



令和4年度

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

妊娠中から産後まで～地域の助産師が見守り寄り添う支援事業

活動報告書



特定非営利活動法人東京コミュニティミッドワイフ活動推進協議会

目 次

はじめに	…	1
事業概要	…	2
1. 目的	…	2
2. 事業の実施体制及び経過	…	2
3. 事業内容	…	3
事業の実施状況	…	3
1. 利用状況	…	4
2. パパママクラスの内容	…	5
3. 質問紙による調査	…	7
本事業に参加した助産師の感想と評価	…	14
地域助産師の妊娠中から個別的、継続的、切れ目ない支援はなぜ必要か	…	17
今後の課題	…	17
参考資料		

はじめに

「妊娠中から産後まで～地域の助産師が見守り寄り添う支援事業」は令和4年度独立行政福祉医療機構助成（地域連携活動支援事業）に採択され、特定非営利活動法人東京コミュニティミッドワイフ活動推進協議会が実施したものです。

当法人は平成20年3月より地域で活動する助産師たちが「地域における子育て支援」「妊娠・出産から育児に至るまでのトータルケア」「リプロダクティブヘルスの推進」「助産師活動の活発化」などを大きな柱として活動を続けてきました。同年12月には、日本で初めて特定非営利活動法人が開設者となった『助産所ねりじょはうす Luna』を開所しました。

当団体は、育児は年中無休、心配ごとも年中無休、困ったことがあったら「Luna」へ行けばなんとかかなる、いつでも対応可能というスタンスで活動を続けてきました。地域に子育て広場が少ない時期には広場的な役割を担い、そのころの年間利用者はのべ2500人という膨大な人数であり、専門職による子育て支援は地域の母親たちのよりどころになっていました。その後、地域に子育て広場、支援の場所が多くなり、広場的な役割から助産所としての役割を中心に事業の展開をし、乳房ケアなど助産師による個別ケアのニーズに対応する体制へと移行し現在に至っています。また、子育て講座や母親学級等の外部講師依頼は増加し、それに対応することで、地域での出産・子育てに関する知識の提供・教育へも貢献してきました。

産後ケア事業を開始することを目標にWAMの助成事業で「助産師といっしょ…産後デイサービス事業（平成23年）」「産後の早期訪問でママに安心をプラス事業（平成26年）」を行い、準備をかさね、行政の産後ケア事業を開始する前に団体として平成27年に産後ケア事業を開始、平成28年4月から、練馬区の産後ケア事業を受託、母子保健事業の重要な役割を担い、地域母子支援の充実に寄与してきました。

産後ケアは当初、出産後4か月までの母子に限られ、NICUに入院した児とその母は、退院した時にはすでにサービスが受けられない月齢になっていることを問題ととらえ、令和2年にはWAM助成事業で「助産師によるNICUに入院した児と母親のための継続的な支援事業」を実施、その後、産後ケアの対象者が産後1年までの母子になりました。

産後ケアを実施するなかで、妊娠中からのかわりがあれば…と思うことがあり、今回は助産師が妊娠から分娩、育児まで常に寄り添い、「伴走者」として妊婦をサポートする。妊婦とその家族が安心して妊娠期間を過ごし、正常な妊娠・分娩、産後の育児不安の解消、虐待、地域の助産師が妊娠中から個別的、継続的、切れ目ない支援を行う事業を試みました。

事業概要

1. 目的

妊娠中の助産師の関わりは妊娠中の不安の解消や異常の早期発見につながり、前向きな気持ちで出産にのぞむことができると考えられる。信頼関係を構築しながら、体調管理・食事・運動などを通じた安産に向けての体づくり、メンタル面のケアなど、時間をかけてあらゆる相談に乗ることで「切れ目のない支援」を提供。助産師が妊娠から分娩、育児まで常に寄り添い、“伴走者”として妊婦をサポートする。妊婦とその家族が安心して妊娠期間を過ごし、正常な妊娠・分娩、産後の育児不安の解消、虐待、産後うつを防止をすることを目的に、地域の助産師が妊娠中から個別的、継続的、切れ目ない支援を実施した。

令和1年に発生した新型コロナウイルス感染症が拡大していた時期であり、地域保健所などの母親学級も中止、産後の訪問なども中止など母子への支援は少なくなっていた。新型コロナウイルス感染症禍で妊娠、出産を経験している女性の約3割が産後うつにおちいる可能性があることも日本産婦人科学会の調査で明らかになり、感染の不安、外出自粛による孤立など、妊婦、母子をとりまく環境は厳しいものがあり、本事業による支援は重要であると考えた。

