



子育てチャンネル

産後ケア、おばあちゃん、おじいちゃんと一緒に

待ちに待ったかわいい赤ちゃんが生まれました。一家は大きな喜びに包まれて幸せを感じます。特に祖父母の方にとっては、自分の子どもが誕生した時とは違う一層のうれしさがあるのだろうと思いますし、「この子のためなら何でもしてやりたい」と温かい気持ちにさせられるものです。でもそんな温かい気持ちは、行き過ぎるとかえって若い親たちの負担になることもあります。調査では、産後の精神的負担の上位に「(赤ちゃんの)祖父母世代の過剰な干渉」が挙がっています。

そこで、祖父母力を発揮してみましよう。みんなが笑顔になれる産後ケアと円滑な子育てサポートのコツをご紹介します。

産後のお母さんの体は疲れ切っています。出産直後から授乳など赤ちゃんの世話が始まり、退院後は家事もこなさなければなりません。

ん。アンケートを取って見ると、産後にしてほしかったこととして『掃除、洗濯、食事作りなどの家事全般』と答える方が最も多くなっています。

そこで出番です。「家事なら任せて」と、ついつい自分のペースで何でもしてしまいがちですが、そこは多少の距離感をもって(良い意味で)、『何をしてほしいのか』『どうしてほしいのか』をあらかじめ聞いてたうえで、ほどよいお手伝いが望まれます。お父さんが家事を自然な形で分担できる環境を作ってあげることも大切なサポートです。

今の世代と昔の世代、子育ての違いを尊重して

温かい周りのサポートに支えられてお母さんの体が回復してくると、本格的な子育てが始まります。そこで頭を悩ませるのが、祖父母世代と子育て世代の意見の違いです。

赤ちゃんの子育て・今と昔

現在	祖父母の時代
おっぱい	
母乳の場合は赤ちゃんのほしがる時に授乳し、卒乳は無理強いしない	時間を決めて与える(3時間おき程度)1歳を目途に卒乳させる
だっこ	
心の成長に大切。抱きぐせは気にしない	抱きぐせをつけないように
うつぶせ寝	
乳児の突然死を防ぐため、あおむけ寝を啓発	頭の形がよくなるなどと推奨
離乳食(水分補給)	
水分、果汁などは離乳食が本格化してからでよい。スプーン使用も同じ	生後3、4カ月から白湯や果汁をスプーンなどで飲ませる
衛生感覚	
虫歯菌、歯周病菌など細菌感染予防上の配慮から、箸(はし)やスプーンを大人と共有しない	離乳食など大人がかみ砕いて与えることがある

今の子育ては、さまざまな調査、研究を経て、祖父母世代の時とは違いがあります(別表)。

「おっぱいが足りてないんじゃない?」「昔は無理してもしたわよ」などという何気ない言葉にも若いお母さん世代は深く傷つくこともあります。お母さんを信頼し「上手にできるよ!」になったね」「産んでくれてありがとう」などと労いの言葉かけで自信をもたせたいものです。

祖父母が子育て(孫の育児)に協力することは、自分自身も生きがいを持つものですし、生活に張り合いが生まれます。若い親にも余裕が生まれ、赤ちゃんにも良い影響が及ぶことでしよう。みんなが共通の認識を持ち、子育て、孫育てを楽しんでいただければ、と願います。

一般社団法人ドゥラ協会
認定産後ドゥラ

川野恵子