大切な赤ちゃんを
亡くされたあなたへ



カーネーションの会

はじめに

ママのおなかに新しいいのちが宿ったあの日からこれまで
たくさんの思いを抱えながら過ごされてきましたね

ママとパパの愛おしい赤ちゃん
かけがえのない大切な家族

ママのおなかに来てくれてありがとう
家族にしてくれてありがとう

泣きたいときには泣いてもいいよ
無理に頑張らなくてもいいよ
忘れなくてもいいよ

みんなみんな　本当によくがんばったね

お空の上からいつも
ママとパパのことを見守っているよ
みんなの笑顔を見守っているよ

ゆっくりでだいじょうぶ

その想いは　届いているよ

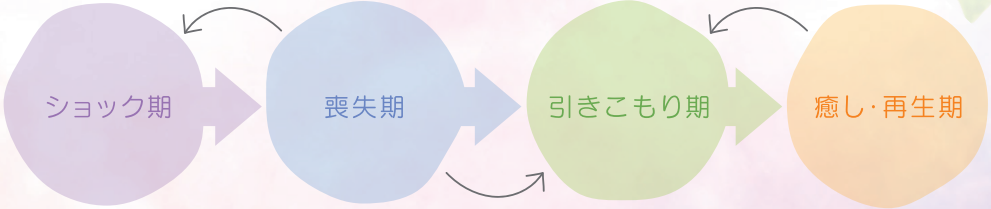




赤ちゃんを亡くした悲しみ

流死産は大切なわが子との別れであり、あなたとご家族は深い悲しみの中におられると思います。愛するものを喪失した悲しみは「悲嘆（グリーフ）」といい、また自分にとって大切な人や物を失った後に一定期間続く心と身体の反応を「悲嘆反応」といいます。悲しみの大きさや長さ、深さは人それぞれ。個人差はありますが、一般的に次のような悲しみのプロセスをたどるといわれています。

悲嘆のプロセス



1 ショック期（思慕・想起）
パニック、感情の鈍麻で何も考えられない、無気力

2 喪失期（疎外感）
疎外感、失ったものを思慕し探し求める状態、苦悩や怒り

3 引きこもり期（うつ的不調）
他のことに集中するなど悲しみを回避しようとする、引きこもり、誰とも話したくない、外出したくない

4 癒し・再生期（対応・対応の努力）
状況を受け入れ、思いを語れる、現実に思いが向き、受け入れられるよう話し合いができる

順番どおりではなく、気持ちは行ったり来たり。
命日や記念日などもまた心の変化に影響します。（記念日反応）
どうか焦らず、そのままの自分でいいのです。
その気持ちは誰にでも起こるものなのです。
悲しみが消えることはないけれど、少しずつ悲しみの色が変わっていくはず…

ママの身体のこと

産後早い時期に起こりやすい身体のこと

おなかの痛み･出血

子宮がもとの大きさに戻ろうとして収縮する痛みや月経時のような出血があります。少しずつ和らいでいきますが、1か月くらい続くこともあります。痛み止めのお薬を飲んだり、体を休めて過ごしましょう。血の塊が出たり、我慢できない痛みが続く際は病院に相談してみましょう。

おっぱいのこと

妊娠中から母乳が出るように、胸の中で準備が始まっています。お産が終わると、ホルモンの動きで胸が張り母乳が出ることがあります。そのまま母乳を出すこともできますし、お薬で止めることもできます。ケアの仕方は助産師とよく相談しましょう。

