

The background of the entire page is a soft, watercolor-style illustration of several pink roses. The roses are in various stages of bloom, with delicate petals in shades of light pink and magenta. Some roses have darker, more saturated pink centers. Green leaves are scattered around the roses, adding a touch of contrast to the light background. The overall feel is gentle and artistic.

**目の見えない友へ  
そして目の見える友への  
子育てアドバイス**

芹 沢 茂登子



## 発刊にあたって

5月末、日本点字図書館の田中館長と久し振りにお酒を飲む機会がありました。その別れぎわ、田中さんから「センターで芹沢さんの本を出してくれないかなあ」と言う申し出があり、私は「芹沢さんの原稿ならいけると違うかなあ。速達でそれを送ってほしい」といって別れました。芹沢さんといえば「赤ちゃん110番」で知られている人で、私は日本点字図書館発行のテープ誌で毎月耳にする声で、内容もさる事ながら、芹沢さんの説得力のある語り口には感心をしていました。

その芹沢さんのエッセイですから楽しみにしていましたが、原稿が届きました。早速、前書きと目次を読んでももらいました。内容を読まずに「これは墨字と点字で、すぐ出さなくては」と思い、印刷屋さんに見積りを依頼しました。前書きを読んで感じた事は「芹沢さんの本は、結構墨字出版されており、本書も手頃な分量で採算を考えると出版社も10年前ならともかくも企業の社会貢献がいわれている今日、一社位は啓発誌としてなぜ取り組まないのだろうか？」という気持ちも手伝っての私の決断でもありました。

斯く言う私とて「赤字」を承知で出せる程の才覚はありま

せん。しかし、その後、芹沢さん自身のお声で録音して下さったテープを聞き終え「これは皆様に読んでもらえる。いや読んでもらう努力をしなくては」という気持から事後承諾になりましたが、関係者の了解を得て作業に入りました。

テープを聞きながら私は周辺で今すぐにでも読んでもらいたい人が何人いるだろうかと考えました。盲人大学生で学生結婚して出産し、今年から復学したFさん。間もなく3歳になるお子さんをお持ちでセンターの専門点訳者養成講座の講師をして下さっているEさん、それぞれが二人ずつ子供をかかえながら盲大生を支える会の点訳者として大きな戦力となっている「点字毎日」在職時代の三人のアシスタント。当所で来春早々、二世出産の職員と子育て予備軍の三人の職員。私事ですが、4月25日一児の母になった娘等、沢山います。

そんなこんなで、一日も早く完成させたいと目下てんやわんやです。

尚、本書の主人公の真理ちゃんの前途を祝すと共に、Sさん御夫妻の御健康と御多幸をお祈り致します。

最後になりましたが、出版を快く御了解下さり、その上、初校までお引受け下さった芹沢さん。支える会で二校と四校をお引受けいただいた藤田裕子さん、点字入力と三校をかって出て下さった筱田洋子さん。イラストなどを描いてくれた



私の甥岡田峰喜。校正など全面的に日常業務以外で応援してくれたセンターの職員をはじめ関係の皆様に厚く御礼を申し上げます、筆を擱きます。

1993年7月9日

盲学生情報センター所長 高橋 実



## 目 次

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| はじめに .....                   | 1   |
| 第1章 初めて赤ちゃんを生もうとするあなたへ ..... | 7   |
| 第2章 赤ちゃん誕生から退院まで .....       | 20  |
| 第3章 退院から生後1カ月まで .....        | 27  |
| 第4章 1カ月から2カ月のころ .....        | 41  |
| 第5章 3カ月から5カ月のころ .....        | 49  |
| 第6章 6カ月から8カ月のころ .....        | 59  |
| 第7章 9カ月からお誕生日ごろ .....        | 68  |
| 第8章 1歳時代 .....               | 80  |
| 第9章 2歳時代 .....               | 92  |
| 第10章 3歳時代～4歳時代 .....         | 108 |
| 第11章 5歳時代～6歳時代（学齢前まで） .....  | 127 |
| あとがき .....                   | 134 |



## はじめに

視覚障害者の方々と私との出会いは、今から22年前の1971年(昭和46年9月1日)電話による育児相談赤ちゃん110番によって始まりました。

赤ちゃん110番が誕生に至った経緯にも一つのドラマがあるので、それは私の「春のソナター女が働きつづけるときー」(労働旬報社刊1985年6月25日発行)にくわしく書きましたので省略しますが、開設間もないある日、全盲のお母さんから相談の電話がかかってきたことが、出会いの始まりだったのです。その一部をご紹介します。

