

リトルベビー出産後のママの気持ち

リトルベビーを出産したママは、思い描いた出産とは異なり、不安や心配、複雑な気持ちを抱えているかもしれません。

赤ちゃんに
申し訳ない

会いに行く
のが怖い

なんてことをして
しまったんだろう…

出産した実感が
湧かない

まわりに出産したことを
報告できない

搾乳を頑張りたいけど
つらくなってきた

離れているのに
愛着がわくのかな

なんでこうなったの？
何が悪かったんだろう…

妊婦さんの姿を
見るのがつらい

他の子と比べて
焦ってしまう

医師や看護師に
相談しづらい

看護婦さんの方が
赤ちゃんのことを
知っているようで
無力感を感じる

それはあなただけではありません。気持ちを無理して抑えたり、そんな自分を責めたりする必要もありません。心と体をゆっくりと回復していきましょう。

まわりのご家族の気持ち

まわりのご家族にも戸惑いがあるかもしれません。

父として夫として何をしたらいいのかな？

おにいちゃんおねえちゃんは赤ちゃん
に会えなくて実感がないな…

なんて声かけたらいいのかな
何かしてあげられることは？

ママがまわりの人たちにしてほしいこと

- 何をしてほしいか一緒に考えてほしい
- 話をゆっくり聞いてほしい
- 喜びや悲しみも一緒に共有したい
- 頑張っていることを認めて励ましてほしい
- 普通に接してほしい
- 何かをするのではなくそっとしておいてほしい

気負わず、ママの気持ちを受け止めましょう。

小さな赤ちゃんの家族になったあなたへ

気持ちを整理するには時間がかかるかもしれませんが、あなたに寄り添ってくれる人がいます。

一人で抱えこまずにまわりを頼ってください。
上手に息抜きしながらみんなで子育てしていきましょう。
一人じゃないですよ！