

第1章 小さな赤ちゃんのママになったあなたへ

先輩ママからのメッセージ

ご出産おめでとうございます。
突然の出産で、まだ気持ちの整理がついていないかもしれません。
自分自身を責めてしまってはいませんか？

私は2020年に23週5日で586gと616gの双子の男児を出産しました。
たくさんの方が繋がった小さな小さな我が子達。
「私はなんてことをしてしまったんだろう」と、
面会へ行く度に自分自身を責める日々でした。

そんな時に支えになってくれたのが、早産を経験した先輩ママ達です。
たくさん励ましの言葉をいただき、私の心は救われました。

私が経験したことが誰かの役に立つかもしれない、
たくさんの方に助けられたぶん、今度は一人悩んでいるママに何か伝えたい。
そんな思いからこのハンドブックを作りました。

「あなたは一人じゃないよ」
泣いたっていい、弱音を吐いたっていい、でも自分を責めないでください。
あなたの周りにはたくさんの方がいますよ。

「生まれてきてくれてありがとう」
子供の生命力はすごいです、どうか我が子を信じてあげてください。
そして笑顔で面会へ行けますように。

「比べなくていいよ」
成長過程を、どうしても周りや比べてしまいがちです。
その子にはその子のペースがあります、ゆっくりと見守っていきましょう。
このハンドブックが心配性なママのお守りとなり、心の支えとなりますように。
そしてご家族皆さん笑顔で過ごせますように。
私たちは全力で応援しています。

宮崎リトルベビーサークル結~ゆう~ 増田 杏那

先輩パパからのメッセージ

面会が辛く感じる時期もあると思いますが、どうか笑顔で声をかけてあげてください。毎日頑張ってる赤ちゃんに届きます！きっと力になります！私達も応援しています。

(23週5日 586g,616g 1歳8ヶ月)

我が子の生きようとする力は、ママパパが思っている以上に力強いです！愛情をたっぷり注いだらリトルベビーもビッグに育ちますよ！

(24週6日 645g 1歳6ヶ月)

おじいちゃん、おばあちゃんからのメッセージ

生死の決断を迫られあなた達を産み育てる決心をした両親に感謝し、毎日に成長し笑いながら遊ぶ双子ちゃん達を見ていられる幸せに祖父母は大感謝です。
こんなに小さな赤ちゃんが無事に育つのだろうかとても心配でした。ほんの数滴の母乳から始まりやがて離乳食を食べるようになりますようにあなた達の生命力には感心させられました。

(23週5日 586g,616g 1歳8ヶ月)

生命の誕生の大切さに心配や感動。時を過ぎ今は医師の先生や看護の方々に感謝し、これから親子共に元気でと祈ります。
生まれてきた小さな赤ちゃんを見て、大丈夫だろうかとドキドキしたのを覚えています。娘夫婦と共に一生寄り添っていく私の目標ができました。可愛く成長してくれています。

(24週6日 645g 1歳6ヶ月)

待っている家族に早く会いたかったね。小さく産まれたけれど、大きな幸せを持ってきてくれました。2人の頑張りは、私達の希望です。

(23週4日 595g,582g 1歳11ヶ月)

各ページのメッセージ内にある
子どもさんに関する表記について

(24週6日 645g 1歳6ヶ月)

出生時週数 出生時体重 お子さんの
現在の年齢

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ヶ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。

出産後に右記のような気持ちになることがありますが、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。また無理して気持ちを抑える必要もありません。

ご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の一つ目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」「ママの体を大切にしていってね」っていういろんな言葉をかけてあげたいな。

- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- 自分たち家族のこれからのことを思って心配になる
- なぜ自分たちの赤ちゃんにこんなことが起きてしまったのか、怒りを感じたり、どうしようもなくイライラする
- 母親として自分が出来ないことを看護師が全てやってしまうと、無力感を感じたり、時には看護師にうらやましさなどの複雑な気持ちを持ってしまう
- 自分が知らないうちに何か間違ったことをしたために、あるいは、やるべきことをしなかったために赤ちゃんが早く生まれたのでは、と自分を責めて落ち込んでしまう
- 家族や他人から「頑張ってる」「大丈夫だよ」などと言われたことで傷ついてしまったり、腹が立つことがある
- 赤ちゃんに会った時にかわいいと思えないなど、自分の気持ちに戸惑い、さらに気持ちが落ち込む
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

面会のこと

ママとパパにしかできないことの一つ目は「赤ちゃんに会いに行くこと」です。

お医者さんや看護師さんとは違うパパとママのまなざしを感じ取る力を赤ちゃんは持っています。また、声かけや触れ合いで得られる効果もあります。

でも気持ちの整理がつかなくて、病院へ行けないこともあります。そういう時はお家で赤ちゃんの成長を祈ってあげるだけでも、きっと赤ちゃんに届きます。ママの笑顔が戻ったら、会えなかったときの分まで届けてあげてください。



鼠径ヘルニアの手術、川崎病2回、小さく産まれていろんな困難と立ち向かいました。今では元気にイケメンくんです。大丈夫！大丈夫！誰より元気に大きくなるよ！

(29週5日 852g 8歳9ヶ月)



産まれた時は光線治療もしており小さく不安でしたが今では1番元気でよく食べよく走り回っています。

(32週 1469g 5歳2ヶ月)