×

×

10月のある日「赤ちゃん110番」に全盲のお母さんである河辺豊子さんから相談の電話が入った。断乳の相談だった。河辺さんは9月2日の「赤ちゃん110番」のことがのっている朝日新聞の記事を友人から教えてもらって電話をかけたということだった。

目の見えないお母さんがどうやって育児をするのだろうか。私たちはびっくりした。目が見えていたって、こんなに育児に悩み、電話をかけてくる人が多いというのに……。たしか2回目の相談でご主人は晴眼者で盲学校の先生をしておられるということもしげんに話していただいたが、昼間は河辺さん一人が育児にあたっていたらっしやる。赤ちゃんは10カ月、事故は起きないのだろうか。赤ちゃんのぐあいの悪いのは、どうやって判断なさるのだろうか。

11月26日、今度は全盲の夫妻であるSさんから相談の電話が入った。

「3月に出産予定なんですけど、何を準備したらよいでしょう」という相談だった。

——とりあえず最低必要なものだけにして、後は必要に応じて……。

という主旨のことを相談員が答えていた。ご夫妻共全盲という状況でどうやって赤ちゃんを育てていかれるのだろうか。相談終了後、私達相談員はこもごもそんなことを話しつつ、まず3月の無事出産を願った。

正直云って目の見えない方からご相談をいただくということは予想もしていなかった。Sさん夫妻はNHKラジオで「赤ちゃん110番」のことを聞いたとのことだった。しかし、考えてみれば、目が不自由でもっとも外出しにくい視覚障害者の方々にとって、電話はもっとも身近な情報手段である。障害者にこそ電話を使った情報サービスがもっと必要であろう。

1972年（昭和47年）の春、もう出産なさったころではなかろうかと私たちはSさんに電話をしてみた。予定日より40日も早く、2月20日に赤ちゃんが生まれた。

「よかったら見に来て下さい。いろいろと相談したいこともあるし……」

×

×

ということで当時の相談員であった神馬由貴子さんや城戸崎悦さん、本庄たよ子さん等数人でSさんのお宅に伺ったのです。

このことがきっかけとなって視覚障害者の方々とおつきあいが始まり、河辺豊子さんともSさん夫妻とも20数年経った現在まで、お子さんが赤ちゃん110番の相談年齢（0歳から6歳まで）をこえたその節々、小学生の時、中高校生のころ、むずかしい思春期のころなど折々に個人的な相談を受けながら今日に至っています。

また、これがご縁で日本点字図書館発行の盲婦人向けの耳で聞くテープ雑誌、ホームライフ（1971年当時の名称はテープレディ）をお手伝いすることができるようになったことも私にとっては大変嬉しいことでした。

目の見える人のためには婦人雑誌、女性誌、育児書がいっぱいありますが、視覚障害者のためのものではなく情報はなきに等しい。育児書も当時日本点字図書館に松田道雄著「育児の百科」（岩波書店刊）が点訳されていましたが、あの1冊を点訳すると、何メートルにも及ぶ何冊分のぼう大な量となり、育児に追われる母親が読みこなすのには大変な労力を要するわけです。

育児でなくても女性であれば、お料理のこと、日常生活の必要な用具のこと、身だしなみやファッションのこと、編み物のことの知識が必要です。視覚障害者は情報がほしいのです。そこでテープで聞けるこの婦人雑誌が毎月1回発行され、皆さんが楽しみにしていらっしゃるということで、私がその「子育てコーナー」を担当することになりました。

以来20数年間、1カ月に1回必ず高田馬場の日本点字図書館に通い、あらかじめ用意した原稿をもとに録音室で云わばディスク

ジョッキーという形で皆さんに語りかけることをしてきました。

「皆さま、お元気ですか。子育てコーナーを担当している芹沢茂登子です」

その私の声を覚えていて下さって、高田馬場駅で戸惑っている全盲らしき方に「点字図書館へいらっしゃるなら一緒にしましょうか」とお声をかけたら

「あ、そのお声は芹沢さんですね。いつもホームライフ楽しみにしています」

と言われてびっくりしたこともあります。最初の数年は子育てのことをテーマにし、Sさん夫妻がテープに吹きこまれたものをテープおこしをして、それをもとにアドバイスしたり、また次の年は毎月さまざまな視覚障害がありながら子育てをしている方々のお宅を訪ねて、体験談をインタビューし、ご紹介したり、テーマや内容にもいろいろと工夫を加えました。

