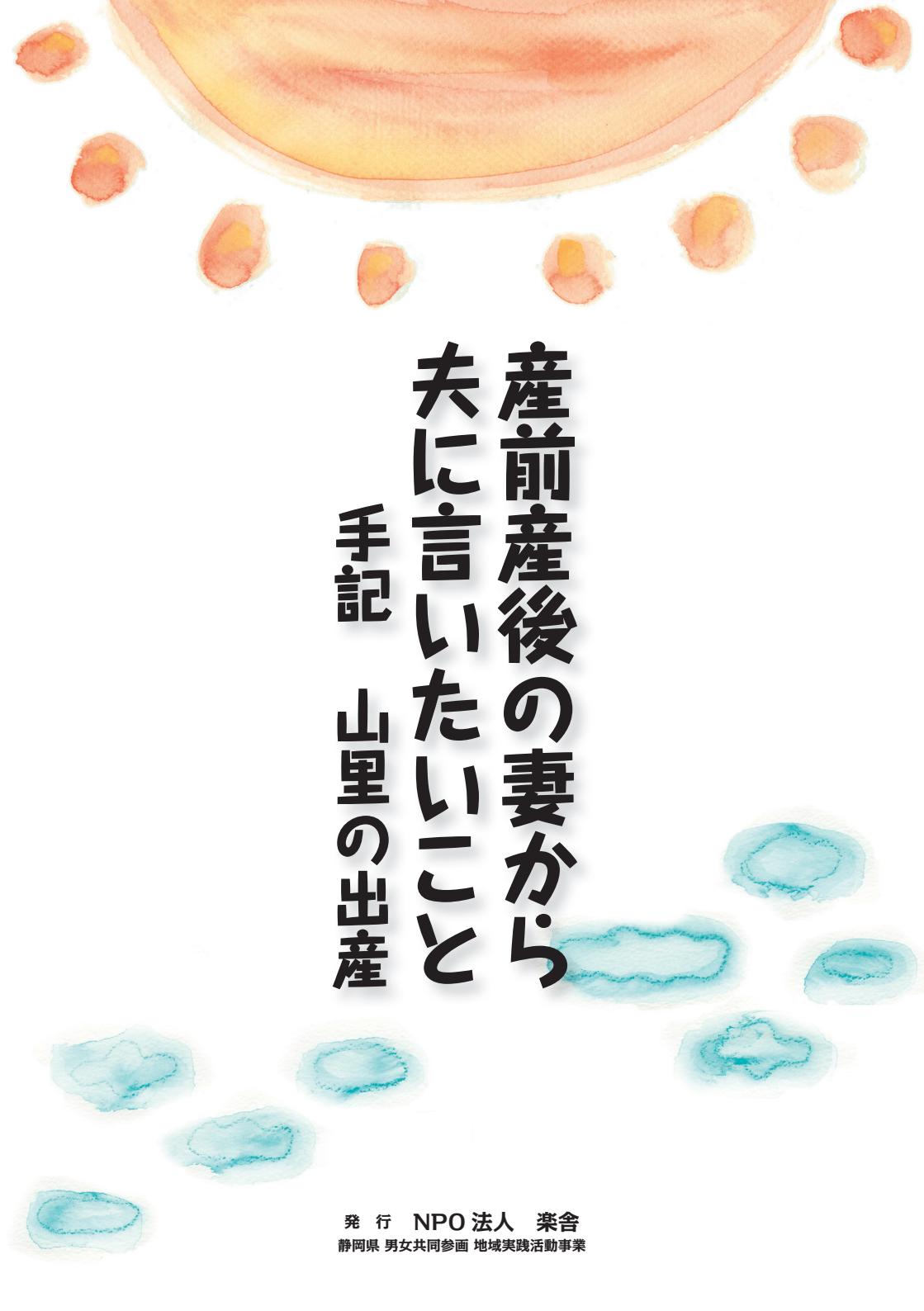




産前産後の妻から 夫に言いたいこと

手記 山里の出産

発行 NPO 法人 楽舎
静岡県 男女共同参画 地域実践活動事業

産前産後の妻から
夫に言いたいこと
手記 山里の出産

はじめに

子育ては、不眠不休。まさに比叡山の「千日回峰行」みたいなものだと思います。

いや、それ以上に、たいへんなことかもしれません。「千日回峰行」といえども、自らやめられるわけです。休みもあります。

ところが、子育てとなると、そうはいきません。

一日も休めない。

気を抜けない。

逃げられない。

お母さんというのは、わが身をすり減らして、いちばんたいへんな仕事をしているのだと思います。

産前・産後でなにがたいへんかという、妊娠して子どもが生まれるまでがたいへん。

生まれる時は、たいへんな痛みと苦痛です。

生まれてからは、いつときも気が抜けません。

赤ちゃんは自分のリズムで寝て起きるから、問題はないとしても、お母さんに負担がかかります。母親は、赤ちゃんのリズムで寝起きはできません。

だから寝かしつけて、自分も休みたい。けれども、すぐに寝てくれるとは限らない。夜中に起きてしまうときは、何度もあります。

生まれてから一歳くらいまでは、夜も昼もなく授乳です。母親は赤ちゃんにつねに寄り添っています。なにかの物音で起きてしまうと泣きだします。また、あやして寝かしつけるわけです。その繰り返し。

毎日睡眠不足はつづきます。体力も気力もないと、まいってしまいます。

やがて育ってきてても、たいへんさは減りません。子供は母親にべっぴんやで離れることはありません。お母さんがいなくなると、子供は不安で泣き出します。大泣きします。お母さんは、ゆっくりトイレにすらいけません。風呂にもゆっくり入れません。料理してい

るときでも、そばを離れません。いつもまわりついているので、母親は気分が開放されるときがありません。その上、睡眠不足が拍車をかけます。

そのストレスで夫に接します。すると、夫はカチンときます。ときに言いあいになることでしょう。イライラと怒りが怒りを呼び起こします。ストレスの海の中に漂うことになります。当然、子供の教育にもよくないですね。

とにかく子育てというものは、気力も体力もある。

まったくお金にならない。お金は出ていくばかり。

けれども、そうやってみんな子育てしてきています。あたりまえかもしれないけれど、まことにすごいことだと思います。世界の宝は、お母さん。ほんとうにそう思います。

そんなことで、妻が夫にわかってほしいこと。妻から夫への言葉として、妊産婦、子育てママさんたちに、取材してまとめてみました。終わりに、編集者の出産体験を入れました

