



産後ケアってどんなこと？

産後は
ひとりで
がんばらないで

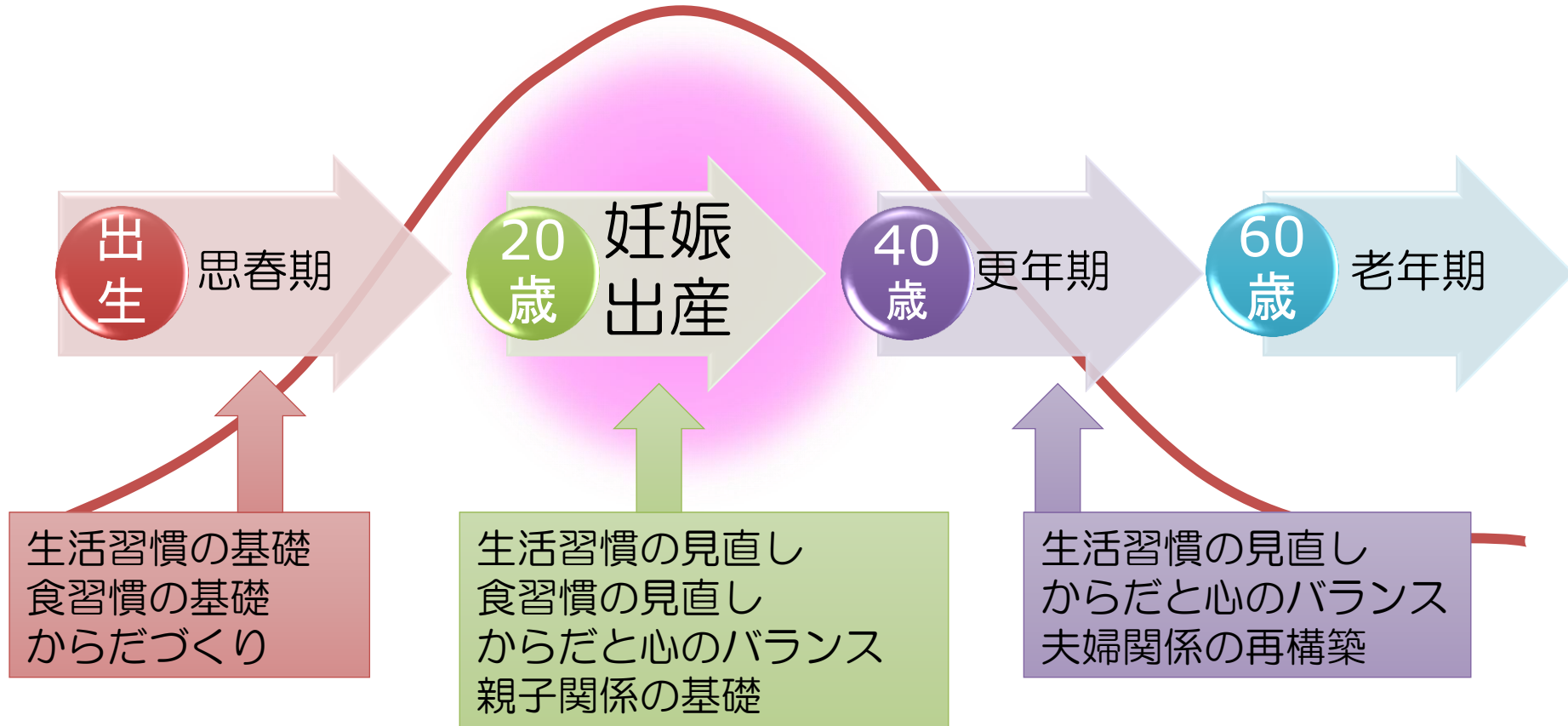
産前産後ケア推進協会

市川 香織



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

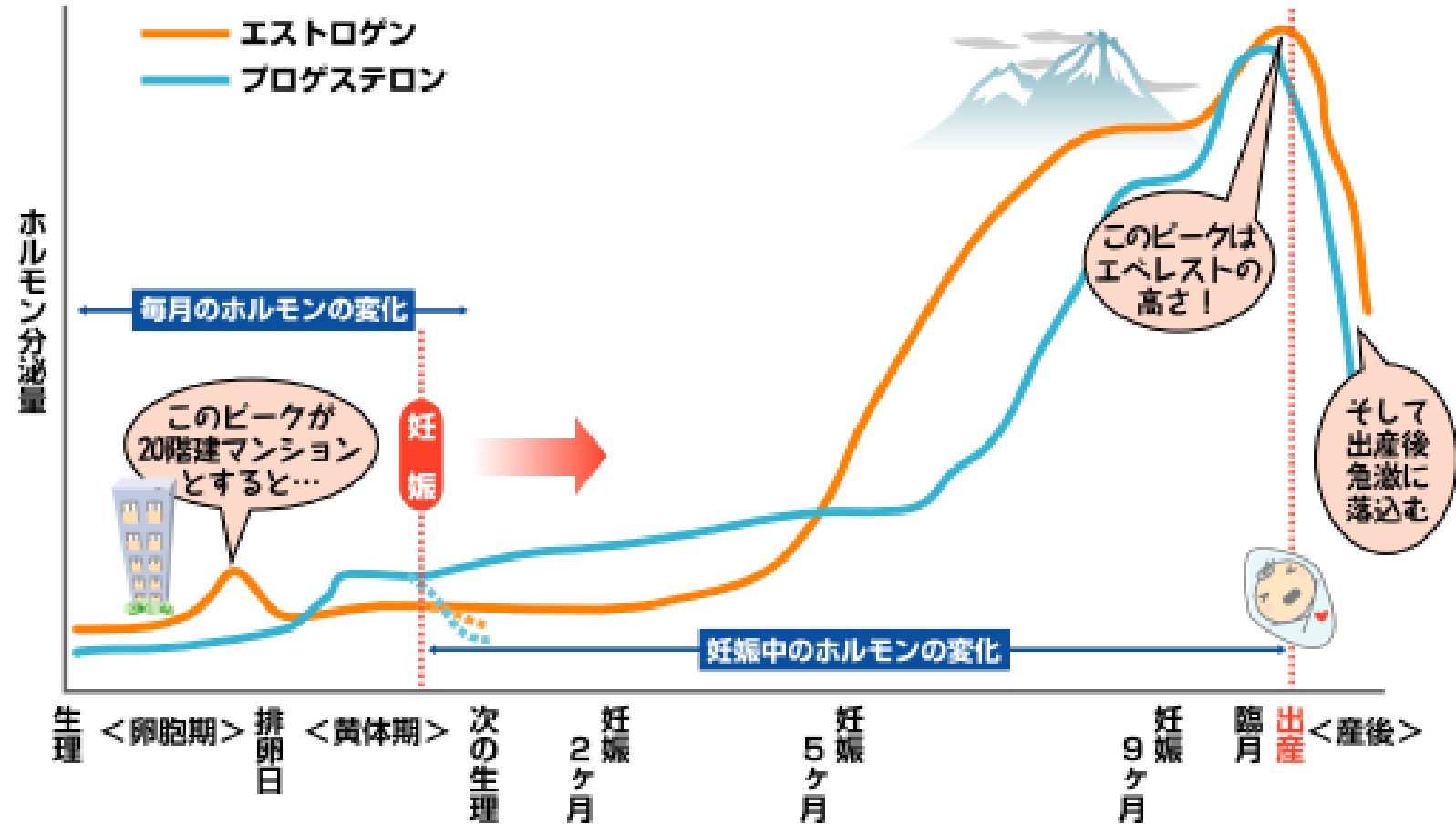
女性のライフサイクルとホルモン



ホルモンの変化が大きいときは不安定
生活を見直す節目でもあります

産後はホルモンの変化で不安定な時期

<図> 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