お子さんが成長するにつれて、思春期の問題を中心にした年もあり、やがて父親のあり方や家族全体の問題へとテーマはひろがり、現在では「芹沢茂登子のトーク・エッセイ」と題して、家族の問題を中心に幅広いテーマでお話をしています。

さて、前置きが長くなりましたが、その20数年の中で、なんとかして視覚障害者の方のための最低必要な育児書をまとめたいというのが私の願いでした。

ここに書いたものは、その初期のころのもので、Sさん夫妻の記録をもとに私の考えをつけ加えたものですが、もう一度読み返



してみると、そこにはどうしても視覚障害者だけの子育ての本というのではなく、目の見えるお父さんお母さんにも読んでもらいたいという願いが私に強くあるのです。

その思いがあって実は10年前、目の見える人にも見えない人にも読んで貰えるというような形での出版はできないだろうかと、出版関係の方にご相談したことがあります。

しかし、答えは難しいということでした。また、日本点字図書館側に次のような事情があることも知り、一般書としての出版の可能性を確かめたのです。と言うのは点字でなく一般書として出版されると、点訳の対象となり得るということなのです。一般書として出版されていれば、各図書館の朗読奉仕による普及も可能なのです。

もう一つの方法として、最初から点訳本にして日本点字図書館で出版する方法もあります。この形でもいいかなと思いましたが、目の見える方にもぜひ読んでいただきたい、特にSさん夫妻が真摯な態度で「子どもを生もうか生むまいか」のいのちの誕生の部分から話し合い、その後お二人でいつも真剣に考えあって子育てに対処するところには、見える見えないの問題をこえて、子育ての原点がそこにあるからなのです。

私はやっぱり、視覚障害を持つ方だけでなく、多くの方に読んでいただける形で出版ができたという願いを持ちつつ、また10年経ってしまい今日となりました。

その意味でこの本が視覚障害者の方だけでなく多くの方に読んでいただけることができた、まことに幸いです。



## 第1章 初めて赤ちゃんを 生もうとするあなたへ

「妊娠」と医師に告げられたものの、あなたはいまとても迷っていらっしゃるのですね。

「ただでさえ、子どもを生み、育てるということは大変なのに、目の不自由なわたしにできるだろうか。

赤ちゃんの顔色も見えなくてぐあいの悪いのが判断できるだろうか。はいはいや歩き始めるようになって、わたしが見えないことでもし事故を起こしてとりかえしのつかないことになってしまったらどうしよう。

やはり赤ちゃんを育てるということは無理なのではないか？  
それなら早いうちに中絶すべきではないか」

あなたの迷いは、そのまま夫の迷いになり、毎夜二人で話し合い、決断しかねていらっしゃるのかもしれません。

たしかに子どもを生み、育てるということは大変なことです。身体に障害のないものにとっても、初めての育児というものは、思った以上に困難がともないます。

まして、赤ちゃんを見ることができないということは、あなたをいっそう不安にしていることと思います。

しかし、全盲でも子どもを生み、育てている方がいっぱい

います。目が見えなくても、あなたが不自由さを乗り越えつつ20数年生きてきたように、子どもを生み、育てることもやはり努力しつつ乗り越えられるものだというを経験者たちは語っています。

全盲のご夫婦で、二人のお子さんも結婚し、お孫さんもできて、幸せな家庭を築いている方もいれば、お子さんが思春期になって子育ての新しい課題にどう対処してよいか悩んでいる方、目下赤ちゃん時代で授乳や離乳食に奮闘中の方と、さまざまな方がいます。

しかし、これらの人々も「妊娠」を知り、生もうか生むまいかということについては深刻に悩んでいたのです。考え、悩み、夫婦で何度も話し合った末「生もう」と決意するにいたった気持ちを、数人の方の語ったことばでお伝えしましょう。

