

眠れぬ育児

中村 和海

助産婦(大阪府枚方市)

「もうボロボロやで。今度の日曜、美容院に行っておいでよ」。私の後姿を見ながら、夫が言った。現在、息子は1歳1か月。ということは、出産1週間前に美容院に行ったきり1年1か月と少し、髪の毛が伸び放題になっている。鏡を見ると確かにうす汚い。やばいと感じてはいた。小さな子どもがいても綺麗にしている人は大勢いるが、私は明らかにそちらのタイプではない。

ふと気がつけばこうなっていた。子供ができ、心は春爛漫。しかし若い命にパワーをもらうどころか、眠れぬわが子に生気を吸い取られるかのようになり、ボロボロになっていったのである。

睡魔と戦う新生児

赤ちゃんは、母乳を飲んで眠って、時々まどろんでまた眠る……。そう思っていた。

ところが息子は違っていた。眠気が襲ってくると瞼が閉じそうになる。それを阻止すべく、白目をむいてまで目を開けようとふんばる。次には顔を真っ赤にして全身に力を入れふんばる。頭を左右に振って眠るまいと頑張る。そして大声で泣く。なかなか泣き止まない。私は根気強く立って抱っこ。ゆっくり体を揺らすと、泣き止んだ。そして眠った。更にしっかり眠ったところで座る。布団におくと泣くので、そのタイミングにこれまた苦勞する。抱っこしたまま1~2時間、なんてこともよくあった。眠るのが怖いのか？

びっくりしたのが、眠っている最中に突然火がついたように大声で泣くことだった。恐い夢でも見るのだろうか。ともかく、静かに眠って欲しい。

眠りたくないなら泣かずに起きていて欲しい。息子が激しく泣くと、私まで泣きそうになった。

わらをもつかむ思いで、おしゃぶりや胎内音も試してみた。満腹だとお乳は吸わないが、おしゃぶりはしゃぶった。すると眠気がぐっと押しよせてくるようで、トローンとなってくる。眠りと覚醒の戦いのピークの時がやってくる……チュパチュパチュパ。しゃぶり方がどんどん早く激しくなっていく。あまりのすさまじい吸いっぷりに、見ていて笑いが込み上げてくる。そして、コトンと眠った。絶大なるおしゃぶり効果に感激したが、まもなくおしゃぶりを嫌がるようになった。

胎内音はあまり効果はなかった。夫曰く「胎内生活にいい思い出がなかったりして」。それは謎であるが、ないよりはましと思いついた。眠った後も少しの間「シャンシャン」と枕元で響かせた。長く眠ってくれるよう祈りながら、自らも眠った。

1か月が過ぎ、日中は母兄2人の生活が始まった。1日中抱っこしては何もできない。「泣かせても仕方ないよ」という母の言葉を胸に、家事の最中に泣いてもある程度はっておかざるをえなかった。すると「ギヤーギヤー」と泣き方が激しくなっていく。「待って、今行く!」。大急ぎで用を済ませる頃には、泣き止んでいた。頬をぬらした寝顔を見ると、罪悪感に襲われた。これが泣き寝入りか……かわいそうなことをした。その反面、眠ってくれてホッとした。

夜泣き

8か月頃。そろそろ一晩中続けて眠る頃では



……。そんな生活に憧れた。ところが、更に眠れぬ夜は続くのである。

眠たい時にお乳を吸うとすんなり眠ることが多くなり、数か月の経験で息子が泣かないように布団におろすこともスムーズにできるようになった。ところが眠り始めて10分後、大声で泣き出すのである。「ギャーギャー!」。目をつむったまま泣いている。これがまた、すさまじい。どうしても泣き止まないいで電気をつけたり、名前を呼んで目をパチッと開けさせると、ピタリと泣き止んだ。しかし数週間後、同じように目が開いても泣き止まないようになっていた。目を見開き、気が狂ったかのように絶叫して泣いていた。何かに呪われているのではと思わせる程の迫力。もちろん、立って抱っこしても、揺らしても、お乳を吸わせようとしても、何をしても、泣き止まない。早く眠らせようと努力したがうまくいかず、就寝時間が遅くなる。夜泣きの絶頂タイムが深夜の1時頃となり、毎夜1時間ほど夜泣きが続いた。

ある日不思議なことに、カーテンを開け、窓の外を見せるとピタリと泣き止むことに気づいた。しかし、窓から離れるとまた泣いた。真冬の結露した冷たい窓辺に、息子を抱いて震えながら立った。寒い、重たい、眠い。外には何があるのだろう、ようやく息子は泣き止み、やがてまた眠る。そして朝まで1~2時間ごとに泣くのをくり返した。

一般に、昼間の遊びが足りなかったり刺激が強すぎることがあると、子どもの夜泣きの原因になるともいう。息子は昼間は機嫌よく遊んでいる。ベビーカーで外にもできるだけ出かけるし、平凡

で平和な1日を過ごしているつもりだった。夜泣きに効くという昔からの民間薬も試してみた。しかし、何も変わらなかった。

夜泣きの原因は不明である。それゆえ、その解決策も分からない。これが長期にわたると心身共に疲労が重なり、母親は育児ノイローゼになりかねないだろうことを身をもって感じた。幸い私の夫は「早く泣き止ませろ」と怒鳴ることもなく「虐待する人の気持ちが分かるような気がする」と言いながらも、眠たい目をこすりながらよく私と抱っこを変わってくれた。夫は虐待事件が報道される度に、妻の私は大丈夫かと不安になっていたらしい(考えすぎである)。そして、泣き止むまでつきあってくれた。夫よ、ありがとう。この支えがあるおかげで、平和に日々を過ごせるのだと感謝している。

思い出に変わって

寝つきは悪いが、寝起きは抜群によい。よく声を出しご機嫌に遊んでいる。夜泣きはするが、わが子はたまらなくかわいい。いずれ夜泣きはおさまる。「今だけ、今だけ」、毎夜そう自分に言い聞かせているうちに、息子は1歳になり、夜泣きがおさまってきた。おまけにあっさりと、簡単に卒乳までできていた。私も急に体が楽になってきた。眠れぬ日々の苦労が思い出に変わろうとしている。そろそろ息子をあずけ、久々に美容院へ行く。そして、少しは綺麗なママになろう。

次回は谷川ゆみ子さんにバトンを渡します。

(なかむら・かずみ)