『産前産後の妻を守るためのガイドブック』（横浜の産み育てを考える会）より引用



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

赤ちゃんに反応するため 妊婦の心は敏感になっています

- 涙もろくなる
- 感情的になる

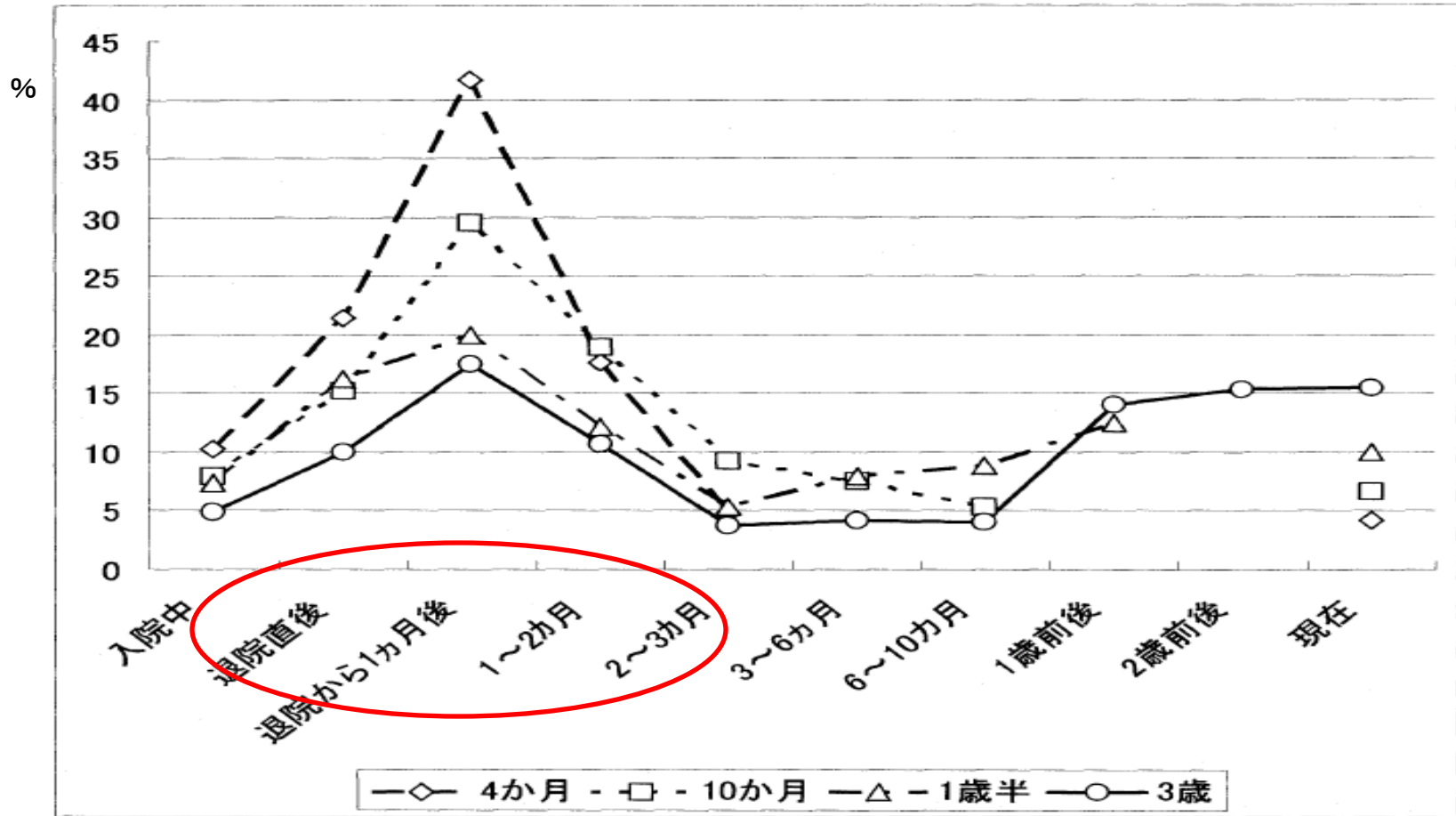
★じつは、正常な反応です。



産後もっとも不安になる時期

産後の母親が最も不安を感じる時期は退院直後から3ヶ月頃

図C-5-1 今まで育児で最も心配だったのはいつですか（2003年、兵庫）

