



TWEET

「兄弟育児を乗り切るには」

2019年11月、県外で次男を里帰り出産した私は「ついに兄弟育児が始まる…」と息を呑んだ。夫も県外出身であるため和歌山に身内は誰もおらず、頼りになるのは夫だけ。しかし、仕事が忙しく帰りが遅いため、実質1人で兄弟育児をこなさなければならない。不安は尽きなかったが、長男は4月から幼稚園入園が決まっていたため、「とにかくそこまで乗り切れれば何とかなる！」と気持ちを奮い立たせ、不安な気持ちを何とか沈めていた。予定日より1週間早く次男が生まれ、そこからは怒涛の毎日が始まったが、実家の両親の助けを借りて何とか新生児期を乗り切り、年末に和歌山へ戻ってきた。年末年始は夫が休みだったので、その間にペースを掴みたい！と意気込んでいた。

年が明けた1月6日。夫は仕事に行き、ついに兄弟育児の生活が始まった。冬ということもあり、外へ出かけにくかったので家で過ごすことが多かったのだが、長男の遊び相手をしながら次男のお世話をし、家事もこなすという毎日は想像以上にキツかった。長男はその時2歳10ヶ月。弟のことは大好きで、生まれた時から可愛がってくれていたが、言ってもまだ2歳。力加減が分からず、腕を引っ張ったり抱っこしようとしたり。絵本の読み聞かせをしてくれるのは嬉しいが、絵本の角が弟の顔を直撃！？なんてことが多々あり、目が離せない。次男が寝たタイミングで家事をしようとするも、上の子も「やっとママに遊んでもらえるー」と言わんばかりのラブコール。夜中は次男の授乳で起こされ、朝6時には「おはよー♪」とピカピカ笑顔で起こしに来る長男。「いつ寝れば良いんだ…、そして家事はいつやれば良いんだ…」と悩む日々が続いた。

そんな激動の日を送っていたある日、左胸に激痛を感じた。長男も母乳で育てていた私はすぐに分かった。「マズイ、乳腺炎になりかけている」と。慌てて長男を時折利用していた一時保育に預け、次男と共に病院へ走った。診断はやはり乳腺炎一歩手前とのことで、助産師さんに母乳マッサージで乳腺の詰まりを解消してもらおう。「乳腺炎になった原因に心当たりある？」と聞かれ、「食事には気をつけていたしな…」と話をすると「それなら原因は疲れだと思う。自分の身体を休める方法を考えないとまた繰り返すよ」と言われた。

身体を休めるって言われても、子どもを見てくれる人もいない。家事だってやらなきゃいけない。そんな思いがグルグルと頭を回り、気づいたら号泣していた。

「どうしたら良いか分からない」兄弟育児がスタートして、初めて弱音を吐いた。話し始めたら止まらなくなったが、話を聞いてもらえてスッキリした。そして「1人で2人の相手をするのは無理。誰かに頼ろう。家事も使えるものは全部使おう」と気持ちを外に向けられた。

元々、行動力はある。そこから私は自分にとって一番ストレスが溜まらない方法を考え、実践した。まず、家に引きこもることをやめた。次男には悪いが、ぐるんぱを始め色々なところに子ども達を連れ出した。長男も週1回一時保育に預け、次男と共に自分も休む日を作った。家事は私が一番負担を感じていたのが料理だったため、宅食を使うことにした。辛い時は夫やママ友、ぐるんぱのスタッフさんに愚痴りまくった。

この経験を通して、気づいたことがある。育児は1人では出来ないし頑張るものではない。辛い時は限界が来る前に誰かに頼ろう、ということに。今では、本当に気持ちが楽になった。それまでは気持ちに余裕がなくて長男には怒るばかりしていたが、料理の負担が減ったことで子ども達にも笑顔で接することが出来るようになった。何より、今まで以上に愛おしいと思えるようになった。子ども達が一番嬉しいのは、手の込んだ料理やホコリーつ落ちていない部屋ではない。母の笑顔、なのだと思う。

ぴあの

このコーナーはぐるんぱママの「つぶやき」を随時掲載します。お楽しみに！投稿も大歓迎です！