「経済的な不安をかかえた」

妊娠すると、うれしい反面、不安が起きました。やはり経済的な不安が大きかったですね。

できれば、**ずっと共働きを続けていきたい**。そう思っていました。が、出産、そして産後のことを考えると、仕事と育児の両立など、とても難しい。

妊娠すると、これまでの仕事は、もうできません。大好きだった仕事を失うことになる。そこに、不安と残念な思いがありました。

働き続けたくても、肩身の狭さに耐えられず退職する先輩の姿も、数多く見てきました。私も**職場を去るとき「もうここには戻れないかもしれない」という切なさ**がありました。

やがて育児の手が空いたときに、職場に復帰したい。けれども、**これまでの仕事に戻るだろうか。仕事が再開できるだろうか……**。いまでも不安に感じていることです。

仕事ができないのは、経済的な自立ができなくなるということ。そして、人生の行動

計画が不自由になってしまふ。そんな恐れがありました。ちゃんと経済的基盤をつくっておきたかったわけです。

「子どものお母さん」

いつまでも、ひとりの女性として愛されたいもの。それが正直な気持ちです。

でも、妊娠すると、やがて愛する妻ではなくて「子どものお母さん」としてしか扱われなくなってしまうのではないか……。そんな不安もありました。

「気分転換がほしい」

妊娠初期は、流産の可能性がもつとも高い時期なんです。だからこの時期は、とてもナーバスになってしまいます。

赤ちゃんの胎動は、まだ感じられません。

感じられないからこそ、

「大丈夫かなあ。ちゃんと生きててくれるかなあ。育っててくれるかなあ」

……いつも、いつも心配になっていました。

心配で心配で、ますます考え込んでしまうこともありました。

心配が高じると、気持ちが悪くなり込んでしまうんですね。そのうち、外に出るのも億劫で、出不精にもなりました。

こんな大切な時期なのに、ともに食事もとらなくなったりもしました。

それに、肉体的変化も急激に起きてきます。腰痛・肩こり・肌荒れなどが多くなりました。こうなると、ますます外に出るのが嫌になります。

そういうときに、**夫が外に連れ出してくれたのが、いい気分転換になって嬉しかった**です。特別なところじゃなくてもいい。ゆっくりできるところでいいんです。

「重いものを持たせないで」

胎児が育つに連れて、お腹もみるみる大きくなってきます。体はどんどん重たくなってきます。数か月前までは何ともなかったのに、日々、体がとても重たく感じるようになります。腰痛なども起きやすいんです。そして、体のバランスはとても悪くなります。

