

誰もが子育てサポーター!

鎌倉市では、年間約970人のあかちゃんが誕生しています。あかちゃんは、ご両親だけでなく、ご家族、ご友人、ご近所の方など、鎌倉の地域全体で健やかに育まれていきます。

そんなあかちゃんの一日は、大人の生活リズムとは大きく異なり、子育てする方は大変です!身近にあかちゃんがいる方も、いない方も、これから迎える方も、ちょっとあかちゃんとお母さんの生活をのぞいてみましょう!

あかちゃんは泣いて気持ちを伝えます

「おなかがすいたよ」「眠いよ」「オムツがきもち悪いよ」「暑いよ」「痛いよ・苦しいよ」など、あかちゃんは泣いて気持ちを伝えようとしますが、お母さんだからといって、どうして泣いているか、わかるのが当たり前ではありません。泣いている理由がわからなくて、困ったり、つらくなったりしてしまうことはたくさんあります。そんなときは、まずお母さんが落ち着くことが大切です。一旦、あかちゃんを安全なところに仰向けに寝かせて、その場を少し離れて深呼吸!たかぶっていた気持ちが、す〜っとしずまりますよ。

お母さんの身体は満身創痍

あかちゃんのいる生活で幸せを感じる一方で、お母さんは妊娠、出産に伴い、ホルモンバランスは大きく変化し、精神的に不安定になりやすく、心身の不調を引き起こすことがあるため、出産直後は特に十分な休息が必要です。あかちゃんの生活に、自分の生活を合わせ、慣れていくには時間がかかります。誰だって、疲れている時や余裕がない時は、優しくなれないですよ。あかちゃんのことばかりに目を向けがちですが、お母さん自身やご家族が頑張らずぎていないか、周囲の方もちょっと気にかけてみてください。

頑張りがすぎない子育てを応援

子育てはお母さん・お父さんだけがするものではありません。お母さん・お父さんの負担を軽減し、新しい生活に慣れていくことができるよう、周囲のサポートが不可欠です。

あかちゃんは一入ひとり個性があるからこそ、対応も様々。ここ数年は、「コロナ禍で里帰り出産ができない」、「家族の支援が受けられない」、「近所の方と気軽に話もしづらい」等、ご夫婦だけで孤立し、育児に奮闘されている方も多いようです。「また泣かせてる」ではなく、「頑張ってるねー」「毎日大変ねー」「どうしたんだろうねー」と声をかけてもらえるだけで、少し肩の力が抜けるかもしれません。周囲の方の理解と、あたたかい言葉かけで、子育てを応援してきましょう!

生後1か月頃のあかちゃんの一日常(例)

0	ねんね	12	授乳・おむつ交換
1		13	ねんね
2	授乳	14	
3		15	授乳・おむつ交換
4	ねんね	16	沐浴
5		17	授乳
6	授乳・おむつ交換	18	授乳・おむつ交換
7	ねんね	19	
8		20	ねんね
9	授乳・おむつ交換	21	
10	ねんね	22	授乳・おむつ交換
11		23	ねんね



鎌倉市子育て世代包括支援センター「ネウボラすくすく」では、妊娠中から参加できる講座や、育児教室を開催しています。詳しくはHPをご確認ください!

