

RNC 西日本放送ラジオ番組

CHIT CHAT RADIO 子育て CHAT ROOM

2022年7月19日15時11分～15時36分



夫婦で一緒に子育て 新米パパの赤ちゃん相談

鈴木裕美先生、こんにちは。

こんにちは。よろしくお願いします。

先生、まず「報告」なのですが、うち、子どもが生まれました。

おめでとういざいますー！

七月四日に生まれて、もう本当にかわいいですね。ただちょっと悩みもありますので、今日は電波を私物化して、職権乱用していろいろ伺っていきたく思っております。

今日は、新米パパ中桐さんが、鈴木先生に聞きたいことがたくさんあるんです。

たくさんあるので、早速よろしいでしょうか。

はい、どうぞ。(笑)

まずは夜泣きなんです。退院して数日一緒に過ごして、今は美家に母子ともに帰ったんですが、夜中に当然お腹が空いたとか、おむつが濡れたというので泣きますよね。私も一緒に起きてミルク作ったり、色々やるわけなんですけど、二日目には寝不足がたたって一回起きれなかったんですよ。子どもの泣き声に気づけなかった。大変な自己嫌悪になりました。

本当ですか？(笑)

だって私が寝ている間、妻一人で母乳を与えておむつを変えてっていうことをやっていたわけですよ。その間、びっぴりとも起きなかったらしいんですよ。

疲れきってたんですね。(笑)

これが悔い悔い悔い。今はちょっと離れてますが、帰ってきて毎日二時間おきに起きる生活がこれから続いていくかと思うと、大丈夫かなって気もするんですよ。

そうですね。赤ちゃんが二、三時間ごとに起きて、寝不足ならなかなかが思いますよね。赤ちゃんの眠りは、大人と違って最初に深いノンレム睡眠がきて、浅いレム睡眠とノンレム睡眠が順番で繰り返されるってことにはないですね。浅いレム睡眠しかないんです。だから、二、三時間ごとに目が覚めちゃう。大きくなってくるとだんだんノンレム睡眠が出てきて、昼夜の区別がついてきて、夜にまとまって眠るようになってくるんですね。大人の睡眠に近くなるのは一歳過ぎてからです。昼寝をしなくなってやっと大人と同じ睡眠状態になるんですよね。そして楽になるんですけど、最初の数が月はいくらですかね。赤ちゃんの奴隷ですよ。(笑)

だから、もう、いろんな皆さんの皆さんやうにしてやるのは本当です。っていう思います。その時、いつになつたら寝られるんだらうかって、いつになつたらもう寝られるんだらうかって思っていました。で、ちよつとその時、香川大学附属病院にかかってたんですよ。それで、小児科の先生に単刀直入に聞いたんですよ。「いつになつたら私、寝れますか?」って。そしたら、返ってきた答えが「お母さん、諦めて」。(笑)

いや、だからね。やっぱり大変だから二人でなんとかやりたいたいと思うけど、僕、気づけない。

男は起きれないですよ。ね。男女の脳の違いというか、女は子どもを産んでから、ちよつとした物音が、赤ちゃんの動きに目が覚めるようになってくるんです。昔はそんじやなかったの。子どもを産んでからとても眠りが浅くなりました。

生物学的に男は難い。

そうですね、難しいの。耳がよへないから。(笑)しょうがないの。(笑)

でも、一緒になつて起きて、一回いどきをするだけの子育てでもないですよ。夜起きれない

のであれは、昼間に掃除や洗濯、ご飯の準備とか、子育て以外にやらなきゃいけないところがあるから、そのサポートをしてあげないと、私も、助かりますよ。

あと、眠れないからインハイですよ。産後うつになる確率はすごく高いんですが、それは睡眠不足も影響して、と思いますよ。だから、夫も睡眠不足で二人ともインハイしちゃいけないのは、二人、あの種痘接種の機嫌でいってあげるだけで救われますよ。

そうかもしれないですね。最初は夫と一緒に起きて欲しいなっていう気持ち、私もあったんですが、そのうち役割分担もありますし、何回か一回起きてくれればいいかなって思うよう

