

「お母さんの健康管理& メンタルサポートについて」



〈プロフィール〉
みやした助産院 院長
NPO法人WooMoo 理事長
全国小規模保育協議会 理事
宮下美代子先生

妊娠28週以降は、乳輪・乳頭のケアと併せて 乳がんのセルフチェックの習慣を

妊娠28週以降で乳汁が染み出るようになったら、乳輪・乳頭のケアの仕方を教えましょう。ケアは、入浴のとき乳輪・乳頭に付いた汚れを優しく洗い落とす程度で十分。お腹が張るときは、無理にしないこと。

乳輪・乳頭のケアと併せて、お母さんに教えて欲しいのは乳がんのセルフチェックの重要性です。乳がんは30代から増加傾向にあります。授乳中で乳房の張りが強い時期はしこりに気付きにくい。また産後は、子育てに追われて健康診断をなかなか受けに行けない方もいるので、入浴時に、乳房のセルフチェックを習慣にするように伝えてください。おっぱいマッサージのときは張り具合を確認し、マッサージしても改善しない等、気になる様子があるときは「念のため」と伝えて受診を勧めましょう。

授乳指導では、授乳のことだけでなく 赤ちゃんとの関わり方を全般的に見ましょう

授乳指導で大切にしたいのは授乳のことを教えるだけでなく、抱っここの仕方や赤ちゃんへの声のかけ方、泣いたときのあやし方など、赤ちゃんとの関わり方を全般的に見ることです。母乳の出やおっぱいのくわえ方、授乳後に赤ちゃんの体重が何g増えたかなど授乳のことだけを話題にすると、お母さんも神経質になり、かえって母乳育児が軌道に乗りにくくなるなど悪循環を招きがちです。そのため赤ちゃんとの関わり方を全般的に見て「お母さん、抱っここの仕方が上手になったわね」など、よいところを積極的にほめてください。新たなことを指導しすぎず、お母さんの現状を認めてあげることが大切です。

産後のお母さんはデリケートです。産後は母乳を分泌するホルモン“オキシトシン”の働きが活発になりますが“オキシトシン”は五感が冴えるホルモンでもあるため、何気ない一言にも敏感に反応するようになります。医療従事者のひとりで、育児に自信がもてたりするようになるので、お母さんの気持ちを前向きにするような言葉かけをしてください。

お母さんが本音で話せる場を作ることが 情緒支援に繋がります

出産や子育てをネガティブに考えたり、出産後すぐに子育てに悩んだりするお母さんは少なくありませんが、その原因のひとつは、本音で話せる場がないためです。そのためお母さんが気持ちを吐き出せるような場を作ることが大切です。妊娠、出産への不安、出産のときの思い、家族のことなど自由なテーマで、妊娠中から安心して本音で話せる場を設けましょう。対応に当たる医療従事者は、お母さんの気持ちに共感しながら受け入れる姿勢を忘れないこと。お母さんの話をじっくり聞いてあげること、医療従事者との信頼関係を築いてもらい、困ったことがあったらすぐに相談できる環境作りを心がけましょう。心の中に溜まった思いをすっきり吐き出すことで、自分を見つめ直すことができ、次のステップに踏み出せるようになります。そうした取り組みが、お母さんの情緒支援に繋がります。