

福岡県医発第48号(地)
平成16年4月9日



各 医 師 会 長 殿

福岡県医師会
会長 竹 嶋 康 弘



未熟児等養育強化推進事業に係る育児冊子「産後のこころの健康とゆったり
育児ハンドブック～小さな天使が舞い降りた～」の送付について

春暖の候 貴職益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

さて、近年の周産期医療の進歩により、未熟児等の出生は増加しており、これらの
児を持つ保護者は、児の心身の発達及び育児に関して大きな不安を抱えている状
況です。

そこで、これら未熟児等をもつ保護者の育児不安の軽減とともに、未熟児等の健
やかな成長のために別添のとおり育児冊子が福岡県保健福祉部児童家庭課により作
成されました。

育児冊子につきましては、保健福祉環境事務所や市町村を通じて保護者に配布さ
れますが、ご参考までに一部お送りいたします。

貴会におかれましても本事業の主旨を御理解いただきますようお願い申し上げま
す。

小郡三井医師会より

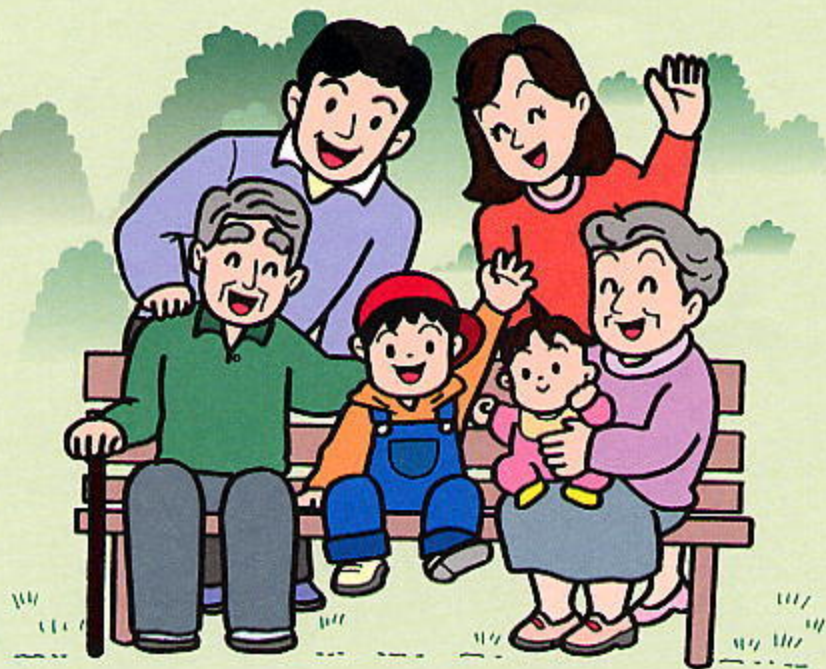
担当理事 毛利康茂



小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんのお母さんのために

産後のこころの健康と ゆったり育児ハンドブック

— 小さな天使が舞い降りた —



福岡県

はじめに

福岡県は、子どもが健やかに生まれ、育つための環境づくりの重点施策として、母子保健事業をはじめとした保育事業等の推進に努めているところです。

今日、小さな赤ちゃんやふたごの赤ちゃんを育てているお母さん方の育児不安やストレスが心に及ぼす影響についての指摘はされているものの、「お母さんの心の健康」に着目した育児冊子は決して十分と言えない状況にあります。

このような中、県としましては、小さな赤ちゃんやふたごの赤ちゃんを育てているお母さん方の支援を目的として、「お母さんの心の健康」に関する育児冊子を作成しました。

この冊子は、子育て中のお母さんが自分の心の状態を知り、心の安定をはかり、ひとりで悩みを抱え込まない「がんばりすぎない育児」を心がけるために役立てていただくためのものです。また、小さな赤ちゃんやふたごの赤ちゃんを育てていらっしゃる先輩のお母さん方の経験談や応援メッセージを紹介し、実際の育児に役立てられる内容を盛り込みました。

この冊子が、これからの子育てに少しでも役に立ち、安心した子育てと、お子さんの健やかな成長につながることを願っております。

福岡県保健福祉部児童家庭課長

● ● ● も く じ

【小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんを産んだお母さんのからだところ編】

第1章 お産後のからだところの変化

1 お産後のからだの変化と特徴	1
2 お産後のこころの変化について知っておいてほしいこと	3
(1) マタニティー・ブルーズって知っていますか	3
(2) マタニティー・ブルーズとうまくつきあうために	4
(3) だれにでも起こりうる産後うつ病について	4
(4) 産後うつ病の対策	6

第2章 こころの健康のためのアドバイス

1 ストレスはあたりまえ	7
2 休息と睡眠を優先して	7
3 もし薬をのむ必要があれば	7
4 自分を責めないで	8
5 赤ちゃんはナンバーワンではなくオンリーワンでいいよね	9

第3章 こころの状態を知って対応を

1 “お母さん” 今、こんな気持ちになっていませんか	10
2 “お母さん” 次のような状況が、1週間以上続いたら一人で悩まないで、困ったときは専門家に助けを求めましょう	11
(1) 自分が当てはまると思うことはありませんか	11
(2) 専門家に相談してみましょう	11

【子育てアドバイス編】

第4章 がんばりすぎない育児のヒント

1 ゆったり育児のコツ	12
(1) 気持ちの負担になっているものは何ですか	12
(2) からだはきつくありませんか	12
(3) 育児マニュアルにしばられないで	13
2 ゆったり生活の知恵	13
(1) 何でも完ぺきにやろうと思いませんか	13
(2) ゆったり過ごさせていますか	13

3 自分にもごほうびを	13
(1)まわりからあなたへのごほうび	14
(2)自分から自分へのごほうび	14
4 家族と協力しあうコツ	14
(1)ちょっとした思いやりが大切です	14
(2)おとうさんの出番です	14