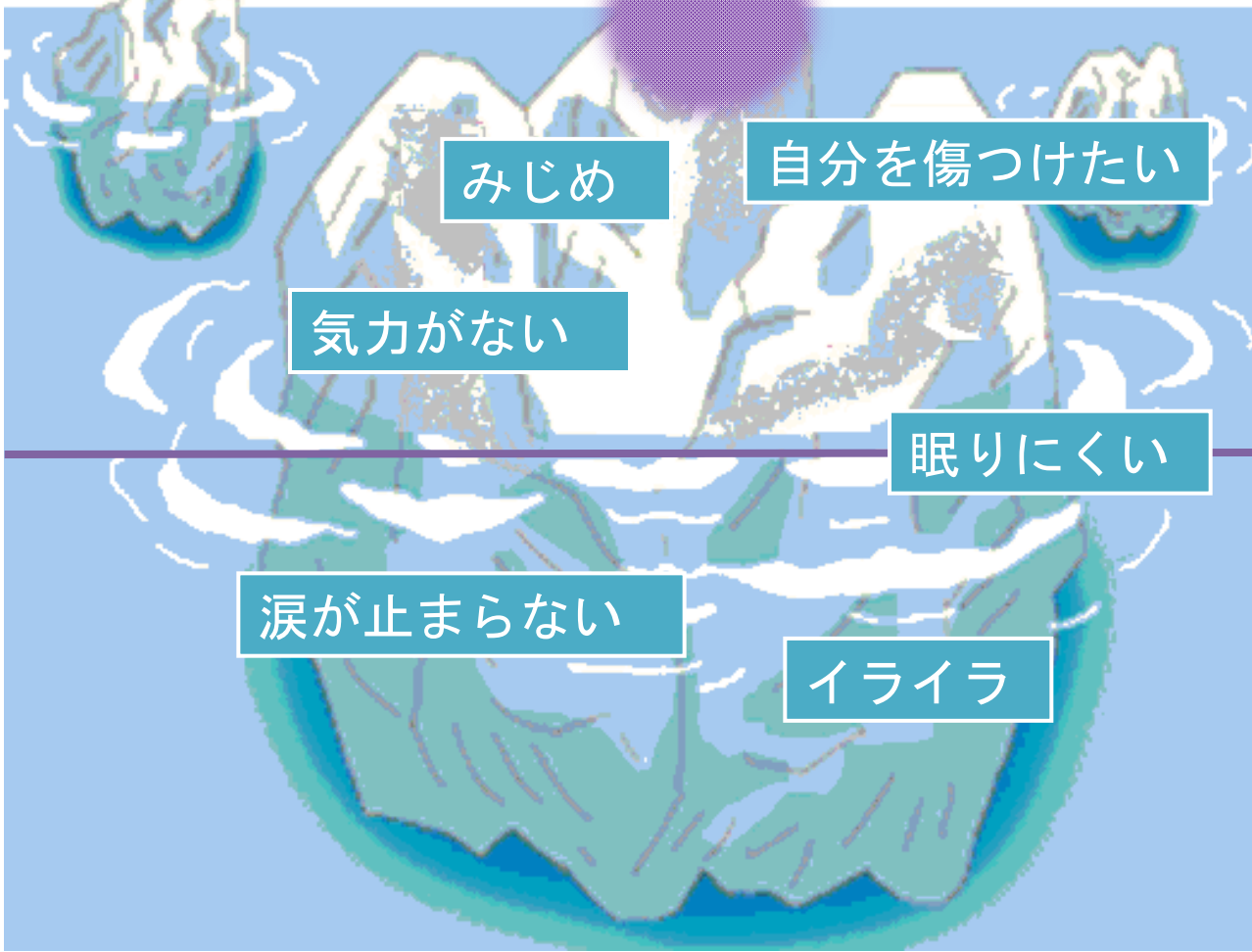


※原田正文他「児童虐待発生要因の構造分析と地域における効果的予防方法の開発」『児童虐待発生要因の解明と児童虐待への地域における予防的支援方法の開発に関する研究 平成16年度 研究報告書』より抜粋、健康増進課が一部加工

出所：平成25年 山梨県「新たな産後育児支援の在り方検討委員会資料 5

産後うつのは誰にでもある

← うつの治療を受けている人はごく一部



水位が下がれば
症状が出てくる



潜在的には
誰もがかかっている



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

妊娠～出産～産後は 安心できる環境が必要

- 正常なホルモンバランスを保つためには、
安心できる環境が必要
- 継続したケアを受けられるという安心感
- 認められ大事にされるという安心感
- 安心→ホルモンの安定

→からだとこころの健康

→セルフケア能力の向上

→前向きな子育て



専門家のケア

関心、配慮、支持、
ケアの提供、尊敬、理解

家族のサポート

愛、保護、
サポート、理解



母親のエネルギー

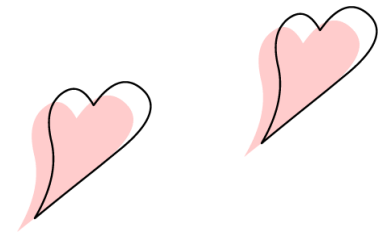
家族の温かいサポートと専門家のケアを受けて妊婦のエネルギーが満ちあふれる。それが子どものケアをする源となる。

