

妊娠中からはじめる 産後ケアと授乳サポート

産後うつを防ぐためには お母さんのメンタルチェックを

2016年に発表された東京都監査医療院などの調査結果によると、2005年～2014年の10年間、東京23区で発生した妊産婦の自殺者数が合計63名にのぼるとい結果がわかりました。そのうち出産後1年未満の自殺者は40名でした（うち6割が精神科通院歴あり、さらにその半数が「産後うつ」）。背景の一つとして出産年齢の高齢化が考えられます。お母さん自身、加齢による体力の低下や出産リスクへの不安を抱えながらも、親は高齢で頼れない、ご主人も仕事が忙しくて休めないなど、お母さんが一人で頑張らざるを得ない状況があるようです。また産後は、ホルモンの変化で気持ちが不安定になりやすい時期ですが、初めての子育てで「自分が思っていたような育児とは違う！」というギャップが、さらに気持ちを不安定にするようです。

そのため医療従事者によるお母さんのメンタルチェックは不可欠です。とくに「眠れない」「寝てもすぐに目が覚めてしまう」というときや「気力がない」「マイナス思考になってしまう」という場合は、お母さんの話をゆっくり聞いてください。産後うつを防ぐには、家族のサポートと専門家のケアが欠かせません。医療従事者は家族と協力しながら「理解してくれる人がいる」「自分は大切に思われている」「継続してケアが受けられる」という安心感を与えましょう。

〈プロフィール〉
文京学院大学保健医療技術
学部看護学科
一般社団法人産前産後ケア
推進協会
市川香織先生



母乳育児のために 妊娠中から準備しておきたいこと

授乳の準備は、妊娠中から始めましょう。初産のお母さんは、赤ちゃんを抱っこしたことがないので、授乳のときの抱っこの仕方を練習する機会を設けるとよいでしょう。

また産後、授乳がうまくいくためには、ガイドラインに沿って出産直後から30分以内に授乳を開始したり、母子同室で授乳の支援を行うことなどが重要です。授乳の姿勢と吸着（ラッチオン）を見て、赤ちゃんが乳房を深く吸着しておっぱいを飲んでいいるかも確認し、丁寧にアドバイスをしていきましょう。

授乳は山登りのようなもので、軌道に乗るまでは山あり谷ありです。そのため医療従事者は、お母さんが自信をもって母乳で育てられるようにバックアップをすることが大切です。

自治体と連携しながら 産後のお母さんをサポートしましょう

産後の気持ちの落ち込みや孤立化が最も心配されるのは退院直後から3ヵ月頃までですが、その時期は自治体によるお母さんのケアが十分とはいえません。自治体によっては、新生児訪問と乳児家庭全戸訪問を一緒にして、産後2ヵ月頃に行う場合も。そのため医療従事者は、自治体と連携して新生児訪問の時期や手続きの仕方などを把握しておくといよいですね。気になるお母さんの場合は、早めに新生児訪問が受けられるようにアドバイスし、自治体にも情報を提供しましょう。

また産後ケアのニーズとして「ゆっくり休みたい」「母乳で育てたい」「母乳育児に自信をもちたい」「大人と話したい」「赤ちゃんも大事だけど、私も優しくされたい」という声があります。産後ケアセンターでは、そうしたニーズに応えながら利用者を温かく支えていくことが求められます。イキイキと子育てをしていくには、お母さんの気持ちが満たされることが第一です。