



～産後3か月のママへ～ page 1

【夜泣きってなに？対策は？】

生後3～4か月頃、赤ちゃんの夜泣きが始まる場合があります。夜泣きは、長時間外出したり、お客さんが来たり、昼寝ができなかったりと生活リズムがくずれた日に多いという傾向もあります。あまり悩まず、赤ちゃんの発達のしるしと考えて付き合っていきましょう。

【夜泣きで大変な時にパパが気をつけること】

赤ちゃんの眠りの邪魔になる行動をしていませんか？たとえば・・・

- 仕事からの帰宅後に、一度寝ついた赤ちゃんを起こして遊ぶ
- 夜遅い時間のお風呂（パパが担当なら朝に変更しましょう）
- 赤ちゃんが寝る直前に激しい遊びで興奮させる
- 夜泣きがうるさくて怒ったり不機嫌になったりする



【パパと赤ちゃんでお留守番！ママのリフレッシュタイム】

「ママはいつでも赤ちゃんと一緒に幸せ」というイメージはまだまだ強いようですが、現実にはママにもひとりになれる時間が必要です。ママを育児から解放する時間を作ることで、ママは日常積み重なった育児のストレスを発散できるのです。ママがリフレッシュしているとき、パパが赤ちゃんとお留守番をするのは、赤ちゃんとの絆を深める大切なひととき。ママに指示されてではなく、主体的に育児ができるようになるためのトレーニングにもなります。育児の基本は「習うより慣れろ」。最初からパパひとりで何でも完璧にできなくても、お留守番はできます。まずはチャレンジしてみましょう。

お留守番中は家にこもりきりになる必要はありません。天気がよければ、天気や気温に注意しながらお散歩などで外出してみましょう。

【パパの「手伝おうか？」はNGワード】

ママがパパに言われるとイラッとする言葉のひとつ、「手伝おうか？」。これは男女の意識のズレを象徴する代表的なものです。「手伝う」という言葉に含まれる「本来はあなたの仕事だけ（自分がすべきことではないけど）」というニュアンスが、ママにはどうにもひっかかってしまうのです。「手伝おうか？」と言いたくなる時には「あ、俺がやるよ」などと言い換えて、パパが育児家事に対して当事者意識を持っていることを伝えましょう。ママの反応はこれでまったく変わってくるはず。パパがママと同じ視点で発言したり解決策を提案するのなら、ママには「パパと一緒に問題を解決してくれた」という安心感や、「一緒に育児をしている」という連帯感が生まれます。



～産後3か月のママへ～ page 2

【パパは、ママの「つらさ軽減ポイント」に合わせましょう】

同じ女性といっても、それぞれの体質や考え方、育った環境などにより産後のつらさを感じるポイントや度合いはさまざま。ママの「つらさ軽減ポイント」にマッチしない対策は、パパが意気込んでも「そこじゃない」とがっかりされてしまいがち。ふたりに何がどう大変なのかを話し合っ、優先順位をつけた対策を考えましょう。たとえば…

- 仕事で疲れていても、ママの話を聞く
- 多少家事がおろそかになっていても、文句を言わない（気づいたら自分でしましょう）
- 授乳（母乳育児でない場合）や赤ちゃんの寝かしつけを代わる

【ママがブルーな気持ちになる理由】

産後、心がモヤモヤするというママは多いもの。あなたはどのタイプでしょうか。自分の傾向に合わせて、心をラクにするコツを知りましょう。



がんばりやさん

子どもの頃からしっかり者で通ってきた人や、長女気質で「自分がやらないと」と何でもこなしてきた人ほど、産後うつにはなりやすいといわれています。いい子でいることが当たり前で生きてきた分、周囲に気を使いがんばりすぎて疲れきってしまうのです。

