

# 赤ちゃんが来た！ パパとママの誕生

## おなかのなかで

赤ちゃん誕生までもうすこしですね。

おなかの中の赤ちゃんには、いろいろな感覚が育ってきています。もう耳も聞こえています。一番よく聞いている音はお母さんの心臓の音、流れている血液の音、そしてお母さんの声でしょう。皮膚感覚も育って、おなかの上からなでてもらうのもきっと分かっているでしょう。《あえるのをたのしみにしているよ♪》お父さんがおなかに向かって呼びかける声もきっと聞こえていることでしょう。優しい声と優しいタッチ、はおなかの中にもうれしいものでしょう。

今からたくさんかわいがってあげましょう。

お父さんのラブコールに、赤ちゃんも応えてくれるはず！



## うまれるとき

赤ちゃんはこの世の中に出てきたくて、がんばって生まれてきます。お母さんに助けられ、周りの人に見守られて、がんばって出てきます。

出産に立ち会われるお父さんもいらっしやるでしょう。 私たちのところへようこそ！この世に出た瞬間、産声を上げて初めての呼吸をします。人間の赤ちゃんだけが、大声で泣くのだそうです。「はじめまして～！」「これからよろしくおねがいします！」生まれてきた世界は安心安全な場所であると信じて、大声であいさつをするのですね。できるなら、生まれてすぐの赤ちゃんを抱っこさせてもらいましょう。赤ちゃんが安心して、親子の絆が深まりやすいといわれています。おなかの中での命綱、へその緒はもういりません。

これからは自分の力で呼吸をし、栄養を取り入れていきます。

## うまれてすぐ



赤ちゃんがこの世界に慣れるにも時間がかかります。

お母さんの体が回復するのにも時間がかかります。

ホルモンの変化で、お母さんの心は不安定になりやすい時期です。

しかも、睡眠不足と慣れない育児の緊張で、心も体もくたびれ果てることでしょう。ぜひ、手伝ってくれる人、支えてくれる人を確保しましょう。お父さんは、お母さんの大変さをおもいやって、そのご家庭なりに、できることを探しましょう。せめて、自分のことは自分で

しましょう。奥さんを赤ちゃんに取られてしまったような気持ちになるかもしれませんね。

夫という役割に、父親という役割が加わります。夫婦の暮らしから、家族の暮らしへとステップアップしていくのです。これからはしばらくの子育て期間は、子供中心になるのが自然のなりゆきでしょう。育てられるものから育てるものへ立場がかわっていきます。

「生んだらおしまいと思ってたら、生んでからのほうが大変！」「赤ちゃんてこんなに泣くものとは思わなかった！」「こんなに寝られないなんて思わなかった！」という悲鳴の一方「赤ちゃんって、こんなにかわいいものとは思わなかった！」「いつまで見てても見飽きないわ！」という喜びもあります。赤ちゃんとの暮らし経験がないまま、お母さんお父さんになってしまう今の世の中です。24時間待たないの赤ちゃんとの暮らしに慣れるまで、しばらくかかるでしょう。

赤ちゃんはこの世の中の初心者、お母さんもお父さんも初心者、そのうちうまくなるからね・・・仲良く暮らしていこうね・・・そんな気持ちで暮らせるといいですね。

### 赤ちゃんは泣きます！



まず 深呼吸してにっこりしましょう。「どうしたのかな～？」

少し高めの声でゆったり声をかけてみましょう。

それから 赤ちゃんが泣きそうな理由を一通りチェックします。

《泣声》は、赤ちゃんが持って生まれた大切なコミュニケーションツールです。「なんだかわかんないけど不快だよ～！」「なんとかして～！」と訴えると あら不思議、優しい顔があらわれて気持ち良くしてくれるのです。こんな便利なものはありませんね。

お世話をしてもらった時に、「おっばいね。おいしいね」「ウンチ出ちゃったね。キレイキレイしようね」などの言葉かけをもらい、「オッパイ」「ウンチ」などの言葉を頭の中に蓄えていきます。まだおしゃべりできない時期に繰り返し語りかけてもらうことで、子供たちは「言葉」を理解していきます。日を過ごすうちに 泣声の種類も増え、お母さんも赤ちゃんの泣き方で、何を訴えているか読み取ることが上手になっていきます。やがて首が座ってくると、いろいろな声が出せるようになってきます。笑い声も出てくるようになります。赤ちゃんとの声のコミュニケーションが楽しくなるころです。笑顔で 赤ちゃんの出す声をまねして返してあげましょう。コミュニケーション遊びの始まりです。