2. 事業の実施体制および経過

公益社団法人東京都助産師会と連携し、事業内容の検討、事業への参加を依頼し、支援対象者は東京都全域とすることができた。

事業実施にむけての計画、クラス内容の決定、事業評価のための質問紙内容の検討を行った。また事業開始後は事業内容の検討を行い、事業の充実を図った。

東京都助産師会地区分会、助産所、保健相談所へのチラシ配布(資料1)、SNS などを使用して、事業対象者を募集した。

また、新型コロナウイルス感染症禍での事業であり、集団でのクラス開催ではなく、すべて個別に対応とし、その場合も基本的な感染対策である、手指の消毒、マスクの着用、会場を利用する場合は距離をとれる広さ、換気などに留意して行った。

また訪問によるケア実施の場合、妊産婦・家族の健康状態の確認をして、感染の心配がある場合は予定の変更などを行い、必要な場合はオンラインを利用した。



3. 事業内容

【個別対応パパママクラスの開催】

- ①目的 妊婦さんとパートナーと一緒に妊娠・出産・育児について学ぶ、また赤ちゃんのお世話や授乳体験をする
- ②内容 対象の希望日時に合わせたクラスの実施
- ③実施場所 事業に参加している助産所。希望により対象者の自宅
- ④実施期間・日時 令和4年5月～12月 1クラス2時間程度

【見守り助産師による妊娠中の相談会】

- ①目的 妊娠中の不安、心配事を解消するため
- ②内容 個別対応パパママクラスを担当した助産師と、電話、オンライン、対面により相談などをうける
- ③場所 対面の場合はオンライン もしくは担当助産師の用意した場所。助産所
- ④日時 パパママクラス参加後 1～2回/月

【見守り助産師による産後早期訪問】

- ①目的 産後早期の不安の解消
- ②内容 母乳分泌状況の確認、授乳の様子、赤ちゃんの健康状態の確認
母親の健康状態の確認
育児技術の確認
- ③場所 対象者の自宅（産後、帰宅している場所）
- ④実施期間・日時 出産後2週間～3週の間 1回～2回

【質問紙調査】

事業評価を行うために妊娠中と産後に質問紙による調査を行った。

事業の実施状況

1. 利用者数

事業計画で予定した利用者数は、32組の妊婦とその家族であった。実際の利用者数は個別対応パパママクラスが34組。妊娠中の相談会の延べ利用数が44回、産後早期訪問が57回であった。妊娠中の相談、産後早期訪問は助産師が必要としたケース、対象者の希望で複数回、対応したケースがあった。

利用状況は表1のとおりである。

表 1

対象者	予定日	出産日	パパママクラス 実施日	妊娠後期相談	妊娠後期相談 2回目	産後訪問	産後訪問 2回目	産後訪問 3回目
1	6月5日	5月25日	5月1日	5月10日	5月20日	6月13日	6月21日	7月20日
2	6月1日	5月28日	5月3日	5月15日		6月15日	6月21日	
3	7月20日	7月19日	6月19日	7月7日	7月15日	8月9日	8月30日	
4	7月25日	7月25日	7月2日	7月11日	7月15日	8月5日	8月18日	9月1日
5	9月2日	8月25日	7月10日	8月10日	7月30日	10月15日	9月15日	
6	10月1日	9月24日	7月21日	8月23日	9月15日	10月5日		
7	10月30日	10月27日	7月27日	9月28日	10月15日	11月9日	11月19日	
8	10月30日	10月27日	9月7日					
9	10月30日	10月27日	9月24日					
10	8月19日	8月18日	7月30日	9月13日		8月28日	10月2日	
11	10月21日	10月14日	7月30日	9月27日	10月1日	11月8日		
12	9月2日	9月2日	8月7日	8月25日		9月27日	11月2日	
13	9月28日	9月23日	8月20日	9月6日	9月28日	10月2日	10月14日	
14	9月26日	9月18日	8月25日	9月8日		10月12日		
15	10月6日	10月8日	8月27日	9月14日	9月30日	10月13日	10月19日	
16	8月20日	8月24日	8月6日	8月14日		9月3日	9月28日	
17	11月11日	10月28日	8月30日	10月14日		11月28日		
18	9月21日	9月21日	9月1日	9月9日	9月29日	10月9日		
19	10月27日	10月14日	9月3日	10月5日		10月26日	11月14日	
20	10月27日	10月14日	9月17日					
21	9月25日	9月22日	9月4日	9月20日	9月10日	9月30日	10月7日	
22	11月14日	11月4日	10月1日	10月24日		11月15日	12月2日	
23	12月26日	12月18日	10月15日	11月7日		1月30日	1月25日	
24	12月23日	12月22日	10月29日	12月1日	12月15日	1月17日	1月30日	2月13日
25	1月2日	12月21日	11月5日	12月7日		1月21日	1月25日	
26	12月11日	12月6日	11月6日	11月29日	11月15日	12月12日	12月27日	
27	12月3日	11月30日	11月6日	11月19日		12月9日	12月25日	
28	12月5日	11月23日	11月13日	11月21日		12月4日	12月10日	
29	12月14日	12月15日	11月19日	12月2日		12月22日	12月29日	
30	1月1日	12月20日	11月20日	12月12日		12月24日		
31	1月21日	12月31日	12月17日		1月17日	1月24日		
32	10月15日	10月25日	9月3日	10月4日		11月9日		
33	1月15日	1月10日	11月25日	12月15日		1月15日	1月31日	
34	1月10日	1月8日	11月26日	12月15日		1月15日	1月31日	