Clausen, J.P., et al.: Maternity Nursing Today, McGraw-Hill, 1973より

母親になった女性には
愛情あふれるサポートを
そそぐ必要があります。



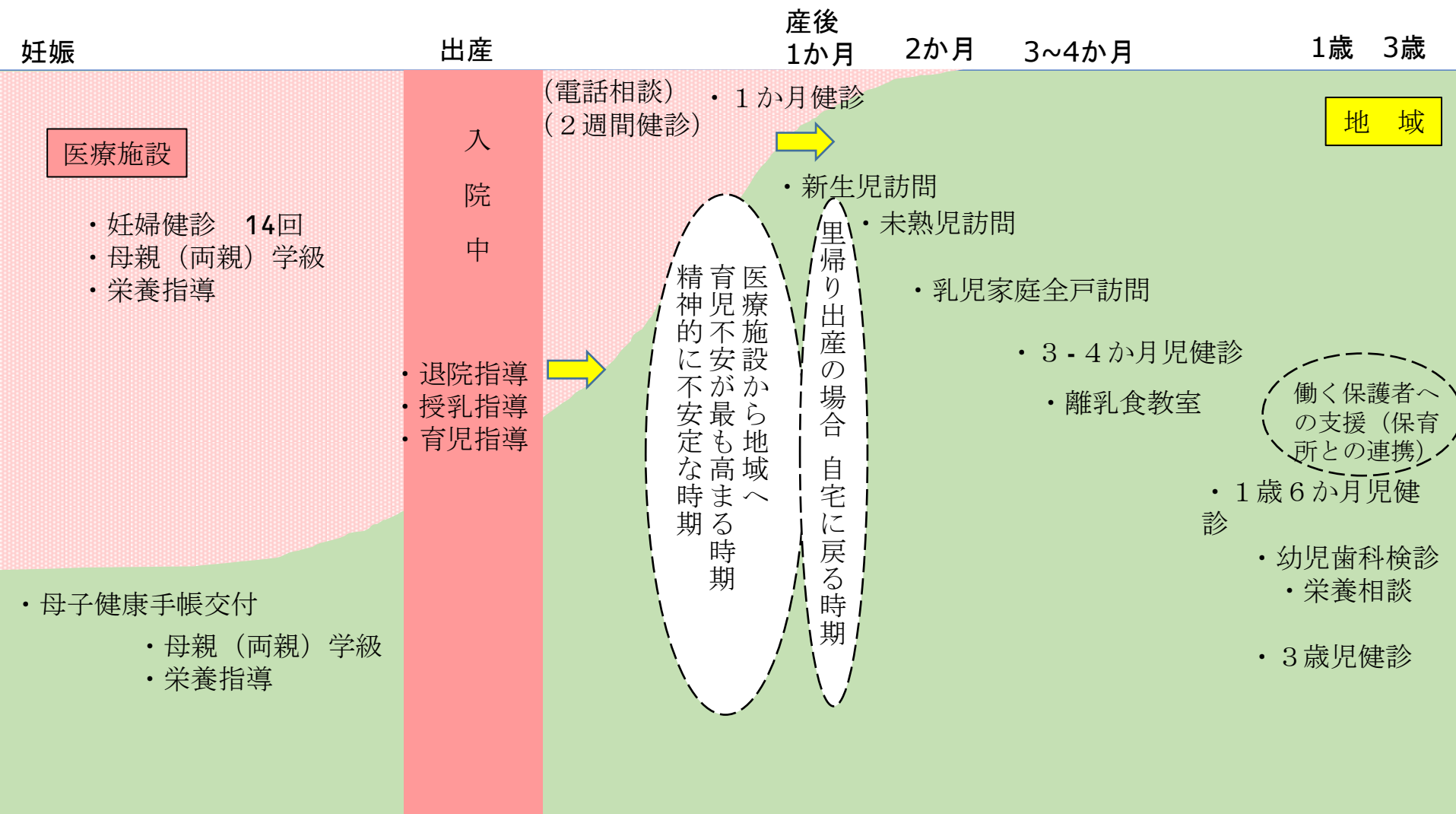
女性はそれを
遠慮なく受けとめ
あふれた愛を
赤ちゃんへそそぎましょう。



産後ケアは、
愛情をそそぐ場所となります



妊娠・出産・産後のサービスとケアの場所



産後は、医療から地域へ移行
連携が課題

いま 必要な 産後ケアセンター

子育ての不安解消

産後の体力回復

医療モデルから
生活モデルに
ゆるやかに移行

母親としての自覚
を育てる

母親同士が
集える場

虐待・孤立化の防止

地域の
子育てグループ・
コミュニティと
世代間交流

被災弱者の避難所



産後ケア
センター

ソープシャルキャピタル



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

武蔵野大学附属 産後ケアセンター

@世田谷区



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

産後ケアセンターのケア内容



育児サポート

- 授乳の方法
- 沐浴の方法
- 育児相談