入浴のこと

シャワーは翌日から、入浴は術後･産後の健診で問題がなければ開始してください。

月経のこと

産後の月経再開時期は人それぞれです。おおよそ１か月くらいで再開することが多いですが、3か月以上再開しない場合は病院へ相談してみましょう。

性生活と次の妊娠を考えるときのこと

産後の健診で問題がなければ性生活を再開しても大丈夫です。ただ身体の回復はもちろんですが、ご夫婦の気持ちをお互いに受け止めたうえで、再開できるように話し合いましょう。
そしてママの身体は、月経がはじまる2週間前には排卵が起こり、妊娠できる状態になっていることがあります。次の妊娠のタイミングは、身体的には月経が再開しサイクルが安定した時期からがよいでしょう。
ただ、赤ちゃんを亡くした深い悲しみは、次の妊娠によって解決するわけではありません。無理せず、急がず、お気持ちの回復と共に考えていきましょう。

起こりやすい反応について

こころの反応

･ショック･抑うつ状態･感覚鈍麻
･罪悪感･怒り･不安
･自責感･現実感の喪失
･自我の喪失･孤立感

からだの反応

･疲れやすい･眠りにくい･息苦しい
･おなかが空っぽな感じ（心に穴があいているような）
･胸がしめつけられる
･風邪をひきやすい

感覚としての反応

･赤ちゃんのことが頭からはなれない
･赤ちゃんの声が聞こえる
･胎動を感じる
･注意散漫で集中できない

生活や行動の変化

･悪夢をみる
･ぼんやりする時間が多くなる
･食欲がない
･眠れない
･自然と涙があふれる
･外出できない
･妊婦やこどもを避ける
･頑張りすぎて疲れてしまう
･悲しみを忘れるくらいに動き回り忙しくしてしまう

これらの反応は、同じ立場にある方々の多くが経験することです。
一人で悩まず、家族の方や身近にいる方に思いを伝えてみましょう。
反応が強く出る時や、長く続くときには病院へ相談してください。

あなたができること（グリーフワーク）

泣いてもいい

「泣かないで」「泣いたら赤ちゃんが悲しむよ…」などと周囲の方に言われるかもしれません。そうでなくとも、自分で「泣いてはいけない」と思い込んでいることもあります。でも、泣くことは緊張や悲しみを解放させてくれます。

泣きたいときには我慢しなくても大丈夫です。

気持ちを表現してみよう

家族やパートナーと赤ちゃんのことを語り合ってみましょう。思いを言葉にしたり、感情を表に出すことで気持ちが落ち着くかもしれません。

日記やブログを書いて自分の気持ちを表現する方法もあります。

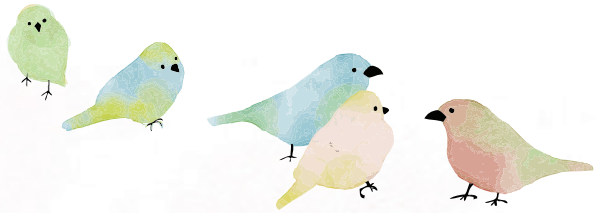
赤ちゃんにしてあげられることをしよう

赤ちゃんに語りかける、お手紙を書く、名前を呼ぶ、産着を作る、おうちの中に赤ちゃんコーナーを作り写真を飾る、超音波写真でアルバムを作る、赤ちゃんのネーム入りのペンダントを身に着ける…など、自分が赤ちゃんにしてあげたいことをしている方も多くいらっしゃいます。

何かしなくてはいけないわけではありません。
自分なりの思い出作りにと思ってください。

サポートグループの会に参加してみる

共通の体験談が分かち合え、悲しみと向き合うヒントが得られるかもしれません。



思いのある場所を訪ねてみる

赤ちゃんを迎えた場所、一緒に行きたかった場所、赤ちゃんが眠る場所…。つらいとき、迷いがあるとき、元気が出ないとき、赤ちゃんをそばに感じられる場所に足を運び思いを馳せることで、赤ちゃんと向き合い心が安らぐかもしれません。

他にも、お別れした後、先輩天使ママ・パパ達はこんな風にすごしています。

お誕生日・命日・月命日・出産予定日

・命日にはお墓参りをして、誕生日（命日）にはケーキを準備してお祝いします。
・家の仏壇に、月命日になるとお花をお供えしています。
・特に何もしていませんが、その月になると心がざわざわしたり不安定になるので、無理のないように自分のペースを大切に過ごしています。

