

生涯を通じた健康支援

心身共に健康な生活を送ろう

出産直後は心身共に不安定になりやすい時期です。市では、出産後の育児の不安や体調の不安があっても、安心して子育てができるように、助産師からお母さんの心と体のケア、育児方法を学ぶことができる産後ケア事業を実施しています。

今号では、産後ケア（訪問型）を委託している市内2カ所の助産院の助産師さんにお話を伺いました。

※産後ケア事業の内容

市が委託する産後ケア事業には、訪問型とデイサービス型の2種類があります。

訪問型は自宅に助産師が訪問し、デイサービス型は助産院に出向いて、お母さんの健康状態についての相談、授乳・沐浴などの育児指導、乳房の手当て、育児相談などをします。

まずはお母さんとゆっくり話をし、何に困っているかを聞き、それが解消されるように一緒にお世話の仕方などについての良い方法を考えます。詳しい内容は、子育て世代親子支援センター（☎6797）まで気軽にお問い合わせください。

一産後ケア事業を利用する人からは、どのような相談が多いですか？また、どのような人に勧めたいですか？



おひさま助産院 佐々木 悦世助産師

山端 授乳のことや、赤ちゃんが泣き止まない、体重が増えないなどの相談が多いです。育児でのトラブルがあったときだけではなく、育児について話をしたい、聞いてほしいというだけのときでも利用してほしいです。何かトラブルがなければ相談できないと思っている人が多いので、気軽に利用できるような環境になればいいと思っています。

佐々木 相談内容は、母乳トラブルが多いですが、その話をきっかけに育児の悩みなどさまざまな話をするお母さんが多いです。今は、困ったことがあるとスマホですぐに情報を検索することができますが、その情報が自分の子どもに当てはまらないと、混乱するお母さんが多いように思います。一人で育児を頑張っているお母さん、自分の育児方針に自信がないと思っているお母さんにぜひ利用してほしいです。

一周りの家族の支援も大切だと思いますが、出産後のお母さんにはどのように接してあげたら良いですか？

山端 育児に自信をなくしているお母さんも多いので、おばあちゃん方には昔の育児方法を押し付けないように気を付けてほしいです。お母さんが睡眠が足りていないようであれば、「面倒を見るから、少し自分の体を休めてあげて」と声を掛けてあげるなど、後方から支援するような形で支えてあげてほしいです。

佐々木 祖父母世代は積極的に育児をお手伝いしたいけれど、孫との距離感や出産した娘さん、お嫁さんとの距離感にすぐ気を遣っていると思います。良い距離感を保ちつつ、家族みんなで育てていくことが大切だと思います。市では、祖父母世代を対象に「孫育て教室」を開催していますので、教室に参加して孫育てを体験してみるのも良いと思います。

ゆっパルの由来
この地方の方言で「結ぶ」という意味の「ゆっばる」と、英語で「仲間・友だち」という意味の「パル」からできています。
「一人ひとりの思いが結びついて仲間をつくる」という願いが込められています。



十和田市男女共同参画市民情報誌「ゆっパル」編集委員によるコーナーです。



こっ子まんま助産院 山端 澄子助産師



「孫育て教室」で配布している祖父母手帳には、孫育てのポイントが書かれています

一妊産婦さんへアドバイス、メッセージをお願いします。

山端 周りの人たちはお母さんのことを気に掛けて見ているので、遠慮せずにヘルプを出してほしいです。子育ては教科書通りにならないことが多いので、白黒ははっきりさせなくてもいいし、グレーな部分があってもいいと思います。自分がかわいがって、たまには「ここまで頑張ったからいいや」と許せる自分になることも必要なので、一人で頑張りすぎないでほしいです。

佐々木 本来、妊娠・出産・子育てはハッピーなものですが、その喜びを感じれずに、泣いたり、沈んだりするお母さんが多いように思うので、どうしたらハッピーになってもらえるかということを常日頃考えています。子育てして母になるというのは素晴らしいことです。子育てしながら自分自身も成長してほしいです。この子を産んで良かった、母になれて良かったと思える日がくることを願っています。

◆◆インタビューを終えて

働く女性が増えたり、核家族化が進んだりしているため、一人で子育てを頑張っているお母さんが多くなってきているようです。一人で頑張りず、時には周りに頼る勇気を出すことも必要だと感じました。

子育ては24時間、年中無休。完璧な育児を求め過ぎず、たまには諦める気持ちも必要です。子育て期をうまく乗り切るには、お母さん一人で背負い込まず、周りのみんなと育てることができる環境が大切だと思いました。お母さんが笑顔になることで、家族みんなが幸せになれるように…

◆◆妊婦・産婦さんへのサポート情報◆◆

困ったときは、一人で頑張りず、時には周りに頼ってみませんか？地域みんなと一緒に子育てをしましょう！

- ◆少しリフレッシュしたい、赤ちゃんのお世話をしている間、上の子のお世話を頼みたい
十和田ファミリー・サポート・センター（西三番町22-8 ☎0441）
◆掃除や洗濯などの家事をお願いしたい
十和田市シルバー人材センター（西三番町1-37 ☎0222）

◆◆編集後記

- 私も子育て中ですが、日々、驚きと発見の連続です。肩の力を抜いて子育てに向き合うことが大事だなと感じました。（U）
●真面目なお母さんほど、悩みやストレスを抱えがち。寄り添える心の相談窓口の開設が必要不可欠ですね。（K）
●とにかく一人で頑張り過ぎず、できないことは人に頼りながら、みんなで地域の子育てを育てていきたいですね！（S）
●子どもたちが巣立ち、空の巣になった今思うことは、さまざまなライフステージを体験できて幸せだったということです。（N）

ホットな一句



「さんかく日和」その18

Akemi.N



編集 十和田市男女共同参画市民情報誌 ゆっパル編集委員

漆館 優美花、木村 奈生美、新藤 幸子、中野渡 明美、深谷 淳子

発行 総務課 広報男女参画係 ☎6702