ニュースレター　9 月号　　No.152 発行　令和 5 年 9 月 1 日（金）

お産＆子育てサポート

発行・編集
お産＆子育てを支える会
代　表　斉藤智孝
編集者　東　直　美
TEL/FAX　090-7103-2240

「産後ケア希望者全員に！」6月30日自治体に通知

母子保健法の一部を改正する法律（産後ケア事業の法制化）が公布されてもう直ぐ 5 年になりますが、国が当初計画していた利用状況の 3 割程度の達成しかできてない様な事を聞きます。そのようなことが関係したのか、8月13日付けの中日新聞 1 ページ目に産後ケア利用に関する国からの通知が記事になっていました。

【産後ケア事業は市区町村が担い、子どもが 1 歳になるまで受けられる。これまで国の実施要綱は対象を「心身の不調または育児不安等がある者」「特に支援が必要と認められる者」としていた。政府は今回、実施要綱を「産後ケアを必要とする者」と改定し、希望者全員が対象になることを明確にした。子ども家庭庁によると、産後ケアを実施（2021 年度）しているのは、全 1741 市区町村のうち 1360 自治体。政府は 24 年度までに全市区町村で産後ケアを受けられるようにする方針】（中日新聞 2023 年 8 月 13 日より抜粋）

産後早期の周知と申告の簡素化を！

産後ケアの利用者は年々増加していますが、利用する産後のお母さん達はまだまだ認知されていない現状があります。広報元が各自治体（保健センター）であり、妊娠中から紙面でお知らせしていますが、具体的に対面で説明を受けるのは「赤ちゃん訪問」の時がほとんどだと思います。赤ちゃん訪問の時期は産後 1 ヶ月を過ぎます。2 ヶ月過ぎてからの時も多々あります。その頃には遅かった。もっと早く知りたかった。という声もあります。実際、初産婦の場合、産後の 1 ヶ月間が最も大変です。出産後 5 日目には退院、母乳も十分出ていず、育児手技もぎこちない状況で自宅や実家で子育てが始まるのです。夫や実母のサポートが有っても大変、無い人はもっと大変です。疲れ切り、上手くいかないと落ち込み、病んでいくお母さんが多いのです。自治体（保健センター）だけでなく、医療機関の退院指導で産後ケアの具体的な説明紹介があったら・・・と思います。今回のような国からの通知が自治体だけでなく、お産を取り扱う医療機関にもあるべきではないでしょうか。そして妊娠・出産・産後に関わる医療スタッフは知らせる責任があることを自覚してほしいと思います。

また、利用システムも利用希望を実施主体の保健センターに伝えた後、保健師と面談し利用可能な対象であるか査定を必要とする自治体が多く、面談を何度も繰り返してやっと許可が下りたと言うケースもあります。慣れない子育てで疲れている方に面談はハードルが高く、尻込みする方もいます。もっと簡潔化ができないでしょうか？産後ケアを利用しやすい工夫が必要だと思います。

産後のお母さん全てが産後ケアを産後直ぐに知り、簡単に利用できる日が一日でも早く来ることを願います。

3つの国の産後ケアを紹介しましたが、それぞれ2022年度の出生率は韓国1．11　フィンランド1．74　ドイツ1．58　ちなみに日本は1．39です。産後ケア自己負担金が不要な国は出生率は高くなっていますね。

他国の産後ケア紹介

韓国の産後ケア

「産後調理院」（産後ケアセンター）が2018年時点で584施設有。
産後2～3日で退院後直ぐに入所し約2週間ほど滞在看護師が常駐してサポート
医療機関でなく民間施設であり、費用は原則自己負担。

フィンランドの産後ケア

妊娠～育児（6歳児）までの家族を対象に健康支援をする「ネウボラ」という制度
自己負担なしの無料で対象者の97%が利用
妊娠中8～9回、産後は15回の健診があり、保健師や専門家が関わりサポート。健診は30分～1時間かけて健康問題だけでなく、家族や夫婦関係の相談にも対応。また同じ担当者が継続して係わる事で信頼関係や異常の早期発見につながっている。ちなみに父親の育児休暇取得率8割以上の国です。

ドイツの産後ケア

経膣出産の場合入院は2～3日間で、退院後は自宅で助産師の課程訪問を約10日間毎日、その後は最長で産後12週間まで家庭訪問実施可能。
助産師が担当し、最初から変わることなく同じ。女性によりそった継続ケアが行われている。費用は保険でまかなわれ、実質自己負担なし。

