

赤ちゃんとの関わり

集中治療シリーズ

新米ママへ

—母親の心と身体—



東洋鍼灸院



新米ママへのお話check

- 子供が親を選ぶ話
- 赤ちゃん5kg症候群
- 左腕と真面目な子育て
- ミスコンテストではなく子供一人コン
- 日曜日2時間
- どこで友達を作ったらいいか
- お薦め粉ミルクー「つよいこ」
- 産後の骨盤治療
- 結婚と子作りは早い方がいい
- 義理の両親へのお願いの仕方



子供が親を選ぶ話

当院では妊娠した方に必ずする話があります。アメリカの心理学者チェンバレン博士が「誕生を記憶する子どもたち」を創刊してから時間が経ちますが、胎児が記憶を持ち生まれてくるときに自分で親を選ぶという話です。

日本では産婦人科の池川明先生がご専門ですが、意外と知られていません。

お母さんは自分で子供を作ったと思っている方もいるでしょうから驚く方も多いでしょう。

「生んであげた」と「選んでもらった」はかなり違います。これを知っているだけでも子育てが変わってくるのではないのでしょうか。



命と家族、絆の物語。

うまれる
つるの剛士
2010年ベスト10映画
世界映画大賞
第16回 サンダンス映画
祭 観客大賞

魂が号泣する感動の104分

うまれる

ナレーション つるの剛士

Combi unicharm pipan apta sanabo JFL

www.umareru.jp

自分たちが産まれてきた意味や家族の絆、命の大切さ、人との繋がりを、
として“生きる”ことを考える、ドキュメンタリー映画です



ベビーはママのお腹のなかではっきりした意識を持ち、耳で音を聞いてパパやママの声を覚えるといいます。中には生まれてから、お腹のなかでの記憶「胎内記憶」を話してくれるベビーも。

日本における胎内記憶の第一人者、産婦人科医の池川明先生に最新のお話を伺いました。

胎内記憶とは、どんなもの？

妊娠中の今、お腹のなかでベビーは何を思い、どんな風に過ごしているのでしょうか。気になりますよね。それを教えてくれるのが胎内記憶です。胎内記憶とはどんなものなのでしょう。

お腹のなかにいたときのことを訊ねてみると…。

「お腹のなかにいたときのこと、おぼえている？」と子どもたちに質問すると、様々な答えが返ってきます。

「あたたかかった」

「暗かった」

というお腹のなかでのことを話す子もいれば、

「ママのおっぱいを飲んでいた」

と生まれたときのことや新生児期の記憶(誕生記憶)を話す子もいます。

「お空の上でママを選んで来たんだよ」

というような、お腹に宿る前の記憶を話す子もいます。

何人もの子どもが話した胎内記憶を紹介しましょう。

「くるくる回っていた」

「お腹のなかはすごく楽しかった」

「ふかふかしていて、気持ちよかった」

お腹のなかはとってもいいところらしく、「もう一度、お腹のなかに帰りたい」と話す子どもも多いそうです。

子どもの3人にひとりが持っている、胎内記憶

2002年と2004年に長野県諏訪市と塩尻市の保育園の協力のもとでおこなった調査では、6才以下の子どもの3割、誕生記憶を含めると4割の子どもたちが胎内記憶を持っているという結果がでました。

また、2008年には8つの講演会で調査を行い、大人でも胎内記憶をもっている人がいることが分かりました。

617世帯2467人を対象にした調査で、胎内記憶を持っている人がいるという世帯は80世帯(13%)、胎内記憶を持っている人は91人(3.7%)、成人が18人(1.2%)未成年が73人(7.3%)という結果がでたのです。

ベビーが生まれたら、ぜひ尋ねてみて

「ママのお腹のなかにいたときのこと、覚えている？」と訊ねてみるには2～3才がチャンス。4才を過ぎると話す率がぐっと減るそうです。聞くときは子どもの世界があることを受けとめることが大切。「本当？」と疑うようなそぶりをすると子どもは話さないものです。なにより傷つきます。胎内記憶について描いた絵本を読み聞かせているときに、「ぼくも…」「私は…」と話し始めることも多いようです。

そして、もし話してくれなくてもがっかりしないで。「生まれる前のことは、神様との秘密」なのかもしれません。「本当は生まれる前に、木の実を食べて記憶を忘れて生まれてくる。私は早く生まれたので木の実を食べそこなった」と話す早産の子もいるそうです。