全盲のご夫婦で、今から20数年前、赤ちゃん110番に相談の電話をかけてこられたSさん夫婦は、次のように語っています。

「私たちは結婚したとき、子どもはつくらないということでスタートしました。優生学的に望ましいことではないと言われていたからです。

しかし、結婚後3年たったとき、私たちなりに真剣にいろ

いろな問題を考えて結婚したのに、なぜ子どもをつくってはいけないのかという疑問に今さらながらぶつかったのです。美枝子が産婦人科で妊娠を告げられた時は、まだ生もうという決心もできていなかったので、『さあ、どうしようか、困ってしまったな』というのが、その時の率直な気持でした。

ふつうの家庭でしたら、まわりからも祝福され、自分たちも喜び合えるものだろうと思うのですが、私たちの場合は、それがまったくなくて、残念ながら困ったな、どうしようという迷いは、妊娠8ヵ月くらいになるまで続いたのです。今から思えば二人ともとてもつらかった。マッサージの仕事をしているときはまぎれるのですが、仕事がなく二人っきりになると『どうしようか、生むべきか生まざるべきか』ずっと議論していたんです。

そんな迷いのさなかに赤ちゃん110番の存在をラジオで知り、『生まれるとすると、どんな物を用意したらよいか』ということを美枝子が電話をかけて相談しました。『おむつも衣服もあまり買いこまないようにして、あとから必要に応じて買いたしたほうがよい』というアドバイスとともに、大変励ましていただいたことを覚えています。

結局、はっきりした結論が出ないうちに生まれたというのが正直なところですが、今となれば『生んでおいてよかった』

というのが偽らざる気持です。

育てられるかどうかについては、生んでからのほうがむしろ悩みました。子どもが大きくなるにしたがって、見えない両親をもっているということではいろんな障害が出るのではないか。大きくなれば結婚ということもあるし、いろんな負担をかけてしまうのではないかと……と。

また、この子はいったい育っていくのか、ミルクや離乳食のこと、そして、下痢をしても、ひきつけをおこして顔色が変わってもわからないし、最悪のことがあるのではないかと。そう考えると、こわくてこわくて3日間くらい眠れない日が続きました。

まる3日間考えて、ある程度からだに疲れもでてきたころ、もうろうとした頭の中で、こう考えたんです。

『いやいや、おれはこれだけ考えたんだから、とにかく二人で一生懸命やってみよう。その上で万が一、この子にもしものことがあったとしても、ぼくたちが一生懸命やったことだけはわかってもらえるだろう』と。そう割り切ってしまったからは、とても楽になりましたね。それから、こわさがなくなって、何でもやってやろうということで、次の日から僕が真理を毎日おふろに入れたのです。』

その真理ちゃんも現在は短大を卒業し、もう立派な社会人として働いています。

昭和52年の秋、赤ちゃん110番に相談の電話をかけてこられた西山春子さんは、共著「おんぶできなくてごめんね—障害者にみる結婚・出産・子育て—」（ぶどう社刊）の中で出産を決断する気持ちを次のように書いています。

「今から5年前、その時私たち両親は、結婚生活8年目を迎えていました。子どものことに関しては、全盲夫婦でも子どもが育てられる、たとえ遺伝の可能性があっても、子どもを生む権利がある——しかし、生まれてくる権利はあると理屈ではわかっている、それが自分たちの問題となると、どこかにふみ切れないものが残っていました。

そんなある日、私は、小さな生命がこのおなかに宿ったことを知らされたのです。その時の驚きと不安、そして迷いは、どれほど深いものだったことでしょう。

私はまず最初に、ごく一部の親しい方たちに打ちあげました。みんな私と同じ熱心なクリスチャンでしたので、『神様が与えて下さったのだから、信仰をもってがんばりなさい』という、いわば当然の答えが返ってくることを予想していました。

ところが、だれ一人としてそのようなアドバイスをしてくれる人はありませんでした。そればかりか、『おめでとう』の一言をだれも言ってくれないという現実を、芽ばえたばかりの小さな生命とともに悲しみました（その方々も、心の中では真剣に私たちのことを心配して下さったに違いありませんが）。ただ、あなたも知っている盲人夫婦だけが、そのことをともになげき、怒り、涙を流してくれたのでした。

障害者であるがゆえに、そして障害者として生まれてくるかも知れない子どもであるがゆえに、当然の権利を胸を張って堂々と主張できない。このことにおいては、教会も一般社会となんら変わるところがないんだとわかり、やり切れない気持ちでした。

