

5月10日(金曜)に島根県助産師会の川島由紀江さんをお迎えし、0歳児を持つお母さんを対象にした学習会を開催しました。

コロナ禍で出産を迎えたお母さん方に向け、産後の身体や生活の変化、産後うつのこと松江市の子育てサポートについてお話ししていただきました。

参加されたみなさんには自己紹介も兼ねて、出産のこと、育児のこと、みなさんに聞いてみたいことを話す機会あり、今抱えている悩みが解決できた方もおられたようです。

今月は一歳児のお子さんを持つお母さん対象の学習会や、2歳児のお子さんを持つお母さん対象の学習会もあります。同じ時期を過ごしたお母さん同士のおしゃべりは、悩みや考えていたことを一度自分の中で整理するきっかけとなり、ゆとりをもって生活することにも繋がります。

講演とおしゃべり会の内容を一部紹介します。



### <おしゃべり会より>

#### ○出産前後について

- ・思った以上に大変だった。痛みも想像以上。
- ・コロナで誰もいなくて寂しかった。
- ・安心して出産できた。
- ・出産は順調だったが、つわりがひどくて大変だった。
- ・出産後の方が痛みがずっと続いて大変だった。出産した時期からずっと寒く、外出できずしんどかった。

#### ○現在の様子

- ・毎日成長が見れてうれしい。反応が出てきて楽しい。姪がすすめてくれる音楽を聴いたり、散歩に出てリフレッシュしている。
- ・のびのびとゆっくり過ごしている。
- ・最近つかまり立ちをするようになった。また、いろんなところに動くので、コードに触って大変。
- ・歯が生え始めた。
- ・松江に引っ越してきたのだが、ほとんど家にいる。離乳食が始まり、今から断乳のことを考えると寂しい。
- ・夫ががんばってくれているので、なんとか家のことができている。自分の姉妹の子どもの月例が近く子ども同士で遊ばせている。
- ・外に出られるようになったので、楽しくなった。

## ○悩みについて・川島さんからの答え

- ・チャイルドシートに座らせるとウンチをする。ウンチがゆるい体質なので、いろいろ工夫しているがおむつから漏れていることが多い。
- ・自分自身食べるのが好きで、体重が妊娠前に戻らない。  
→お母さんの体重については、母乳育児は食べていても痩せやすくなりますので、食事はしっかり摂りましょう。人にもよりますが、1カ月で元に戻る人もいます。1年くらいは様子を見ましょう。
- ・授乳時に噛まれる。痛い。  
→おっぱいを噛まれる場合は、授乳の回数を減らしたり、当たるところや向きを変えてみてください。おっぱい相談に予約され相談されるといいです。
- ・鼻水が止まらない時はどうしたらいいのか。  
→鼻水は吸うものがあります。鼻水の量が多く、お子さんが苦しそうにしている時は、使用するとよいでしょう。
- ・夜泣きが始まった。お昼寝はするが、音に敏感ですぐ目が覚める。  
→夜泣きについては、日中の過ごし方を工夫し、お母さん自身の疲れを取るようにしましょう。1歳を過ぎると夜の眠りが深くなるので、しっかり眠るようになります。
- ・寝返りをしてうつ伏せになると戻れない。  
→夜も寝返りをするようであれば、お母さんも傍で眠るようにし、うつ伏せ寝のままにならないように注意しましょう。

## ●川島さんから

退院して1カ月まではおっぱいを飲むのも疲れるので、赤ちゃんは寝ていることが多いです。その時期が過ぎると、抱っこばかりで腱鞘炎になったり、睡眠不足になる方も出てきます。初めての育児の方は「自分のやり方はこれでいいのかしら?」と不安になる方が多いようです。経産婦さんは上の子の世話もしつつなので、下の子より上の子の悩みが多くて大変です。

昔は大家族で、近所とのつながりもあったので、周りに子育てをサポートしてくれる人がたくさんいました。近年ではお母さんが生まれ育った土地以外で子育てをする「アウェイ育児」が増えています。さらに今はコロナによって、夫の立ち会い禁止、面会禁止、母親教室中止などが重なり、お母さんが一人で頑張ることになりました。でも、このお産を乗り越えたことは今後何かあっても乗り越えられるという自信になったのではないのでしょうか?

赤ちゃん訪問では、お母さんの心の健康状態を知るために、アンケートや質問をさせていただいています。中には、無理をして「自分は大丈夫」と一人で頑張りすぎているお母さんもおられますが、人に頼ることは悪いことではありません。大変な時は、周囲の人に助けをもらったり、市の子育てサポートを利用することをおすすめします。

## ◎松江市の子育てサポート

### <相談>

- ・あいあいの専門相談(子育てお悩み相談、おっぱい相談)
- ・各公民館のわいわいサロン
- ・松江市保健福祉総合センターの個別相談(保健師、保育士、栄養士など各専門家)
- ・市内すべての子育て支援センターの個別相談(保育士) など

### <手伝って欲しい・時々預けたい>

- ・訪問型子育てサポート事業
- ・ファミリーサポート事業
- ・認可保育所の一時預かり事業
- ・松江市シルバー人材センター乳幼児の一時預かり
- ・認可外保育施設の預かりなど

### <松江市の産後ケア>

松江市では、松江市内に住所を有する産後 4 か月未満のお母さんと赤ちゃんで、産後のお母さんの体調や育児に不安があり相談支援が必要な方や、ご家族から産後の支援が得られない方などを対象に産後ケア事業を行っています。

詳しくは、[松江市産後ケア](#) で検索してみてください。