中には、思いがけないエピソードを語る子もいます。その一部をご紹介します。

ママがドキッとするエピソードも！

お腹の中で羊水の掃除をした！

ママのお腹のなかを掃除していた、と多くの子が言います。「ママがアイスクリームを食べると、まわりに脂がべとべと浮かんできて気持ちが変わった。一生懸命掃除をしたよ」

「くさかった。〇〇くん(弟)もくさかったと思うよ」

このママは、妊娠中もタバコがやめられなかったそうです。

「ママが悪い感情を持つとおなかの中がドロドロになって、掃除をするのが大変で早く生まれてきたんだ」と話した早産の子もいたそうです。

ちょっとドキッと話す話ですね。

おへそからパパの顔を見ていた！

お腹のベビーはママだけでなく、パパのことも認識しています。

「パパが話しかけてくれた」

「パパが歌ってくれたのを覚えている」

と話す子もいました。声が聞こえているのです。

たくさん語りかけをしたパパを、生まれてすぐにベビーが探すようなしぐさをすることもあります。お腹のなかにいるときにパパやお兄ちゃんお姉ちゃんの顔が見えたと話す子もいます。おへそから見えたという子が特に多く、「おっぱいがあったからママの顔は見えなかった」と話す子もいたそうです。

どうやら「おへそ」はベビーと外の世界をつなぐ、大切な場所のようです。

幸せは科学で証明できなくてもいい

「孤育て」という言葉が示すように、今、頼ったり相談したりできる人が少ない環境で妊娠出産をし、子育てをスタートしなければならないママが増えています。育児不安を持つママの多くが「孤独」を感じています。池川先生のクリニックにも数年前までは、暗い顔でベビーを抱いて健診に訪れるママがちらほらいたそうです。

そこで妊娠中から「お腹のベビーはママの声も聞こえているし、いろいろなことを考えているですよ」と伝えるようにしたところ、ママたちに大きな変化が現れたのだそうです。

お腹のベビーには思考能力があり、感情や意志もあるんだよと伝えるだけで、ママは妊娠してよかったという幸せを感じ、自然とベビーを思う行動ができる。そしてお産の時も「生まれてきてくれて良かった」と思うことができ、いい形で育児をスタートできるのだそうです。

胎内記憶を信じられないという人もいます。確かに、子どもたちの話の中には科学では証明できないこと、どこまで本当なのかと思うこともあります。けれどそれで幸せを感じるなら「幸せ」って多くの人にとっては、科学で証明できなくてもいいのではないのでしょうか。

胎内記憶についての調査をすすめるうち、池川先生はママのお腹に宿る前の記憶を持つという子どもたちとも出会いました。多くの子どもたちが、自分でママを選んで生まれてきたというのです。

お空の上で、ママを選んだよ

優しいママが1番人気、辛そうなママは2番人気

「お空の上でママを選んできた」と多くの子が語ります。ママを選んだ理由で一番多いのは、「やさしそうだから」。「優しいと思ってママのところにきたのに怒ってばかり。私勘違いしちゃった」と子どもに言われて驚いたというママもいます。

また、辛そうなママを見て「ママを助けたい」という使命感をもって生まれてくるベビーもいます。

ある中学生の男の子は、「お父さんとお母さんは仲が悪かったけれど、別れないほうが幸せになれると分かっていた。だから僕は2人を選んで生まれてきた」と話したそうです。

とても仲のいいご両親に見えたけれど、尋ねてみたところ結婚当初は本当にトラブルが多く、別れようかと思っていたら子どもができて離婚をとどまった、ということでした。

あるママは、パパが冷たくてどうしてこんな人と結婚したのかと悩んでいたときに授かった子を流産してしまい、その時パパがとてもいたわってくれたのだそうです。流産という悲しい体験で、ママは夫が本当は優しい人だと思い出すことができたのです。そんなとき池川先生は、本当に子どもは命をかけて「困っているママを助けたい」とお腹にくることを感じると言います。

幸せのキーワードは「笑顔」

ベビーは、ママを幸せにするために生まれてくるということをどうか忘れないでください。

妊娠中はぜひ、たくさんお腹に語りかけてあげてください。生まれたら育児を通して、「あなたが生まれてきてくれただけで、お母さん幸せよ」と伝えてあげてください。それだけで子どもは幸せになれるのです。