私たちには、どうしても、神様から与えられたとしか考えようのない小さな生命を、ほうむり去ることはできませんでした。万が一にも障害児として生まれてくるかも知れない子どもを拒否することは、障害者である自分を否定することではないだろうか。

たしかに、私自身ハンデを持っていることで、つらい経験や苦しい思いをしたことはある。だからと言って、この世に生を受け、今日まで生かされてきたことをなげいたことは一度もなかった。そうした私たちの生きざまを見て、障害者の



両親を持ったことで一時的に悩むことがあったり、自分自身ハンデを背負って苦しむようなことがあったとしても、きっといつかは理解してくれる時が来る。このように考え、また信じました（ただ、将来結婚のチャンスが与えられた時、あなたがこの問題で悩むであろうことが心に残りましたが、その問題も、私たちが乗り越えてきたように解決できるものと思信じています）。

迷いや不安は大きくても、真剣に悩んだのはほんの短い期間でした。私たちの決心が固まると、教会の方をはじめ多くの方々が、お祈りやアドバイスや出産の準備をしてくれました。

ただ、毎月の検診だけは、やはり目の見えないお父さんと二人だけで通いました。入院を決めていた病院は総合病院で、道のりも遠く、いっしょについて行ってあげるという方の好意を受けた方が楽だったかも知れませんが、子どもは自分たちの力で育てようと決心したので、その第一歩として、検診は二人で通いとおしたのです。

1977年（昭和52）9月9日、あなたは誕生しました。それまで、ドラマなどの中でしか聞いたことのなかった赤ちゃんの産声。私に与えられた赤ちゃんの産声をこの耳で聞いた時の感動を、何にたとえましょうか。あなたは、目がパッチリあ

いて生まれてくれました。

『とても元気な赤ちゃんですよ』

とお医者さんに言われても、その喜びを、

『どうもありがとうございます』

という月並みな言葉でしか表現できないのが、とてももどかしかったことをおぼえています。先生は、あなたの顔を見ることができない私に、かわいい、ちょっとつめたい手をさわらせてくれました。

また廊下ですれ違う時も、『どなたか、赤ちゃんをみてくれる人がいるといいね』と声をかけてくれました。

『しばらくはおばあちゃんがありますが、あとは自分たちでがんばります。子どもを生むからには、それなりの決心と責任がありますもの』と答えましたが、そのような会話のくり返しの中で、あなたを与えられた喜びと責任感が、私の中に満ちてくるのを感じました。」

赤ちゃん110番への電話で「秋に生まれたので名前を千草<sup>ちぐさ</sup>ってつけたんですよ」とおっしゃった西山さんの明るい声は、今でもはっきり覚えています。

「子どもが生まれたことで、生きることにより真剣になった」

「子どもが保育園に行くようになって、お母さんたちとの交流ができるようになり、世界がひろがった」

「子どもが絵本を読むようになって、新しい世界がひらけた」

「子どもが水泳をするようになって、私も障害者のための水泳講習会に参加するようになった。今は親子三人で泳いでいる」

「お買い物には子どもが連れてってくれ、安いものを教えてくれる」

「折込チラシなど子どもが読んでくれる」  
……など、子どもの成長と共に親の世界がひろがり、また子どもに助けられる場面もひろがっています。

しかし、子どもは、あるときは限りない喜びを親に与えてくれますが、ときには苦しみや悲しみを与える存在でもあります。生まれおちた瞬間から、親とは別個の人間であるからです。

特に自我が芽生え、小さいなりに自己主張を始める1～2歳のころから、子どもはさまざまなことを親に向かって提起してきます。提起された問題の一つ一つに親はいかに対処したらよいか悩みます。

子どもが成長し、思春期を経ておとなになっても、親にと

って子どもは気持の上で切っても切り離せない存在です。一人の別個の人間であり、別の生き方があるとは思っても、やはり血を分けた自分の子どもであるからこそ最も気にかかる存在なのです。さまざまな葛藤を経ながら子どもは親離れをして自立し、親も子離れをして自立していきます。

人生の長い行程の中で、子どもが提起してくる問題は、その一つ一つが親自身を問うものでもあります。そして、その一つ一つが親自身を育ててみいるのです。あらゆる場面での喜びや悲しみや苦しみを経験して、人の喜びや悲しみや苦しみも理解でき、包含し得る人間へと、親も自らを育てていくのです。