他の人に頼んで気を使うくらいなら自分でやる方が早い、誰かに頼んで嫌な顔をされるのも気分がよくないと、体がつらくても家事などを自分で済ませてしまいます。赤ちゃんのお世話も、他人に任せるのが上手ではありません。本当はサポートしてほしい時にも、「助けて」のひと言が口にできず、自分ひとりでがんばりすぎてしまった結果、無理を重ねて心身からパワーが失われてしまうことも。産後まだ体が回復していないのに動いてしまい、手の抜きどころがわからなくなって心も体もまいってしまう傾向があります。

こんな人は、誰かに「手伝って」と頼る勇気をもってみましょう。周囲の支援を受けることで、ママの中に困った時に助け合う社会性が育まれ、育児も楽になっていきます。

計画通りに実行するのが好き

「いつもきちんとしていないと気が済まなくて、スケジュールどおりに進められることで安心するタイプ。なんでも自分で管理して「もっときちんとしなければ」と思ってしまうのですが、ママが常に緊張した状態だと、赤ちゃんもその気持ちを感じとってご機嫌ななめになってしまうことがあります。真面目なのは素晴らしいこと。でも、育児は思いどおりにならないことがほとんどです。「まあこれでいいか」と肩の力を抜くことも大事です。

子育てが初めてのママは育児書に頼りがちですが、大人と同じように、子どもも十人十色。きょうだいでも子どもによって同じようにはいきません。ゆったりと赤ちゃんの個性を受け止めましょう。わが子を毎日見て、一番理解しているのはママ自身です。ママが笑顔でいれば、赤ちゃんも嬉しくなります。今は「いい加減」で赤ちゃんとの時間を楽しみましょう！





～産後3か月のママへ～ page 3

人に頼まれると断れない

人からの頼みを断れなかったり、自分よりも周囲の希望や都合を優先するのがクセになったりしていませんか？自分より他人を優先する姿勢は一見素晴らしいようですが、自分の気持ちをおざなりにし続けると、本音がわからなくなってしまいうこともあります。

「本当はやりたくないけど（よく見られたい）」「断って嫌われたくない」という思いから引き受け、自分の気持ちを粗末に扱っていると、自己肯定感が下がってしまうこともよくあります。「自分はどうしたいか」という自分軸をしっかりとって、周囲の声を聞くようにするとよいでしょう。特に、産後は赤ちゃん優先の生活で、ママはただでさえ心身の負担が大きい時期。それ以外に頼まれごとを抱え込むと限界を超えてしまいかねません。自分の気持ちを大事にしながら、できないことは断ってもいいのです。

テキパキしているキャリアウーマン

社会で活躍していた女性が子育てをしていく中で、心身の不調に悩まされることがあります。ビジネスの世界では「思考」が重要ですが、子育てで必要とされるのは動物的な感覚や勘なのです。赤ちゃんは理屈では動いてくれません。言葉で要求を伝えることもできません。少し前のお母さんたちは、赤ちゃんの泣き方で要求を知ろうとしたり、お乳の張りで授乳の時間に気づいたり、感覚を頼りにお世話をしていました。ある程度は赤ちゃんに合わせて感覚的に育児をすることで、うまくいくことも多いのです。

現代は情報があふれている分、知識の多さがかえって楽しい育児を遠ざけていることも珍しくありません。育児が思いどおりにならなかったり、発達の様子が育児書どおりでなかったりすると罪悪感や敗北感に悩まされることがあります。赤ちゃんに対して「この子のせいでキャリアを諦めた」といった気持ちが生まれるかもしれません。そんな時、理屈は一旦脇に置いて、赤ちゃんとのスキンシップを楽しんでみませんか。「今感じていること」を大切にして過ごすうちに、大人とは違う赤ちゃんのペースに合わせてやすくなっていきます。





～産後3か月のママへ～ page 4

理想があっても力が抜けない

「よいママでいなければ」「赤ちゃんは泣かせてはダメ」といった思い込みで感じがらめになっていませんか？ 自分で自分に高いハードルを設けてしまうと、子育てが楽しくなくなってしまいます。自分の母親に良妻賢母というイメージをもっていると、「私も同じように完璧なママにならなければ」という気持ちになるかもしれません。でも、育児はがんばっても理想どおりにはいきません。そんなことが重なると、むなしさが大きくなり、心が不安定になってしまうこともあります。母親とあなたの関係は、あなたと赤ちゃんとの関係とはまったくの別ものです。母親と同じでないのは当然なのです。