第5章 先輩ママのワンポイントアドバイス～わたしは、こうして乗り越えました～

1 育児の負担をへらすために工夫したこと	15
2 家事の負担をへらすために工夫したこと	15
3 育児の悩みや不安があるときはこうしました	16
4 育児でイライラしたときの気分転換はこうしました	16
5 「育児をひとりで抱え込まない」ためのアドバイス	17
6 お母さんのSOSをキャッチするために、家族や周囲の人ができること	18
(1)お母さんのからだところをいたわりましょう	18
(2)家事を分担するなど、できるひとができることからしましょう	18

第6章 ひとりで抱え込まないで～こんなとき役立つ育児情報～

1 子育てのアドバイスがほしい・悩みを聴いてほしいとき	19
2 子育てがづらい・子どもを可愛いと思えない・カーッ となって子どもをたたきたくるとき	20
3 子育ての手助けがほしいとき	20
4 知っておきたい育児情報と福祉制度	21
(1)未熟児養育医療	21
(2)就業女性の産前・産後休暇等	21
(3)出産育児一時金	21
(4)児童手当	21

第7章 赤ちゃんが長期入院中のご家族へ

1 小さい赤ちゃんを産んだ親の気持ち	22
2 入院中のわが子を思い不安なときは	22
3 面会に出かけられるようになったら	23
4 面会の時の心がまえ	23
5 面会中に赤ちゃんにできること	23
6 お父さんの育児参加へのかかわり方	24
7 退院に向けての準備	24

1章 お産後のからだところの変化

1 お産後のからだの変化と特徴

お産後のからだの変化は主に2つあります。ひとつは妊娠前のからだの状態にもどっていく変化、もうひとつは、主に乳腺などにおこる「育てるからだ」へと変化することです。

お産のあと、約6週間くらいを「産褥期(さんじょくき)」と言っています。これは妊娠によって変化したからだのうち、おもに子宮が妊娠前の状態に回復するのに必要な期間です。回復のためにはこころもからだも十分な休養が必要です。お産が終わると子宮は日ごとに小さくなります。大きくなった子宮がもとの大きさに戻るまでには約1ヶ月かかります。

また、産後は悪露(おろ)といわれる子宮からの出血がみられます。お産の直後は量が多く、赤い色をしています。日が経つにつれて量は減り、色も褐色から黄色へと変化していきます。約1ヶ月ごろにはだいたいなくなってきます。

その他の性器の回復とともに生殖機能(卵巣等の働き)も徐々に回復していきます。卵巣は次の排卵の準備を始めます。お産後に最初の排卵があると月経(生理)も再開します。月経が再開する時期については人によって違います。

また、もうひとつのからだの大きな変化として、母乳の分泌があります。妊娠中に胎盤から出るホルモンの働きによって乳腺が急速に発達してきます。このことで授乳の準備が整ってきます。お産後に母乳の分泌をうながすホルモンが出ることにより母乳の分泌が始まります。一概に母乳と言っても、時期によって、「初乳」「移行乳」「成乳」へと変化します。母乳が出はじめた後1～3日くらいまでの母乳のことを初乳といいます。その後移行乳、成乳となります。とくに初乳には、赤ちゃんを感染から守る物質が多く含まれています。

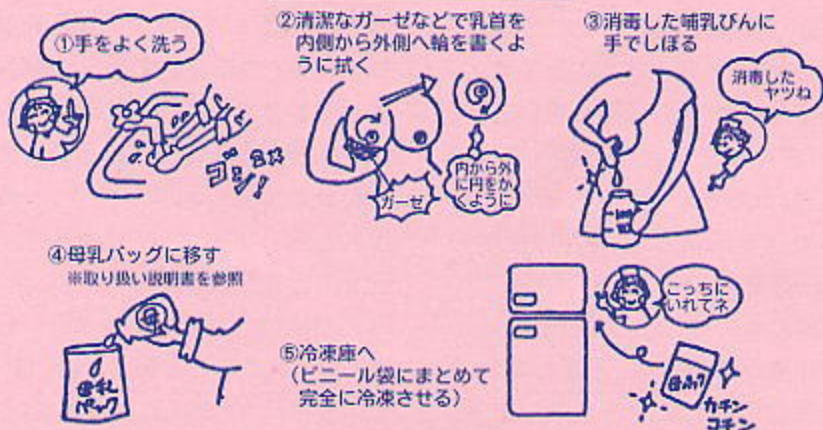
母乳が直接与えられなくても、冷凍しておくことで保存でき、後から解凍して与えることもできます。また、搾乳後、その日のうちに飲ませるのであれば冷凍せず、冷蔵庫で保存することもできます。赤ちゃんが入院中の場合、搾乳や保存の仕方、解凍



方法はお産をされた施設によって少し手順が異なることもありますので、施設にご確認いただくとよいと思います。

ここでは一例を紹介いたします。

母乳の搾り方と保存法



● 家庭で冷凍母乳を使うとき…

退院したら直接母乳で与えること原則とします。

冷凍母乳を使用するのは

● 赤ちゃんを残して外出するとき

● 仕事に出るとき：職場で搾乳し、冷凍する。保育所にも冷凍した母乳を運び、赤ちゃんと一緒に預ける。

※ただし、24時間以内ならば冷蔵庫の保存でよいです。

● 冷凍母乳の解凍法、温め方

①ボールに水道水をいっぱい入れその中に冷凍母乳をパックのまま入れる
(水を2,3回変えればすぐ解凍できる)

②哺乳ビンに移して60℃位のお湯で湯せんにかき混ぜる
(人肌くらいに)



電子レンジでの解凍はやめましょう(母乳の中の免疫体は高温に弱く、こわれてしまいます)

● 飲み残しは捨てて、再冷凍はやめましょう



(聖マリア病院母子総合医療センター)