歩くだけでも一苦労。階段の上り下りなど、たいへんです。満員電車など、おそろしく乗れません。

重いものは持つのはいけません。とっても危険なことなんです。荷物を持って踏ん張ったりすると、お腹を圧迫してしまうんです。特に後期に入ると子宮が刺激されたりするので、要注意です。

妊婦は、もうすでに数キロのものを持っているようなものです。なるだけ重いものを持たせないようにしてほしいです。買い物の時などは荷物などは、夫は全部もってほしいものです。

「からだの実感の差」

妊娠したことがわかって、はじめは体感などありません。しかし、確実に胎児は育ってきます。日々、手応えがあります。「たしか」に実感するようになってくるんです。母となることを「からだ」で感じはじめます。体の芯から、母になる喜びに満たされるようになります。しかし、父親は、観念的にしか、わが子が生まれることがわからないようにした。夫には、からだのリァリティ、実感がないんですね。

夫はとってもよろこんでくれているようにみえるのですが、どうしても節々で感じるのは、男の人は父親になる実感が、なかなかもてないんだなということ。ひとつひとつはちよつとしたことなのですが、わかってもらえない言葉、行動などの積み重ねに、不安になったり、寂しくなったりしました。

自分のからだのなかに、いのちが宿る母親と、そうでない父親の「実感の差」とい
うのは、大きい隔たりと感じました。

「体には負担がかかってくる」

妊娠すると、それまでのような動きができません。今までとは、まったく体がちがってきます。**自分の体が自分で思うようにならない**んです。

また、ホルモンバランスが崩れるので、急速に心身の変化がくるんですね。
体調はすごく悪くなります。疲れやすくなります。体が重たくなります。

ひとつのいのちが、自分の体内に育ってきているわけです。心臓が2つあるという状態ですね。それは、自分の体には、たいへん負担のかかることです。

臨月ちかくには、体重はどんどん増えます。体内には5キロくらいの重たいものが入っているわけです。

立っているのは、とてもつらい。荷物が持てません。なにをするにしても、億劫になる。食事の支度するだけでもたいへんです。

血液が増加するので、心臓への負担もかかるんです。無理をすると妊娠高血圧症候群などのトラブルを招くこともあるんですね。

そのようなわけで、身体の負担を減らすように、夫にはなにかとサポートしてもらいたいわけです。

「食事や運動の管理」

つわり後は、どうしてもたくさん食べてしまいがちです。量はほどほどにしたい。そうでないと、妊娠中毒症や胎児へ影響もあるんですね。

もちろん、そんなことは、ちゃんとわかっているつもりです。

けれども、自分でよくわかつていることを言われると、「そんなことわかっているから」と、ついムカッとしてしまいます。わかっているけど、ストレスとか気持ち悪さとか、様々な状況の中でがんばっているのだから、気をつかってもらいたいところです。

「妊娠中のイライラ」

妊娠すると、いままでより、なにかイライラしてきます。昼寝が多くなったり、ゴロゴロすることが多くなるんです。食事の支度など、それまでのようにはいきません。手間がかかるようになります。

ため息がよくでるようになります。怒りっぽくなるし、暗くウツウツとしてくることもあります。愚痴が増えてきたりします。知らず知らず、夫には不満をぶつけるようになります。泣きたくなってくることもあるんです。

それらは、妊娠による症状の一つです。そのことは、夫にはよく理解しておいてもらいたいです。

「夫のふとした一言に傷つく」

お腹の膨らんできたのがわかったと、夫はなにかととても嬉しそうに「腹でできたな」と言いました。その時、「妊婦なんだから仕方ないでしょ」と言い返してしまいました。

また、産後に体重が戻って浮腫んだ足が治るかどうかが、とても気になっていました。

夫は励ますつもりだったのですが、「産後ダイエット頑張ればいいじゃん」と言いました。夫は気軽な気持ちだったのですが、なにもわかっていないんだなとがっかりしました。デリケートな時期なのだから、冗談のような一言でも気をつけてもらいたいです。そんな冗談を言うよりも、**黙って荷物持ってくれたほうが、よっぽどうれしい**です。

