

産後ケアを利用した方の体験談

デイサービスを利用されたIさん

利用時期 産後1か月半の頃に1回利用

頼れる人がいないため、保健センターからの紹介で利用しました。まずは寝不足だったので、2時間程寝かせてもらいました。

夜間の赤ちゃんの寝かしつけに難しさを感じていたため、相談したところ、助産師さんが
 ● おひな巻きの方法、添い乳の方法を教えてくださいました。その時から添い乳をするようになり、とても楽になりました。7か月になった今も添い乳をしています。また、吐き戻しの多い子で、大丈夫なのかと不安もありましたが、体重は増えているので大丈夫だと教わり、安心できました。

月1回むとう助産院で育児サークルが開催されていると教わり、今も参加しています。自分の子と同年齢の子もいるので、色々参考になっています。

宿泊型を利用されたYさん（子ども7か月）

利用時間 朝10時～翌朝10時まで

赤ちゃんが生まれたら、おっぱいを飲ませられることをとても楽しみにしていました。でも産後ほとんどおっぱいが出ず、精神的にかなりつらく、4か月の時に思い切って宿泊を申し込みました。助産師さんが夜中も見てくれる安心感から、久しぶりにぐっすり眠れました。一緒にがんばっていた夫も自宅でゆっくり休めたと思います。

食事の内容やスタッフの我が子への接し方など、たくさん参考になりました。赤ちゃんをおんぶしながら、私たちのお世話をしてくれる様子を見て、帰ってから早速おんぶを取り入れました。時短で簡単に作れてしかも栄養を考えたおかずを教えてもらって、自宅でも何度か作りました。もっと早く利用しておけば良かったと思います。

最後に「産後少しでも不安なことがあったら、ぜひ利用して！」と強く強くお勧めします。私の後悔ですが育児への不安がいっぱい、かつ母体が癒えていない退院後すぐから1ヶ月くらいの間に利用すれば良かった!と感じます。



取材を
してみてもいいかな



むとう助産院も岡本助産院も育児相談などいろいろな取り組みをされているので、ぜひ一度ホームページを覗いてみてください。



▲むとう助産院 HP



▲岡本助産院 HP

編集後記



子どもを産んでから社会に残された様な孤独感がありました。赤ちゃんを育てるという責任ある仕事をしているのに、どこか自分は価値がない、生産性のない人間だと感じていました。そんな中、利用するようになったぐるんぱで、ぐるんぱメール作成のお誘いがかかり、誰かの役に立てれるのなと思ひ参加するようになりました。メンバーには知っている人もいれば初めましての人もいます。はじめの内は緊張とよそよそしさはありますが、会議自体全く堅苦しくなく遊びに来て雑談!というように感じすぐに打ち解けられ、時間を忘れてしまうぐらい楽しいです。テーマは幅広く、どれも考えさせられ伝えたいことばかりで

すが、楽しい、幸せだけではなく誰にも言えなかった子育てのつらさや悩みの声を、苦しんでいる人達の助けになればという想いでテーマが決まりました。

今回は母親のエンパワーメントについて研究している和歌山大学の学生や、メンバーのパパの参加もあり、ママだけじゃない視点からも話し合えたことは大きな変化と発見で、より深い内容になったと感じます。ぐるんぱメールをきっかけに知り合えた大切な仲間と共に、社会と繋がり、これかも子育てに奮闘しながら発信していけたらと思います。



■編集委員 大野 瑛里子 岡みどり 柏木 めぐみ 木下 麻生 金香織 高 稚英 小谷 茉衣 田原 希 玉置 智美 中畑 亜耶 松田 友佳里 村畑 佳美 山本 友紀子 米田 依里香（五十音順） ■デザイン 松井 友美子

ぐるんぱ mail vol.19

ぐるんぱママが作る子育て情報誌

ぐるんぱ
mail



2023年3月 第19号

発行 きのくに子どもNPO

あかちゃんを迎える人たちへ

初めての出産。初めての育児。赤ちゃんとの生活は、とても楽しみだけど、わからないことばかりで不安な気持ちもありますよね。そんな産前・産後の生活を振り返ってみると、妊娠中に知っておけば、産後の生活が少し楽だったかもしれないと思うこともたくさんあります。妊娠・出産・育児を経験したママ・パパだからこそその体験談をまとめ、助産師さんに産前産後の身体の変化についてインタビューしました。プレママ・プレパパに知ってほしい情報を詰め込みました!先輩パパたちの声も必見!



