

「妊娠中のお母さんには、出産退院後の生活をイメージしてもらうことが大切」



〈プロフィール〉
 NPO法人 孫育て・ニッポン 理事長
 NPO法人 ファザーリング・ジャパン 理事
 につぼんネウボラネットワーク研究所 副代表
 棒田明子先生

赤ちゃんとの生活をイメージできるように

両親学級などで妊婦さんとお話をすると、とくに初産の方はお産のことで頭がいっぱいだったり、赤ちゃんを抱っこしたり、あやしたりした経験がない人がほとんどなので、赤ちゃんが生まれた後の生活を、イメージできていないことが多いようです。入院中は医療従事者の方がいるので不安も少ないのですが、退院後は想定外のことの連続で、心身ともに疲れてしまい、人によっては産後うつを発症するケースも。そうしたことを未然に防ぐためにも妊娠後期になったら、両親学級などで、産後の心と身体、赤ちゃんとの生活などについて触れておくといいでしょう。できれば、お父さん、祖父母など家族の方も一緒に聞く機会が設けられるといいですね。

大きな不安をスモールステップに変える

お母さんたちからは、「赤ちゃんが泣いてばかりいる」「授乳間隔が短いので、母乳不足が心配」「夜、あまり寝てくれない」という悩みが多く寄せられます。お母さんたちは、いつまでこの生活が続くのかわからないことで、不安、ストレスが強くなる傾向があります。先の見通しがつくよう、生後3ヵ月くらいまでの赤ちゃんの睡眠や授乳リズム、泣きなどについて伝え、入院中から赤ちゃんとお母さんの小さな成長を見つけ、一緒に喜ぶ機会を作りましょう。

「お母さんのおなかの中は楽だった～。生まれてきたら、おっぱいも自分で飲まなくちゃいけないし、暖かかったり、寒かったりと、いろいろと大変だよ～」と、赤ちゃんの気持ちを伝えるのも有効です。親だけでなく、赤ちゃんも生活のギャップに戸惑い、一生懸命頑張っていることを知ると、お父さん、お母さんも前向きになれるようです。

赤ちゃんのお世話の方法だけでなく、あやし方などを見せてあげる

育児の基本について、医療従事者が“きっと知っているだろう”と思うことでも、お母さんたちは知らないことが意外と多いものです。

以前、あるお母さんに新生児との過ごし方について伺ったところ「うちの子はあまり泣かないので、起きているときもほとんどベビーベッドに寝かせたままです」という返答がありました。オムツを替えるといったお世話の方法を伝えることも大切ですが、実際に赤ちゃんに触れ合ったり、あやしたりする時間が入院中に作れるといいですね。赤ちゃんの脳の発達、赤ちゃんの持っている力など、科学的データを見せながら話をすると、興味を持ちやすいようです。

入院中のお母さんが孤立しないような環境作りを

赤ちゃんの抱き方や授乳の仕方などは、ほかの人のやり方を“見て、まねて、学ぶ”ことが有効です。とくに経産婦のお母さんからは学ぶ点が多いのですが、出産入院中は、個室でなくてもベッドの周りを常にカーテンで仕切って過ごしている方もいて、ほかの人の授乳の仕方や赤ちゃんへの接し方などを見ないまま、退院するケースもあります。そのため、お母さん同士が授乳しながら気軽におしゃべりできるような環境を作るなど、出産施設で働く医療従事者の方は、入院中のお母さんが孤立しないように配慮しましょう。