「精神的な不安のなかに」

妊婦は、周りからは「しあわせいっぱい」と思われているかもしれませんが。もちろん、それはその通りです。けれども、実は、とても精神的に不安定な状態にあるんですね。たくさん不安抱えているんです。

そうなるのは、「ホルモンの大きな変化」があるからなんです。ホルモンの変化、気分にも大きな影響を与えます。

しかも、生活も身体も大変化がやってくるわけです。

いまはまだ、やってきていけないけれども、これからたいへんなことになるぞ。大丈夫かなあ。自信がないなあ。その不安が大きいです。はじめての妊娠など、まったく自信などありません。

「子育て」という、ものすごく大きな責任がのしかかってきます。

「いいお母さんになってほしい」という周りの期待も大きいです。

いろいろと、憂鬱な気分になることもあります。

そのように、妊娠初期の母親の心は非常に不安定なんです。

夫はワケもわからずイライラしている妻に、八つ当たりされることあるでしょう。これはホルモンバランスの変化やつわり、体型の変化や出産・育児への不安などから起こる

「産前（妊娠）うつ」という症状なんですね。そのことを、夫にはわかってもらいたいのです。

「夫とのコミュニケーション」

なによりたいせつなのは、夫婦のコミュニケーションだと思います。

そのうえで、家事の分担をするなど、夫の理解が不可欠です。

こわいのは、妻が悩みや不安を一人で抱え込んでしまうことです。「どうせわかってくれない」と心をふさいで閉じ込められた状態になるのが、あぶないです。

だから夫には、できるかぎり心身ともにサポートしてもらいたい。

ちよつとした心遣いで、母親の心は救われるんですから。

また、母親自身、自分に自覚症状がないこともあります。どんな症状でいつごろなり

やすいのかという知識は、夫婦で前もって学習しておくことが大切だと思います。

「マッサージなどのケア」

妊娠中はなにしろ体も重く、肩こりや腰痛などに苦しむことが多くなります。

夫がマッサージしてくれると、それは嬉しいものです。

マッサージを受けるとき、うつぶせにはなれません。座ったままか横向きの状態がいいです。抱き枕などあれば、便利です。

マッサージしながら、穏やかな会話を夫婦で行うことは、胎児にも、とってもいい影響を与えていると思います。

「わかってほしい、このたいへんさ」

妊娠すると、からだがたいへんになること。思うように動けなくなること、夫にはすこしでもわかってもらいたい。けれども、夫はからだの実感がないので、「他人事」なんです。なかなかわかってもらえない。

わたしはこんなにたいへんなのに、そのことをどうして夫はわかってくれないんだろう。そんな気持ち、よく湧いてきました。夫に対して、不満、ときには怒りが湧いてくることもありました。