プレママあるある



体重の管理が大変! 増やしてはいけないけど、甘いものやジャンクフードが無性に食べたくなる。

ベビーカー、チャイルドシートなど育児アイテム。調べれば調べるほどどれにすればいいのか悩んでしまう。

プレパパあるある



「今お腹うごいてる!」と言われお腹を触るといつもごかなくなりショック...

ママのつわり中、食べられるものを! と思い買ってきたら前と食べられるものが変わっていた。

親子で自由に遊べる

ほっとルームぐるんぱ

●開設時間 月～木曜/10:00～16:00 日曜・祝日/10:00～15:00

●使用料 無料(※年間保険料1人200円) ●問合せ TEL 073-452-2303

Instagram



GURUNPA.WAKAYAMA

●発行：特定非営利活動法人きのくに子どもNPO 〒640-8401 和歌山市福島 487 リミニアビル2-C
TEL/FAX 073-452-7710 <http://kinokunikodomom.doo.jp/>

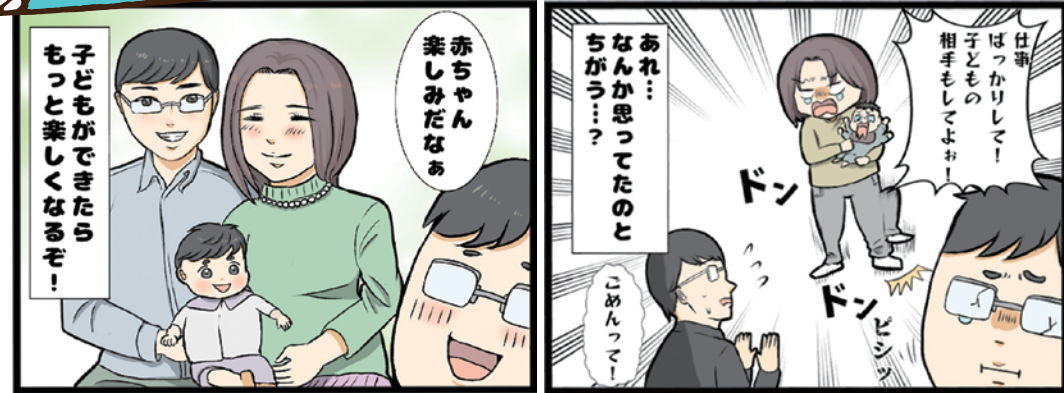
先輩パパ&ママ、こんな気持ちでした！



私は妊娠当時、身近に子どもがいる人がいなく、何もかも分からない状態で育児が始まることに不安を感じる一方で、赤ちゃんに会える楽しみな気持ちや、育児は幸せで満ちているんだろうな、という希望がありました。育児グッズは何か必要か？ プレパママ向け雑誌やネット、SNSで情報収集し、参考にして悩みながらついかわい服を買ってしまったり…。そして出産後の生活が始まります。育児がスタートした先輩パパママ達のあるあるを集めてみました。