樹木が長年の風雪に耐えて、大地にしっかりと根を張り、年輪の輪をふやして大樹になっていくように、親も子どもを生み、育てることで人間の年輪を重ね、より厚みのある、より深みのある人間へと成長していくのです。

しかし、子どもができない場合もありますし、またさまざまな状況を考えて上で、子どもをつくらない、生まないという結論に至る場合もあるでしょう。

20数年間このホームライフ（発足当初はテープレディ）で皆さんに語りかける仕事をしてきて、新潟のKさんから次のようなお便りをいただきました。

「いつも『ホームライフ』楽しく聴かせていただいております。今月号は、特に芹沢茂登子さんのトークエッセイがよかったです。我が家は、晴眼者の主人と二人暮らし。わたしは網膜色素変性症で、今はほとんど見えません。

遺伝の可能性のある病気なので、結婚当初はやはり避妊を考えました。主人もあまり子どもを望みませんでしたので、こういう結果になりました。

でも、途中からは、この記事にあったような話を聞いたり、二人で色々考えて自然になるがままにしました。

妊娠中に母親が不安な状態にいるのは、胎児に一番よくないと思います。

それがふっきた今は、万が一、さずかったら生むだろうと思いますが、40歳を越えてしまったので、むずかしいと思います。

そのとき、そのとき二人で一生懸命考えて結論を出してきたことなので、後悔もないし、淋しくありません。

でも老後のこと、病気になった時のこと、特に主人が倒れた時のことを考えると不安です。

これは、障害者にとってばかりでなく、今、多くの人にとっても大変な問題ですが、不安や心配事は障害者のほうがよ

り顕著だと思います。今後はこのような問題も取り上げて下さい。」

Kさんのおっしゃる通りだと思います。お二人で一生懸命考えて結論を出すことが大切で、その選択はあくまでその方々の問題であるわけです。また、自分自身の成長も単純に親になったからできるというものではなく、おかれた状況の中でいかに努力してゆくかにかかっていると思います。

高齢化社会を迎え、老後の問題はひとしおに厳しく、特に障害者にとってはなお不安なことがいっぱいありますが、今、この本ではその問題にまでひろげて書くには限界があることをお許し下さい。

今回次章からは、育児のポイントのみを記し、皆さんのお役に立てばと思います。



## 第2章 赤ちゃん誕生から退院まで

さて、ご出産おめでとう。

赤ちゃんがこの世に生まれて初めて発する産声、あの産声は何度聞いても身のひきしめるような感動を覚えます。そして、闇を押し分け、空気をつんざくような強い産声は、人間としての自らの夜明けを告げているようにも思うのです。

病院によって、出産直後から母子同室の所、また何日かは新生児室におき、授乳の時だけ赤ちゃんに接する所など、母子への対処のしかたはさまざまですが、あなたの病院はどうでしょうか。

初めてわが子に接した感動を全盲の河辺豊子さんは、その著書の中で次のように述べています。(グロービュー社刊「見えなくても愛」より)

「やがて、産湯を使い、真新しい産着を着せられたわが子が、分娩室に横たわる私の横に連れてこられた。

『指、ちゃんと5本ありますか』

私はけだるい疲れの中で必死で聞いた。

『もちろんありますよ。だいじょうぶ、元気な赤ちゃんで



すよ』

と看護婦さんはニコニコして言う。私はそっと赤ん坊の顔に指で触れてみた。

『まあ、夫によく似てる』

2,800グラムしかないやせた赤ん坊の骨格が、夫に似ていると受け取れたのであろう。ガーゼの肌着の奥に、しっとりとした小さな拳があった。

『まあ、かわいい』

思わずくちびるから言葉がもれる。指を1本1本開かせて数えてみる。確かに5本ある。小さい足も撫でてみる。指を顔にもってゆく。鼻、ここだけちこんと硬くて面白い。お乳を飲んでいるときにつぶれないように、鼻はこんなに硬くなってるのかしらなどと考え、ほほえまずにはいられない。なんと小さい存在か、しかし、私の胎内で鼓動し、この世に生を受けたのだ。呼吸をし始めてからまだ数分しかたっていないけれど、確かに小さな命なのだ。私はいとしくてならなかった。」