「不安が訪れる」

妊娠すると、新たなへいのちをさずつたという喜びもひとしおです。けれども同時に、不安もつきまとうわけです。

やがて生まれてくる新しいへいのちを、ちゃんと無事に出産できるだろうか。ちゃんと育てられるだろうか。

そういう不安が訪れます。はじめての妊娠の場合は特にそうですね。

「そばにいてほしい」

些細なことで号泣したり、どうでもいいことで烈火のごとく怒ってしまうこともあります。そんなとき、**信じられる人に、そばにいてほしい**んです。

でも、夫はいつも仕事を中心。仕事のプレッシャーもあつて、いつも忙しそう。夫に余裕がないので、話を聞いてくれないことが、いつも不満になりました。

「ただ話を聞いてもらいたい」

不安を抱えているときには、とにかく話を聞いてもらいたい。

不安のまま、受け止めてもらいたいです。

「気持ち」を受け入れてもらいたい。

つらい、つかれた、面倒くさい、いやだ。

受け止めてくれる人がいることで、とつても心が楽になるんですね。

「深呼吸して一旦落ち着いてもらいたい」

いらいらや不満が鬱積すると、ときには爆発したりすることもあります。夫のほうも、今までのようなやさしい妻じゃないので、戸惑うことでしょう。

妻の機嫌が悪いのは、ホルモンのバランスによつて精神的に不安定な状況であるので仕方がないんですね。そのように夫にはわかつてもらいたい。

ときには、夫もムカツとして反撃してきて、いつまでも口論になったりします。カチンときても、スルーしてもらいたいですね。

まてまて、妻はいまいちばんたいへんなときなんだ、そう思って、深呼吸して一旦

落ち着いてもらいたいところです。

「妻が安心できる言葉を」

はじめての出産はとくに心細いことです。

夫には、いつも気にかけているという気持ちを届けてほしいんです。

出産は、けっして妻だけの仕事ではありません。夫婦で共同で子育てするわけだから。

妻の話を聞く、妻が安心できる言葉を繰り返しかけてほしいんです。

「不安を和らげること」

妻の不安を和らげることは、とつても大切なことです。

夫が自分や子供のために我慢したり頑張ったりしてくれるのは、ちゃんと伝わります。そのことが、夫婦の絆を深めることになるんだと思います。その後の、親子関係にも大きく影響を与えることにもなります。

「何気ない一言」

何気ない一言というのは、プレッシャーを感じます。妊婦の前での友人や両親との何気ないやりとりも、要注意です。

夫の両親が「こんどはきつと、男の子よね」と話しているのを聞いたとき、プレッシャーを感じましたし、なにかやるせない気持ちがありました。

生まれたのは、また女の子でしたが、娘であつてよかったと思っています。

「自分で食事や洗濯、掃除ができるように準備を」

里帰り出産のときは、三か月くらいは自宅を離れることになります。そんなときのために、夫には自分で食事や洗濯、掃除ができるように準備してもらいたいです。体調がすぐれない妻を手伝いながら、すこしずつ覚えてもらいたいものです。

「出産の直前」

出産が近づくと夫も落ち着きません。妻のほうは、もつと落ち着かず不安になっていきます。出産という大仕事をする妻を全力で支えてもらいたい。

「大丈夫なの？」「心配だなあ…」などという言葉をかけてもらっても、ちつとも力づけになりません。むしろ、**ネガティブな響き**となって、**妻を余計に心配させたり怒らせたり**してしまいます。

「変な冗談はやめてほしい」

帝王切開で出産しましたが、麻酔の切れた時は、赤く焼けた鉄の串が、お腹に真横に突き刺さっているようでした。とてもクシャミなんてできません。

しばらく寝たきりだったせいで、赤ちゃんをまともに見られないのがつらかったです。「早く会いに行きたい」とがんばって立ち上がろうとしたら、めまいで倒れてしまいました。

そんなことで、しばらく気分が落ち込んでいました。夫は励まそうとして、へんな冗談を言ってきましたが。笑うととても痛いし、とても笑えるような状態じゃありません。逆にバカにされたと思って、怒りがわいてしまいました。

「痛いのは当たり前」

陣痛で苦しんでいるそばで、「痛いか？痛いのか？」と夫は聞いてきました。

「痛いに決まってるだろ！」と足蹴にしたくなりました。

帝王切開で出産して退院するまえ、病院で「まだ痛いのか」と聞いてきました。そのこともカチンとききました。

「まだ痛い？辛くなったらすぐに言うんだよ。何か運んだりも俺がやるから絶対無理しちやだめだよ」

それくらい言ってくれば、株も上がったのと思いました。

痛いの？つて聞かれれば、「痛いに決まってるだろ」と言いたくなります。

大丈夫？つてきかれれば、「大丈夫なわけじゃないでしょう」と言いたくなります。

何かできることは？と聞かれれば、うれしいです。でも、夫にできることは、あまりないんです。

「あらかじめ伝えておいた」

産後うつというのがあってね、あの人がなったんだから、私も絶対にうつになつて不機嫌になったりすると思う。きつと、理不尽なキレ方をしたりするかもしれないからごめんね。そのところを、よく理解しておいてね。

そのように、いつも夫には伝えていました。

「マタニティブルーと産後うつ」

妊娠・出産という大仕事をなしとげた。その満足感、達成感、喜びはひとしおです。けれども、待ったなしで、慣れない育児・家事の負担などが、のしかかってくるんです。

出産を終えると、母親の体の中では女性ホルモンが急激に減少します。

その影響でイライラしたり、悲しくなったり、憂鬱になったりします。情緒不安定になりがちなんです。

たいたい産後2〜3日目、あるいは産後一か月くらいの間に起きます。

眠れなくなります。やる気が出てきません。なにをしても、ため息ばかりが出ます。これは、産後うつという症状ですね。日本では10人に、1人の母親が産後うつにかかるとも言われています。

