

上の子のお世話をしながらの妊娠・出産・子育て

ふたりめ育児 上の子のケアと ママの心の持ち方

子育て自体は2度目でも、上の子のお世話をしながらの妊娠・出産・子育ては、また別の心配や大変さがあります。ふたりめ育児をスムーズにするには、上の子との関わり方が最重要ポイント。上の子の本音やママの関わり方について竹田伸子先生に伺いました。

赤ちゃんが生まれた時の上の子の気持ちは？
想像してみてください。
あなたには相思相愛の恋人がいます。突然、5日ほど姿を消したかと思ったら、若くてかわいい愛人を連れて帰ってきました。「この人には私しかない」と思っていたのに、自分以外の人と仲良くしているところを毎日見せられたら？
赤ちゃんが生まれた時の上の子の気持ちは、ちょうどこんな感じだと思います。

こうしてイメージしてみると、親に八つ当たりしたり、嫌味を言ったり、赤ちゃんに意地悪したりする上の子の気持ちがわかります。自分でも、どうしていいかわからなくなっているのです。「赤ちゃんが来るよ」と聞いていても、まさかこんなに自分の世界が変わると、子どもは想像できないのです。
上の子との関係が
しつかりできる
ふたりめ育児は楽しくなる
ママが上の子にできることは、



言葉や態度で「あなたのことを大切に思っているよ」と伝えること。

赤ちゃんのお世話に忙しい時に、上の子がワガママを言うときついイラツとして「向こうへ行って」と言ってしまうがちですが、マイナスな態度に怒るのではなく、そこにあげる「さみしい気持ち」に触れてあげましょう。「ママが赤ちゃんのお世話ばかりしていて、さみしかったね」と言葉で触れたり、抱っこや膝の上のせるなどして体に触れた

りするといいですね。
もうひとつ心がけたいのが「親の期待や気持ちを押し付けない」こと。「赤ちゃんってかわいいでしょ」「お兄ちゃん(お姉ちゃん)なんだから」という言葉は、上の子のくじけた気持ちをさらに混乱させます。弟や妹ができる上の子の自立を急かしがちですが、大切なのは、マイナスの感情をゼロに戻す手助けをすること。何歳年が離れていても同じです。

子どもはマイナスの感情がゼロに戻れば自分で行動するようになります。ママにくっついて離れない、園や学校に行きたがらないという時は、マイナスがゼロに戻っていない状態。膝の上のせて「さみしい気持ちはわかるよ」と言葉で共感を示しましょう。

休日はパパに赤ちゃんを見てもらって、上の子とふたりの時間を少しでも作れるといいですね。授乳の間だけでもふたりつきりになつて、「赤ちゃんには内緒だよ」と、おいしいおやつを食べるなどママと自分だけの秘密ができれば、それだけで上の子の気持ちは救われます。上の子との関係がしつかりできると、ふたりめ育児はグンと楽しくなりますよ。

miku's eye
01

care of the elder child



竹田伸子先生

Nobuko Takeda
大阪彩都心理センター代表、臨床心理士。甲南大学人間科学研究所客員特別研究員。教育研究所や病院精神科、大学のカウンセリングセンターで経験を積んだのち、「大阪彩都心理センター」を設立。子どもの発達相談やカウンセリングの他、子育て講座も実施。

ふたりめ育児Q&A

Q 入院中と退院後に気をつけることは？

A 大好きなママと5日も離れるのは、おそらく初めてという子が多いと思います。病院へ行く時は、「ママはあなたのところに必ず帰ってくる」と、しっかり伝えましょう。入院前に夫婦で相談し、上の子をどこに預けるか、園への送り迎えは誰がするかなどを決めておきましょう。自宅以外に泊まる時は、できればお泊りリハーサルをしておくとう安心です。



Q 上の子がかわいと思えなくなりました。

A 下の子の産後、上の子に対してイライラしたり、かわいと思えなくなったりするのはごく自然な感情です。一時的なことであつて続けばいいので、「そういうこともあるんだ」と受け止め、自分を責めすぎないようにしましょう。上の子のいいところに注目すると、少しずつ上の子もかわいと感じられるようになるでしょう。上の子に対して優しくなれない時は、「共感できなくても共感的な態度をとる」ことを心がけてみましょう。上手く笑えなくても、笑顔を意識すること。ママが笑ってくれば上の子はそれだけで安心できます。

