教えて！母子コさ～ん　～育児編～

新生児の赤ちゃんってどんな感じ？

・まだよく目が見えていない(視力 0.01～0.02)
　※30 ㎝くらいの距離でぼんやり分かる程度
・白、黒などモノクロの色しか認識できず、丸い形(おっぱいに似ている)に反応する
・耳はよく聞こえ、ちょっとした物音にもピクっと反応する

いっぱい話しかけてあげましょう。赤ちゃんと触れるときは30 ㎝くらいの距離で関わると赤ちゃんも顔が見えて安心です

・胃の大きさはゴルフボール（40ml）くらい
・お腹いっぱいの感覚はなく、与えればいくらでも飲む
⇒一度にたくさんは飲めないので、こまめな授乳が必要（約３時間おき）
⇒いくらでも飲むからおっぱい足りていないのでは？ミルクをどれくらい足せばよいの？と不安になる

母乳をあげるのがきついときはミルクでもOK。量が足りているかは体重増加で判断するので、心配な時は病院や地域の助産師、母子コへ相談を。

・妊娠後期からお腹の赤ちゃんは 20～30 分おきに寝たり起きたりを繰り返している
・胎動が活発な時間は生まれてからも赤ちゃんがよく起きている時間
⇒寝てくれないと思うことが多い
・快、不快しか感情がないので色々な理由で泣く
⇒何で泣いているか分からない、泣き止まないと思うことが多い

赤ちゃんが寝ているときに自分も休息をとったり、家事や育児を協力してくれる人手を確保しましょう。
何をしても泣き止まないときは、赤ちゃんの安全を確認して自分自身がリセット(お茶を飲む、隣の部屋に移動など）して OK

泣かせて放置は虐待？
・基本的なお世話や病気のチェックができていれば虐待ではありません。
・泣いたら抱っこは不快や不安を表現して解消する経験で、抱っこされない経験は「待つ」「(抱っこしてもらえると)信じる」経験で、どちらも心の成長の基礎になっています。

今後の見通し

・生後１か月を過ぎると少しずつ夜まとまって寝るようになる。
・生後２か月頃になると、笑ったり「アー」「ウー」などの声を発するようになる。
・生後３か月頃になると昼夜の区別がついてくる。
※生まれたときは昼夜の区別がついておらず、朝に光(太陽、電気)を浴びることで少しずつ生活リズムができてくるので、朝、赤ちゃんが寝ていたら明るいところに連れて行って寝かせると良いです。
・生後３か月頃になると満腹が分かるようになり、こまめな授乳は不要になる。
※夜まとまって寝て、欲しければ赤ちゃん自身で訴えるので赤ちゃんに任せて大丈夫です。

産んだあとってママはどうなる？

・いきなり母乳はいっぱい出ない(にじむ程度や 10ml 程度とかもよくある)
・赤ちゃんとのタイミングがまだ上手くできていないので、授乳のとき乳首が痛いことがある
　※ほぐして乳首を柔らかくしてから授乳するのがポイント
・出産の疲れや傷の痛みで思うように動けないことがある
・頭が上手く働かない、不安が強くなる、涙が出やすくなることがある
・何で泣いているか分からない、寝れないなど思うようにいかないことでイライラすることがある

生後１か月は慣れる期間と思いましょう。体の急激な変化や生活リズムの変化で慣れずにとまどって当然です。
ただ、赤ちゃんは大人の生活リズムに合わせることはできないので、生後３か月頃までは大人が赤ちゃんの生活リズムに合わせましょう。
授乳は回数を重ねるごとにお互いタイミングがつかめ、母乳も出るようになります。

生まれたあとってパパはどうなる？

・赤ちゃんが壊れそうで、触るのが怖いと思うことがある
・ママの方が赤ちゃんとの関わり方が上手と思ってしまう
・手伝いたいけど、何をどう手伝ったらよいか分からない
・ついつい、ママに赤ちゃんが泣く理由や寝ない理由を聞いてしまう
・ママを支えようと、常に一緒に夜も起きて子育てすると仕事と寝不足でストレスが増えることがある。
・ママのイライラに自分もイライラしてケンカになることがある

お互いどうしてほしいのか話し合いましょう。生活の変化やママの変化にパパもとまどって当然です。
役割分担は必要ですが、明確にしすぎるとトラブルになる場合もあるので、どの程度分担するか考えましょう。
子どもと関わった分だけ子どもから反応が返ってきます。ママもパパも同じように赤ちゃんが何を訴えているのか感じていけるようにしましょう。

今後の見通し

・最初の１か月は色々な変化にとまどいお互いにぶつかることもあるが、赤ちゃんの成長とともに慣れてくる。
・生後３か月頃になると赤ちゃんの泣きから何を訴えているのか何となく分かるようになる。
・一緒に子育ての経験を共有するほど、互いのパートナーシップが強まる。
・育児本などの子育て情報は 7～8 割に当てはまることが書いてあり、通用しないことも多々あるので、子どもの様子を見て２人で子育てを考えること。