2 お産後のこころの変化について知っておいてほしいこと

妊娠、出産によって女性は心身ともに大きく変化します。とくにホルモンの変化は大きく、胎児を发育させるために必要なホルモン、妊娠を継続させるために必要なホルモン、陣痛をおこすホルモン、母乳に影響するホルモンなど、さまざまなホルモンの分泌がさかんになります。しかし、お産を境にその変化は急激に起こります。産後は胎盤で作られていたいくつかのホルモンが急になくなるため、バランスが変化し、このことから出産後は身体的にも精神的にも不安定になりがちです。一方で新しく家族の一員になった赤ちゃんの存在は、家族関係にも急激な変化をもたらします。慣れない育児や睡眠不足、子育てに対する不安が重なって、わけもなく悲しくなったり、涙が出たり、ごく些細なことに敏感に反応したりするお母さんは日常的に存在します。妊娠中、お母さんのからだは全身フル回転で働いていたのです。多かれ少なかれトラブルがあってふつうです。だからこそ産後はあせらず、できるだけゆっくり休みましょう。

(1) マタニティー・ブルーズって知っていますか

赤ちゃんを産んでから涙もろくなつたと感じるお母さんは少なくありません。ふだんであれば「泣くほどのことではない」はずのことでも、なぜか悲しくなって涙が出てしまうのです。周囲の人はもちろん、苦しんでいるお母さん自身にも理由がわからないのです。これがいわゆる「マタニティー・ブルーズ」でみられる症状のひとつです。すなわちマタニティー・ブルーズとは出産してから2～4日後ぐらいにみられる、ごく軽度の「うつ」で、出産を経験した女性の半数以上が経験するといわれています。その症状は、涙もろさ以外にイライラや不安、集中力の低下、不眠などの精神的な症状とともに、疲労や頭痛、食欲不振



などの体調不良もみられます。ただ、このようなマタニティー・ブルーズの症状は一過性のもので、だいたい1～2週間で消えていきます。マタニティー・ブルーズだからといって、すぐに精神的な治療が必要になるわけではありません。多くの場合は、周囲からの適切なサポートがあれば、乗り越えられるものです。

(2) マタニティー・ブルーズとうまくつきあうために

マタニティー・ブルーズの症状に思い当たるところがあると自覚できれば、マタニティー・ブルーズを受け入れることに、一歩近づいたことになります。それから抜け出すために、これが今自分の目の前にある現実だということを自分に言い聞かせてみ



ましょう。そして誰かに自分の気持ちをわかってもらいましょう。しかし、誰かに自分の置かれた状況を話すかどうかを決めるのは、簡単なことではありません。でも誰かに話すことで安心できたり、力づけられたりすることはよくあることです。信頼できる誰かに自分の気持ちを伝えることは、とても大切なことです。

(3) だれにでも起こりうる産後うつ病について

産後に軽度の「うつ」が長引く人もいます。これは「産後うつ病」とよばれる状態で、精神的な治療が必要になってきます。産後うつ病は出産した女性の10～15%が経験するといわれており、けっしてまれなことではありません。産後うつ病の症状は、気分の落ち込みや無気力、興味・思考力・集中力の低下がみられます。このようなときは早めに治療をうける必要があります。

① 抑うつ気分

「ゆううつ」「悲しい」「希望がもてない」「落ち込んでいる」と悩むことがあります。その気持ちをストレートに表現する人もいますが「出産の疲れで気分がすぐれない」程度に感



じる人もいます。また、からだの痛みやだるさなどからだの不調としてあらわれることもあ

ります。あるいは怒りっぽくなるなどのイライラ感としてあらわれることもあります。このほか、周囲の人からみて今にも泣きそうな表情や疲れきった雰囲気を感じることもあります。

② 興味や喜びの著しい減退

音楽が好きだった人が音楽を聴いても感動しなくなったり、話をするのがおっくうになるなど、楽しみや喜びがなくなったりします。

③ 食欲の低下、または亢進

「体力をつけて赤ちゃんの世話をしないといけないから」と、無理して食事をしようとしても、食欲がわいてこなくなったりします。

逆に、口さびしくなつてつい食べすぎてしまうこともあります。

④ 睡眠障害

寝付きが悪くなってしまうたり、

夜中に目が覚めてしまい眠れなくなったり、まだ夜も明けきらない早朝に目が覚めてしまうことなどがあります。

⑤ 強い焦りや口数の減少

周囲の人からみてもわかるほど、身体の動きが鈍くなったり、口数が少なくなったり、声が小さくなったりすることがあります。以前はてきばきとこなしていたことがなかなかはかどらなくなり、あせりを感じるがあります。

あせりが強くなると、坐っていられなくなったり、落ち着きなく動き回ったりすることがあります。

⑥ 疲れやすく、無気力

そんなにからだを使っていないのにひどく疲れたり、からだが重く感じたりすることがあります。また気力が低下するために何もする気になれず、服を着替えるなどのごく日常的なことにも時間がかかるようになります。

お母さん自身はなんとかしようがんばるのですが、能率よくすすめることができなくなります。

⑦ 強い罪悪感

根拠もなく自分を責めてしまうことがあります。

⑧ 思考力や集中力の低下

注意散漫になったり、あれこれ考えて、決断できなくなったりします。

(4)産後うつ病の対策

このような産後のうつ病を克服するためには、家族や周囲からのサポートが必要です。ところが、出産後の家族や周囲は、赤ちゃんの誕生を喜んでいるために、お母さんの「うつ」には気がつきにくいようです。「うつ」のつらさを訴えても「出産の疲れ」として片づけられてしまうこともあります。

また、お母さんの方も「母親は赤ちゃんに対してもっとやさしい気持ちをもつべきだ」という固定観念があったり、小さな赤ちゃんを産んでしまったという自分を責める気持ちがあると、「母親失格」と思ってしまう、なかなか周囲の人たちに助けを求めることができません。でも、そのような気持ちになるのは産後のうつ病のためですし、それがよくなれば気持ちも楽になってきます。