なにしろ体が重たい。なにをしてもだるい。気分はいつも晴れません。ときには、子どもへの愛情も湧かなくなってしまうことさえあります。

「産後の心はとてもデリケート」

出産をすると、身体だけではなく、心も大きく変化します。

なぜかという、やはりホルモンバランスの影響です。産後は、急激にホルモンが減少するんです。

なにをしても気分が晴れない、暗くうつうつとする。そんなことにもなります。

そんなに大きな変調をきたしているときに、生まれたばかりの赤ちゃんの慣れないお世話をするわけです。

ますます心身ともに、疲れ果ててナーバスになっていくわけです。

「周りに頼ること、語ることで楽になる心」

生まれたばかりの赤ちゃんは、排泄も頻回、授乳も頻回。

いつもニコニコというわけにいきません。なかなかご機嫌がよくなりず、泣きやみません。ほとんど一日中抱っこしている、というようなこともあります。さらには、二人目なら、上の子の世話もありますから、これはもう息をつく暇ありません。

なにかしら手伝ってくれる人がいること、サポートしてもらえることは、とてもありがたいことです。

山里での出産 手記

池谷
啓

深夜、破水した妻をクルマで運ぶ

「生まれるかもしれない」

そう妻が言う。夜中の2時に破水。すでに陣痛が起きだした。予定日より10日早かった。

うわつ、それはたいへん。まさか、こんな夜中にとは。

自家用車の後ろをフラットスペースにして、寝台車のようにした。ゆつくりと妻を寝かせて、そろりそろりと車を走らせる。

ぼくたちが暮らしているのは、浜松の北部、春野町という過疎地。

予約してある病院まで、一時間以上はかかる。

しかも、くねくねとした山道を走ることになる。

揺れる。カーブのときは、たいそう痛がる。ゆつくりと、そして速く。

気は焦るばかり。陣痛の間隔が短くなってきた。かなり痛がつて苦しそう。運転していて、つらい。ぼくはどうしようもない。

浜松医療センターまで、どんなに急いでも1時間はかかる。

みしかして、車の中で生まれてしまったらどうしよう。

妻が「救急車を……」という。

医者から「万が一、産み落としそうだったら救急車を呼んでください」と言われていた。救急救命士は、こういう事態になれているので、処置ができるという。

そうか救急車だな。電話をかける。

なにしろこんなに山里だ。待つだけで一時間半はかかるかもしれない。その間に、生まれたらどうしよう。待ち時間がもつたいたない。こちらも走ろう。しかし、問題はどこで待ち合わせるか。待ち合わせる時間をもつたいたない。

