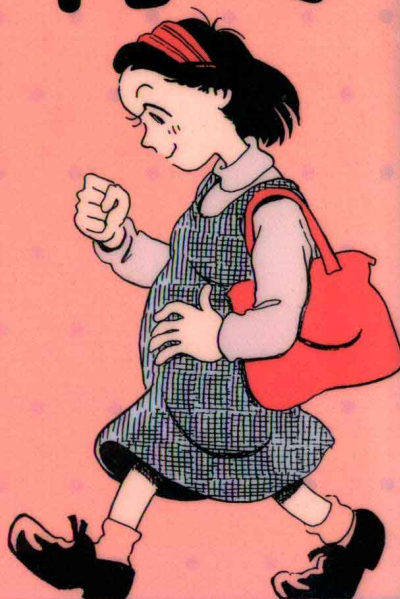


ヤンババの

出産・子育て 知恵袋

金澤直子[著]

築地書館



新米ママの強い味方、
直子はあば直伝。

ヤンババの出産・子育て知恵袋

一九九七年五月二六日初版発行

著者 金澤直子

編集 新西和子

発行者 土井二郎

発行所 築地書館株式会社

東京都中央区築地七-四-四二〇一 ☎ 一〇四

☎ 〇三二三五四二二三七二一 ☎ 〇三二三五四一五七九九

振替 〇〇一〇一〇五一一九〇五七

組版 ジャヌア 3

印刷 株式会社平河工業社＋株式会社同美印刷

製本 富士製本株式会社

イラストレーション こうの史代

装丁 中垣信夫＋船木有紀

© 1997 Printed in Japan. ISBN 4-8067-4549-9 C0077

☐ 本書の全部または一部を無断で複写複製(コピー)することは、著作権法上での例外を除き、禁じられています。本書からの複写を希望される場合は、日本複写権センター(03-3401-2382)にご連絡ください。

ヤンババの

出産・子育て

知恵袋

金澤直子 [著]

築地書館



はじめに

東京、JR中野駅。

南口改札口を左に曲がると、東京アスレティッククラブ（通称TAC）まではゆるやかな坂が続きます。

昭和五十八年にこの総合スポーツクラブに移籍して以来、私は何度、この坂を昇り降りしたのでしょうか。妊婦さんたちに食べさせたいお総菜を詰め込んだかばんを抱えながら早足で、そして時には新米お母さんの相談事を聞きながらゆっくり、ゆっくりと……。

まだまだ手のかかるふたりの息子の子育ても終わらぬままスタートさせた水泳指導の仕事も、今年で二十四年目。マタニティスイミングとベビースイミング、いわゆる特殊水泳を自分の専門分野と決めてから、たくさんの妊婦さん、新米お母さんとの出会いがありました。

昔のように、井戸端会議やご近所づきあいから自然に知り得たお産や子育ての知恵も、今では雑誌や育児マニュアル本を通してしか得る事のできない不自由な時代です。重いドアをいったん閉めてしまえば、子供の泣き声は聞こえず、一日中小さな子供と

向き合わなくてはならないお母さん自身の苦悩も、決して外に伝わる事はありません。昔だったらどこにでもいた私のような「世話焼きおばさん」の存在も「フライバシー」を重視するあまり見当たらなくなっていました。

自ら選んだわけでもなく、偶然にもこの時代に生まれて来てしまった妊婦さんや新米お母さんたちを少しでも勇気づけたい。そして彼女たちが、密閉された母子カプセルの中から飛び出すきっかけづくりができれば……。私の二十四年間に及ぶ、あまりにもおせっかいな活動は、常にこんな想いにつき動かされてきたためなのです。

そして、私がこの本にまとめたアドバイスは、妊婦さんや新米お母さんたちからの問いかけがあったからこそ、生まれてきたものです。

人生で何回も体験する事のできない妊娠・出産・育児という出来事を、「子供なんか産むんじゃないかった。もう私の人生も終わったわ」という一言で終わらせてしまうのはあまりにももったいないと、私は思います。

多少フットワークが重くなったとしても、迷いながら、悩みながら子供と共に生きる事で、人生はまた違う輝きを放つ事。そのすばらしさを、この本を手にとって下さった、たくさんの方、妊婦さん、新米お母さん、そして新米お父さんに知っていただければ、私は本当に幸せです。

