

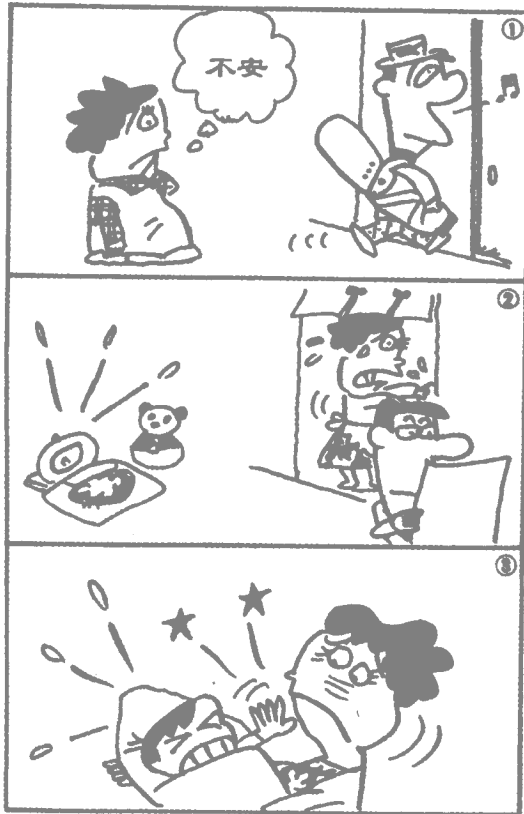
第 1 则

从出生开始

“父亲”就要登场了



父亲不了解孕妇或母亲对育儿产生的不安  
生产、育儿导致母亲神经衰弱，产生不良结果。



把育儿当成父母亲的工作，从旁协助的父亲  
夫妻关系良好，就能够形成良好的父子关系。



## 与妻子分享生产的期待与不安

面临生产的孕妇，想象着将要出生的婴儿，心中充满着期待，同时也还有许多的不安。不知是否能够生出四肢健全的婴儿、生下来的婴儿是否能够平安地长大、生产时是否很辛苦……光是想到这些问题，就让人非常不安，尤其怀第一胎的孕妇最严重。像这样，惟一能够分担孕妇不安情绪的，就只有丈夫。

会生出何种孩子？是男、是女？该取什么名字？自己能够顺利地哺乳吗？该如何为孩子洗澡呢？种种的期待与不安的情绪，若是即将成为父亲的丈夫能够与妻子分享，那么妻子会感到很幸福。光是感觉到丈夫与自己一样的心情，就能够减轻孕妇的不安，而且期待的心更大。

相反的，当丈夫无法了解自己的不安，或丈夫并不像自己一样对孩子有所期待时，孕妇对拥有孩子的期待心就不大，反而会担心自己是否会生下健康的宝宝，对生产会感到不安，对产后育儿工作也会担忧。孕妇的这种不安，对胎儿的发展会造成重大的影响，这已是最近经由各种研究而得知的事实。

然而能够减轻孕妇不安的，就只有丈夫。根据某项研究发现，与充满体贴、不会感觉不安的夫妻关系相比，经常争吵的夫妇生下精神或肉体有毛病的婴儿的危险率会多 2.5 倍。

当然，不只孕妇会担心是否会生下正常的孩子，丈夫也有同样的担忧。丈夫对于自己是否能够成为好父亲、能否支持妻子、是否能够养育孩子等，也会觉得不安。

夫妻之间相互诉说心中的不安、互相鼓励，就可以减轻彼此的不安，而且还可以加强两人间的关系。

然而面临头胎的年轻夫妻的不安，大多是由于一些未知的事所产生的。如果对于生产、育儿、婴儿的特性等具有一些预备常识的话，对于减轻不安会有很大的帮助。目前，各种社团都会有类似“准父母研习”的讲座等，夫妻可以一起参加，能够得到正确的知识，也是减轻不安的良好方法。

此外，为了安定孕妇的情况，生产时丈夫随行参与，也是值得推荐的。

现今参与生产过程的丈夫增加了，不过这只是一小部分而已。有些医院并不喜欢丈夫参与，但是丈夫应该

尽可能参与。

当然，我们并不知道丈夫的参与能够增强妻子多少勇气，不过我们可以预期的是，先生参与可以安定妻子生产时的情绪。与在强烈不安的心情下生产的孕妇相比，安定情绪下生产的孕妇，其生产时间较短，出血事故较少，胎儿假死频率也较低。