2. パパママクラスの内容（表2）

1回2時間をめやすに内容を決定した。

内容は表2のとおりであり、事業にかかわる助産師たちは共通認識のもとに対応をおこなった。

また、対象者の個性や特徴をアセスメントした上でアドバイスすることをたいせつにした。

no.7, 8, 9は同じ方で、希望により3回（本人のみ、パートナーと一緒に、家族も交えて）パパママクラスを実施した。家族間の調整も必要なケースと判断し、3回実施した。

【タイムテーブル】所要時間の目安：120分

助産師の自己紹介、今回の事業の説明（産後の訪問まですることの同意を得る）

出産予定病院、体調、今までに参加したクラス、今日特に体験したいことなど確認 10分

新生児の抱っこことあやし方 10分

沐浴（衣服の着脱・おむつ交換含む） 50分

授乳（母乳・ミルク）と睡眠 40分

まとめ・アンケートのお願い 10分

表2

新生児の抱っこことあやし方
首すわり前の児の頭の支え方や抱き上げ方、横抱きや縦抱き、フットボール抱き、おくるみなどで包んだ抱き方を紹介、抱っこしながら立って揺れたり、歩いたりすることが有効な事を紹介し、体験
沐浴
①沐浴の時期と目的
・新生児はへそが乾いていない事や免疫力が弱い事などから、感染予防目的で1か月健診までは大人とは別のお風呂に入る（1か月健診が終われば大人と一緒にのお風呂に入ってもよいが、家庭の事情などで、しばらく沐浴にしている家庭もある）
・全身観察の貴重な機会でもある
②入れる場所について
・安全面、準備や片付けのしやすさ、室温、動線などから、沐浴に適した場所を提案→洗面所、台所、浴室など
③沐浴物品の準備
・プラスチック製、空気を入れて膨らませるタイプ、スポンジタイプといったベビーバスの種類や、アウトバス方式にも触れる
・湯温は38～40℃くらいで用意することを伝える
・ベビー服（着替え）、おむつ、バスタオルをセッティング
④沐浴の実際
・流れや手技を簡単に説明してから、体験に入る
・児の抱き方（頭の支え方や、片足を親指と人差し指で輪にして持つ臀部の支え方）

- ・ 児を湯につけている時間の目安は5分とする
- ・ 肌と肌が密着して湿疹が出やすい箇所を特によく洗うこと、また、石鹸はしっかりと泡立てて使うこと、石鹸を十分に落とす（すすぐ）ことが重要であることを伝える
- ・ 抱き上げる時は振らない（危険、児が恐怖を感じる、寒い）
- ・ 押さえ拭きの後、すぐ保湿しおむつをあてて衣服を着せる
- ・ 必要に応じて鼻・耳のケア、髪をとかす
- ・ 風呂上りに授乳をする場合は母乳かミルク（白湯は不要）

授乳と睡眠

①授乳について

- ・ 授乳についての希望（母乳、混合、ミルク）や母乳育児のイメージについて聞く
- ・ 新生児の哺乳量や回数の目安（授乳回数や授乳にかかる時間のイメージ付け）
 - 母乳は産後すぐ出るわけではなく、何度も吸わせることで徐々に増加するものである（片方を長く吸わせすぎると傷ができやすい、目安は片方10分以内）
- ・ 授乳姿勢（横抱き・縦抱き・フットボール抱き）
 - 児の吸う力は鼻と顎の縦のラインが特に強いことに触れ、複数の抱き方を取り入れるメリット（乳房からまんべんなく乳汁吸えること、傷ができにくいこと）を説明し、体験
 - 浅飲みにならないように乳輪部が隠れるよう児の頭を支える
 - 乳首から口を外す際は、自身の指を使って圧を逃すように外す

