

## 生み育てる人の心と体に寄り添うための子育て支援者「15のまなび+1」

### 第11、12回 「妊娠期は、かつてどう考えられていたのか？」

迫 きよみ （NPO法人子育てを楽しむ会 代表）

今回は「昔から伝えられてきた先人の知恵と今の子育てにマッチする新たな情報をセレクトしてお伝えする」をコンセプトにしたAKAGOシリーズの第三弾、特集「赤ちゃんとの暮らしを考えるシリーズ①妊娠～産後1ヶ月」をテーマにした冊子の紹介と、妊娠期今昔のお話でした。録音原稿をもとに要約したものです。

迫さん自身、ご自分の妊娠期、悪阻が酷く助産院に入院され出産も難産だったそうです。その時、一人の助産師さんがずっと付き添ってくれた事があり、産めた自分を喜べたそう。どこで出産しても生まれてくる子どもに変わりはありませんが、病院と助産院とでは産後のケアが違うとの事。産める身体になるという事は、子育てができる身体になるという事。助産院で産んだ自分（あなた）を大切にできる（してもらえる）経験があったからこそ2人目の出産に繋がったとの事。そこで産前産後の大切さを感じ、みんながそうになったら良いのに、という思いからAKAGOの編集に携わっているというお話をされました。

<AKAGO③の内容を詳しく見ていく>

P4, 5

ここでは妊娠期の体の変化の過程を図式化して紹介しています。人の体はみんな違うため、図のようにはなりません。それでもあえて図式化した意図は、「妊娠＝お腹に命が宿った」という素晴らしさと、パパや周りの人にママのしんどさを知ってもらいたいから。

P6, 7

前ページで、母体の変化を知ってもらった事を踏まえ、自分でできる体操や家族にサポートしてもらいながらできるからだをほぐすワークのページです。母体を大切にしたい思いでのせています。ここでは参加者が実際にペアになって体験しました。

P8

ここでは、腹帯の紹介。腹帯は、今はあまり使われておらずガードルなどに移行している傾向があります。しかし、ガードルは締めつき過ぎたり、吸水性が良くなく体にびったりこないこともあります。一方、腹帯は通気性が良く個人の体型に合わせられます。そして何より、腹帯を巻いている時間は赤ちゃんに集中できる時間になります。

P9

このページでは羊水の中に居る赤ちゃんの気持ちと出産し羊水の外の世界に出てきた赤ちゃんの気持ちに寄り添って紹介しています。母体が温かいと羊水も温かく、その環境は

赤ちゃんにとってとてもベストな環境。そのため出産により外に出てくることは赤ちゃんにとってとても大きな環境の変化です。不安も大きいからこそ、羊水の中で聞こえてきたママの声を聞いたり抱きしめられると安心します。

P10, 11

産後 1 カ月で必要な物を考えたページです。今でこそ色々な物が溢れていますが、昔は無くても育てられていました。しかし今と昔では生活環境が違うので必要な物が違うのも当たり前でしょう。どれを選ぶかは、誰かに言われたからではなく、自分たちの生活に本当に必要かどうかを考える事が重要です。このページではそれを考えるきっかけになればとの事。

P12, 13

ここでは、産後の体を大事にしましょうというメッセージをワークに乗せています。ここでも参加者が自分でワークを体験しました。最近産後の体型を戻すため締め付ける事ばかりですが、産後まず大事なものは、母体を休めて、緩めて、リラックスする事。しかし、現代はそれぞれの事情から里帰りができず誰かに頼れない場合も多くあるとの事。

P14, 15

ここでは生まれて間もない赤ちゃんについての Q&A。赤ちゃんの事を違う角度で見て、少しでも赤ちゃんの事がわかれば、より楽しく過ごせるかもしれません。

P16, 17

赤ちゃんの抱っこについてのページです。初めてくにやくにやした赤ちゃんを抱くママは身体が硬くなって緊張するのも当たり前ですが、緊張は赤ちゃんにも伝わります。まずはママがリラックスするところから始まります。

P18

食事は妊娠期も産後の母乳の間も大切な子育ての一部。ここではポイントをおさえた食事のことを紹介しています。

P19

最後は、ママも赤ちゃんも健やかに過ごせるように願って・・・スタッフからのメッセージを載せています。

また、子育ての文化研究所代表の朱さんから昔の妊娠期の概念について紹介がありました。今は出産してからが出发点だと考える傾向ですが、昔は出産前の妊娠期から大切に

ていた文献も多くありました。昭和 8 年の文献には「妊婦心得」として出産後 10 日は床につき、1 カ月は安静にするようにと明言されていました。また、『婦人世界』という月刊誌には「子だから双六」というものが付いており、結婚、妊娠から悪阻や精神的なしんどさ、臨月、出産、産後の静養のことなど細かくすごろく調で作成されているものもありました。これらのことから「子宝=子だくさんが良いね」という概念が自然と根付いたのが感じられます。このように昔は出産からではなく妊娠期から手厚くされ、全体でおおらかな配慮のできる世の中でした。どうしたらそのような世の中に戻していけるのかを考え、願いをこめて AKAGO③ができました。

最後は参加者がそれぞれご自分の経験から妊娠期、産後の時に周りから言われた言い伝えについて、どんなものがあるかをグループ内でもし合いました。地域性、年代で色々な意見が出ました。

知っているだろうと思われる事が知られていない現代。それは子育てが伝承されていないという事です。昔は当たり前前に子育てに関わり経験してきたことが、今は経験せずに自分の子育てを迎えている時代に来ています。どこかのタイミングで「これだけは知っておいてもらいたい」という教科書を作りたいという思いが詰まった AKAGO。まずは産後 1 カ月までをどう過ごすかわからない人に向けて発信した冊子の紹介となった今回の 15 のまなび+1 でした。