お母さんはもちろん、家族や周囲の人も、産後の生活で「気持ちがコントロールできない」「何かうまくいってない」と感じる事があれば、出産した施設の医師や県保健福祉環境事務所または市町村の助産師、保健師に相談してみましょう。

相談してね！



2章 こころの健康のためのアドバイス

1 ストレスはあたりまえ

疲労がたまればからだがかぜにかかりやすくなるように、こころだってストレスや疲労がたまれば調子を崩すことは誰にでもあるのです。また、こうしたお産後の気持ちの不安定さや育児に対する不安は、程度の違いこそあっても、ほとんどのお母さんが経験するものです。初めて赤ちゃんを産んだときでも、2人目、3

人目の赤ちゃんを産んだときでも同じです。日常生活をおくっている以上、避けられないのがストレスなら、思い切ってストレスと上手につきあうことを考えてみましょう。こころの健康を保つためにも、まずは自分のストレス状態に気づくことが大切です。

2 休息と睡眠を優先して

出産を終えて「うつ」になっている自分に気がついたときは、まずこころの重荷を軽くするようにしましょう。できるだけ可能な範囲で休息と

睡眠がとれるように、家族や周囲の人たちに家事や育児を手伝ってもらいましょう。

3 もし薬をのむ必要があれば

薬を使った治療が必要な場合でも、母乳で赤ちゃんを育てているお母さんの場合、「薬を飲む」ことに強い拒否反応を示す方がいます。しかし、いたずらに薬を拒否して「うつ」が長引けばお母さん自身がつらいままです。こころの不調の回復は、病気と同じように、程度や人によっても違ってきます。思うように回復が進まなかったり、一進一退を繰り返すこともあ

るかもしれません。そんなときでも、勝手に治療をやめたりせず、今できることを、あせらずに、ゆっくり続けることが回復への近道になります。またそのようなどきには専門医とよく相談しましょう。



4 自分を責めないで

とくに1,500g未満(極低出生体重児)で生まれた赤ちゃんというのは、確かに厳しい状態で次々に乗り越えなければいけない問題が起こってきます。赤ちゃんが厳しい状況が無事乗り切ったあと、ちょっと気持ちのゆとりが出てきたところで「小さく産んでしまった私が悪かった」と自分を責めたり、いつになったら元気に退院ができるのかしらとあせったりするというのをよく耳にします。

しかしそれは、ごく普通のこころの動きだろうと思います。赤ちゃんが予定日より早く小さく産まれたり、障害をもって生まれたりするのは、本当にいろんな条件が重なったため

に、たまたま偶然に起こった出来事です。お母さんが自分が悪かったと後悔したり、自分を責めたりする必要はありません。赤ちゃんを育てることは、赤ちゃんの周囲の人がみんな力で合わせていかなければいけないことですので、お母さんだけが特別しっかりしなければいけない、ということはないと思います。

無理にしっかりしようとせず、むしろ赤ちゃんが大変な時期だからお母さんがつらい気持ちになったり精神的に不安定になって、頑張れないのは当たり前なんだと、自分を受け入れてもいいのではないのでしょうか。

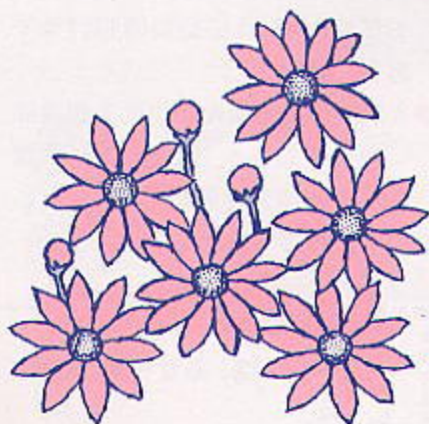


5 赤ちゃんはナンバーワンでなくオンリーワンでいいよね

小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんの育児は忙しさの連続だと思えます。お母さんが自分ひとりで育児の責任を背負い込まず頑張りすぎないことが大切です。たくさんの人の力を借りて、上手に息抜きしながら子育てを楽しみましょう。多くの人にかかわってもらうのは、赤ちゃんの成長にもプラスに働くはずです。

小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんもひとりひとり個性を持って生ま

れてきます。発育状態や健康状態など、本に書いている数値はあくまでもたくさんの赤ちゃんの中から標準をとって記載されているものです。言い換えればどの赤ちゃんでも多少は標準とは違う部分を持っているのです。赤ちゃんはマニュアルどおりに育つわけではありません。たくさんの情報だけに惑わされず、赤ちゃん自身の個性を受け入れましょう。



3章 こころの状態を知って対応を

産後の女性は、体の回復も不安定なまま子育てに追われます。小さい赤ちゃん、ふたごの赤ちゃんをもつ母親は、赤ちゃんへの面会で日々をすごすことも多いものです。

また早産を体験することは、突然の出来事のために強いストレスを感じている人も多いものです。その中で、核家族で悩みや不安を打ち明け、相談にのってくれる人も身近にいない人もいます。夫も育児に非協力的だとますます孤立感や育児不安を深めていきます。こうした母親の状態に、周囲の人たちは、気づかないことが多いものです。

1 “お母さん” 今、こんな気持ちになっていませんか

- 赤ちゃんの状態が、心配で眠れない。
- 宇宙人みたいで、赤ちゃんがかわいく思えない。
- 自分の責任で、赤ちゃんを小さく産んでしまったと自分を責める。
- 小さい赤ちゃんだったので、誰からも出産を喜んでもらえない。
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまい、面会に行くのもいやである。
- 入院中の赤ちゃんの世話を看護師にやってもらっているため、母親としての無力感を感じたり、寂しい気持ちになる。
- 普通は、氣にとめないような家族や友人のことばで、自分が傷ついてしまい、腹が立ってしまうことが多い。
- 自分がこんなに落ち込んでいるのに、夫が楽天的に見えたり、家族に理解してもらえないと違和感を感じる。