②ミルクについて

- ・ 調乳前は手を洗うこと、離乳食スタートまでは哺乳瓶の消毒を行うこと（消毒は薬液での浸け置き、レンジ、煮沸などがある）を説明
- ・ 哺乳瓶の角度に注意しながら瓶授乳を体験

③排気

- ・ 膝で座らせて行うか、肩に抱き上げて行う
 - 出なかった場合、授乳クッションなどを用いてギャッジアップするか、バスタオルなどを用いて軽く右側臥位にするのも良い

④睡眠について

- ・ 平均16時間寝る新生児だが、布団で寝ているわけではなく、抱っこで寝る時間含む
- ・ 生後1か月で朝と夜の睡眠リズムが出来上がっている子は全体の2割弱
- ・ 日中は寝ているからと言って生活音や光を抑える必要はない
- ・ 夕方16時以降はまとまった昼寝を避け、沐浴時間をある程度固定させるなどしてリズムを作っていけると良い

まとめ

産後3週間頃までは母体の回復を優先させ、児が寝ている時は昼間であっても一緒に寝たり、夜間のミルクは家族に交代してもらったりなどしながら睡眠の確保が必要（家事支援ヘルパーの活用・産後ケアの紹介、地域助産師を頼って欲しい）

3. 質問紙による調査

1) パパママクラス参加・妊娠後期相談利用後の調査（妊娠中）

34組中26組からの回答があった。利用者のクラスに対する評価は「非常に満足」と回答者全員が答えていた。相談する相手については「家族」が多い結果であったが、やはり「SNS」を利用する人も多かった。助産師によるクラスを体験したことで相談する相手として「助産師」が認知された。

Q1.育児体験会に参加していかがでしたか

	非常に満足	やや満足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない
	26	0	0	0	0

Q2.実際の育児に役立てられそうだった項目を選択してください（複数回答可）

	沐浴	授乳の仕方	おむつ替え	抱っこ・あやし方	その他
	25	24	18	21	7

その他の意見

- ・ミルクの作り方
- ・ベビーグッズ・ストレッチ・子育て情報
- ・母乳育児に向けた乳房ケア、育児グッズの紹介、部屋のどこでどんなお世話をするかのイメージ作り
- ・乳首のマッサージ
- ・さらしタイプの腹帯の巻き方
- ・母乳について(マッサージなど)
- ・育児に関するお話

Q3.地域の助産師を今後の相談役のひとつとして活用できそうですか？

	非常に思う	やや思う	どちらともいえない	あまり思わない	全く思わない
	26	0	0	0	0

Q4.これまで妊娠期に何か困りごとがあった時には、どのように対処されてきましたか？

(複数回答可)

	家族（パートナー・ 両親・姉妹・他）	家族以外 （友人・職場の人・他）	助産師	保健所	ネット SNS	その他
	22	16	5	3	13	5

その他の意見

- ・医師に相談する(5件)

【感想・意見】

- ・対面での両親学級は諦めていたので、本当に有難かったです。地域での子育て体制があるんだなど心強く感じました。
- ・とても勉強になりました。出産前に参加できて、とても良かったです。
- ・大変参考になりました。産後に活かしていきたいと思います。
- ・リラックスできる雰囲気や質問もしやすい助産師さんだったので不安解消につながりました。ありがとうございました。
- ・体験してイメージがわき、安心できました。ありがとうございました。
- ・実際家にある道具を見ていろいろとアドバイスをくださったのが、ありがたかったです。沐浴や授乳も人形で実際に体験ができて、イメージがわきやすくなりました。とても親切に教えてください、産後もぜひお世話になりたいと思いました。ありがとうございました！
- ・夫も参加できるよう土曜日に調整していただき、二人で実際に育児体験ができたことに本当に感謝しています。これまでWEBや本等で勉強してきましたが、実際にやってみると難しく感じたり意外と腰に負担がかかることに気付いたり、新たな発見が沢山ありました。体験や助産師さんのお話しを通じて、ベビーベッドの配置やお世話をする場所、沐浴の場所等もう一度再考する必要があると気が付きました。育児は毎日続いていくものなので、よりやりやすく、無理のない方法へのヒントやコツが聞けたことが大きな収穫でした。私たちは練馬区の出身ではないため、すぐ近くには頼れる人が居ないので、こういった相談できるあたたかい場所があると知れたこともとても良かったです。貴重なお時間をありがとうございました
- ・参考になる指導ありがとうございました。不安に思っていた事が体験出来て安心しました。
- ・初めて知ることばかりで大変勉強になりました。誠にありがとうございました。
- ・お湯や人形を使っでの沐浴、おむつの取り替え方、泣き方などを実践できて、とても役に立った。家の中の実際の沐浴スペースを見ていただき、準備で足りないものがないかなどを確認していただけて安心できた。