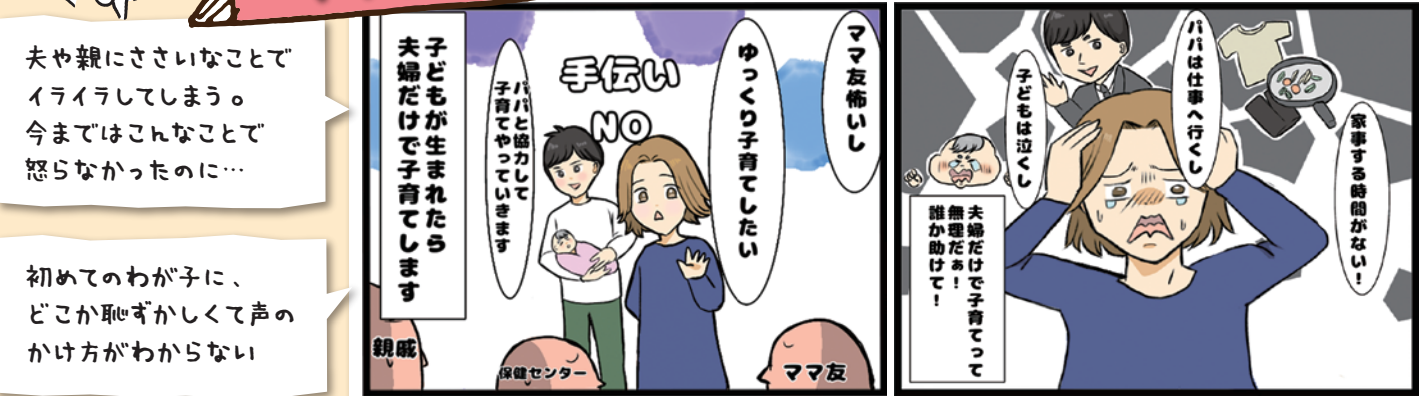
パパあるある



子育てしたいのにパパだと寝てくれなかったり泣き止まなかったり、情けない気持ちになった

夜しか子どもと居られないんだから遊んであげて！と言われて遊んだら、寝る前にそんなに興奮させないでと怒られた

ママあるある



出産直後歩けなかったり、おっぱいトラブルがあったり、身体の変化に戸惑う

早く退院したいけど、オムツ交換や授乳のペース…わからないことばかりで育児できるのか心配

「あれをしよう！これしよう！」と思い描いていた理想。そして、出産し突然始まる育児の現実。理想と現実のギャップに苦しんでいるママやパパがたくさんいました。なぜ、こんなにもギャップを感じてしまうのだろう？ その原因の一つに、知らず知らずのうち外からの情報による「イクメンパパ像」「母親はこうあるべき」「キラキラした母親像」などの思い込みや刷り込みがあるのかも！？ TVやインターネット、SNSなどのメディアからの情報について、考えてみました。

産前

- YouTubeで他人の出産動画を見て怖くなった
- 逆子を直す方法を調べると「母親の身体の姿勢が悪い、冷えなどの体質が悪い」と悪い情報ばかり目について、自分を責めた
- 健康で元気に生まれてきてくれるか心配になった
- 祖父母が遠方のため、祖父母のもとで育たなかった場合、子どもの育ちに影響があるか不安になった

私達「スマホ」に振り回されました！！



産後

- なぜ寝ない？ なぜ離乳食を食べない？原因や方法を調べた
- SNSで手の込んだ離乳食をみて劣等感を抱いた
- 少しの乳児湿疹や咳などが出るとすぐ調べた
- SNSに登場するママパパはみんなキラキラしていて、自分はダメだと落ち込んだ

ミニコラム 自分のことを話せる人と場所

私が今までSNSに振り回されていた時は、いつも「不安」な時だった。うまくいかなくて、SNSに「正解」を求めていた。でも、本音で自分のことを話せる人や場ができ、同じような価値観を持つ母親達と出会い、つながりができ子育てで大切にしたいことが少しずつわかってきた。そして、表面的には見えて

こないそれぞれの悩みや弱さを共有するようになると、私も弱いままでいいのだと思えるようになった。悩みがなくなったわけではないしうまくいかないこともたくさんある。でも、どんなことを言っても受け止めてもらえる安心できる場所(私にとってはぐるんぱ)があるおかげで、周りの目が気になったり比べて落ち込むことは少なくなっていた。「正解」を他に求めなくても自分で自分に「大丈夫」と思えるようになったのかもしれない。

SNS 情報 とつき合うヒント

SNSに振り回されてついついしんどくなるけど、人と出会い、話しながら、悩み、落ち込み、でも楽しい！ そんな、今も子育てを頑張っているママ達が、うまくSNSと付き合うヒントについて考えてみました！

ヒント1 人と比べても不安は増すばかり… 目の前の子どもを信じてみる

成長スピードの早い子と我が子を比べて違いに落ち込み、ネットで検索したこともあったが、夫に「他の子ではなく、我が子の以前の状況と比べて成長していれば良いんじゃないか」と言われ、心配し過ぎていた自分に気付いた。

ヒント2 自分一人で悩みすぎずに 直接、話を聞いてもらう

発達の心配や離乳食・おっぱい・ねんねの悩みなど、ネットで色々検索しても自分の子どもに当てはまるとは限らないので、保健師さんに今の子どもの成長具合や体重からアドバイスをしてもらおう方が悩む時間が減った。