ワンポイントアドバイス

ストレスは、あせらず、無理に抑えず、信頼できる人に話してみましよう。

2 “お母さん” 次のような状況が、1週間以上続いたら一人で悩まないで、困ったときは専門家に助けを求めましょう

(1) 自分が当てはまると思うことはありませんか

- ① 気分が落ち込んだり、何もする気がなくなったり、泣きたい気分になることがあります。また、将来に希望を持たず、生きる気力を失ってしまいそうになることもあります。
- ② 子どもについ手をあげてしまったり、食事や入浴、おむつ交換等の育児をやる気がなくて放ったままにしてしまう。また夫や家族に傷つける言葉を言ってしまう。
- ③ 育児に自信が持てない、誰も協力者がいない等ゆったりとした気分で子どもとすごすことができない。

(2) 専門家に相談してみましょう

- ① 県保健福祉環境事務所、市町村での電話相談や専門医師、助産師、保健師の面接相談を受けてみましょう。
- ② 心療内科・精神科・神経科を標榜する病院、クリニックを受診してみましょう。またお母さんの話をよく聞いてくれて、治療方針が理解できる医師をみつけましょう。
- ③ かかりつけ医や小児科医師、産婦人科医師に受診し、相談してみましょう。



4章 がんばりすぎない育児のヒント

1 ゆったり育児のコツ

子育てに完ぺきを求めると、親も子どもも疲れ果ててしまいます。はじまったばかりの子育て、あせらず、のんびり、ゆっくりやっていきましょう。時には力を抜いて、赤ちゃんゆったり過ごす時間を作ることも必要です。

(1) 気持ちの負担になっているものは何ですか

育児は母親だけがやるものだと思って、がんばりすぎていませんか。ひとりでがんばりすぎないで、みんな（夫や親、兄弟、友人、隣人など）と一緒にやりましょう。

また、身近な育児の先輩ママなどに話を聞いてもらってはいかがですか。

小さく生まれたために、発育や発達の心配や不安をお持ちの方も多いと思います。一人で悩まずに出産した病院や、かかりつけの小児科、地域の母子保健担当者（保健師、助産師）などに相談しましょう。電話相談は手軽な相談の方法です。

母子健康手帳は、お母さんの健康管理とともに、赤ちゃんの成育記録として大切なものです。標準的な体重曲線の数値にまどわされず、その子の独自の成長・発達を見守っていきましょう。

(2) からだはきつくありませんか

協力してくれる人がいたら、どんなお願いしてみましょ。周りの人は何かお手伝いしたいと思っても、何をしたいのかわからなくて手が出せないことが多いみたいです。まずは声をかけてみましょう。

また、自分がゆっくりできる環境を考えてみましょう。体や心がつらい時は、保育所、ベビーシッター、一時預かりなどを気軽に利用しながら、こどもと離れた時間を持ち、まずはお母さんの元気を取り戻しましょう。利用方法は最寄の市町村窓口や県保健福祉環境事務所に問い合わせてください。



(3)育児マニュアルにしばられないで育児にこれではいけないというものはありません。ひとりひとりいろいろな方法で育児をしています。

す。先輩の意見を聞いたり、育児書を参考にしたり、逆に工夫したりもして、自分に合った方法を探してみましょう。

2 ゆったり生活の知恵

赤ちゃんの状態が気になり睡眠不足になったり疲れていませんか。育児という役割が増えた分、今までの生活そのままではくたびれてしまいます。育児の分を含めてどんな生活をするのか家族みんなで話し合い、徐々に生活のリズムを整えていきましょう。

(1)何でも完ぺきにやろうと思っていませんか

便利な家電製品や宅配食材を活用して家事をひと工夫したり、時には外食で済ませて、人に頼める家事を活用しましょう。

洗濯は朝、夕食作りは夕方などと決め付けないでできるときにやればいいという気持ちの切替も大切です。やらなくてもどうにかなるものは、ちょっとお休みしてはどうですか。

(2)ゆったり過ごさせていますか

子育てにはつらいことばかりではなく楽しいこともたくさんあります。はじめから親として気負わずに子どもと一緒に子育てのひとつひとつを楽しみながら親になることを学んでいきましょう。



3 自分にもごほうびを

妊娠、出産は人生のなかでも大きなイベントです。たまたま早産になったとしても、ひとつの尊い生命を産んだという大仕事をした自分をほめてあげましょう。そんな自分にごほうびをあげてもいいのではないのでしょうか。

このコーナーでは、実際に小さなお子さんを出産され育てていらっしゃるお母さん方からの声を載せています。

1 育児の負担をへらすために工夫したこと

- 夫の協力を得たり、週1～3回家事ヘルパーを頼みました。
- お産後は実家に3か月程世話になりました。週末は夫に来てもらいオムツ替えや授乳を協力してもらいました。
- 2歳8か月頃から、週に1～3回一時保育を利用するようにしました。
- 無理せず子どものペースにあわせました。
- 育児サークルに複数出かけていて、子ども達の多くいる環境に慣れさせるようにしました。

2 家事の負担をへらすために工夫したこと

- 実家の母や妹に家事や買い物を手伝ってもらいました。
- 料理はある程度「手抜き」にしました。
- パパと役割分担をして、手伝ってもらいました。
- 料理はまとめて作ったり、お惣菜を利用したりしました。
- 買い物は宅配を利用して、料理は献立宅配を利用しました。
- 今までの半分の家事しかできなくても、「気にしない」心が大切です。
- ある程度の手抜きを良しとするようにして、力を抜くようにしました。
- できないときは無理をしないで休みました。



