

NF 通信

ice arther

Vol.10



column

01

専門家コラム

西村医院 小児科医師 洲上 佐智子さん



赤ちゃんが産まれるとわかった時の気持ち覚えていますか？嬉しさと幸せがいっぱい。妻と一緒に子育てしよう思われたのではないのでしょうか。できることはなんでも協力していきたいと覚悟して？を決められていたはずですよ。でも実際子育てを始めるとそんなに簡単ではなかったはずです。母親しかできないことのいかに多いことか。何を手助けすればいいのか、わからないことのなんと多いことか。言われればやるのに「言われないとできない」と夫婦仲がギクシャクしたりして。子育てを頑張る！という気持ちは同じなのに残念な気持ちです。

お互い一緒に夫婦で一度、妻と夫それぞれ今の生活時間をグラフにしてみてください。お互い頑張っている事、意外と時間が合わない事、自由時間が思ったよりないこと（役に立たない！）、手伝える交代できる事などが見えてきますよ。感じるセンサーも夫婦で微妙に違うことにも気づけるはずです。力を入れすぎず、自然体と一緒にこどもと触れ合えるのがイクメンだと思っています。まずは出来る事から始めてみて下さい。

column

02

NFリレーコラム

渡邊 晃彦さん



沐浴後のママの授乳の後に、息子との触れ合いのミルクを飲ませてあげて苦しくないように、ゲップを出させて夜の寝かしつけの中、2人で仲良く寝落ち。子どものあたたかい温もりについつい気持ちよくなってしまっ...。初めはなかなか寝つかなくて1時間以上泣いてることもあったけど、最近はミルクを飲んだらぐっすり寝れるようになりました。甘えん坊な息子は離れると泣いちゃうので、くっついてたら一緒に寝てしまった。幸せな時間です。