- カウンセリング
など

お子さまのケア

- 発育、発達チェック
- 体重、排便チェック
- 黄疸チェック
- 沐浴
- スキンケア
- ベビーマッサージ
など

乳房のケア

- 乳房の手当
- 乳房トラブルケア
など

お母さまの からだところのケア

- リラックス法
- 産後のエクササイズ
など



フロア・館内設備



2F 乳児室

居室（家族室）



フロア・館内設備



居室（和室）

居室（洋室）

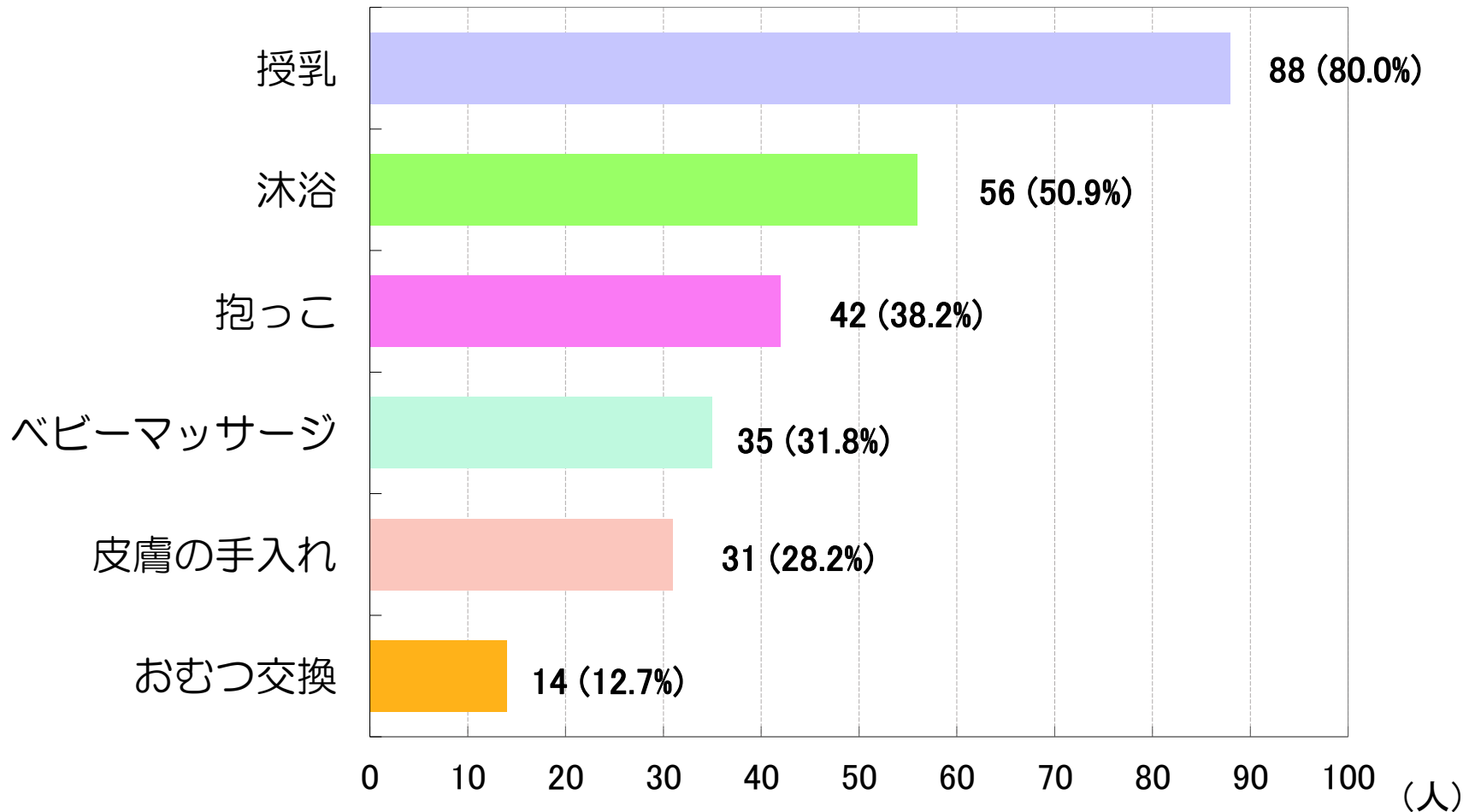


1週間ケアパック（例）

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
問診 ケアプラン作成 母児健診 乳房手当 乳房援助	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助 臨床心理士相談	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助	母児健診 沐浴指導 乳房手当	母児健診 沐浴指導 乳房手当 乳房援助 ☆アロマトリートメント	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助 栄養指導	母児健診 沐浴 乳房手当 帰宅後の生活アドバイス

