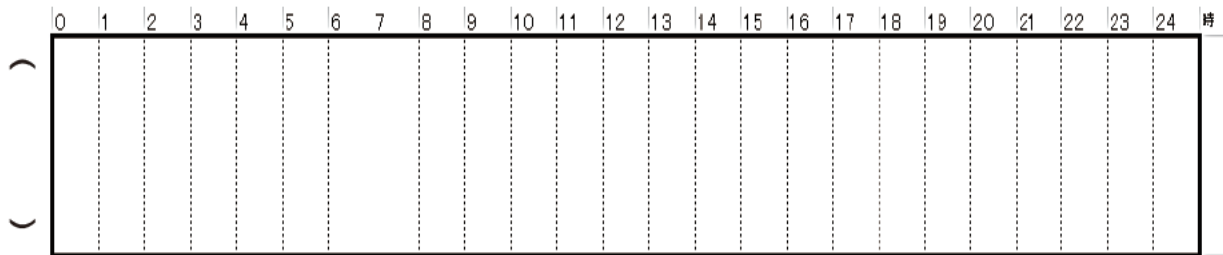
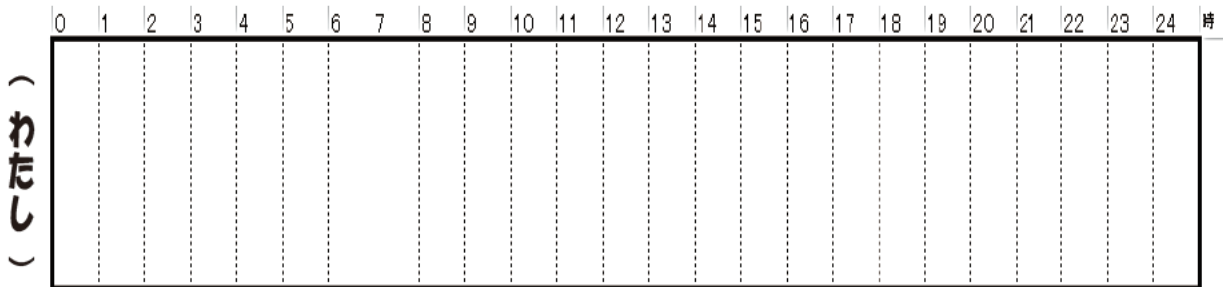


出産前編
テーマ 1

あかちゃんと生活すること

あかちゃんが生まれたら、生活のリズムも変わってきます。今の生活を振り返りながら、あかちゃんが生まれてから、どのように生活が変化するのか想像してみましょう。

今の生活リズム (家事、仕事、睡眠、食事、入浴、趣味、外出など下のグラフに書きだしてみましょう)



あかちゃん (新生児) の生活の資料を見て、気づいたことを書きだしてみましょう。

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

ふりかえり・感想

どのような生活をつくれればよいか、パートナーや家族で話し合っておきましょう。

シートの趣旨

出産後に親として、あかちゃんと生活していく心構えやかけがえのない命を育む責任を自覚するとともに、家庭で共に健やかな成長の喜びを感じ合えるよう、出産前に気持ちや環境を整えておきましょう。

資料

あかちゃんの睡眠と生活・泣きやまない事への対応

あかちゃんは生まれてから生後1か月ぐらいまで、一日の大半、『授乳』と『睡眠』をほぼ交互に繰り返し、夜間に長い睡眠時間をとることは少ないです。しかし生後1か月を過ぎる頃から、授乳後しばらく目を覚ましている時間も見られるようになりますが、やはりまだ『授乳』と『睡眠』を繰り返し、昼と夜の区別はつきにくい状態といえます。

その後生後3~4か月になると、一日の睡眠時間は14時間~15時間になり、昼と夜の区別も少しずつついてきます。ただ夜間の授乳は継続していきます。

このようにその後は成長するにつれて1日の睡眠時間は緩やかに減少していきます。但し睡眠時間は個人差も見られます。

また近年、あかちゃんの泣きについて色々な特徴があることがわかってきました。あかちゃんは生後2か月頃に「泣きのピーク」が起こり、一日に合計して2~3時間、多いときには5時間くらい泣くこともあります。さらに、この時期の泣きは、親の養育能力に関係なく泣き続けますし、お腹が満腹でも、おむつも濡れていなくても、泣き続けることがあります。これらの特徴を知っておくことは非常に大切です。

あかちゃんの誕生は楽しみでもありますが、実際子育てが始まると、不安になったり、うまくいかないこともあります。大切なのは一人で頑張りすぎず、周りに早めに相談すること、と知っておきましょう！

NPO 法人 MC サポートセンターみっくみえ代表 助産師 松岡典子(桜花学園大学保育学部非常勤講師)