3 育児の悩みや不安があるときはこうしました

- 夫や母にじっくり話を聴いてもらいました。
- 病院のNICUで友達になったママ達に相談しました。
- 病院のNICUの医師や看護師さんに相談しました。
- 同じ小さく産まれた子のお母さんに、思っていることを話しています。
- 近所の赤ちゃんを持ったお母さんには、相談できないことが多いので、リトルエンジェル(未熟児親の会)で知り合ったお母さんや病院

の先生、看護師さんに相談したことで救われました。

- インターネットや新聞、本を活用しました。
- 夫に言っても何も聞いてくれないので、母に愚痴を聴いてもらって、ストレスを解消しました。



4 育児でイライラしたときの気分転換はこうしました

- 病院のNICUのママ友と集まって、みんなて悩みを言ったり遊びに行ったりしました。
- 一日30分「コーヒータイム」をつくりました。
- 夫や親に子どもを預けて、一人でランチするなど一人の時間を過ごしました。
- 夫に頼んで、人と会ったり自分の時間をつくるように心がけました。
- 通信教育の勉強をしたり、生き甲斐を持つことがストレスの解消になりました。

- 子どもを実家に預け、30分犬の散歩をしました。短い時間でも子どもと離れるとかえって子どもに会いたくなりました。
- 外に出たり、音楽を聴いたり、夫と話して気分転換しました。
- 自分の好きな映画を見たり、音楽を聴いたりしました。



5 「育児をひとりで抱え込まない」ためのアドバイス

- 自分は弱い人間なんだから仕方ないと割り切って、周りの人に協力してもらうことが大事だと思います。
- 10分でもいいから、必ず自分の時間を持つことが大事です。
- 常に「このくらいいいや」の気持ちで育児・家事に臨むといいと思います。
- 育児書にこだわらずに、自分なりの育児の仕方で行きましょう。
- どんなに小さなことでも、ため込まないで誰かに相談して、夫婦間で解決できることは、お互いじっくり話し合って解決するとよいと思います。
- 家族の理解を得られることが一番です。



- 育児は個別のものです。人と比べることをせず、「自分はよくやっている」と言い聞かせることは大事です。
- 子どもの小さな成長に目を向けるといいですね。その子のペースがありますから、人と比べないことが大切だと思います。
- 気軽に相談できる人を見つけて、同じ立場の人と話すのが一番だと思います。

先輩ママのワンポイントアドバイスのまとめ

みなさん、いろいろな工夫をして毎日の子育てに励まれているようです。参考になるアドバイスが盛りだくさんで、心強さを感じます。

お母さんや赤ちゃん、家族が、“自分たちのライフスタイル”にあった方法を探し出し、様々な可能性を生み出してらっしゃる様子が感じられます。

6 お母さんのSOSをキャッチするために、家族や周囲の人ができること

(1)お母さんのからだところを いたわりましょう

退院して1ヶ月ぐらいは、お母さんが疲れたらすぐに横になれるようにしておきます。元気そうに見えても、この時期に無理をして動き回ると、産後のからだの回復がスムーズに進まないことがあるので十分にたわってあげてください。また、ホルモンの影響もあって、イライラしたり涙もろくなったり、精神的に不安定になりがちです。そんな時期にあるお母さんに「頑張って」という励ましは禁物です。

言っている方は力づけるつもりであって、お母さんにとってはかえっ

て重荷に感じるようです。「気楽にやっ
ていこう」という気持ちを伝えるこ
とでお母さんの負担が減ることも多
いのです。

(2)家事を分担するなど、できるひ とができることからしましょう

お母さんは、自分のからだを休め
ることと慣れない育児に対する不安
で手いっぱいです。こころの支えに
なると同時に生活面でも支援しまし
ょう。思うように外出ができなかつ
たり、計画的に一日を過ごすことが困
難です。買い物や掃除など分担して、
できることから協力しましょう。



6章 ひとりで抱え込まないで ～こんなとき役立つ育児情報～

※この章は、平成16年2月現在の情報を掲載しております。

1 子育てのアドバイスがほしい・悩みを聴いてほしいとき

県保健福祉環境事務所や市町村役場に勤務する保健師や助産師は、お母さんや赤ちゃんをはじめ家族の健康についての相談をお受けしています。少しでもお母さんと赤ちゃん、またご家族がよい関係を築くお手伝いができればと考えています。必要がある場合は家庭訪問等も行っていますので気軽にご相談ください。

保健福祉環境事務所名	所在地	電話番号
筑 紫	〒816-0943 大野城市白木原3丁目5-25	(092)513-5626
柏 屋	〒811-2312 糟屋郡粕屋町 大字戸原235-7	(092)939-1592
宗 像	〒811-3436 宗像市東郷934-1	(0940)36-2473
朝 倉	〒838-0068 甘木市大字甘木2014-1	(0946)22-3965
糸 島	〒819-1112 前原市大字浦志216-1	(092)322-3326
遠 賀	〒807-0046 遠賀郡水巻町 吉田西2丁目17-7	(093)201-4162
鞍 手	〒822-0025 直方市日吉町9-10	(0949)22-3412
嘉 穂	〒820-0004 飯塚市新立岩8-1	(0948)21-4914
田 川	〒825-8577 田川市大字伊田松原通り 3292-2	(0947)42-9315
久留米	〒839-0861 久留米市合川町1642-1	(0942)30-1010
八 女	〒834-0063 八女市大字本村深町25	(0943)22-6965
山 門	〒835-0025 山門郡瀬高町大字上庄 1784の1	(0944)62-4174
京 築	〒824-0005 行橋市中央1丁目2-1	(0930)23-2970

※福岡県(北九州市、福岡市を除く)の場合、平成13年9月から保健所と福祉事務所が統合され、現在は保健福祉環境事務所に名称が変更されています。

赤ちゃん・子ども電話相談

財福岡県看護等研究研修センター

受付時間：毎日9:00～17:30(年末年始は休み)

TEL：092-715-0110

24時間電話相談

福岡市こども総合相談センター

受付時間：24時間対応(年中無休・年末年始を除く)