☆は通常オプションですが、1週間ケアパックでは無料です。
なお、ケアプランスケジュールは、お母さまの体調などにより変更いたします。

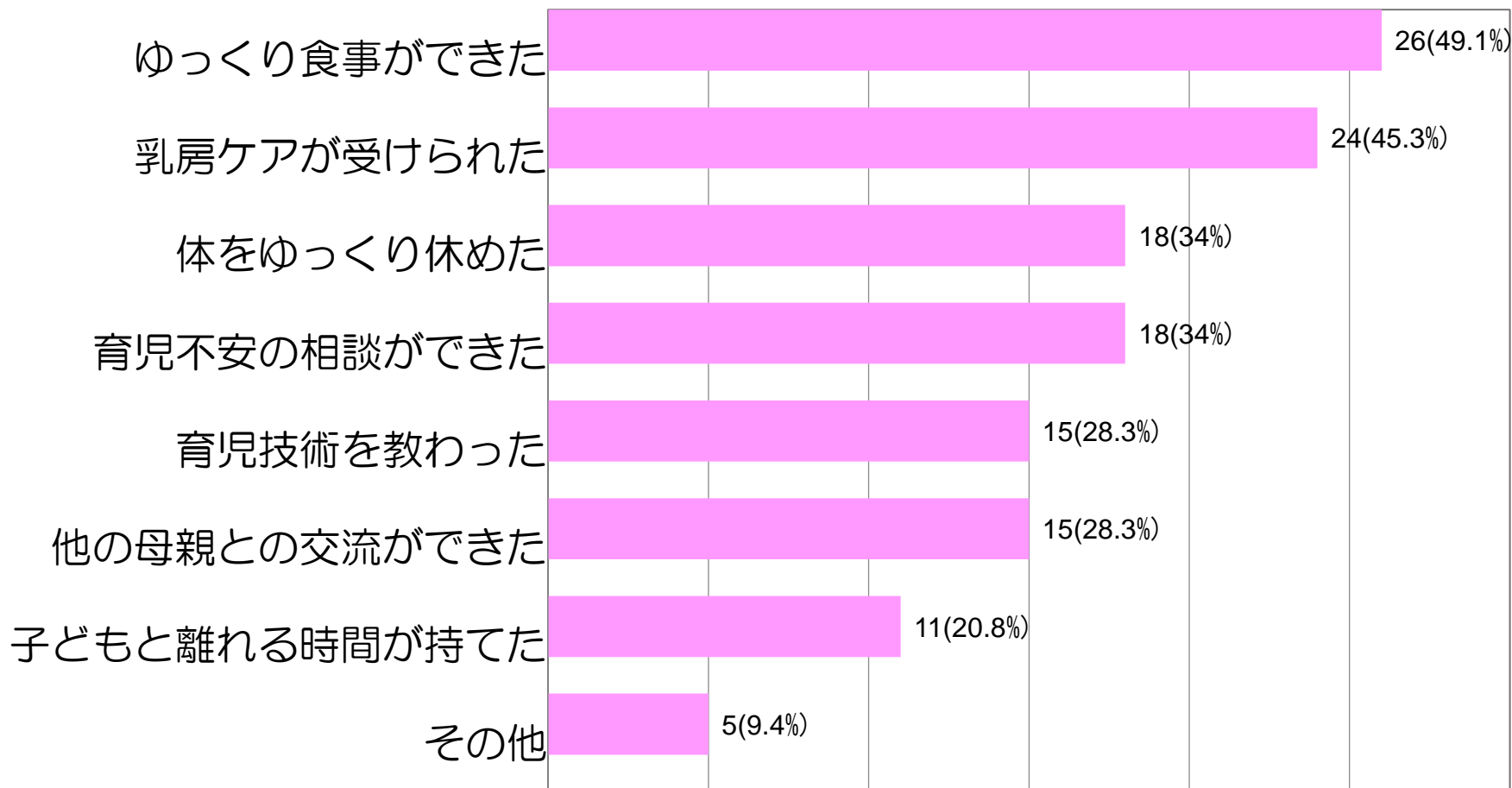
利用時の育児技術習得に関する不安・訴えの内容



利用時の育児技術習得に関する不安・訴えの内容 (n=108) 複数回答



利用してよかったこと



利用してよかったこと（3つまで）

(n=53)



産後ケアセンターでのカウンセリング

- 相談内容
 - 育児について
 - 妊娠・出産における心・身体の傷つき
 - 家族関係
 - 社会から取り残されている自分
- 時期：退院後～産後4か月
- 感想：「のどにつかえていたものが取れた感じ・・・」