### <初めての授乳>

河辺さんの手記のように、こうして、赤ちゃんの存在をたしかめ、ほっとしているのも束の間、退院までの1週間、病

院での慌ただしい日課が始まります。

まず、授乳です。片方の腕で赤ちゃんの後頭部や首、背の部分を支えるようにして抱きます。そして、赤ちゃんの口に乳首をいれてあげるのです。初めての時は、たとえ目が見えていても上手にいくものではありません。目の見えないお母さんの場合、なかなかうまくいかなくて、赤ちゃんの顔をお乳だらけにしてしまったということも聞きました。

しかし、赤ちゃんも大したもの、飲みたい一心で乳首を探しあて、ぐいぐいと飲むようになります。お乳の匂いでちゃんとわかるのです。初めうまくいかなくて、赤ちゃんが泣いても、お母さんがゆったりと構えていれば、赤ちゃんは本能的に乳首を探しあて、お乳を飲むようになります。お母さんが焦ってジタバタすると駄目です。

赤ちゃんがお乳を飲み始めたら、一方を約5分間飲ませ、もう一方をまた5分間両方で10分から15分間飲ませます。しかし、これはあくまで原則論です。5分もたたないうちに眠ってしまう赤ちゃんもいます。生まれて間もなくの時は、まだたくさんお乳を飲めないし、暖かい胸に抱かれてすぐ良い気持ちになってしまうのでしょう。あまり気にしないでよいと思います。

## くこのころの赤ちゃんの様子と気になること>

**いきむ** 生まれてから2～3ヵ月までの間の赤ちゃんは、顔をまっかにしてしかめっつらをしたり、うなったり、いきんだりします。このいきみを聞くと初めてののお母さんはびっくりしてしましますが生理的なものですから心配ありません。

**しゃっくり** 授乳のあとなどしゃっくりがとまらないことがあります。お乳で胃がふくらむために横隔膜が刺激されてしゃっくりが出ます。ほうっておいてもしぜんにとまります。

**顔のプツプツ** 生後数ヵ月は皮脂も多く、プツプツが出たりすることが多いのです。湯でしぼったガーゼでふき、清潔にしておけばよいでしょう。

**くしゃみやせき** 冷たい空気に触れたり、ほこりっぽいと、赤ちゃんの粘膜が敏感なため、くしゃみやせきがすぐ出ます。それだけですぐかぜと決めつけることはありません。他に変わったことがなく、お乳もよく飲むようであれば心配ありません。

**吐く** 赤ちゃんの胃は入口のしまりが悪いので、お乳を吐きやすいのです。ゲップと共に乳を吐いてしまうこともあります。吐いても元気なら心配ありません。授乳のあと、立て抱きにしてゲップを出させてから寝かせましょう。

さて、こんなことも病院にいるうちは、いつでも先生や看護婦さんに聞けるから安心なのです。いよいよ一人でやっていくための退院指導が始まります。

### <退院指導>

多くの病院では、退院が近づくとお母さん達を集め、退院指導を行います。退院してからお母さん達が困らないように、赤ちゃんのおむつの替え方や、ミルクの調乳のしかた、お風呂の入れ方などを実地に指導してくれます。

目の見えないお母さんの場合は、グループ指導とは別に個人指導を受けられている方が多いようです。助産婦さんや看護婦さんも、わからないところを伝えれば、親切に教えて下さいます。遠慮しないで申し出ることをおすすめします。せっかくの機会です。納得がいくまで何回も教えていただきましょう。

この他、授乳の際赤ちゃんの体重を測って、授乳量をたしかめたり、悪露（産後の出血のことをこういいます）のしまつのしかたなど入院中にも色々なことをしなければなりません。困ったときは、遠慮なく看護婦さんや同室の方に申し出て下さい。たとえ看護婦さんでも、あなたにどう援助したらよいかわからないことがあるからです。まして、同室の方は、気持はあってもどうしてよいかわからなくて、手を出しかね

