

第1章 小さな赤ちゃんのママ・パパになったあなたへ



出産後のママの気持ち

お腹の中で赤ちゃんが動くのを感じた頃から、自分の赤ちゃんのイメージを育てわくわくするような期待をお持ちだったでしょう。ところが10か月まで待たずに赤ちゃんが生まれてきたのだから不安な気持ちになってしまいます。

出産後に次頁のような気持ちになることがあります、あなただけではありません。自分を責める必要はありませんよ。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

御家族や病院スタッフ、地域の保健師などに気持ちを聞いてもらったり、産後のママの健診で主治医や助産師に相談するなど一人で抱え込まないようにしましょう。



母乳のこと

ママにしかできないことは母乳をあげること!と頑張っても、おっぱいの状態はひとそれぞれです。母乳が出ないこともあります。おっぱいをあげることができなくても自分を責めないでください。

「母乳が一番」かもしれないけど、「少しでもいいよ。」「ミルクでも大丈夫だよ」「助産師さんにマッサージしてもらおうといいよ」「ママの体を大切にね」っていろんな言葉をかけてあげたいです。