になりましたね。腹が立ったときは、踏んで当たってみたりしてね。(笑)踏まれたら、その時はちよつと寝すぎたかなと思ったりしていいよ。(笑)

子どもの睡眠で気になるのが、ミルクを飲んだ後にちよつと呼吸が浅い感じがするって、ちよつともするって、赤ちゃんがわが子は寝られてるのかなって心配になるって

寝られていますよ。

呼吸がフッフッフッフッフって言うって、いいよ、いいよ、眠ってる感じがしないですよ。

確かに。赤ちゃんはそもそも大人のようなぐっすりとした眠り方をしませんが、呼吸がゼロゼロいたり、吐いたりすると、不安になりますよね。赤ちゃんを観察するときは、顔色やミルクを飲む量が変わらないか、活気があるか、つまり手足を元気に動かしているかなど、全体でみるのが大切ですね。すごく心配だったら、病院に電話して相談してくれたらいいと思います。

なるほど。あと、ミルクを飲ませた後にゲップをさせますね。我慢じゃなければ、ゲップさせるの得意なんです。妻は全然できななければ、私、抱えて二、三回叩いたらゲップするんですよ。我が家では「ゲップの神様」って呼ばれてます。(笑)

ゲップさせるのって大事ですよ。

(注・赤ちゃんはミルクと一緒に空気を飲むので、胃がぐらぐらみやすくなると吐きやすくなるので、ゲップをして胃から空気を出して、ミルクの収まりをよくしてあげてください)

それで、ゲップをさせるのは寝かせたほうがいいですよ。

出ちやいますよね。食べ物を飲み込んだら、食道を通過して胃に行くのですが、食道と胃の境目に筋肉の輪っか(下部食道括約筋)があって、胃に入ったら食道に戻らないように筋肉の力で締めるんですが、赤ちゃんは緩いわけです。ですから、横になると逆流しちゃったりですね。ですから、飲んでから三十分くらいは枕やクッションの上半身を高くしてあげてください。

飲ませて十分くらいは縦抱きしてあげますが、三十分はしてあげたら、枕を使ったりしてあげます。戻ってるからお腹がすくって、ミルクを手を離れる間隔が短くなるっていいよって聞かれますか？

そんなに出してないと思えますよ。ゲップさせて、ちよつと斜めに寝かしたら、ちゃんと消化してあげますので。みんな吐いてますから。(笑)大丈夫。

最初は驚いて、「ど」が悪いんじゃないのかなと思いますよね。一個一個の「ど」が気になって、ネットで検索すると不安を煽るような「ど」が書いてあるから、心配になるのが子育てですよね。でも、先生はあまりネット情報に振り回されないようにおっしゃっていただけますよね。

戻したミルクが、ちよつとなんて言うんだらっつ、粉状で沈殿した感じなんですけどね。

そうなりますよね。胃の中で消化液がでてるから、混ざってパラパラした感じになりますよね。大丈夫ですよ。

ああよかったー不安な事ばかりで。もうすく二週間健診なんですけど、まちきれなくて聞いてしまいました。(笑)

「これだけ積極的に育児に携わっている姿はいいですか？」

奥さんもそういう姿を見ているだけで安心するの、嬉しんですよね。

ざりちゃんが危惧していたのが、よく産後クライシスっていう、夫婦仲がよくなるというのを気にして。ただ、毎回「うちはまだ仲良しですよ」と言っていますが、一生懸命これだけ取り組んでいるから揉めることもなかったり、奥さんのイライラも少ないんじゃないのかなんて思ったりします。