また、子育ては子どもが「親が自分の気持ちをわかってくれようとした」と感じているかが大切です。それが伝わっていれば叱っても、意見が違って大丈夫です。それは、3才くらいまでに親にまるごと受け止めて愛されていたという思いがあるかどうかだと思います。愛は、伝えなければわかりません。

伝えるには「笑顔」が一番。ママが笑顔だと子どもも笑顔になります。つられてパパも笑顔になります。誰もがときには「自分の気持ちをわかってくれない」という気持ちになるものです。でも自分が笑顔でないと、相手も笑顔になれないもの。気が付いた人から変えていけばいいのです。

幸せのキーワードは「笑顔」です。

■池川明先生原稿より引用■

赤ちゃん5kg症候群

出産直後は赤ちゃんがかわいくて何時間でも抱いていられるでしょうが、2~3ヶ月もすると赤ちゃんは5kgになります。(赤ちゃんは日に30g~50g増えます。)

母親はその重みに耐えかね、腕や肩の痛みを訴えてきます。辛さを訴え始めるのが、殆どのお母さんで同じ時期なので赤ちゃんの体重を聞いたらおおよそ5kgでした。

お米5kgだって持ったままではつらいのに、よく抱き続けられると思います。しかし5kgが限界のようです。そしてお父さんは7kgで限界を超えます。いつまでも抱き続けることは出来ません。



左腕と真面目な子育て

新米ママは身体を診ると子育てのがんばり具合が分かります。左腕がかなりこっていると子育てを頑張っていると言えます。赤ちゃんは母親の心臓の拍動を感じる左のおっぱいを出来るだけ吸いたいと思っています。若いお母さんだと左ばかり吸われると胸の大きさが変わる為、何とか右を飲ませようとしませんが、なかなかそうはいきません。左のおっぱいをあげるということは左手で抱っこしながら、右手で家事をこなしているはずで、腕のこりを見るとすぐに分かります。



ミスコンではなく子供1人コン

世の中で未婚の女性が1番美しいとミスコンをやっていますが、仕事をしていますと1番女性が美しいのは子供を1人産んだ後だと思います。肌のつやに潤い、皮下脂肪の付き方、身体のライン、満面の笑み、安定した精神状態…。どれをとっても1番きれいだと思います。

子供の数も2人3人となってくると、色々と体型的に崩れてきますが1人目がベストです。ですからこの時にご自身の写真を撮っておくように伝えます。

そして何年もしてから何人にも感謝されました。



日曜日2時間

子育てのコツはと聞かれたら、「日曜日2時間」と答えています。子育てがきついのは24時間年中無休で休みがないからです。去年子育てを頑張っていたお母さんに、「週に1度2時間だけ、子供から離れるといい。」という話をしました。4時間ではおっぱいがはってきますし、1時間では足りません。2時間あると映画かランチ、ショッピング、友達とおしゃべり程度でしょうが、毎週日曜日にはリフレッシュします。この話をしたお母さんはもうこの近くではランチに行くところがないと言っていました。多少のお金を払っても、子供を介しての友達でも親でもご主人でも週に1度は必ず2時間の休みがあると思うだけで、次は何をしようかワクワクしてきます。これがコツです。



どこで友達を作ったらいいか

新米ママの友達は母親学級がお薦めです。子供に関して常に悩む内容が同じで、一生の友達になる可能性が高いです。子育てで何か相談したい時に、ご主人は忙しく話も聞いてくれませんが、ママ友なら悩みが同じなので、何を言っても「そうそう」ということになります。

同じ時期に幼稚園、学校、就職とかぶる為、「うちはこうなのよ、お宅は？」相手の状況を気にしなくてしゃべれる存在は有り難いです。母親学級で皆控えめにしているみたいですから、少し勇気を持って、一生の友達を作る気持ちで接してみてもいいかがでしょうか。