ヒント3 SNSの特性を知って、逆にSNSに振り回されないように意識する

インスタグラム、YouTube、SNSは「日常のベストシーンを切り取ったものだ」と思うようにし、誕生日の飾り付けなど、参考程度にするようになった。

ヒント4 専門家でも、立場や考え方はそれぞれ！

小児科と皮膚科の先生とで、食物アレルギーに対しての考え方や治療方針が違った。素人では分からないので、保健師さんに相談して意見を聞いた。

ヒント5 実際に話を聞くと、SNSでは見えない本音や弱みの部分も見えてくる

ぐるんぱ等、親子が集まる場所に行って、色々な人の話を聞いてみると、寝不足や母乳育児の悩み等、大変なのはみんな同じだと実感した。SNSより実際に人と会って話を聞く方が納得できた。

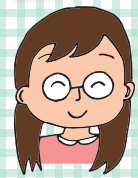
ヒント6 「教科書どおり」いかになくても、目の前の子どもを「見る」ことを意識するように

子どもがお肉や魚を食べてくれないことに悩み、ネットで食べさせる方法を調べ、その方法通りに食べさせようとしたが、それでも改善しなかったの、その子が食べられる物を与えていれば大丈夫と少しずつ思えるようになった。

ママパパへ 産前産後の母体のホルモン バランスや産後の生活ってどうなるの？

妊娠出産は、ママパパにとって人生最大の幸せな出来事。でも妊娠期から産後にかけていろんな不安や身体の不調におそわれることもあります。どんなふうに変化するのか、その時どうしたらいいのか…山田ゆかり先生にお聞きしました。

Profile



山田ゆかりさん

Yukari Yamada

東京医療保健大学
和歌山看護学部 助教
助産師・看護師・公認心理士

産後のこと、子育てのこと、嬉しいことや心配なことなど、話せる場所はたくさんあります。ご家族のみなさんと新しい家族を迎える準備をしてくださいね。

- 公立病院で助産師の経験あり
- 今は看護師を目指す学生さんの指導をしている
- 趣味は読書と雑談(笑)



Q 妊娠中～産後ってどんな感じ??

※**エストロゲン** 女性ホルモンの一種でこのホルモンが低下すると不安や孤独を感じやすくなります。

※**オキシトシン** 愛情ホルモンとも言われます。その反面、自分の愛情や絆を邪魔する相手に対してイライラしたり攻撃性を持つことも。

A 妊娠中の母体は、女性ホルモンの変化により大きくバランスを崩します。この変化に身体と心がついていけないと不調を感じてしまいます。穏やかなマタニティライフを想像していたけど思っていたよりも大変だと感じることもあるかもしれません。出産し胎盤がなくなるにより、妊娠中徐々に増えていた女性ホルモンは急激に落ち込んでしまいます。

そのホルモンの変化は、更年期以上といっても過言ではありません。エストロゲンというホルモンが下がることによりマタニティーブルーに繋がることもあります。その反面、赤ちゃんにおっぱいやミルクをあげたり、抱っこしたり、触れ合っていく内にオキシトシンというホルモンが高まり、幸せを感じることもあります。



ちなみにパパも赤ちゃんもオキシトシン出ます!!



パパもミルクをあげたり、オムツやお風呂、抱っこをすることで、赤ちゃんがリラックスしてお互いにオキシトシンが分泌され、幸せを感じることが出来ます。産後クライシスといって、出産や子育てによって夫婦関係がうまくいなくなることもあるので、お互いに産後のホルモンの変化や影響を知り、2人で話し合い協力することが大切です。

Q マタニティブルーとは?

A 出産後2～3日目から1週間以内に起こることの変化です。出産直後のホルモン分泌の急速な低下により起こります。不安感やイライラが強くなり、理由もなく泣けてくることがあります。



Q 産後うつとは?

A 様々な外的要因によって発症するうつで、退院後産後3ヶ月頃に発症率がピークになりやすいです。10人に1人は産後うつを発症していると言われていますが、水面下ではその予備軍はたくさんあり、誰にでも起こりうるリスクがあるとも言われています。ものの見方が否定的になったり、楽しくない、ため息ばかり、赤ちゃんをかわいく思えない、ひどい場合だと自分は母親失格、育児放棄し部屋に閉じこもってしまうことも。その原因はサポート不足がメインだとも考えられています。



POINT

そもそも人間の祖先であるチンパンジーは5～6年に1回しか子どもを産みません。それは、チンパンジーは集団で子育てする習慣がなく、ある程度成長するまで母親がつきっきりで子育てをするからです。

しかし人間はそのサイクルより短い期間で子どもを産むことが多く、特に昔の日本の人がとても子どくさんなのは周囲の人達と助け合って子育てをしていたからです。

時代が変わり、働き方や核家族が増えたことにより、産後ホルモンバランスが崩れている中、孤独に子育てしているため産後うつの発症率が高くなってきていると考えられます。

Q 赤ちゃんとの生活が不安・・・どんなの?



