



よんでくれてありがとう

やさしさが溢れる  
地域になりますように。

## 制作

まるちゃんのママ ♡♡

(平成生まれの沼津市民)

#天使ママ #天使パパ #子宮内胎児死亡

## 協力

沼津市保健センター

(市民福祉部健康づくり課)

〒410-0881 沼津市八幡町 97

電話：055-951-3480

Rainbow Planets

三島市を中心にお空の大切な存在に想いを寄せるお茶会の開催や、チャリティーレモネードスタンドを開催しています。



<https://lit.link/RainbowPlanets>

赤ちゃんを亡くされてしまったことへの罪悪感や自分を責める気持ちは簡単に消えるものではありません。赤ちゃんへの想いが強いゆえの事。ママとパパやご家族の方はそういった気持ちも受け入れ、認めて心身を労わるようにお過ごしくださいね。

妊婦さんにご家族に読んでほしい1枚

(死産・流産について書かれています)

## 出産数 1000 件に対する死産率

自然死産	9.8%
人工死産	9.9%
22 週以降の死産	2.7%

出典：  
R3 年人口動態調査  
より

どんなに医学が進歩しても  
流産や死産を完全に防ぐ方法は  
残念ながらありません。

でも、もしそうなってしまった時  
悲しみの大きさを少しでも和らげる事なら  
できると思います。

そのためには、周囲の人たちの  
思いやりや協力が大変重要です。  
又、妊婦さんご本人がこのような事実の存在  
を知っておくことも大切です。

周囲の人たちとの認識のギャップが原因で、何気なく言われた言葉に傷つく  
天使ママが多いのが現状です。

赤ちゃんが亡くなった週数に差はあれど、ママのおなかに宿った大事な命であったことに変わりはありません。

天使ママは我が子を失った大きな喪失感と悲しみを抱えています。  
又、守ってあげられなくてごめんねといった罪悪感も。それらの気持ちは完全に消えることはなく、一見元気そうに見えても明るい気持ちと一緒に赤ちゃんへの想いも同居しているのです。

妊娠したら大体は  
元気に生まれてくる。  
安定期だし大丈夫。

周りの人も元気な赤ちゃんを  
産んでいる。だから  
自分もきっと大丈夫。

実は私も、そう思っていました。

毎月の健診の経過も順調。  
あと 3 か月ほどで我が子に会える。  
そのことを楽しみにしながら  
子育て用の物品を準備し始めた頃。

ある日突然、

赤ちゃんとお別れをすることになりました。

本当は産みたいけど  
家庭の理由で・・・

胎児の体に病気が  
見つかって・・・

へその緒や  
胎盤に異常が  
見つかって・・・



突然、  
原因不明で・・・

ママは自分を責めないでね

など、様々な理由でお空に帰って行く子がいます。

## 質問： あなたの近くに天使ママ・パパが居たら何と声を掛けますか？

### OK 例

- 「大変だったね。体は大丈夫？」
- 「あなたの赤ちゃんのこと私も忘れない。」
- 「一緒にゆっくり元気になっていこう。」
- 正直に「何と声を掛けたらいいか言葉が見つからないよ。」

### NG 例

- 「若いから大丈夫。次があるよ。」
- 「次回はうまくいくといいね。」
- 「大きくなる前でよかったね。」
- 「早く忘れて次にいこう。」

亡くなった赤ちゃんの存在を否定するような言葉かけは、  
赤ちゃんを亡くしたママやパパの悲しみを増大させることに繋がります。  
出産したこと・赤ちゃんの存在を肯定してもらえると心が救われます。