『助産雑誌』 Vol.64 2010 4月号より

わこう助産院 @埼玉県和光市



開設：H23年3月
助産・母乳外来・健診
産後デイケア
産後ショートステイ

玄関のようす



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion

リビングからみえる景色



リビングでのようす



愛情たっぷり助産院のお食事



ベビーマッサージ教室



ママのための防災講座



わこう助産院を 地域づくりの拠点に



産後ケアセンターのメリット

①休養

ゆっくり休めた，ゆっくり食事ができた

②受容される体験

育児不安の相談ができた，育児技術を教わった

③授乳がうまくいく

乳房ケアが受けられた

①②③を通して

人と人との交流

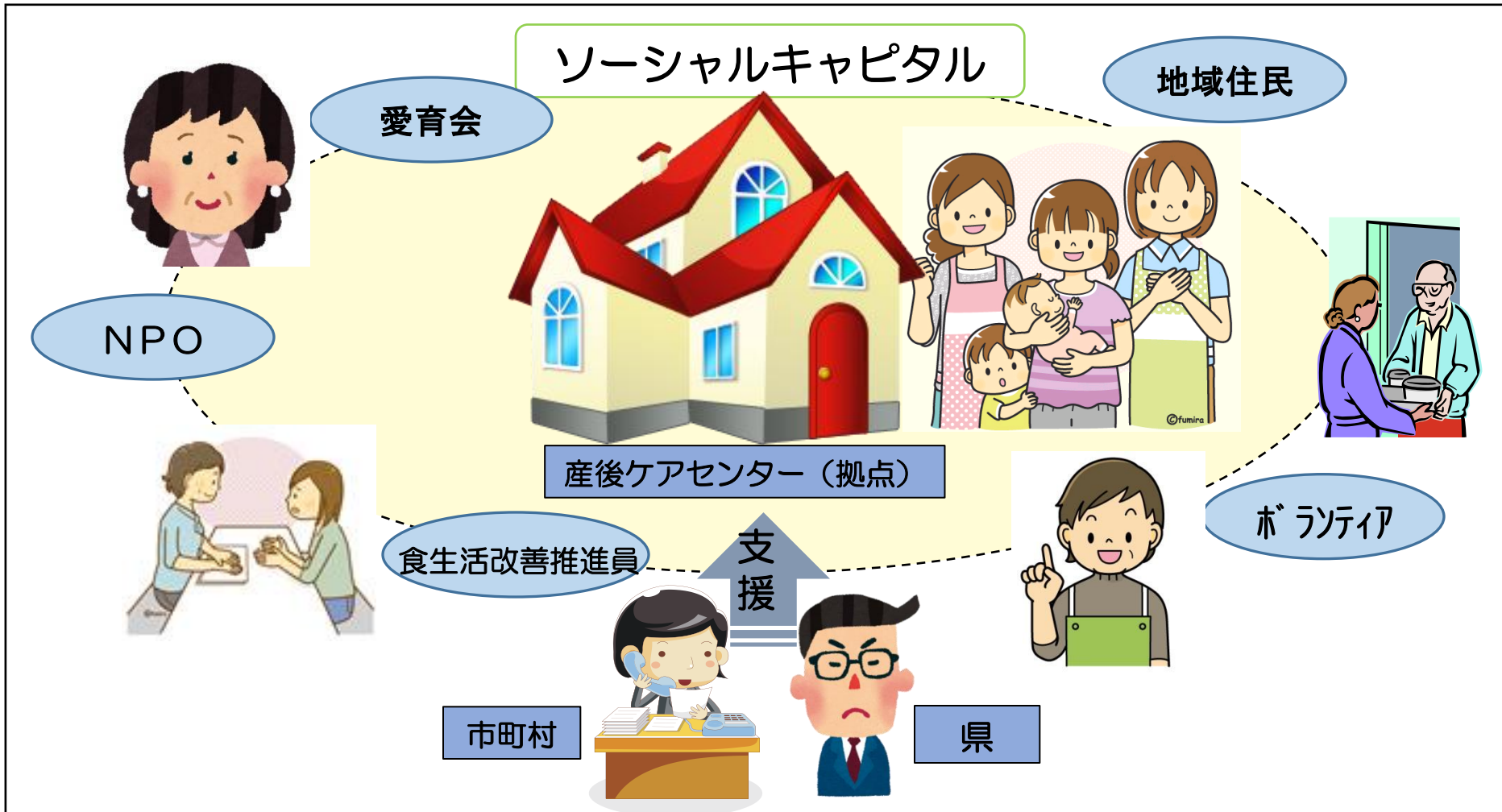
ひとりぼっちじゃない

多世代交流が生まれる場にも！



山梨県でもはじまる 産後ケアセンター

地域住民やNPO・ボランティア等が、産後ケアセンターを拠点として母親や子どものための活動を実施。



あなたが笑顔でいられる場所が、
あなたのそばにあります



Association for
Antenatal & Postnatal
Care Promotion