或许有一些男性对于参与生产过程会有排斥感。有的人认为，这并不是一个大男人应做的事。但是，陪妻子生产与“像男人”没有任何关系。

以前，一位外籍的棒球队选手就曾以陪妻子生产的理由请假不出赛，而成为话题。对于他这种做法，东方社会的人很难了解，会说：“你的职业是打棒球，怎么可以把太太生产这种私事当做优先的事来考虑呢？”会产生否定的反应。

众多的批评当中，不只认为他轻视自己的职业，有的人认为“大男人为何陪太太生产……”含有揶揄之意。

对于一位美国选手而言，他的做法是非常合理的，因为他非常重视妻子的生产，这一点很值得给予评价。至少，大家不应再有“陪太太生产是没出息的……”的想法。



丈夫陪妻子生产的效果，不只在于使妻子顺利生产，而且对于往后夫妻关系的巩固，以及父子关系的形成，都有很大的助益。能够面对孩子诞生的情景，更能提高父爱。

陪妻子生产的年轻丈夫，有以下的诉怀——

这是我有生以来印象最深刻的体验，真的很感

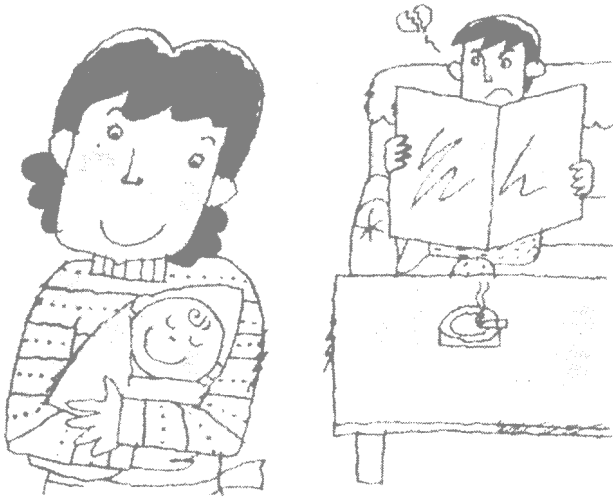
动。最初看到黑黑的东西，问道：“那是什么？”结果是头发。虽然看到头发，但是还是没有生出来。妻子好象很痛苦。我一边鼓励她说：“不要紧的，加油！”一边告诉自己要冷静。终于孩子生下来了，这时觉得妻子经历了一场浩劫，我们有着战友般的情感。总之，对妻子产生一种强烈的连带感。同时也觉得孩子非常辛苦。因为孩子头夹在产道时，必须非常努力才能够生出来。当然最轻松的就是父亲了。孩子现在已经 3 岁了，但是当时的情景，我还是难以忘怀。陪妻子生产，让我觉得自己是一个真正的父亲。这种感动，我也想告诉我的孩子。

遗憾的是，日本国内的某些医院对这点并不理解，很少让丈夫参与。我反而认为院方应该要说服丈夫来参与生产。

## 生产后父亲的职责

孩子出生后几周内，母亲的情绪起伏激烈。当然会有一种幸福感，但是会担心能否养育这小小的婴儿，进而产生不安。这时不只要鼓励母亲，同时也要让母亲感

觉到，守护这小生命的责任父亲也有份，这是父亲的职责。



孩子的诞生，对家庭而言，会带来大量的工作。不只是洗尿片、哺乳而已，诸如睡不好的婴儿、啼哭的婴儿、不喝奶的婴儿等各种问题都有。初为人母的妈妈，即使手忙脚乱，也要奋战不懈。所以，孩子出生后几周内 母亲什么事都不会考虑 只是忙着照顾婴儿。

这段期间，要了解自己孩子的特征，习惯于照顾孩

子。父亲要了解这一点，协助母亲去专心照顾婴儿，这样母亲才能够将关心、注意力放在孩子的身上，母亲可以更早了解孩子的个性，更快习惯于照顾孩子，而不会产生不安感。

这时期父亲的协助，不只是让母亲拥有做母亲的自信。

由于出生后的婴儿感觉到声音、光线、寒热、湿冷、空腹感等，经受这些与在母亲胎内时不同的不愉快刺激，也会产生不安感。这时只有母亲全面性的保护、照顾，才能够加以缓和。母亲集中精神照顾婴儿，而父亲从旁协助，让母亲所有的关心和注意的焦点全都集中在婴儿身上。这是让婴儿踏出健全第一步的关键。从这个意义来看，在这时期父亲所扮演的角色和母亲一样重要。

