

ミリカ 2016年3月10日掲載

いっぱい抱っこをしましょう

出産後、孤独感や不安感にかられる方は多くいます。エストロゲンというホルモンが出産直後に激減するためなのですが、赤ちゃんとの生活が不安だったり、つらいと感じたりするときは、信頼できる身近な人に伝えましょう。この不安や孤独を少しでも解消してくれるホルモンもあります。それがオキシトシンです。脳内物質のセロトニンを活性化させることもわかっています。オキシトシンは脳下垂体後葉から分娩後早期に分泌されますが、赤ちゃんを肌と肌を触れ合うことでより上昇します。私が助産師になったころは、抱き癖がつくので抱っこを控えようという風潮がまだ残っていました。本来の抱っこは、単に体を抱えることではなく、精神的に支え、情緒的に包むことです。いっぱい触れ合い抱っこをしましょう。スキンシップで子どもの五感をくすぐって親のぬくもりや

優しさを伝えましょう。スキンシップは肌と肌との触れ合いによる心の交流です。体で感じた親からの“ぬくもり”は、子どもの心と体を成長させ自立を早めます。保育園では年長さんでも抱っこが大好きです。その時は先生をひとり占めできるからでしょうね。

「一抱きしめるという会話—子どものころに抱きしめられた記憶は、ひとの心の、奥のほうの、大切な場所にずっと残っていく。そうして、その記憶は、優しさや思いやりの大切さを教えてくれたり、ひとりぼっちじゃないんだって思わせてくれたり、そこから先は行っちゃいけないよって止めてくれたり、死んじやいたいくらい切ないときに支えてくれたりする。子どもをもっと抱きしめてあげてください。ちっちゃな心は、いつも手をのばしています。(ACジャパン)」心がキュンとなる、私の大好きな言葉です。

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役にたつアドバイス。

子育て
コラム
parenting column 3



めぐみ保育園 園長
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。