それで、国道を走るからということ、パッシングの合図を送る、そこで止めてほしいと伝えた。深夜なので、さいわい他の車は走ってない。

運転して30分余、救急車が向こうから走ってくるのがわかる。

担架で手際よく救急車にはこばれる。ぼくは救急車の後にびったりついて、車で追う。

赤信号も無視。しかし、救急車から「信号を守ってください。警察に捕まりますよ」と言われて、やむなく赤信号で停止しては、後を追う。

そのまま出産の立会い

だが、浜松医療センターまでは遠い。さらに50分はかかる。それで、浜松医大に変更することになる。

到着したのは、明け方の4時。

そのまま分娩室に運ばれる。ぼくは出産の立ち会いだ。

かなり苦しんでいる。お母さんの産みだす力と、赤ちゃんの生まれようとする力があわさって誕生となる。けれども、妻には力がない、体力もない。いきめない。

ぼくはなにもできないので、手を妻の頭に置いて、そばについて励ますだけ。

焦りと不安で一杯になる。

このまま生まれてこなかったらどうしよう。産道で止まってしまつて呼吸できなくなつ

て仮死状態になったらどうしよう。

高齢出産だし、ちゃんとした子どもじゃなかったらどうしよう。

あれこれと不安がよぎる。

しかし、こうなったらすべてはおまかせだ。もう流れにまかせて、天のはからいにままに。頭は空っぽ。なかば瞑想状態。

よくぞぼくたちのもとに

そうして、静寂を破っておぎゃーと泣き声が出た。心臓の鼓動が高鳴る。

5時33分。無事、生まれた。女の子だった。3050グラム。

夜の帷をやぶって、光の訪れとともにやってきたいのち。

〈あかり〉と名づけた。

母が亡くなって10か月。その母に面影にとってもよく似ている。

去る〈いのち〉あり、やってくる〈いのち〉あり。

去るも来るも、同時のような気もする。

うちの先祖たちが、このままじゃ、霊統が途絶えてしまうよ、なんとかしなくちゃ、とはからつてさずけてくれたいのちなのかなあ……。

よくぞぼくたちのもとに、やってきてくれました。たいへんなチャレンジと思う。あまりがたくてたまらない。

〈あかり〉から、たくさん学んでいくことになる

誕生して2日目の〈あかり〉。この地球に生を受けたばかり。いわばまだ、宇宙人みたいなものだろうなあ。

この世界にやってくる前には、もっと自由で悠々としていたのかもしれない。

この世界に生まれてきた途端、この地球の重力、大きな制限のしがらみ、ものごとが襲ってくる。いろいろとびっくりして、こわいかもしれない。けれども、ひとつひとつ、日々、瞬間瞬間、体験しては克服していくことになる。

そうして、なにより〈あかり〉から、ぼくたちはたくさん学んでいくことになる。心磨きができそう。修行になりそう。ヒマラヤの洞窟で何十年も瞑想するよりも……。まさに、「山の行（やまのぎょう）より里（さと）の行（ぎょう）」だ。

〈あかり〉は、いまはひたすら眠っているばかり。新生児室にいて定期的に妻が授乳する。妻のほうは、精も根も使いたして、ぐったりとした感じだ。貧血気味だし、ふらふらしている。ほんとうによくやりました。退院は8月2日。一か月間は養生だ。

この地球に出現して一週間

あかりは29日に誕生。昨日で7日目をもかえる。この地球に出現して一週間ということだ。すごいな。いまは、ひたすら眠っている。やすらかにしている。顔を見ているとお地藏さんみたいだ。

授乳は1日に10〜20回。一度に10〜20分くらいなので、妻は延べ4〜5時間くらい授

乳していることになる。お母さんは、たいへんだ、えらいなあ。

あかりは、おっぱいに吸い付くのが下手で、苦勞している。胃も小さいので、すぐに満腹になるのか、吸っているうちに眠ってしまう。すこし下痢気味か。

気になるのは、呼吸が苦しそうなこと。ときどき息が止まる。5秒くらいか。そして、はあはあと浅い息をする。無呼吸症候群みたいな。見ていてはらはらする。

夜、起きては泣きだす。何度か目が覚める、こちらは睡眠不足だ。お母ちゃんはもつとたいへん。

とにかく暑い。体温調節もままならぬことだろう。キリギリスや蟬の鳴き声、さらにはウグイスがしきりに鳴いている。

黄疸がみられた

田んぼも畑も、なんとか一段落。草もかなり抜いたし、ぐんぐんと成長している。あ

とは実りを待つ。

あかりが生まれて、あしたで30日。

もう30日か、はやいなあ……。

生まれてから一か月。いろいろあったなあ、これからもさらにいろいろなことが起きることだろう。

2週間検診の際、あかりに黄疸がみられた。採血して検査したのが3日前。母乳だけで育てていると、こういった黄疸はよくあることらしい。だが、総ビリルビンの値が異常値ギリギリ（18.3H）なので、2日後に検査に来るように、と医者に言われた。

ふたたび採血だ。手の甲からの採血は、相当の痛みをとまなう。赤ちゃんは大泣きして可哀想でならない。

浜松医大への道が遠い。この猛暑のなか、山道の往復で90キロもある。

しかも、病人の多い総合病院だ。そこで待ち続けるのは、感染などリスクが大きい。

なかに黄疸はよくあることで、大したことはないだろう。たんにお盆前に念のため検査してしまおう、ということなんじゃないだろうか。ということで、勝手に延期してしまった。

ところが昨日、医大の医者から電話があった。

「どうして来なかつたのですか、数値はギリギリなんです。ほうっておくと、取り返しのつかないことになる懸念もあるんです。できるだけ早期に採血して検査を」

そう言われた。

たしかにネットで調べてみると、生後2週間にしてビリルビンの値は高すぎる。顕著な高ビリルビン血症だと、神経細胞が破壊され、脳性麻痺、あるいは死亡の原因になる、などということも書かれている。

