



おっぱいだより



新潟市民病院母乳育児推進委員会 令和7年1月

今回のおっぱいだよりでは、育児休暇を取得したパパの育児に関する実際の声を聞いてみました。

2ヶ月間の育児休暇を終えて ～“名もなき育児”に苦戦する日々～ 薬剤部 小林竜司

私は今年7月末から9月末までの2ヶ月間、第一子出産に当たって育児休業を取得しました。それは、互いの実家が遠方であり、両親の援助が難しかったためでした。夫婦共々母乳で育てたいという強い希望はなかったものの、かねてより母乳育児のメリットを漠然と理解していたこと、及び私たちの環境に適していたことから母乳育児を選択しました。なお、遠出等で簡単に母乳を与えられない場合や、私一人で1日世話をすることも考慮して乳児用ミルクを併用することもありました。完全母乳育児にこだわらず、先の予定を見越してほ乳瓶に慣れさせていたことは非常に良かったと感じています。

生後3ヶ月頃までは3時間間隔の授乳と夜なきで、まとまって睡眠をとれるのが1-2時間でした。互いの負担を分散させるべく授乳以外の娘の世話は交代制にし、3食の食事は私が担当しました。とはいえ、母乳に適した食事をパパッと作れるわけもなく、主菜と副菜、汁物を揃えるので精一杯でした。日常的な家事は一人暮らしの延長でしたので特段何も変わりませんでした。最も苦労したのが”名もなき育児”と呼ばれる、「日々の服装の選択」や「外出時の荷造り」などでした。オムツ交換や沐浴などは目に見えて実行しやすいですが、名もなき育児はどうしても妻に負担が偏りがちで、今でも意識をしないと行動に移せず反省の日々です。一度、名もなき育児も含めその分担がどうなっているのか書き出してみようと思っています。

今回育児休業期間を振り返るに当たり、私が育児休業を取得して良かった点を妻に聞いたところ、“心の安定”を真っ先に挙げてくれました。辛かったことや嬉しかったことも含めて、娘のあらゆる初めての場に夫婦で揃って向き合えたことは非常に良かったと感じています。特に産褥期の心身のストレスは計り知れないものがあり、イメージとして理解していてもどのようにサポートすれば良いのか、私も含め分からないパパたちがたくさんいると思います。しかし育児休業を経て、分からないなりに寄り添う姿勢が大切だと感じました。

私が仕事復帰した現在は、市や法人が行っている産後ケア事業を積極的に活用したり、知人のママ達と定期的に会ったりと一人で悩まないための行動を心がけているようです。それも、困ったときは常に誰かがそばにいる環境があったからこそだと思っています。今後第二子出産のご縁があった場合もちろん育児休業を取ろうと思っていますし、すべてのパパたちにも積極的に育児休業を取ることをおすすめします。

最後に育児休業を取得するにあたり様々なサポートをして下さった上司や同僚の皆様に感謝申し上げます。

