

知って、聞いて産後ケア

産後は、心や体が不安定になる人や、初めての育児がうまくいかずに行き詰まってしまう人がいます。また、きょうだい児の育児と重なり疲れ切ってしまう人もいます。そのような「ママ」を支え、家族みんなが幸せになれるよう支援するために、昨年の10月から始めた「産後ケア」について紹介します。

問い合わせ 子育て世代包括支援課 ☎34・3352

子育ての現状と産後ケアの仕組み

日本ではこれまで母親が里帰りして出産し、ひと月くらいして自宅へ戻ると、その後は母親が中心となって子育てをする家庭が多くありました。しかし、現在は働く女性が増え、晩婚化によって出産が高齢化する傾向にあります。また、家族構成も核家族化が進んでいます。そのため、親が高齢だったり、頼れる人が身近にいなかったりする人も増えてきています。もちろん父親と一緒に子育てができれば理想的ですが、父親が主体的に育児に参加する環境や社会的に育児に参加する環境や社会進出がまだまだ薄く、女性の社会進出が進んでも、育児は母親が中心になっています。

市が実施している産後ケアの内容

市が実施している産後ケアには大きく分けて2つのタイプがあります。一つは一定期間、医療機関に宿泊してケアを受ける「宿泊型」、もう一つは医療機関や助産所に行つて日帰りでケアを受ける「デイサービス型」です。どちらも体のケアだけではなく、助産師などの専門職から、家庭でも育児に困らないように、さまざまなアドバイスを受けることができます。育児の技術を学ぶこともできるため、子育てに自信が持てます。

産後ケアで受けられるサービス

市が実施している産後ケアでは以下のようなサービスを行っています。これらのサービスは「宿泊型」でも「デイサービス型」でも、受けることができます。

母体ケア

産婦の体調や栄養管理、生活面の指導など

育児相談

沐浴の指導、授乳指導、赤ちゃんのお世話の指導など

おっぱいのケア

マッサージ、トラブルのケア



▲産後ケアでは体力の回復につながる、栄養バランスに優れた食事が提供されます

3 すべての人に健康と福祉を

5 ジェンダー平等を実現しよう

石田レディースクリニック 院長 石田清さん

病院で行っている産後ケアについて教えてください

宿泊型の産後ケアは、退院後、すぐに利用する人もいますが、1カ月後に利用する人もいます。ケアの実施は助産師や看護師が行っています。産後ケアについて

今は核家族化が進み、育児を教える人が近くにいません。最初に育児につきまわってしまうと、子どもをかわいいと思えなくなってしまうことがあります。育児がうまくいかないときは、産後ケア



▲「不安があれば相談を」と語る石田さん

を使って育児について習うというのとは一つの手段だと思います。

産後ケアを勧めたい人は？

育児に疲れている人に勧めたいです。育児は少し力を抜くことが大切ですが、真面目すぎるとつまずくことがあります。特に、授乳のことでつまずく人が多いようです。

一人一人育児で抱える問題は違っていますし、赤ちゃんも母乳を飲むのが上手な子とそうでない子がいます。困ったことがあれば、早めに相談してほしいですね。

妊産婦の人たちへ一言

子どもをかわいがってください。これはとても大切なことです。もし育児に不安があれば、産後ケアを利用してみればいかがでしょうか。

宗像水光会総合病院 医師 松本信一 郎さん

病院で行っている産後ケアについて教えてください

お母さんに沐浴や授乳、赤ちゃんのお世話の仕方などについて、一緒に良い方法を考えています。



▲「育児は協力し合おう」と語る松本さん

産後ケアの受け入れについては、当院で出産され、大病院などに運ばれた赤ちゃんが戻ってきた後に対応することもあります。また、当院で妊婦健診を受けて、県外で里帰り出産をした人が、ひと月ほどして自宅へ戻った際に生じたトラブルにも対応しています。

産後ケアを勧めたい人は？

育児について悩みがある人です。授乳のことや、子育てが初めてで、やり方が全く分からない人に勧めたいです。

妊産婦の人たちへ一言

「とにかく頑張り過ぎないで」と伝えたいです。子育てはコンビニエンスストアと同じで24時間年中無休です。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、みんなで育てることができると環境が大切だと思います。

にじいろ助産院

助産師 益永孝子さん

助産院で行っている産後ケアについて教えてください

まずお母さんとゆっくり話をして、何に困っているかを聞いて、それが解消するように努めています。沐浴で困っていたら、実際にお風呂場で一緒に沐浴します。授乳で困っていたら、授乳指導をします。手作りで栄養のある食事も提供しています。

産後ケアについて

産後ケアは育児で困っていることを解決する一助になると思います。ただ、私たちがずっとケアをするというよりは、困っていることを聞いてくれる友人をつくるのが大切なのではないかと考えています。お母さん同士のつながりができて、同じ境遇の仲間ができると思います。

産後ケアがきっかけとなって、



▲「母親同士のつながりも大切」と語る益永さん

子育てがしやすい環境ができればと思っています。

産後ケアを勧めたい人は？

育児について困っている人に勧めたいです。育児のことで、一人で困っていたり、悩んだりしている人は多いと思います。それが少しでも解消できるようにと思い、産後ケアを行っています。

妊産婦の人たちへ一言

「子育ては楽しく楽にやりましょう」と伝えたいです。そしてお母さん同士の輪を広げて、お互いに支え合ってほしいです。また完璧な育児を求め過ぎず「これでいいんだ」と思えるようになることも大切だと思います。