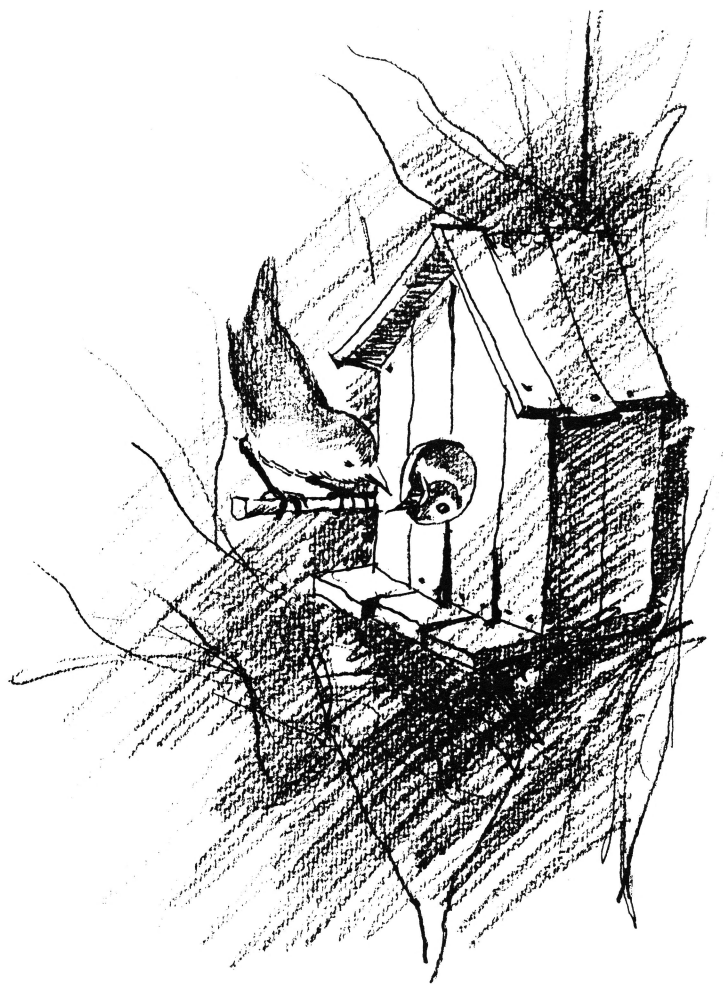
ていることが多いものです。「ちょっと体重を見ていただけませんか？」など、気軽におっしゃって下さい。みんな喜んで協力してくれます。自分から言うことがまず大切です。

1週間たち、赤ちゃんの健康状態が良く、お母さんのからだの回復が順調だと、いよいよ退院です。トイレに行くにも、何をするにもなれない病院でさぞかし疲れたことでしょう。さあ、いよいよ退院です。

### <出生届>

出生届は、出生日から14日以内に出生地の市区町村役場に届出をします。出生地と本籍地が違う場合は同じものを2通提出します。用紙は各役所の戸籍係にあり、出生証明書、母子手帳、印鑑が必要です。

赤ちゃんの名前は、ご両親の思いをこめて良い名前をつけてあげましょう。常用漢字や人名漢字の範囲内でないと許可されませんので、周囲の方にも相談しながら、漢字の持つ意味や語感など、よく考えて決めましょう。生まれてからあわてて考えるより、生まれる前に「男の子ならこの名前」「女の子ならこの名前」と決めておかれるといいですね。そうすれば生まれてすぐその名前で赤ちゃんに話しかけをすることができます。



立ち読み版はここまでとなっております。

続きをお読みにになりたい場合には  
社会福祉法人 視覚障害者支援総合センター  
までお問い合わせください。

め み え ない 友 へ  
そしてめ み える 友 への子育てアドバイス

---

1993年10月1日 初版第1刷発行

著 者 芹 沢 茂登子

発 行 所 盲学生情報センター図書出版©  
〒166 東京都杉並区成田東5-36-15  
電話 (03) 3220-1421 (代表)

発 売 元 株式会社博文館新社  
〒112 東京都文京区小石川2-14-6  
電話 (03) 3811-4721 (代表)

印刷・製本 コロニー印刷  
〒165 東京都中野区江原町2-6-7  
電話 (03) 3953-3541

---

落丁・乱丁本は送料小社負担にてお取り替えいたします  
(定価はカバーに表示してあります)

ISBN4-89177-950-0 C2077

本書の一部あるいは全部を、無断で複写複製（コピー）することは法律で認められた場合を除き、著作者および出版者の権利侵害となります。複写複製（コピー）をされる場合は、必ず小社宛許諾をお求め下さい。







ISBN4-89177-950-0 C2077 P1300E

発行所●盲学生情報センター図書出版

発売元●博文館新社

定 価●1300円（本体1262円）