出産体験記

出産って自然なんだな～！ M.Y 記

10月6日の予定日で、お兄ちゃんの運動会、産後の上の子の世話やゴハン等、色んな事を考えると 10 月の初め、しかも金曜日に産まれてくれると有り難く、お腹にいつも「２日の金曜日に産まれてね。」と話しかけていました。10月1日には３回に分けて３時間弱の散歩をして特に坂道を上りました。１日の夜、子ども達におゴハンを食べさせて、お風呂に入れて、寝かせ付けをしたら、何故か「掃除しな！」と思いつき、トイレからキッチンまでしっかりと掃除をしました。まだ陣痛も始まっていないけど、体力をつけるために少しでも寝ないと、と本能なんでしょうか。私はそのまま３時までぐっすり、そんな私を見て「産まれそう」と感じた主人の方が寝られなかったそうです。３時にお腹の張りで目が覚めたが、まだ陣痛ではないやろうと思いながらも時間を計ると既に５分おき、とりあえず主人を起こして、助産婦さんに電話をして来てもらいました。でも未だ主人とずっと話しながら洗濯でもしようと思うほど、痛みの強さからも産まれるのは朝の７時か８時くらいと思っていて、いきんでいるつもりもなく、陣痛を逃しているだけのつもりでした。助産婦さんに「手をだして」と言われて、触ってみると、頭が半分出てきてて、あれよあれよと言う間に産まれました。自分自身が一番びっくりした安産で、産まれるときはさすがに痛かったけど、陣痛も全然つらくなく、産後もどこも痛くない、出産時間２時間の超スピード出産で本当に楽なお産でしたが、もう少し陣痛を楽しみたかったような気もします。

「よく歩けば楽にお産ができるし、旬の野菜を沢山食べれば体調もとてもいい。」助産婦さんの指導のお陰で、自然の大切さを教わりました。一人目病院、二人目助産院、３人目自宅とそれぞれ違う形でのお産でしたが、助産婦さんに取り上げてもらうお産は、手伝ってもらいながらも自分で産んだと、母としての自信に満たされます。自宅での出産は上の子達とも離れずにずっと家にいるので、我慢はさせていても安心できているようでした。そして、たくさんの人に助けてもらって、妹の誕生をしっかりと見て、素直に受け入れてくれました。子ども達にどれだけの事をこの２時間のお産で教えられただろうと思います。言った通りの２日に産まれてくれたし、家族に囲まれて無事に元気で生まれてきてくれて、言うことなしの大満足のお産でした。

ニューレターNo.98より

自宅出産の喜び Y.T 記

１人目も自宅出産でした。お産というものを全然知らなかったのですが、高校の恩師にすすめられて、やってみようかなと思いました。産院をあちこち当たりましたが、O助産師さんとフィーリングがあったというところでしょうか。それでも、陣痛の痛みは，想像を絶するものでした。「もう、引張ってー、もう止める～！」とか、喚きちらしました。

二人目はもうワクワク･･･。「今回の出産をどんな良いものにしようか。」そんなふうに期待を胸に迎えた二度目の出産、自宅で家族と産婆さんに見守られ 3650 g の元気な赤ちゃんが喜びとともに誕生しました。

大きなおなかを抱えていると、「もうすぐやね、どこの病院で産むの？」と何気なく聞いてくる人に「自宅出産するの。」と言うと、「それってすごいねー。何で自宅？怖くない？」なんて事をよく聞かれました。私にとっては病院の分娩室の椅子や、金属の冷たい器械や、会陰切開することのほうがもっと怖いことに思います。そして何より、産まれた赤ちゃんとすぐに一緒に寝ることが出来ないことは寂しく感じるだろうと思い一人目の出産を自宅に決めました。実際は産む本人よりも、周りが大変だったと、一人目の時も言われたように、今回もみんな大変だったようです。陣痛が治まっている間居眠りをする私を汗だくで支える夫、汗を拭ってくれる母、父と遊びつつ今か今かと妹の誕生を待ちわびる赤ちゃんの姉、そして呼吸と気持ちを共にして取り上げてくれる産婆さん、一人で産むのではなく、みんなで産んだ赤ちゃんでした。産まれてすぐに自らの手で掬い上げたわが子、抱えられた胸で一生懸命お乳を探す姿に生きる力の第一歩を感じ、家族で感動し喜びました。

ただ産まれてきたことへの喜びだけでなく、人としての誕生の迎え方を大切なものにしたいという願いは、家族でその瞬間を迎えたことでみんなの宝として残るだろうと思います。ストレスの無い出産は、赤ちゃんにとっても良い人生のスタートになります。伸び伸びと育つ子どもの姿を見ながら、本当に贅沢な出産をしたと、理解ある家族と産婆さんに感謝しています。

産婦人科医が少なくなり、お産難民が報道される中で、今一度出産のあり方を考え直し“そうあるしかない”のではなく“こうありたい”と理想を持って自分の望むスタイルで出産ができる社会であってほしいと願っています。

ニューレターNo.88より

お産子の家9月の定例イベントは下記のQRコードより

オーガズミックバース上映会
9月8日(金)10:00～
場所：水口町三大寺719
トキオリオリにて
参加費：2000円ランチ付
お産子の家HPよりお申込を

アドラー心理学による
子育て講演会
9月10日(日)10～12時
講師：臨床心理士の井上知子氏
場所：お産子の家
参加費：1000円

おっぱい塾 各10:00～
12日(火) はちはぴ広場
14日(木) 八幡ことしん
22日(木) 安土コミセン
25日(月) 彦根子どもセンター
26日(火) 水口まるーむ