さいわい、あかりは元気だと思うが、しかしやはり、心配ではある。明後日、検査とということになった。

ほとんどの人が通過してきた子育てを、晩年になって体験

浜松医大に出かけた。あかりの黄疸の値が高いので、6日後の再検査となった。医者から「放置したらとりかえしがつかないので、早く検査するように」と言われていた。

母乳性の黄疸なので、この期間は、ミルクも加えた。縁側で窓越しに日光浴もさせた。結果は、ビリルビンの値も下がり(183→151)、体重の増加も順調(1日40グラムずつ増加)ということ、問題なし。よかった。安心。

ただ母乳で育てているので、黄疸は二か月くらい続краしい。だから、いまぼくに似て色黒の赤ちゃんになっている。

すこし心配なのは、血中ヘモグロビンの濃度は120とやや低めなこと。赤ちゃんは育つのにたくさん血液を使う、けれどもまだ自分でつくる力がないので、どうしても濃度は低くなる。唇や爪の色が白くなってきたら要注意、とのこと。ま、いまのところ、特に問題なし。

半日がかりの受診で、やはり疲れる。妻は授乳のたびに起こされるので、まったくの睡眠不足。ぼくのほうも、それにあわせて熟睡できない日々がつづく。

帰宅したらしばらく昼寝していた。中途半端に寝すぎたので、これまた疲れてしまった。そして、また夜、眠れないという悪循環になっている。

ま、こうして、ほとんどの人たちが通過してきた子育てを、この晩年になって体験させてもらっている。

頸が座らない

すわらない首を支えて抱くのも、ミルクをあたえるのも、やつとなれてきた。しかし、赤ちゃんの扱いがザツだと妻にいつも叱られている。母親はなんども授乳のたびに起こされる。ほとんど眠れていないので、くっつくた。

しかし、よくぞ生まれてきてくれた。奇跡的だなあ。

こうして眺めていると、赤ちゃんって、まったく〈はからい〉のない無邪気な存在。な

んの翳りもない。宇宙からのへたからもの、神さまからのへあずかりもの、先祖からのバトンのように感じる。

はじめての赤ちゃん体験で、父親がとまどうのは赤ちゃんの頸^{くび}だ。すわらないのだ。ブランブラン、くにやくにやしている。

抱き上げたり、お風呂に入れたりするとき、とてもこわい。

頭に手を添えていないと、頭が重たいので、ガクンと後ろに倒れてしまう。

頸には脳から手足、体とつながる神経が集中している。ガクンと折れた勢いで頸椎の神経が損傷したら、障害が起きてしまう。そこがこわい。

ちゃんと頸の骨はある。けれども、その骨を支える筋肉が未発達ということだろう。

どうしてそんな状態で生まれるくるのだろうか……。

たぶん、胎内で赤ちゃんは羊水につかっている。頭が下になってまるまって、いつも遊泳しているような状態。いわば無重力。頸が自在にゆらゆらしないと、その体勢を維持できないからだと思う。

けれども、さあ、生まれた瞬間から、それまでの遊泳状態から地球の重力の影響を大きく受ける。ずいぶんと不自由を感じることだろう。

——なんて体が重たいんだ。手足も動かない。鎖に縛り付けられたみたいだ。そう感じたかもしれない。

いちばんたいせつなホストコンピュータとしての大脳。それが詰まっている重たい頭を支えるためには、じっくりゆつくりと、筋肉を増やして鍛えていく。それまで、どうも3か月くらいかかるようだ。

やがて筋力がついて頸がすわれば、寝返りができるようになる。そうして、その次には、腰の筋肉がついて、座ることができるようになる。

人間って、寝ている時以外は、いちばん重たい頭をいつも垂直に支えている。すごいことだなあと思う。年をとると肩こりがひどくなるのは当然に思う。

頭からからだにつながる神経が集中している頸（くび）って、ものすごくたいせつなところだなあ、あかりを抱っこしていて、あらためて感じている。

子育てを経験した人は、「あつという間だよ、子どもが大きくなるのは」という。きっと、そうかもしれない。この宝のような一日一日をたいせつにしていこう。

産前産後の妻から 夫に言いたいこと
手記 山里の出産

平成 30 年 2 月 3 日

発 行 NPO 法人 楽舎

〒 437-0605 静岡県浜松市天竜区春野町気田 946-1
TEL053-989-1112

静岡県男女共同参画地域実践活動事業