なかったため、子どもが満足せず寝つきが悪かったり、不機嫌だったりした

どうしたら母乳が出るのかということばかり考えていた

初めての育児ですべてに不慣れで、家事も今まで通りできず、

毎日いっぱいいっぱいだった

## 家事のこと

部屋の中が片付かず、やりたいけどやれず、もどかしかった

家事の最中に泣き出し、てしまうことが多く、家事全般が中途半端になってしまい自己嫌悪になった

抱っこばかりで、家事が思うようにできず辛かった



## その悩み、聞かせてください!

子育ては、不安でいっぱいですね。出産を終えて休む間もなく子育てに突入したママの身体や心は、ホルモンバランスの変化、昼夜問わずの慣れない授乳による睡眠不足が重なり、疲労困憊です。また、「わが子をしっかり育ててはいけない」と、親としての責任から、たくさんの心配や悩みを感じひとつ解決しても、またひとつ…と次々に心配や不安が出てきます。私たちは、子育てしている方を保健医療の専門的立場から応援したいと思っています。一人で悩んで苦しい時や「ちょっと聞いてみたい」という時はご連絡ください。一緒に子育てについて考えましょう。



にのみ 新美保健師 保険健康課

両方の子が泣いている時、上の子を優先させるべきか迷った

## 育児のこと

子どもと一緒に体調を崩した時、近くに親戚がおらず、一人で看病して辛かった

パパがあまり育児に積極的に協力してくれなくてイライラした

すぐに痙攣を起こして泣くので、どうしていいか分からなかった

つかまり立ちや伝え歩きをし、動き回るようになったので、おむつ替えが大変だった

上の子の赤ちゃん返りが激しく、二人が大泣きして大変だった



産後うつで、マイナスのことがばかり考えている時期がありました

## 心のこと

思ったように予定が進まなくてイライラすることがある

落ち込んだり、イライラすることもあるけれど、子どものかわいい寝顔を見ると気持ちがりセットされる

ガルガル期※で

周囲の人を『敵』だと思っていて、ふとした瞬間に涙が溢れてきた ※産後のホルモンバランスの乱れや育児による負担などから一時的にイライラするなど、情緒不安定になること。



ママたち、とっても頑張っているね