但是，实际上并非所有的父亲都能进行全面性的协助，有的父亲会在这时期产生一种复杂的情绪。因为母亲忙着照顾婴儿，对于自己的照顾不周全，因此有的父亲会感到不满与嫉妒。对母亲而言，婴儿似乎已经成为第一号人物，而自己已经成为老二了。

此外，有些父亲会羡慕母亲能够生产，用乳房来喂

哺婴儿；能够体会到胎儿在母体内时的一体感；生产后能够通过用乳房的授乳，而产生与婴儿之间的一体感，父亲对此会产生一种复杂的感觉。在日本少有这样的父亲。我在伦敦时，遇到一位有这种情绪的父亲，听到他的一番话，让我感到很惊讶。

当他的妻子生下第一个孩子，他还是个年轻的父亲时，他说：“我要妻子不要授乳。妻子能够用母乳授乳，我却不能够。我也有养育子女的权力、授乳的权力。但是妻子能够用母乳授乳，我却办不到。因此，我认为不公平。我认为双方应该保持相同的条件，因此我主张用奶瓶授乳。但是，妻子不接受我的提议，她认为母亲有用母乳授乳的特权。主张不需要放弃这种特权，令我感到很困扰。”

举出这么极端的例子，也许日本国内的父亲会感到很奇怪吧！这位年轻父亲的情绪，不见得就是一般英国父亲的情绪。但是，我们还是会存有这种嫉妒或羡慕的情绪吧！男人心中一定悄悄地隐藏着这种情绪。

这些嫉妒或羡慕的情绪，会产生一种痛苦。为了逃离痛苦，有的父亲会远离婴儿。此外，以前的社会认为，男性埋首于育儿工作中是一件很‘丢脸’的事。因此即

使心中强烈关心孩子，也会尽量避免接触。

可是，有很多父亲虽然抱着嫉妒或羡慕的念头，还是会借着积极接触婴儿，以及与母亲积极地照顾婴儿，来消除这些复杂的情绪。当然，最好是有这种态度。持续这种态度，就能够使这种嫉妒和羡慕的情绪烟消云散。

## 积极接触婴儿

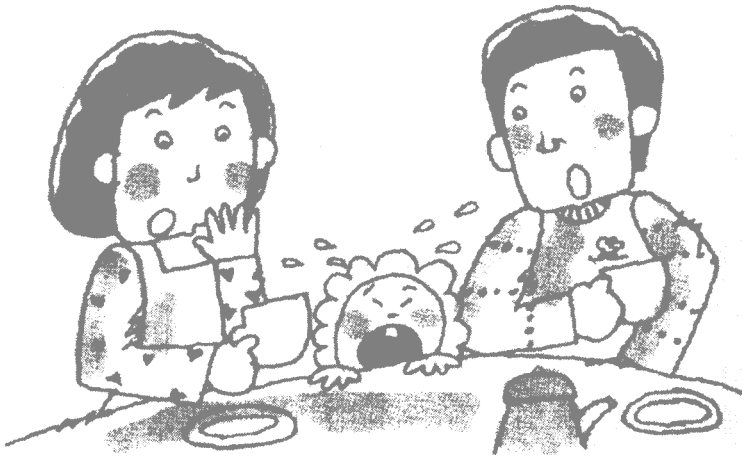
婴儿会持续‘依恋’母亲，对于父亲的‘依恋’则慢慢形成。对于婴儿而言，母亲是最重要的人。但是，出生6个月以后，父亲的重要性与日俱增。婴儿会认识到，除了母亲以外，还有另一个人会关心自己、会温柔地照顾自己。知道这个人与母亲和其他大人都不同，是个很特别的人，而培养对于父亲的依恋。

如此一来，婴儿当然希望母亲照顾他、陪他玩，但是，他也很喜欢父亲的照顾、与父亲一起玩。有些婴儿看见父亲，会从心底露出微笑。这时，每天照顾婴儿的母亲，看到婴儿竟对接触时间较少的父亲露出微笑，也会产生一种复杂的情绪。