はじめに — 2

第1章

「妊娠したからって、すぐにはお母さんにはなれないわよ！」 — 11

・ 妊娠友達は、どんな育児書よりも頼れる存在 — 12

・ 高齢ワーキングママ、体力がなければ知恵で勝負よ！ — 16

・ 産前・産後、新米お父さんを上手に操縦する方法 — 20

・ 時間のある妊娠中だからこそ、やっておきたいコト — 25

・ 妊婦さんの大敵「冷え」から身体を守るために — 28

腰痛や背中痛み、こんな体操でラクになります — 32

・ 体操を始める前の注意点 — 33

・ 日常生活で立っている時の基本姿勢 — 36

・ 腰、背中、背中の緊張をゆるめるために — 37

仰向けで体操をする時の注意点——38

・腰痛防止の体操①——39

・腰痛防止の体操②——39

・腰痛を防ぐ腹筋強化のための体操——40

・足の付け根のつっぱりを防止する体操——41

・ふくらはぎのつり防止、足の疲れを解消する体操——42

・赤ちゃん用品の準備はお金をかけずシンプルに——43

第2章

「お産は時間のかかるもの。あせらず、いそがず、マイペースで」——53

・自分が納得できるお産のスタイル・産み場所を選びましょう——54

・妊婦さんが自己管理を放棄する里帰り出産、私は反対です——61

・呼吸法習得は最初の子供孝行の証——66

・出産直前!! ホントの入院準備できてますか?——69

・誕生までの「待ち時間」が、お母さんの「待つ力」を育てます——74

・おめでとう! 我が子との初めての対面、その感想は?——77

赤ちゃんに予期せぬ出来事が起こったとき—— 81

・小さく生まれた赤ちゃんのために—— 83

・障害をもつ子が生まれた時に—— 90

・赤ちゃんを亡くしたあなたへ—— 98

第3章

「誰にでもあるわよ、赤ちゃんを思わず放りなげなくなる気持ち」—— 109

・マタニティブルーを乗り越えれば、あなたも一人前のお母さん—— 110

・母乳？ ミルク？ 紙おむつ？ 布おむつ？—— 112

・産後のお母さんの身体も大事にね—— 119

・長くおつきあいできる小児科選びのコツ—— 123

・大樹はゆっくり育つのです。子供のペースを無視しないでね—— 128

・「子供がいるから人生終わった」なんて思わないで！—— 131

番外編—— 137

・おじいちゃん・おばあちゃんへの接し方に迷った時の解決策—— 137

・腹帯・安産のお守り—— 138

・ 予定日 ————— 140

・ 命名 ————— 141

・ お祝い ————— 143

・ おもちゃ ————— 144

・ お菓子 ————— 146

第4章

「子育てしながら見つけた私のライフワーク、

妊婦さん・新米お母さんと共に泳いだ二十年」————— 149

第5章

「密室育児にさようなら、マタニティスイミングのススメ」————— 213

マタニティスイミング ————— 214

・ 日本発マタニティスイミング ————— 214

・ マタニティスイミングは変化し続ける ————— 217

・ マタニティスイミングを始める前に ————— 219

・マタニティスイミング三つの柱——221

・人魚のように軽やかに、そして謙虚な気持ちを忘れずに——222

・鮭が自分の生まれた川に戻ってくるように——223

・昼食会―妊娠をきっかけに食生活を見直すために——226

・カンガルークラブ―母子カプセルから飛び出そう——228

・カンガルークラブ通信―新米お母さんたちの生活情報満載——229

・ペアスイミング―夫の育児参加のきっかけづくりに——230

ベビースイミング——232

・目的意識をはっきり持って始める——232

・ベビースイミングを始めるために——234

・ベビースイミングを続けるために——235

・育児の相談役として、そしてもうひとりのばあばとして——238

第6章

「妊婦さんのお料理指南」——241

貧血——244
256

あとがき	267		
妊娠中毒症	253 265	便秘 251 260	カルシウム 248 260

第1章



**「妊娠したからって、
すぐにはお母さんには
なれないわよ!」**

●妊婦友達は、どんな育児書よりも頼れる存在

「あなた心臓いくつある？」

マタニティスイミングに初めて参加する妊婦さんに、私は必ずこうたずねます。マタニティスイミングに来られるようになるのは、十八週（妊娠五カ月）以降ですから、赤ちゃんはもう立派な胎児。小さな心臓もしっかり動いています。

