



妊娠期からのメンタルサポート



妊娠すると、はっきりとした理由もないのに不安になったり、また、考えすぎて眠りにくくなるなどの不調が起こることがあります。この様な不調に気づくために、「エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) *」という気分のチェック票があります。

昨年の4月より、当院の産科では、妊娠届を受け取られたタイミングで全ての妊婦さんにチェック票をご利用頂いております。そして、そのチェック票を元にお話を伺い、助産師や保健師、心理士が産前産後のサポートをさせて頂いております。

お話を伺ってみると、「お母さんになるんだからしっかりしないと」と、周りから言われたり、「こんな気持ちになるなんて、赤ちゃんに申し訳ない」と、不安な気持ちや憂うつを一人で抱え込んで過ごしている方がけっこういらっしゃいます。決してごく少数の特別な人だけの悩みというわけでは無いようです。

妊娠・出産という体験は、女性にとっても、そのご家族にとっても、大きなライフイベントの1つです。つわりの出現やホルモンバランスの変動といった身体のこと、日々の生活習慣やライフスタイルのことなど、様々な側面での変化に対応していかなければなりません。妊娠中には、たくさんの喜びもあるけれど、一方では、「お腹の子は元気に育っている?」「すごく痛いって聞けど私にちゃんと産めるの?」「ちゃんとお母さんになれるだろうか?」「上の子に寂しい思いをさせるんじゃないかな」などと、不安になったり……。重度のつわりや切迫症状などの不調が続くと、不安や心配は更に増えていくことが予想されます。また、経済的なことや、仕事のある方はその両立について考えるのも、なかなか頭の痛いことです。妊娠中の女性が一人で乗り越えていくのはとても心細いことですし、産後うつ予防のためにも、ご家族や周囲の人たちからの協力やサポートは大切です。

赤ちゃんの誕生を楽しみにしているご家族で、ゆっくりとお話をする時間を持つことはできますか?

「自分だけ・・・」とは思わず、周囲の誰かに気持ちを吐いてみて下さい。私たちスタッフにも、いつでも気軽にご相談下さい。

臨床心理士 宇佐川 里江



※エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) は、産後に限らず周産期を通して使用されています。

「おぎゃー!!!」 in 助産院 Sun

助産院でお産ができる方は、
 ※ 妊娠経過が正常な経産婦さんで、医師より助産院でのお産が可能と言われた方
 ※ ご本人とご家族が、助産院でのお産を希望されている方
 ※ 当病院の産科外来を受診されている方です。

院内助産院でお産をされたお母さんにお話を伺いました。今号は、1月1日に出産された 慎之介くんのお母さんです。

現在の心境をお聞かせ下さい!

出産はこわいというイメージがありましたが、産む事の神秘さを感じられた素敵なお産でした。またお産したいと思える出産で、そう思う自分にも驚きます。

助産院で出産しようと思われた理由は?

まずは安心!! (里帰り出産だったため) 助産院で出産した友人が「良かったよ〜!!」と言っていたのと、フリースタイルで産む事に興味があったからです。健診も待ち時間無く、親しみやすい助産師さんたちばかりで、何かあれば すぐその周産期センターのお医者様がいますから。

助産院でお産をすることで不安な事はありましたか?

「量で出産するのに腰痛くないのかな?」と思いましたが、実際にお産してみて、自分の好きな体勢でお産できたので楽でした!

ご家族の反応はいかがでしたか?

立ち会ったのは母と妹です。2才のやんちゃ娘もいましたが、出産中は寝てくれていました。

【母】陣痛中〜出産まで、ずっと手を握って励ましてくれて嬉しかったです。とても心強かったです。

【娘 (2才)】出産後、カンガルーケア中にタイミング良く起きた娘。慎ちゃんを見て、とてもニコニコ。いつもは やんちゃではげしいのに、この時は正座して嬉しそうに見ていました。



「いざ、お産!」から 過ごさせてみて いかがでしたか?

「これ陣痛かな??」からスタートし、帰宅覚悟で病院へ。陣痛の波が弱くなった時、助産師さんがお産がすすむようにアドバイス (乳マッサージ・スクワット・三陰交ツボ) して頂き、実践するとどんどんお産がすすみ、とても驚きました。1人目はいきみのがしが意識を失いそうなくらい辛くて、出産もわけ分からず産んだって感じだったけど、今回は陣痛の波が「強く来い!」って思えるくらい余裕があり、お産の体勢も変えると一気にすすみ、いきむコツも教えて下さいました。

破水した瞬間、赤ちゃんが一生懸命産道を通っているのが分かり、陣痛の波に合わせて、我が子と一緒に頑張れる事に感動しながらの出産でした。



【妹】たまたま実家に帰省していた妹。立ち会えない旦那のために、出産撮影を頼みました。「お産がこわくなるかな?」と思ったけど、感動的な出産に立ち会えて、今年が良い年になりそう」と言ってくれました。

「助産院で出産を!」と検討中の皆さんへ、メッセージをお願いします。

皆、優しい助産師さんです!! スパルタな方は全くいけませんので、お産の時も安心できますよ!! 辛い陣痛中もずっとそばに居てくれます!! 経験豊富な方ばかりです。入院中もしんどい時は赤ちゃんを預かってくれました。(2人目だからって、ちっとも厳しくありません)

助産院Sunスタッフより

大晦日に陣痛開始! こちらが提案するツボ押しなど積極的に取り組んでもらえ、スムーズに元旦にお産となりました。Tさんが陣痛でフーフー呼吸されている時にご家族と年越しの挨拶をしたのが印象的でした(*^_^*)。実母さん、妹さん、途中寝てしまったけど長女さんに応援されてのアットホームな素敵なお産でしたね! (川本)

センター稼働状況

分娩数	48件	緊急帝王切開	6件
母体搬送	1件	NICU稼働率	75.0%
新生児搬送	0件	MFICU稼働率	89.2%

(平成31年3月)

「春ですね」



編集後記

「平成」も残すところあと数日となりました。おだやかな陽気から一転、各地で季節外れの雪が降っていましたね。満開の桜に雪という風情のある映像を目にしました。佐波川沿いの芝桜も見頃を迎え、山の桜もようやく顔を出し始めています。長いGW、春を見つけに出かけてみませんか? (C.K☆N.S☆Y.M☆K.H.)



周産期センター
キャラクター
マミー&メイ