

### ～助産師からのメッセージ～

少しずつ春めいてきた今日この頃。  
春ももうすぐそこですね。  
さて、今回は産後の育児についてお話ししたいと思います。

ある日の、退院前の沐浴実践レッスンでの風景です。

今回はご主人が頑張っています。  
夫「わあ、緊張する～」  
妻「袖、濡れちゃうよ！（袖をめくってあげる）」  
助産師T「ではやってみましょう。（見守る）」  
夫「・・・えっと・・・（フリーズ）」  
妻「顔から！ガーゼで拭いて！」  
夫「次は何だっけ・・・（再びフリーズ）」  
妻「頭！せっけんつけて！」

夫「え・・・どうやるの??（汗だく）」  
妻「せっけんつけて頭洗うの！」  
夫「・・・次は??」 妻「・・・」  
夫「・・・次は??」

こんな調子で、何とか最後までやり終えました。

助産師T「お仕事忙しいと思うけど、  
子育て、二人で頑張ってるね、パパ！」

#### ○「二人の赤ちゃん」

産んだのはママだけけど、パパにとっても大切な赤ちゃんです。

#### ○ママはパパに きちんと気持ちを伝えて

“言わなくてもわかってくれるはず”というのは大きな誤解。  
特に産後はママ自身の心身の状態が大きく変わるため、  
その時その時の気持ちを伝える努力をしましょう。  
パパはどうしたらいいのか、何をしたらいいのか、  
わからないだけかもしれませんよ。

#### ○退院後の育児はどんな感じ?

パパも、ママも、妊娠中から育児について具体的にイメージしてみてください。

#### ○ママだけで頑張らないで。

育児はママだけではありません。  
いろんな人を頼って下さい。  
パパは育児を手伝う、ではなく、  
ママと一緒に育児してくださいね。  
全部ではなくても、一部でもいいからパパが率先して  
やるという気持ちを大切に。

★ママの笑顔が、赤ちゃんにとって、  
家族にとって、最高の幸せです★

### ～サロンでおやつ会について～

小平院では、昨年10月より患者さん交流の機会を増やすため  
おやつをサロンで召し上がって頂く「サロンでおやつ会」を開催しています。  
患者さんも楽しみにして下さっていて、  
毎週火曜・木曜のおよつの時間はサロンが笑い声にあふれています。