A 生まれたての赤ちゃんは1日の大半は寝ており、泣くときは快か不快かで泣きます。しかし成長してくると意味も無く泣いたり、甘えたいときや不安で安心したいとき等で泣くようになってきます。

赤ちゃんを泣き止ますのは難しいですが、照明や音を静かにするなどの工夫をすることは出来ます。そのために、ママが赤ちゃんの生活リズムに合わせて生活していくことになり、疲れや寝不足になりがちです。パパに赤ちゃんや家事を任せ、20分でもいいので仮眠をとりましょう。驚く程すっきりしますよ。

Q 夜、赤ちゃんが泣いていてもパパが寝ていられるのはどうして?



A 赤ちゃんの泣いている時の対応について脳科学で分析した実験があります。ママとパパにノイズ音と赤ちゃんの泣き声を交互に聞かせると、パパの脳には変化がなかったのに対しママは特別な回路が生まれ、どうしたら泣き止むのか頭が考え体が早く動くようになったという結果が出ました。

男性脳と女性脳ではそもそも仕組みが違うので、パパにママと同じようなことを求めても難しいといえます。もしママと同じようにできているとしたら、それはかなり神経過敏に頑張っているのかもしれない。

妊娠中から夫婦でしっかり話し合い、産後の家事、育児の役割分担や地域のサポート等を調べておくことが大切です。2人が協力することが大事ですが、頑張りすぎるとパタニティーブルーになってしまうパパも増えています。

Q パタニティーブルーって何!?

A ママだけではなく、パパにも起きるブルーのことです。出産直後から大体3ヶ月ごろくらいまで起きると言われています。責任感が強く真面目な人ほどなりやすいと言われています。

またママが産後3ヶ月頃にうつの発症率が高くなるのに対し、パパは産後3ヶ月～6ヶ月頃にうつの発症率が高くなります。



パパコラム

「もしかしてパタニティーブルー!？」

娘が生後2ヶ月の時に、里帰りしていた妻と娘が家に帰ってきてから、1ヶ月仕事を休み育児に参加した。しかし、24時間首も座っていない子どものお世話をし続けることは想像以上に大変だったため、思わず妻に「(子育てが)自分には無理かもしれない…」と言ってしまった。その後、我に返りすぐにその言葉を撤回したが、今思えば、当時は慣れない育児でかなり精神的にも肉体的にも疲れていたのかもしれない。

By あんこ大好きパパ

パパの感想



山田先生のインタビューを終えて...



ママの感想

現在2児の父親ですが、1人目を出産し変わってしまった事には驚きました。よく子どもができてと女性は変わると聞くので、ある程度覚悟はしていましたが、正直想像以上でした。常にイライラしているし、いきなり怒りだしたり、女性はこんなものなんだと思っていましたが、今回山田先生の話を聞いてホルモンの変化が原因だったということを初めて知りました。当時その事を知っていれば感情的にケンカすることを少しでも減らせたのかもしれないし、もっと自分にできることを考えて行動できていたかもしれないなと思いました。

山田先生のお話を聞いて女性ホルモンの変化について詳しく知ることができました。産後は本当に自分がおかしいのかなと思っていました。あらかじめお互いにホルモンや産後について知っていればストレスはたまりにくかったかなと感じます。また夫婦で子育てのコミュニケーションをとる時間は重要だと感じました。子どもについてのおしゃべりをするだけでも相手がどう考えているかをお互い知ることができ、不満ややってほしいことを言いやすくなって、1人で抱えてもやもやすることも減るように思いました。



パパたち! ちょっと本音を聞かせて!!

山田先生のお話の中で取り上げられていた「パタニティーブルー」なる言葉。
分かる気もするけど、ママは四六時中、子どもと離れられなくていっぱいいっぱい。
パパの気持ちまで考えられない!!・・・けど、パパもしんどいよね…。パパに本音、聞いてみました。

産後しばらくは、ちょっとしたことでイライラされて妻に気を使って話しかける場面もあった。妻が恐かった。自分のかけた言葉でさらに険悪になるかもしれないと考えて、かける言葉も見つからないこともあった。



父子手帳や育児雑誌の、パパに読んでほしいコーナーには、「ホルモンバランスが乱れているママを支えましょう、理解しましょう、サポートしましょう」「ママに1人の時間をつくってあげましょう」「こんなこともやるべし!」とかいうパパに対するアドバイスしか載っていないイメージ!!