それなのに、ほとんどの妊婦さんが「何でそんな当たり前の事聞くの？」って顔をして、「ひとつですー」と、二気良く答えてくれます。なかには「今日は主人の帰りも遅いし、ひとりだから晩ごはんは何でもいいわ」なんて言う人もいて、お腹の中の赤ちゃんの存在はすっかり忘れてしまっている。

子供を産むまで、ほぼ百パーセント自分中心に世界が回っているような生活が続けてきた女性が、妊娠した途端、急に「母性」を意識したり、お母さんになろうとしても、それは土台無理な話。妊娠中すべての生活を子供に捧げて、聖母様のように過ごす必要は全くないと思います。

けれども、あなたが今までの生活で当たり前にしてきた事をする時、例えばそれが飲酒や喫煙といった事でも、これからは自分ひとりの意見ではなくて、お腹の中の赤ちゃんの声にも耳を傾ける気持ちを、少しずつ持つように意識してみませんか。それ

は、何れ月後かに家族の一員になるひとりの人間に対する礼儀だと、私は思います。そして、そうする事があなたを少しずつお母さんに近づけていくレッスンになるのです。

赤ちゃんの自己主張が、初めてお母さんの身体に現れる「つわり」も、ひとりの女性からお母さんになるための最初の通過儀礼のようなものなのかもしれません。

その程度は人によって様々ですが、私自身はともつわりがひどく、初めての妊娠からもう三十年以上もたつのに、当時の流行歌「黄色いサクランボ」や「黒い花びら」(ご存じかしら?)なんて曲が流れてくると、今でも胸がムカムカして気分が悪くなってきました。

つわりを始めとして、妊娠中は身体が劇的に変化します。自分の身体と真つ正面に向き合わなければならない妊娠という現象は、女性を少なからず本能的、動物的に変えてしまうのでしょうか。その普段とは違う自分の状態に慣れるまでは、何となくイライラしたり、どうでもいい夫の言動が気になったりしてしまうもの。

私もつわりが一番ひどい時期、こんな事がありました。気分が悪くて台所にも立てない事を知った夫が気をきかせて、鉄火巻を買ってきてくれたのです。でも実は、その頃の私はマグロが大の苦手。夫もそれを知っていたはずなのに、仕事忙しいせい

もあってその後、三回も続けて鉄火巻を買ってきてしまいました。

最初は「せっかく買ってきてくれたんだから」と、我慢して食べていた私も、さすがに三回目にはたまらなくなつて

「どうして、私の嫌いなモノをわざわざ買ってくるのよーっ!!!」

と、夫を怒鳴りつけ、大声でワンワン泣き喚いた事がありました。夫は訳も分からず、ポカンと呆氣にとられていましたけど。

今になれば、どうしてあれくらいい事であんなに大騒ぎしたのかしら、と冷静に思えるけれど、妊娠中はとかく、そんなくだらない考えにいちいちとられやすいものなのです。

だから初産の妊婦さんには「これは妊娠してイライラしてるからなんだ。自分だけが異常じゃないんだ」という事に、なるべく早く気が付いてほしい。そして、妊娠という非日常的な体験をできるだけ前向きに受けとめられるよう、気持ちを切り替えてほしいのです。

そのためには「そうそう、私も同じよー!」と同じ気持ちを共有できる妊婦友達の存在が、鬱々とした気分を晴らす突破口の役割を果たしてくれます。

マタニティスイミングでも母親学級でも、同じマンションの妊婦さんだっている



妊娠したら積極的に友達づくりを。同じ頃、出産予定の妊婦友達は、誰よりも頼れる存在になります。

です。尻込みしないで声をかけてみましょう。

つわりなど身体に現れる症状も、実はとても精神的な要素が大きいもの。友達とワイワイおしゃべりして楽しく過ごしている時はあんまり感じないものです。「先生、私つわりがひどくて」と言っていた妊婦さんが、マタニティスイミングの後の昼食会で、お弁当をぱくつく姿を私は何度も目撃していますから。

特に初産の妊婦さんは、お産に対して色々不安もあるだろうし、友達の中で自分だけが妊娠していると何だか早々と人生をリタイアした気分になってしまう人も多いのではないかしら。