おうちでのスペース

・家族が集まる居間にコーナーを作り、いつでも話しかけられるようにしています。
・仏壇はないので、位牌やお花やお供え物をリビングの片隅に置いています。
・特にありませんが、母子手帳やエコー写真などを大切に保管しています。

親戚・知人への報告

・メールで連絡できる友人以外には年末に喪中はがきで知らせました。
・親戚には家族から話をしてもらいました。

お骨・お墓・供養

・半分納骨し、半分は家へ置いていました。気持ちが整理できたときに分骨していた分も納骨しました。
・火葬の数日後に夫の実家に納骨しました。本当はずっと手元に、せめて一部だけでも置いておきたかったです。
・しばらくたってからお寺で水子供養してもらいました。
・遺骨ペンダントを作り毎日身に着けています。
・特に何もしていませんが、心の中にいつもいます。

その他

・ブログやインスタで思いを発信したり、ほかの人のSNSから情報収集しています。
・赤ちゃんの体重やお顔を参考にしたお人形を持っています。

悲しみと共に歩むために

赤ちゃんを亡くした時、夫婦はお互いを一番の理解者、サポートとして期待すけれども、悲しみは個別的なものです。そして、表現は違えど、夫婦のどちらもまた、兄弟姉妹や祖父母も同じです。お互いに支えようと頑張らなくていいただ、この悲しみのときを共に歩むために、お互いの悲しみに近づこうとするのです。
姿勢が大切です。

るかもしれません。
子供を亡くした悲しみ、つらさを抱えています。

自分以外の家族に
目をむけることも
大切です

～夫や家族にしてもらえてうれしかったこと～

「そっとしておいてほしいときに黙って泣かせてくれた」
「泣いて当然だよ。いくらでも泣いていいんだよと言ってくれた」
「夫が命日に何も言わずとも休みをとって自分につきあってくれた、うれしかった」
「泣いていると何度でも同じ話をきいてくれた」

～夫や家族の思い～

父親は母親を支えるためつらくても涙を見せないことがあります。
父親が悲しみを表出しないために、「赤ちゃんのことを忘れてしまったのではないか」と母親がとがめることがよくあります。
けれども、大抵あとから「夫もつらかったのだ」と気づきます。

～妊娠を知る兄弟への対応～

赤ちゃんが亡くなったこと、きっとお兄ちゃん、お姉ちゃんも悲しんでいます。
うやむやにせず何らかの方法で伝えてあげましょう。
家族で一緒に赤ちゃんとお別れをしましょう。
お兄ちゃんやお姉ちゃんの気持ちも大切にし、思いを出せる機会を作りましょう。

今どのようなことを感じ、何を考えているのか、言葉にして伝えてみましょう。
普段は感情や考えを表に出さないタイプの人も、赤ちゃんを亡くしたという時だからこそ、いつもより感じていること・考えていることを言葉にしてみることが大切です。たくさん言葉にする必要はありません。今、相手がどんな「思い」でいるのかを知るだけで、お互いに安心することができるはずです。

悲しみと共に歩いていく…
忘れなくてもだいじょうぶ。

おわりに

ママ、パパ
生まれる前から　大好きだったよ

もうそんなに悲しまなくていいよ
そんなに自分を責めないでいいよ

みんなに
「来てくれてありがとう」っていわれるほうが
ぼくのちからになるんだ

ママとパパを選んでうまれたんだよ
どんなぼくでも愛してくれるとわかっていたから

ぼくのママとパパになってくれて　ありがとう
いつも心にぼくを想ってくれて　ありがとう

ぼくの姿は目に見えないけれど
目をつぶると
心の真ん中で　じわんっと　あったかいぼくを感じられるでしょ

ずっとずっと　いっしょにいるよ
家族にしてくれて　どうもありがとう

大好きだよ