TEL：092-833-3000

2 子育てが辛い・子どもを可愛いと思えない・カーッと なって子どもをたたきたくなるとき

こども虐待防止ホットラインふくおか

(特定非営利活動法人ふくおかこどもの虐待防止センター)

受付時間：毎週火・土曜10:00～14:00(祝日・年末年始は休み)

TEL：092-832-3030

3 子育ての手助けがほしいとき

フレイフレー・テレフォン福岡

〔財21世紀職業財団 福岡事務所〕

- 育児情報提供(認可・認可外保育施設、ベビーシッター、保育サポーター、等)

受付時間：月曜～金曜9:30～16:30(土・日・祝日・年末年始は休み)

TEL：092-414-2020

4 知っておきたい育児情報と福祉制度

(1)未熟児養育医療

赤ちゃんが小さく生まれて、入院による養育が必要な場合に、その養育に必要な医療を受ける制度です。入院中の医療費と食事療養費(ミルク代)の健康保険患者自己負担分が国・県から助成されます。

(申請窓口) 住所地の保健福祉環境事務所
申請書などの書類が必要ですので、まずは、保健福祉環境事務所にお問い合わせください。

(2)就業女性の産前・産後休暇等

(対象) 産前・産後の就業女性

(休業中の賃金) 有給か無給かは事業所ごとに異なるため、確認が必要です。

(休業期間) 産前6週間(多胎の場合は14週間)、産後8週間。出産予定日を基準に計算し、出産当日は産前休業期間に含まれます。さらに、産後8週間については、就業させてはならないことになっていますが、産後6週間を経過した女性が請求した場合には、医師が支障がないと認めた業務に就かせることは、差し支えないとされています。

(問い合わせ) 労働基準監督署

(3)出産育児一時金

健康保険の被保険者、または被保険者の被扶養者が出産(妊娠4か月以降)した場合に、1児について一律30万円が支給されます。出産児が二人以上の場合には、その数により倍数加算されます。

加入している健康保険によって、「付加給付」される場合があります。

(問い合わせ)

社会保険事務所、所属の健康保険組合または市町村の国民健康保険窓口

(4)児童手当

○第1子	5,000円
○第2子	5,000円
○第3子以降	10,000円

※いずれも月額です。

日本国内に住所があり、義務教育就学前(6歳到達後最初の3月31日)の児童を養育している人は児童手当を受けられます。ただし、所得制限があり、前年の所得が一定額以上ある場合は支給されません。児童手当は、手当を受けようとする人の認定請求に基づいて支給されるので、住所地の市町村窓口で直接請求手続きを行ってください。

(問い合わせ) 各市町村窓口

7章 赤ちゃんが長期入院中のご家族へ

2,000gに満たなく産まれた赤ちゃんの多くは、お母さんと離れて新生児集中治療室(NICU)という特殊な部屋に収容されます。1,000gに満たないような赤ちゃんは、そこで半年近く入院することもあります。そんな長期入院中のご家族にとって、期待と喜びの頂点から突然にして人生で最も不安で心配な時期を経験することになるかもしれません。しかし、そんなときでも赤ちゃんにとって、最も大切な人はお母さん、お父さん、あなた方自身なのです。

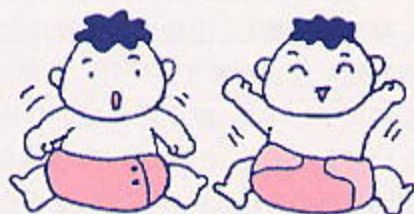
1 小さい赤ちゃんを産んだ親の気持ち

小さい赤ちゃんを産んだほとんどのお母さんは、赤ちゃんに申し訳ないという気持ちと不安にさいなまれます。

685gの超低出生体重児を産んだあるお母さんに、赤ちゃんのお兄ちゃんがボロボロ涙を流し叫んだ言葉は、「あんなに小さく産んでかわいそうやんね〜、ママ失格たい…」でした。どんなにかつらい言葉だったと思われるます。

しかし、子ども心にむごい言葉をあびせたお兄ちゃんもその後、一生懸命搾乳をして毎日おっぱいをNICUに運ぶお母さんのために、「まずいね…」と言いながら母乳が止まらないようにと乳首を吸ってくれたとのこと…。

そして、しばらくたったある日、思いもかけないお兄ちゃん言葉、「ママ、もうそろそろ卒業せんね。〇〇はもうあんなに大きくなったんだから。ママ自分を責めるのはもうやめんね。僕はもうママを責めたりしてないよ…」と。その言葉でお母さんは随分気持ちが楽になったとのことでした。どんなにか嬉しかったことでしょう。



2 入院中のわが子を思い不安なときは

遠慮なくNICUに電話をして、赤ちゃんの状態を尋ねましょう。メッセー

ジを紙やご家族の写真に書いて届けても良いのです。そして、たとえ 赤

ちゃんと離れていても赤ちゃんを思い、愛おしむことで大切な母乳の分

泌も促され、こころのつながりも濃くなっていくのです。

3 面会に出かけられるようになったら

(1) まずは、担当医や看護師から赤ちゃんの状態、治療や看護についてじっくりと説明を受けましょう。一回の説明ですべてを理解することは、むずかしいものです。気になることはその都度尋ね、また、次回

のために質問事項をメモしておくことも大切です。

(2) 医療機関までの交通手段やお母さんの無理のない面会を考え、赤ちゃんとの面会計画を立てるのも良いことです。

4 面会の時の心がまえ

NICUの中でケアを受けている状況をみて、ご両親は自分たちには何もできないと思ってがっかりされます。そう感じることは当たり前のことなのですが、あなたが赤ちゃんのお母さん、お父さんであることを忘

れないでください。あなた方の代わりは医療スタッフといえども誰にもできないのですから。ご家族も遠慮なさらず医療チームの一員に加わるという気持ちを持つことが大切です。

