

先輩パパママへのアンケートより、パパママが相手に望むサポート

～ママからパパへ望むサポート～

○育休を取得し家事・育児を行う

- ・産前をお願いして1ヶ月の育児休業を取ってくれ、家事・育児に集中してくれたおかげで、最初の1ヶ月を二人で乗り切ることができた。
- ・育休をとり、新生児期に父親も育児に参加することで、自主的に色々考えて動いてくれるようになった。
- ・産後1ヶ月は体力的にも精神的にもしんどかったのと、夫も精神的にきていて夫自身、育休をとっていなかったら上手くいっていなかったと話していた。

○きょうだい児のケアを引き受ける

- ・主人が率先して上の子のケアをしてくれ、上の子も穏やかに下の子を気にかけてくれるようになった。私1人では赤ちゃんファーストになっていたと思うので、うまく上の子のフォローをしてくれて助かった。

○母親の産後の身体を気づかう

- ・産後の女性の身体は思っている以上にボロボロ。パツと見た感じ普通に見えても、無理をして動いていることがほとんど。その事を理解しサポートをしてあげてほしい。

○母親がリフレッシュできる時間をつくる

- ・私がひとりで外出したい時はいつもOKしてくれて赤ちゃんを留守番してくれる。
- ・お願いすれば時間を作ってくれ、整骨院や美容室にいかせてくれ、リフレッシュになる。

○母親の気持ちを汲み取る努力をする

- ・ギブアップ！という時はパパに交代してもらうことでメンタルを維持していました。些細な成長も夫婦で共有して変化を楽しんでいました。
- ・私の話をずっと聞いてくれて、泣いてる時も、笑ってるときもずっと寄り添ってくれた。
- ・産後は言わなくてもわかってほしいと言う気持ちがとても強かったので言わずに我慢することがあった。今思うと思った事は些細なことでもなんでもいうのが1番楽だと思う。
- ・ママに毎日「お疲れ様」と「ありがとう」を言ってあげてほしい。パパが毎日仕事をこなす中で、人とのコミュニケーションの中で当たり前にもらっている言葉をママは誰からももらえなかつたりする。
- ・産後のお母さんの1番の敵は孤独感だと思うので、何をしたいかなどは細かく根気よく聞いてあげる。

～お互いに望むサポート～

○夫婦の会話を大切に作る

- ・産後、夫婦での会話が格段に減る。ただでさえ女性はホルモンバランスの影響で感情が不安定であるのに、夫婦間の会話も減りすれ違いも増えるとなかなか辛い。
- ・言葉で話すことが大事。こうしてほしい、なんでわかってくれないのって思うより、こうしてくれると助かると

口に出して言う。

○妊娠中から出産や子育ての気持ちを共有する

- ・毎回でなくとも妊婦健診に一緒に行き、育児書や育児動画を見ておいてと言われたら見て、妊娠中から一緒に妊婦生活を歩んであげれば、一緒に育児できるんだと安心できると思う。
- ・妊娠中からたくさん会話をする。どんな小さなことでも本音で伝え合いいつも心が重なっているように。
- ・両親教室に夫婦で参加して、どんなお産にしたいかを夫婦で考えられたのは良い時間でした。

○お互いに協力して育児を行う

- ・家事をしている間に抱っこして見ててくれる人が一人いるだけでとても楽になり、助かっています。
- ・育児面もわからないことがあったら自発的に調べてくれ、積極的に関わってくれるので本当に助かっている。
- ・お互いに慣れない子育てを、相手に対応を求めるのではなく、互いに補いながら進めていくといいと思う。
- ・完璧を求めすぎないことと、旦那さんに期待しすぎないこと。