### 赤ちゃんは笑います！

生まれたばかりの赤ちゃんは 気持ちよく眠りかけるとき、ふんわり笑います。「天使のほほえみ」と言われたりします。ひと月たつころには 笑顔で赤ちゃんをのぞき込むと赤ちゃんも喜んで笑ってくれるようになります。もう少し大きくなると自分から「ねえ笑ってよ！」というように誘いかけてくるようになります。微笑みあうことは ところをつなぐ大切なチャンスです。笑ったら笑い返してくれた！ 言葉でコミュニケーションできるようになる前に もう人と人との絆ができ始めています。言葉が通じない国の人とも笑顔

さえあれば、コミュニケーションが始まりますね。笑顔は、赤ちゃんが手に入れた二つ目の最強のコミュニケーションツールです。是非意識して笑いかけてあげてください。赤ちゃんはまねをする力を持って生まれています。

## 生活リズムを整える

穏やかな繰り返しのある毎日になるように、生活リズムを整えましょう。

おっぱい～オムツ～少し遊び～おやすみ  
生まれたては、2～3 時間おきにこんな繰り返し。赤ちゃんが眠っている時間は私の時間。ゆっくりすごしましょう  
だんだんとまとめて眠ってくれるように育てていきます



## 赤ちゃんとのスキンシップ

スキンシップは、お互いが仲良くなるためのよい方法ですね。着替えるとき、オムツを替えるときにも優しく声をかけながら、足やおなかをなでてあげる、簡単な赤ちゃん体操やくすぐり遊びをする、抱っこも大好きでしょう。お母さんと赤ちゃんのおなかをぴったりくっつけてだっこして、心臓の音を聞かせてあげると赤ちゃんも安心するようです。

## 脳を育てる



脳の栄養は 食べたものと感覚刺激。見たり聞いたり触ったり味わったり、体が動く感覚もバランス感覚もみんな脳を育てる大切な「感覚刺激」です。暑かったり寒かったり風が吹いてきたり・・・寝ているだけに見える赤ちゃんですが、いろいろな感覚を使って脳を育てています。ぜひ 声をかけて、笑顔を見せて、抱き上げて、お散歩してあげてください。パタパタ無意味に動かしているように見える手足も、動かす練習中。安全に動かせるように環境を整えてあげましょう。

生まれたての赤ちゃんは、目の前 25 センチくらいのところにあるくっきりしたものがぼんやり見えるくらいだそうです。顔を近づけて、目を合わせてあげましょう。繰り返していくうちに焦点がはっきりしてくるようです。

## 人生を支える心の根っこは乳幼児期に育つ

もしかしたら これから生まれてくる赤ちゃんたちは 120 年も生きるかもしれません。こどもたちの心の中に挫折しても立ち上がれるしなやかな力を育てておいてあげたいと思いませんか。いろいろな研究から、その力は記憶に残らないこの乳幼児期に十分愛されることで育つといわれています。「基本的信頼」と呼ばれるこの力は、赤ちゃんの望みを察知してかなえてあげる繰り返して育っていきます。自分では何もできないこの時期に、優しく自分の願いをかなえてもらえたら、「この人大好き!」「この世の中は楽しい!」「かわいがってもらえる自分はいい子だ」という人と世の中そして自分自身への信頼が育っていくのですね。そのためにも笑顔で、一緒に楽しむ時間が大切です。喜びを分かちあうことで 共感の力がはぐくまれ、人とかかわりの力を育てていくことができるのです。

### 《生命》の不思議

10 ヶ月かけて、《お母さん》の体になってきた不思議。 出産という一大事業を成し遂げた後、赤ちゃんのための母乳も出る体になっていく不思議。さまざまな理由で母乳が飲めなくても、質のよい粉ミルクでちゃんと育っていく不思議。 生命の仕組みの不思議さにおどろくばかりです。

世界中のどこでもいつでも子供は生まれ育っています。心配しなくても大丈夫。

赤ちゃんとの暮らしの中でいままでの夫と妻の関係から、親もお父さんお母さんとして育っていきます。新しく我が家の一員となった赤ちゃん、その赤ちゃんを中心になって育てていくお母さんを支え、家族を守っていくのがお父さんの大きな役割になってくるでしょう。

生まれたての赤ちゃんにも、一人の人間としての個性がもう備わっています。

お父さんお母さんそのまたお父さんお母さん・・・遠いご先祖様からも伝わってきた、いろいろな性質が混ざっているでしょう。この子は、どんな子かしら? どんな才能を持って生れてきたのかしら。

持って生まれた DNA と育つ環境がからまりあって

その子らしさが育まれていきます。

赤ちゃんが生まれ持った育つ力と、

お母さんお父さんの育てる力を信頼しましょう。

はじめからうまくいなくて当たり前。

手伝ってくれる人、教えてくれる人を探しておきましょう。

たくさんの方が子育てにかかわるシステムができたことで

人類はこんなに繁栄しているという説もあります。 両親だけで抱えることなく、どんどん人の手を借りていきましょう。

みんなで育てていくのが「人間」の子育てです。