「私は〇〇ができないからダメ」と自分を責めないようにしましょう。なにかがうまくできなくても、あなたの価値がそれで損なわれたりはしません。自分自身を許し、思い込みを手放して、力を抜いてみませんか？ 自分の気持ちと体が心地よいこと、赤ちゃんにママの笑顔を見せられているかをどうかといった感覚を大切にしてみましょう。

スマートフォンやタブレットが手放せない

普段からスマートフォンやタブレットが手放せない生活を送っていませんか？ 子育ての中で少しでも思いどおりにならないことがあると、何が原因かすぐにネットで検索していないでしょうか。すると検索中にまた別の問題に出会い、さらに検索をくり返すといった行動におちいりがちです。調べている間に赤ちゃんを見守る時間や自分の時間を消費してしまい、さらにあせりを感じるという悪循環にもつながります。子育てに慣れないママにとってインターネットはとても便利ですが、少しだけ離れる時間を作ってみましょう。

最新の情報を大量に目にしても混乱しますし、子育てには決まった正解がないというのが本当のところ。目の前にいる赤ちゃんと過ごす時間を大切に、心配なことはパパや子育ての先輩たちに相談すると、案外シンプルな解決策が見つかることもあるものです。





～産後3か月のママへ～ page 5

赤ちゃんが『かわいい』と思えない

すべてのママがわが子を素直に「かわいい！」と思えるわけではありません。「赤ちゃんがかわいいと思えない」というママの中には、「自分の母親に愛されなかった」という幼少期の体験を引きずったまま親になった人もたくさんいます。「わが子を産んでも愛し方がわからない」「赤ちゃんがかわいいと思えない」「そもそも妊娠した時からとまどいがあった」と感じている人は案外多いのです。そんな思いの中で赤ちゃんと過ごす時間はつらいかもしれません。でも、「わが子をかawaiiと思えない自分」を否定しなくても大丈夫。そんな時には、「子どものころのつらい思いをいやすためにこの子は生まれてきてくれた」「子どもは愛を教えてくれる先生」という気持ちで接してみましよう。赤ちゃんとともに歩むつもりで向き合ってみることで、気が楽になり、いろいろな感情に気づける心の余裕も生まれやすくなります。

気がつけば実母が主導権を握っている

近年、結婚し子どもが生まれても、実家や実母に依存したままという人が増えています。自分と母親の価値観が同じように感じ、どんなことでも母親に選択をしてもらうケースも。とても若い年齢で出産したママなどは親の支援が必要な場合もありますが、母親に意思を委ねてしまうことで、気づかないうちに心にストレスや不安がたまってしまいます。

こんな心の状況を変えるには、母親と自分は違う人間だと区別し、心の境界線を意識してみましよう。もちろん、母親は愛情をもってあなたのために行動してくれているのですが、その気持ちが過干渉という形になり、あなたの心の境界線を超えてくることもあります。そんな場合には「心配してくれるのはわかるけど、そこまでしてくれなくていい」とはっきり言葉で伝えるとよいですね。こういった積み重ねで、お互いに適切な距離感をつかめるようにしていきましょう。

【参考文献】

やまがたてるえ：産後、つらくなったら読む本. 合同出版, 2014.

清水悦子：0歳からのネンネトレーニング 赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド. かんき出版, 2018.

安藤哲也+ファザーリング・ジャパン：パパ1年生. かんき出版, 2012.

狩野さやか：ふたりは同時に親になる. 猿江商會, 2017.

【産後0～5か月のママへのメッセージはこちらから全文ダウンロード
することができます】

<https://www.ndmc.ac.jp/nrs/subject/bosei/>



配信元 防衛医科大学 医学教育部 看護学科 母性看護学講座 西岡 笑子