5 面会中に赤ちゃんにできること

保育器の中であれば、外から微笑んで「語りかけ」そして手を入れて「触れて」あげましょう。「触れることが怖い」と感じるときは、触れたいと思うようになってからでも遅くはありません。まず、赤ちゃんの指にそっと触れてみることから始めてみましょう。

保育器から外に出たら、今度はしっかり「抱いて、語りかけ」あげましょう（カンガルーケア）。もちろん赤ちゃんのから



だに触れてマッサージもしてあげることが出来ます(タッチケア)。そして、家に帰ってからの準備も含めて授乳の練習も始めましょう。その他、

お母さんがやってみたいことは遠慮なく積極的に医療機関に申し出て、試みてみましょう。

6 お父さんの育児参加へのかかわり方

お父さんももちろんチームの一員です。その最も重要な役割は、大役を果たしたお母さんをいたわり、優しく支えることです。お母さんが面会に行けない間は、赤ちゃんの情報を仕入れて、お母さんに正しく伝えま

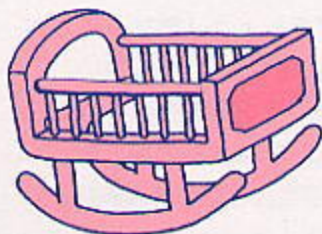
しょう。

そしてもう一つは、小さな赤ちゃんにとって何よりも大切な母乳を自宅からNICUに届ける役割を担うことです。

7 退院に向けての準備

退院が近づいたら、家に連れて帰ったあとに行うことを、病院で少しずつ体験して覚えておくといいでしょう。赤ちゃんに必要なものも準備してそろえておかねばなりません。退院日が決まったら、養育医療を申請した県保健福祉環境事務所または市町村に連絡してください。

家庭での育児の心配があれば病院スタッフやソーシャルワーカーと相談し、必要に応じて地域の保健師、助産師その他の連携を得ることもできます。また、地域の“子育てサークル”“育児支援情報”などもあらかじめ知っておきましょう。



お母さんやご家族がこの冊子を読まれるときは、赤ちゃんがまだ入院中であつたり、退院してきたばかり、または子育て奮闘中であつたりと、さまざまだと思います。そして、お母さんの心の状態も、不安やあせり、安堵などさまざまではないでしょうか。

お母さん…。

あなたは、もう十分頑張っているのだから、そんなに頑張らなくてもいいのですよ。子どもを出産してから、想像もつかないほどつらい体験をされたことだと思います。

子どもが生まれたからといって、すぐに親になれるものではありません。子ども自身が、親にいろいろなことを教え、与え、育ててくれます。ひとつひとつ子どもと一緒にゆっくり歩いていくと、新たな発見があつて楽しいものですよ。

私たちを親として選んで、少し早めに舞い降りてきた天使とゆったりとした気持ちで、あたたかく優しい心を忘れずに進んでいけば、素敵なプレゼントが待っているはずです。

長い月日と子どもの成長、そして何よりも子どもの笑顔がきっとこころを癒し救ってくれます。

子育てではいろいろなことがあります、「これが正しい」というものはないのです。きつとうまういきます。自信を持って！

“子どもの誕生と一緒に、今、親として私たちも誕生したのです”

作成検討委員一同

参考文献

- ① 橋本武夫他検討委員会
ふたごの育児—ふたご・みつごの赤ちゃんを育てるために—(第二版), 厚生労働省雇用均等・児童家庭局母子保健課, 2001
- ② 橋本武夫他検討委員会
すこやか・ゆったり子育てブック—小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんのために—(改訂版), 福岡県, 2003
- ③ ナンシー・ジョセンバーグ著・中里ビニングトン京子訳・橋本武夫監訳
小さな赤ちゃん, メディカ出版, 1999
- ④ 野間和子編著
がんばりすぎないあなたになろう～産後うつ病の予防～, 新企画出版社, 2003
- ⑤ 大野 裕
主婦うつ あなたの笑顔を奪う7つのうつ病, 法研, 2001
- ⑥ カレン・R・クレイマン+ヴァレリー・D・ラスキン
赤ちゃんを愛せないマタニティー・ブルーをのりこえる12章, 創元社, 1996
- ⑦ 大日向雅美
子育てママのSOS, 法研, 2000
- ⑧ 中村 肇
低出生体重児Q & A, メディカ出版, 2000
- ⑨ ツインキッズ・かいづか編
ふたごの子育て, 朱鷺(とき)書房, 2003
- ⑩ ひよこクラブ特別編集
小さく生まれた赤ちゃん・気がかりのある赤ちゃんのパパとママへ, ベネッセ, 2000

小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんのお母さんのために

産後のこころの健康とゆったり育児ハンドブック ー小さな天使が舞い降りたー

作成検討委員名簿

職 名	氏 名	所 属
監修・委員長	橋本 武夫	聖マリア病院副院長・母子総合医療センター長
委 員	西原千鶴子	筑紫保健福祉環境事務所 技術主査(保健師)
委 員	林 久美子	前原市役所 児童家庭課 保健師
委 員	馬田 涼子	未熟児親の会「Little Angel」 [小さな私たちの宝物(天使)]代表
委 員	山室由美子	田川保健福祉環境事務所 主任技師(助産師)
事務局兼委員	藤井 眞理子	保健福祉部児童家庭課 母子保健係長
同 上	吉永 敦子	保健福祉部児童家庭課 技術主査

(所属は平成16年3月現在)

※委員は五十音順



小さな赤ちゃん・ふたごの赤ちゃんのお母さんのために

産後のこころの健康とゆったり育児ハンドブック

— 小さな天使が舞い降りた —

- 印刷発行 平成16年3月
- 編集発行 福岡県保健福祉部児童家庭課
〒812-8577 福岡市博多区東公園7番7号
TEL 092-651-1111代