妻が少しでも楽になるように家事などとしても「私がして欲しいのはこんな事じゃない。話を聞いてほしいだけ。」と言われた。

男は一人で解決しようとする生き物。だからみんなで意見交換し合って仲間になるママたち集団には絶対になれない。

時々職場とかで、子育ての愚痴を軽く言っ
てしまい、女性に聞かれたものなら袋叩き
に合う。だから思う事があっても絶対に
口にしない。沈黙しています。

ママ向けには、「辛いよね、しんどいよね、弱音吐いていいよ、周りにいっぱい頼ってね」みたいな寄り添う言葉がいっぱいあるのに…。パパも色々頑張っているのに「ホルモンバランスなんだから理解して!」ばかりやと、疲れることもある。けどそれを言ったら余計悪化するだろうから実際は言えない。



中には、
職場で「休日何をしているの?」と聞かれて子どもと遊んでいると言うと、「すごいねーめっちゃいいパパやねー」と言われたことがある。好きでしていることなので何がすごい? と思ってしまう。

という意見もありました。いずれにしても、
パパたちも辛いところはあるのね。パパもママのホルモンのこととか理解せなあかんの大変やし疲れるよね。
弱音吐いたら余計悪化するのわかってるから我慢してる部分もあるのね。頑張ってるよーほんと。
パパも弱音吐いていいんだよ! でもママを怒らせないように機嫌取っくればいい、っていう感じもあって何となーく
すっきりしないかも… 😞「本当は2人で一緒に考えたいのに…」というママの声も聞こえてきます。

もうすぐ第二子の育休に入るパパに聞いてみました。

出産前(出産後もそうですが)楽しみで幸せな気持ちだったが、
たまに大きな不安に駆られる時があった。妊娠出産育児、赤ちゃんの事、何もかもが初めてで分からない事だらけ。妻も同じで2人とも答えが分からず相談する人もおらず結局ネットに頼るしかない。SNSの情報が必ずしも正しいわけではないのに。「大丈夫、気にしないでいいよ」などの声を掛けることしかできなくて不安を取り除けず何もできないことが辛かった。
ある日妻が子どもとぐるんばに行ってきた。そこで初めて出会ったスタッフに自分の育児を本音で話せて認めてもらえたこと

によって肩の力が抜けたと言う。ありのままの自分の育児、悩みを理解してくれる人たちがいたのがとても心の支えになったのだと思う。先輩ママ、パパと話をする、情報交換をするのが、不安を取り除きストレスを解消する一番の方法なのかなと思いました。
そして妻が相談してきた時にもしも僕が話を聞かずに他人事のような態度をとっていたら妻は孤独で計り知れないほど辛い思いをしたはず。今思えば経験もないのに答えが見つかるはずもなかったので相談を聞いて一緒に悩むことが大事だったのかなと思います。

今回のぐるんばメール編集会議には、パパや結婚前の男性も参加していたので、
彼らの本音も少しだけ聞くことができました。結局ママとパパ、2人で弱音も吐き合いながら、
ちょっとずつお互いの事を分かり合っていけることが大事なのかな。

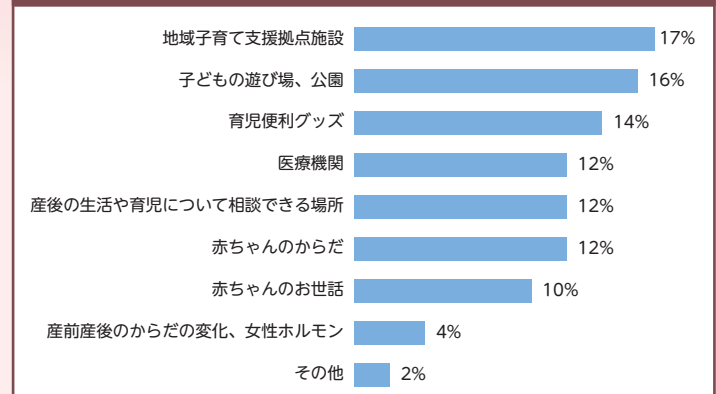


産前産後 困ったときに、どこへ行こう?



