

0歳2カ月 退院したよ

ついに子どもの退院日がやってきました。

慣れない手つきでしっかりとだっこして建物から出ると、快晴です。きれいな青空が見えました。生まれて初めての直射日光はあまりにもまぶしかったようで、日が差すたびに子どもはくしゃくしゃのしかめ顔をしていました。日かげと日なたでさっ、さっと表情が変わります。その顔がおもしろくかわいらしく、つい観察してしまいました。

帰宅すると早速、育児スタートです。先月書いていた「産後の体で慣れない育児をがんばり、休憩はとりながらも昼も夜も24時間対応、赤ちゃんはよく泣き親まで泣きたくなってしまう」という、まさしく思い描いた通りの生活が始まりました。

しんどいけれど、うれしいうれしい日々でした。ようやく一緒に暮らせるようになりました。

<産後ケアについて>

退院後、今治市の宿泊型の産後ケアを利用しました。

もともと帝王切開で出産することが決まっていたこともあり、妊娠中は産後の生活がとても気がかりでした。

産後ケアの利用を決め、「産後、まずは数日間いろいろ教わったり体を休めたりできる」と思うと、ずいぶん不安もやわらいだことを覚えています。

当日、ドキドキしながら子どもと病院に行きました。

結果、期間中ずっと、落ちついてゆったりと子どもとすごせました。正直な感覚としては「サポート付で、子どもと二人ホテルに滞在しているような」感じでした。

中でも、私のしあわせタイムが二つありました。

一つ目は、子どもを預けてのシャワータイムです。

産後一カ月程度は湯船に入れません。冷房や授乳で体は冷えがちでした。

うたせ湯風にすこし熱めのシャワーを首から浴びると、じんわり温まっています。体もさっぱりし、至福の時でした。

この習慣は、家でも機会をつくってはずっと続けました。おかげでずっと元気にすごすことができたと思っています。

二つ目は、お食事タイムです。一日三食、栄養バランスのとれた食事が頂けることはありがたく、

おいしいおいしいと毎食完食しつつ、普段の食事でもできる範囲でまねをしたいなと思いました。

そのような時間も含め、ありがたいことにしっかり体を休めることができました。

だんだん疲れが消え、張りつめていた気持ちもゆるみ、子どもの寝顔をゆっくりながめる心の余裕を持ってました。

沐浴や今後の生活など育児指導も受けられます。「泊まりがけ母親学級」みたいに感じました。

とても役立つことばかりで、即実践でき、その後つづく育児生活でも指針となるものでした。

授乳、排せつ、寝かしつけ・・・子どもとの生活はわからないことだらけです。

どうしたらいいのか、いよいよ行きづまってしまった時は、勇気をだして相談し、たくさん具体的なアドバイスをもらいました。

ただ話を聞いてもらっているだけでも、不安な気持ちはだんだん消えてゆき、これからの育児に自信が持てるようになりました。

スタッフは子どものいる女性が多く、実体験を踏まえたお話がたくさん聞けました。

内容はもちろん、あたたかさがじんわり心にしみ、非常に励まされました。

産後のすさんだ心がほぐれてゆくようでした。

どれほどうれしい日々であっても、産後はやっぱり心身ともにぼろぼろなのです・・・。

ほぐれてゆくとともに、力がわいてきて、「大丈夫!」「がんばろう!」と自然に思えました。

やっぱり人を励ますのは生身の人間なのだとよくわかりました。

産後ケア、おすすめです!

<育児情報の情報源について>

普段、一人で子どもと向き合っていると迷うことだらけです。

育児の中には「答えがないこと」が多く、せっかく「大丈夫ですよ、お母さんの好きにしたら良いんですよ」と言って頂いても、低月齢の頃はまだ母として自信がない上にあらゆることがわからなすぎて、困ってしまうことがよくありました。

わからないながらも、調べたらわかること（室内の温度湿度はどの位が良いか、病院を受診する目安となる子どもの症状など）もあるので、情報源をしばって活用していました。

- ・紙媒体：妊娠したら Web 登録することで届く無料雑誌、市のパパママ学級や病院でもらうテキスト、母子手帳

- ・Web : 妊娠出産アプリを数種類（妊娠中から産後まで利用できるもの）

わからないことや迷うことは、あらかじめ決めておいた育児アプリでのみ調べ、よほどのことがない限り、Web 検索はしないように心がけていました。

インターネット上には情報があふれていて調べても調べてもきりがなく、時には余計に不安になってしまう情報ばかりをつい見ってしまうことも・・・。産前産後は頭がぼんやりしていて情報を冷静に取捨選択することも難しかったため、そうしていました。

そして、調べ終わった後やいろいろ工夫してみた後も解決しなかったら、ためらわず誰かに相談していました。市の健康相談や病院の検診時です。

人によって言うことが違って余計に迷うこともあったり、あまり自分たち親子には向かない方法を教わったりすることもあるかもしれません。

そんな時は

- ・ いろんな意見があると知る
 - ・ 自分なりにできそうなものや良さそうに思うことを取り入れる（無理しない）
 - ・ 相談してみて何となく「良いな」と思った人に、次回また相談してみる
- を、心がけていました。これも、産院での指導時にある方から教わったことです。先輩ママさんの実感だそうです。

また、話が少しそれてはしまいますが、この頃教わった以下の「子どもの命を守るための教え」は、現在もずっと鉄則として心に留めて、守っています。

- ・ いざという時は、救急受診や救急車利用をためらわない
- ・ 後になって（病状は）大したことなかったとなったら、それでもOK
- ・ 赤ちゃんの病気は時間との勝負のことも多い

ではまた来月・・・。

最後までお読みくださり、ありがとうございました！