お薦め粉ミルクーつよいこ

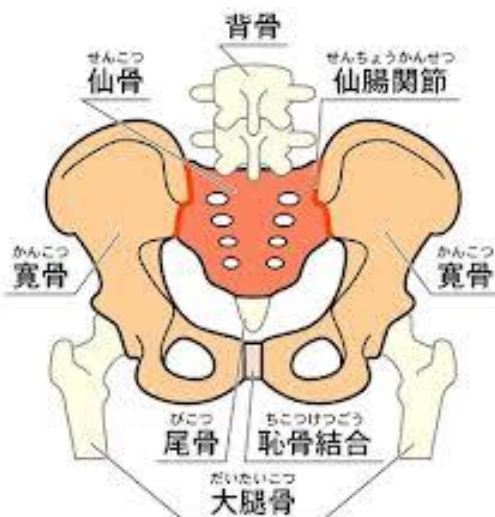
満9ヶ月頃から、3才頃までのフォローアップミルクです。乳幼児の発育に大切なヌクレオチドを新しく配合し、脳や網膜の発達に大切なDHA、 β -カロチン、母乳オリゴ糖も配合しています。

また牛乳と同レベルまでカルシウムを強化し、牛乳では不足しがちなビタミン、ミネラルもバランスよく含まれています。



産後の骨盤治療

妊婦さんや新米ママを見ていると、産後の肥立ちといいますか、骨盤などのゆがみが気になります。出産後の骨盤治療は胎児が大きい場合、臨月などは結構な圧迫感で出産後は腰か股関節がやられます。我々は出産後2週間を目安に治療しますがコツがあります。それは短期決戦で治療することです。なかなか治療も子育てがあって受けられないでしょうが、だらだら月に1度治療をしていては、腰痛の火種が残ります。一気に安全領域まで持っていった方が症状は安定します。閉経後や60代になって、坐骨神経痛や尿漏れなどの原因にしないためにも、出産後の骨盤の問題は短期決戦が良いです。



結婚と子作りは早い方がいい

2人目の子供を作ろうか迷っている方にはすぐ作れと言ってしまいます。よそ様の御家庭のことなので大きなお世話ですが、経験上1人育てるのも2人育てるのも同じです。母体や卵子、上の子供との年齢差全て考えてもまとめて作った方がいいと思っています。色々考えるお母さんはいるでしょうが、子育ては知恵がものをいうのではなく体力勝負です。最近は晩婚化や高齢出産で、産んで殆どのエネルギーを使い果たしてしまうお母さんも多いですが、産んでからの20数年の子育てを考えると気が遠くなります。我が家はお陰様で殆ど子育ては終わりましたが、こんなに良いものかと思えます。子育てに頑張っているお母さんを見ると、喜びは勿論あるでしょうが大変だろうなあと思ってしまいます。子育てのあとにまだ長い人生がありますが、なかなかそこに目がいきません。子育てが終わってからは、本当の自分の人生という考え方がお勧めですがいかがでしょうか。

義理の両親へのお願いの仕方

嫁の立場は中々難しいものがあるって、生まれた子は自分の子供なのですが、義理の両親にとってはかけがえのない孫となるわけです。

おじいちゃん・おばあちゃんは、責任もなく気楽に子供と遊びたがりますが、文句も言えません。そんな時孫のためだと言って、お願いするとうまくいく事があります。

例えば買い物に行きたい場合、自分の物を買いたいと言えば、義理のお母さんからあまりいい顔はされませんが、孫のための買い物だと言えば、「いってらっしゃい、気をつけて。」となります。義理の親は頭の中には殆ど孫のことしかありません。孫にどうやって好かれるか、どうやって気を引くか、どうやって嫌われないようにするか。そこに興味があるのです。



以前当院にかかりに来た新米ママがいましたが、子供を義理のお母さんに預けてきたと言います。なんて言って来たのと聞いたら、「肩こりと頭痛がひどくて治療を受けに行きます。」と言って来たと言います。

こういう場合は嘘でもいいから、「あそこで治療を受けるとおっぱいが一杯出るんです。疲れがたまるとおっぱいの出が悪くこの子が泣くのです。ですからしっかりおっぱいを出すために行って来ます。」と言えば、孫のためなら義理のお母さんは子供を見てくれます。治療費ぐらいくれます。嫁の身体を気にしていないということではなく、関心が孫にあることを理解して言葉一つも大切ですから、よく考えてお願いしなさいと言いました。新米ママはそういうものですかと聞いてきましたので、そういうものと答えました。





営業時間 金曜定休

**電話受付:朝10時～夜11時
院内治療:朝10時～夜10時**

〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com