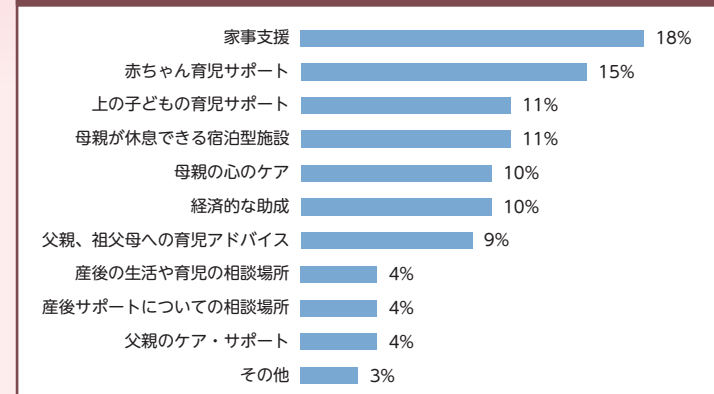
プレパパ・プレママにとって産後の生活はどんなものが漠然としていて何が不安か分からないという人も多いですね。「赤ちゃんと一緒に生活ってどんなの?」先輩ママたちにアンケートを取ってみました。

Q 産前に、子育てについて知っておきたかった情報は?



Point! 育児の悩みや気軽に子育ての話ができる場所を産前に知っておきたかったという声も多数! 産後は育児に追われて、何かを調べることも億劫になってしまいますよね。

Q 子育てをしてみて、こんな支援が欲しかったということは?



Point! 多くのママ達が育児に追われる中での家事を大変に思っています。助けを求められず一人で抱え込んでしまうママも多く、無理をすると身体や心が壊れてしまいます。

※ 和歌山市子育て支援ネットワーク実行委員会調べ

その他、ママ達から寄せられた声

産後ボロボロの体で家事をするのは本当に大変。

とにかく寝ない子で、自分が寝る時間がほしかった。

出産育児は皆がしている事だからと甘く考えていたけど、実際は母親になってみないとわからない事ばかり。子どもは本当にかわいいけれど、自分の心や体の変化にびっくりすることばかり。

家事支援は値段もするし頼みづらかった。

育児グッズや小児科の評判を知りたかった。

産後の環境、体調の戻りやホルモンバランスの変化は人それぞれ違います。
笑顔で子育てする為には他人の力を借りてもいいんです
では子育てに行き詰まったり、しんどいなと感じた時にはどこに相談したらいい?
どんなサポートがあるの? 和歌山市で行っている「**産後ケア事業**」について調べてみました。
産後ケアの実施機関には病院以外に助産院もあります。和歌山市では岡本助産院、むとう助産院の2か所。
助産院については一般的にあまり馴染みがありませんが、丁寧なケアをされていると聞いて早速リサーチしてきました!



むとう助産院の場合

Q 利用されるママからの相談は、どういうものが多いですか?

A. 授乳について、赤ちゃんが泣くことについての相談が多いです。

Q 実際にどのように対応されていますか?

A. ママが何に困っていて、どういう時にしんどいのかをよく聞いて、一人一人に合わせて対応するように心がけています。休みたいママには休んでもらうことももちろんしますが、その時だけではなく、家に帰ってからも困らないようにと思い、育児の実際の方法やコツを、ママと一緒に試しながら伝えるようにしています。
宿泊サービスで出す食事についても、栄養が摂れることはもちろん大切ですが、赤ちゃんのお世話をしながらでも簡単に作れるレシピをお見せして、家に帰ってからも続けられるものであることを心がけています。



和歌山市産後ケア事業とは…

産科医療機関において産後の母子ケアや授乳指導、育児相談等が受けられる事業です。宿泊型、デイサービス型があり、利用するにはまず、各保健センターや子育て世代包括支援センターに行き、困っていることや今の状況などを相談してください。最短で翌日に利用可能です。センターに出向くなど外出できにくい等、状況に応じて臨機応変に対応してくれます。(利用料金等、詳細はQRコードもしくは「和歌山市 産後ケア」で検索)



むとう助産院では、その他にも両親教室やマタニティークラス、育児サークルなど、
妊娠期から産後まで子育ての家庭が孤立することなく、安心してつながり会える場を作っています。