当然，这时期的父子关系是否得以发展，与父亲如

何接触婴儿有密切的关系。如果父亲与婴儿接触的机会太少 即使出生过了 6 个月以后，婴儿对父亲的形象仍然是相当陌生的。

先前叙述过，有的父亲虽然关心婴儿，但是却不愿意照顾婴儿。这些父亲必须由母亲负责将他拉入婴儿的世界中，只要母亲花点工夫，就能够让父亲照顾婴儿。



为婴儿洗澡时，可以说：“他好喜欢乱动，我自己一个人没办法帮他洗澡，你来帮我嘛！”或是说：“你的手比较大，你可以好好地抱着婴儿。”请求他的协助。如果使

用冲泡奶粉喂哺时，晚上的一次喂哺机会，不妨由父亲来喂哺吧！

或是在节假日时，把婴儿交给父亲，母亲则离家二三个小时。对于母亲而言，短暂地离开婴儿、拥有属于自己的时间，也是很好的精神卫生。而且，能够以新鲜的情绪再专心照顾婴儿，成为活力的源泉。

对于父亲而言，必须要自己一个人完全地照顾婴儿，他就会知道照顾婴儿是一件痛苦的事情。此外，接触婴儿时，就可以了解自己的婴儿的个性，确立对于婴儿的情爱，因为爱是始于“了解”的。

婴儿与父母亲之间建立强而有力的纽带关系。同时，父母之间也保持亲密的关系，互相关心。婴儿看到父母亲在那儿快乐地聊天，有时候他会“吃醋”，产生激烈的抗议。认为父母亲忽略自己，只有两个人在那儿快乐而已。

还不满 1 岁的婴儿，是否会产生这种嫉妒的情感，当然会有很多人感到怀疑。但是，对于婴儿情感的发达，不要给予过低的评价，因为婴儿就是在各种复杂的成长中生长的。

那么，是不是应该要顾虑一下，不要让婴儿有这种

嫉妒的情绪呢？可是，如果为了不让婴儿嫉妒，父母亲就无法快乐地谈话，不也是很奇怪的事吗？

的确，嫉妒的情绪会造成痛苦。但是，让婴儿学会自己无法完全独占母亲，也是很重要的一点。只是，因为婴儿有嫉妒的情感，如果父母亲聊天聊得太高兴，忘记了婴儿的存在，让婴儿觉得很孤独也不好。

婴儿无法完全处理痛苦或悲伤等情绪，他希望父母亲能够了解自己的这种情绪。如果父母亲能够了解这种情绪，要给予婴儿克服这些情绪的力量，让婴儿知道自己与父母亲是共同体，这一点非常重要。

父亲接触孩子的机会较少、很少看到父亲的家庭，恐怕就很少有这种学习的机会了。

## 父亲要负责调整母子关系

婴幼儿期，对于儿童而言，最重要的是与母亲之间的关系。从授乳开始，得到母亲的各种照顾。如果没有这些照顾，幼儿会无法生存，所以幼儿与母亲的关系是有关生死存亡的问题。因此，母子关系容易陷入紧张状态中。幼儿对于母亲具有强烈的爱，但是同时也有强烈的恨。这种恨意在紧密的母子关系中，有时候会无法排

除。

这时，拥有良好的父子关系的孩子，就可以到父亲那儿去避难了。暂时在父亲那儿避难，逃离憎恨母亲的情绪，就能够以新的心情重新拥有与母亲修复关系的机会。

如果是对于父亲没有“依恋”无法建立良好的父子关系的孩子，一旦与母亲的关系不协调，就没有逃离的场所，而会形成慢性的母子关系恶化。倘若母子关系陷入泥沼中，不是当事者，恐怕会很难进行处理。

原因可能出在母亲身上，也可能是出在孩子身上。必须暂时让母亲休息，让孩子的注意力集中在父亲身上，由父亲来负责调整母子关系。对于孩子而言，父亲是一个避难场所。同时，父亲也可以给予母亲建议，让母亲恢复冷静。

当母子关系不合时，孩子没有避难场所，父亲又不能给予母亲建议。在这种家庭中，母亲可能会因为母子关系失和，而更加提高对于幼儿的不安心理，陷入育儿神经衰弱状态中。

对于有婴幼儿的母亲进行关于育儿不安的调查，发现具有高度育儿不安的母亲们认为“丈夫从不协助育