関係良好で、今実家に戻ってるっていうのもあるのかもしれませんが、仲がいいですよ。

その調子で。(笑)私、おすすめの動画があるんですが、厚生労働省が出してる「赤ちゃんが泣き止まない」泣き止みの対処と理解のために」というのなんですが。

私、パパママ教室で見せてもらいました。あれを事前に見ていたんで心強かったです。

そうですね。生後一ヶ月までが泣きのピークで、だんだん落ち着いてくるとか、見通しがつくんですよ。育児の安心感ですね。

動画の中で目からウロコだったのが、もうつべつべやっても泣き止まなかったら、もう思っ存分泣かせていいんですよ。一回休憩して本を読んだり、「コーヒーを飲んだりして、その間ずっと赤ちゃんは泣いてるけど、それでいいんだよね、赤ちゃんは泣くもんだからって言うのが動画の中で言われていて、すくすく力をもらいました。

「泣き止めても泣き止まはなるといふのは、思いつくす、焦ってハイハイして泣き止めて感じて赤ちゃんを揺らぐうちやう(乳幼児も泣いたら症候群がありますよ)。そして赤ちゃんに書が行くから、そんな気持ちになるからいだったら、安全に寝かせて一呼吸おいた方がいいよ」と言う話でしたよ。

もう無理すぎない、頑張すぎないということも大事なのかなって思います。ちなみにうちの子はね、「長瀬剛」歌った泣きやむんですよ。(笑)

長瀬剛さんの曲ですか？

キャプテン・オブ・ザ・シップ。ワンオクターブあげて歌って泣き止むんです。原曲聞いても泣き止まないの。(笑)

そうなんですか？それ、誰が歌うんですか？(笑)

私が歌うんです。(笑)

お腹の中にいた時に聞かせてたんですか？

まさにそうですね。胎教で長瀬剛を聞かせてたんで。効果てきめんですよ。

すーちゃんちゃんと覚えてるんだー繋がったんですね。

最初に喋る言葉は「セー」かもしれないな。パパでもママでもなくて、「セー」(笑)

ちゃんとお初の一言はちゃんと報告してあげたからね。(笑)

赤ちゃんはお腹の中にいた時に聞いていた音を聞くと、落ち着きますよね。シーシーって音とか、ビール袋をへくしゃくしゃする音がお腹の中で聞いてた音に近いです。長瀬剛は初めて聞かましたからね。(笑)

それは、中桐家だけかもしれないけど。(笑)でも、そういうのを一し持ってるんですよ。その時に心強いですよね。

あとね、我が子を人に優しく、人とコミュニケーションをとれる豊かな感受性をもった、またこ

本当にもうこの期間は、サポートとか、手伝うってことではなくて、本当に二人で育てていると思っています。

すじいさんね。この四月から男性育児に関する法律も変わって、こんなパパがもっと増えていけばいいなと思いますね。

令和は「いついつ時代なんですかね。いついつですかね。うち、昭和だから。」(笑)

うちはかろうじて平成でしたけれども、手伝うっていつ考えもちよつと「ラッ」としましたね。「何手伝っていいか分からない」とか言われるべ、」手伝う「みたいながありましたけれども。

お二人の愚痴大会になってますよ、今。(笑)

一緒に育てるっていつのが、素敵だなんて思いましたよ。

なかなかできな「じいさんも思いますが、精一杯やりたいなと思います。

幸せですね、奥様。令和のパパ！

頑張ります。

はい、今日はたっぴりと先生にいろんなお話も伺いました。子育て中の方にはす「く参考になったんじゃないかと思います。そして鈴木先生、今後の予定、是非また「紹介ください。

はい。八月二十日の土曜日、四時からズームを用いた思春期セミナーをします。この間、中学生に「自分らしく生きるために」思春期に「つやつやって過したらいい」「と「いつ講演をしてみました。感想で「話を聞いてす「く楽になった」とか、「新たな考えを知って希望が持った」とか言うてもらったので、その内容をお話したいと思います。お申し込みは、「おやっほかがわ」のホームページの「セミナー案内」からお願います。

はい、今日も鈴木先生、ありがとうございました。

ありがとうございます。

おすすめの動画

- ① 厚生労働省「赤ちゃんが泣き止まない〜泣き入の対処と理解のために」
- ② 日本産婦人科医会 育児支援ビデオ「赤ちゃんのふしぎな世界」