ママに寄り添う産後ケア

育児で困ったことや悩みがあるとき「ママ」に寄り添う仕組みが産後ケアです。実際に産後ケアを受けた人たちの声を聞いて、産後や育児に不安がある人は利用を考えてみませんか。

宿泊型を利用した 向井香さん

第1子を出産したときの経験から利用することに

私は第2子の出産時に産後ケアを利用しました。近くに育児を手伝ってくれる人がいなくて、出産後も夫と二人で乗り切れない状況でした。第1子を出産したとき、育



▲妊婦の皆さんに自身の体験を語る向井さん

家族にも 安心感が生まれた

児をしながらでも簡単な家事はできるだろうと考えていましたが、慣れない育児で体調を崩してしまいました。高熱が続き、体の痛みなども出てしまいました。結局、産後3カ月くらいまで調子が悪く、産後は無理をしてはいけなと分かりました。その経験から、第2子の出産後は、全額自己負担で入院して、体調を整えることを検討していました。ちょうどその時、市の産後ケア事業が始まったことを知り、すぐに申し込みました。

産後ケアを利用して体を休めることができました

産後ケアを利用したときは、おっぱいのケアと授乳指導をしてもらい、それ以外はひたすら寝て、体力の回復に努めました。眠れないときは、リラクゼーションできる環境を作ってもらったことで、体調を整えることができました。

デイサービス型を利用した戸山美紀さん

初めての育児が大変で利用してみようと思った

私は初めての産後で里帰り

夫は「お母さんの健康が一番だ」と産後ケアの利用に賛同してくれました。出産後の手続きなどで忙しい中でも、私と第2子が産後ケアを受けていることで、夫にも心に余裕ができたようです。また、産後ケアを利用して、第2子が生まれてすぐでも、第1子にも向き合えました。そのため、第1子の赤ちゃん返りもひどくありませんでした。産後ケアを利用したことで、家族みんなに安心感や心の余裕が生まれたと感じています。



▲息子の仁ちゃんと育児に安心して取り組めるようになったと語る戸山さん

産後ケアを利用して育児の不安が少なくなった

私はデイサービス型の産後ケアを利用しましたが、ゆっくりすることができました。その中でも、体に良い温かい昼食をゆつくり食べられたことがとてもうれしかったです。家では、ちよつとの時間でも

産後の母親の孤立を防ぐ 産後ケア

出産や子育てをするとき、親を頼ろうと思っても、遠くに住んでいるとなかなか頼りづらいものです。祖父母の介護などがあり、親を頼れない場合もあります。また、女性が35歳以上で初めて出産を経験する高齢出産も珍しくありません。高齢出産は個人差もありますが、20代の頃と比べると体力の低下は否めず、

出産後の体力の回復に時間がかかることもあります。仕事などによって父親の支援を得られるとも限りません。このような状況の中で、十分な支援が得られず孤立してしまう母親もいます。

生まれたばかりの子どもにとって、出産直後は、親に対する愛着を形成するとても重要な時期です。この時期に母親が子どもと向き合い、親子の良好な関係を作るためには心身の回復が必要です。また、母親の心身の安定は父親をは

「子育ては楽しい」と 思えるように

福津は新興住宅地も多く、福岡市や北九州市のベッドタウンとして発展してきました。

じめとする家族にとっても大切なものです。出産や育児を巡る社会情勢の変化がある中、産後ケアは、母親の孤立を防ぎ、親子や家族との良好な関係を保つという重要な役割を担っているのです。

このようなまちは核家族や共働きの世帯が多い傾向にあります。そのため、潜在的に産後ケアを必要としている人も多く考えられます。特に出産後4カ月以内の赤ちゃんは3時間置きに授乳が必要になるなど、育児や環境の変化によって家族の負担は大きくなります。母親の体力の回復が十分でない中で育児で、心身共に疲れ果ててしまうこともあります。

「体の疲れが取れない」「育児がうまくいかない」など、出産後の体調や育児に不安がある人は、ぜひ、産後ケアの利用を考えてみてください。医療機関や助産所、市役所などが連携して、必要な支援をしていきます。

産後ケアを利用しませんか

利用対象者や受付方法などは下記のとおりです。詳しくはお問い合わせください。

- 対象**
- 市内に居住する産後4カ月以内の母とその子で次の1つ以上に該当する人
 - 育児に対して不安や負担を感じ、体調不良または精神的不調の恐れがある
 - 出産後、母体の回復が十分でなく、育児に支障をきたす恐れがある
 - 実家が遠隔地にあるなど、家族の支援が十分に得られない

費用

宿泊型とデイサービス型で異なります。詳しくはお問い合わせください ※市が費用の一部を助成しています

利用期間

7日以内 ※宿泊型、デイサービス型あわせて7日間です。ただし必要に応じてさらに7日間延長ができます

実施機関 ※令和2年3月末現在

| 医療機関・施設名 | 宿泊型 | デイサービス型 |
|----------------------|-----|---------|
| 石田レディースクリニック | ○ | ○ |
| 宗像水光会総合病院 | ○ | ○ |
| あさの葉レディースクリニック (宗像市) | ○ | ○ |
| ありよしレディースクリニック (宗像市) | ○ | |
| 宗像セントラルクリニック (宗像市) | ○ | |
| 愛和病院 (古賀市) | ○ | ○ |
| にじい助産院 | | ○ |

受付方法

市子育て世代包括支援課の窓口
母子健康手帳、印鑑を持参



不安なことがあれば、市の保健師からアドバイスします

受付、問い合わせ
市子育て世代包括支援課 ☎34・3352