- ・大学病院での健診はコロナで助産師による健診が減らされて中々ちょっとした事の相談とか、育児に向けての相談がしにくかったので自宅の近くの助産所で、助産師さんとお話しながら色々体験できたこと、接点をもてたことはとっても良かったです！
- ・母乳以外にも子育てに関するお話を伺うことができ、大変参考になりました。ありがとうございました。
- ・本日は実践型の体験会を開催くださり、ありがとうございました。育児の知識と方法、産前産後の女性の身体の変化や赤ちゃんの特徴を丁寧に教えて頂いたことで、夫と足並みを揃えて育児をスタートできそうです！夜泣き対応による寝不足はつらいと聞いていたので、20時～24時は夫に育児を任せ、仮眠したいと思います。沐浴に使うベビーバスの配置方法も目から鱗でした。また、デイサービスで使う部屋を拝見したことで、利用のイメージがわきました。困ったことが生じた場合、またご相談させていただければと思います。
- ・実際にお湯をいれて沐浴体験できてよかったです
- ・丁寧な説明でわかりやすかったです。訪問して頂いたことで産後の生活についてイメージすることができてとてもよかったです。
- ・実際の環境で沐浴方法を教えていただき、とても参考になりました。
- ・とてもわかりやすかったです。産後の育児において全般的に教えていただいたので、具体的に想像ができ説明前より安心しました。
- ・赤ちゃんのお世話する環境(場所)のアドバイスを頂いたり、育児に関する考え方(育児の分担や混合授乳等)、おむつ替えや授乳の方法の注意する点など、様々なことをとても丁寧に教えて頂き、大変勉強になりました。また、主人と一緒に受講できたことで、二人一緒に知識を得ることができたとともに、生まれた後の生活(育児の分担)のイメージを共有することができました。本当にありがとうございました



【パパママクラスの様子】



助産師による説明



実際に抱っこをしてみる



赤ちゃん人形をつかって
おむつを替えてみる



授乳練習用のたーくん人形をつかって
授乳体験

2) 産後訪問後の調査

34 組中 24 組からの回答があった。産後についても助産師の訪問は高い評価を得ていた。妊娠中は「沐浴」についての心配が多かったが、産後、赤ちゃんとの生活が始まると「授乳」「抱っこ・あやし方」などが想像以上にたいへんだったと答えている。1 日のなかで「授乳」「抱っこ」などは頻回に行う必要があり、赤ちゃんの「泣き」に対してどう「あやす」かということも大変だったという結果であった。

Q1.産後の生活および育児に、助産師の訪問は役立ちましたか？

	非常に満足	やや満足	どちらともいえない	あまり満足していない	全く満足していない
	24	0	0	0	0

Q2.赤ちゃんとの生活は妊娠中のイメージと比べていかがでしたか？

以下のそれぞれの項目について、お答えください

	沐浴	授乳	おむつ替え	抱っこ・あやし方
想像していたより楽である	0	0	1	1
イメージ通りである	11	3	18	6
どちらともいえない	5	3	1	4
想像以上に大変である	8	19	4	13

Q3.沐浴や授乳の仕方など、妊娠中に受けていただいた育児体験会の内容以外に、知っておきたかったことはありますか？

- ・個人差があるとはいえ、母乳量が軌道に乗るまでの流れをちゃんと事前に聞いておけば良かった。
- ・混合、完全ミルク、完全母乳などそれぞれどうしていきたいかを事前に考えイメージ出来ていたらよかったかなと思っていました
- ・泣いた時のあやしかた
- ・子宮復古の経過
- ・赤ちゃんの哺乳力
- ・あやし方のパターン
- ・ミルクの量の計算方法
- ・出産後に母乳がすぐ出なかった場合の、哺乳瓶から母乳へのスムーズな移行方法。
- ・搾乳の仕方やマッサージの仕方について
- ・産後 2 ヶ月までが母乳量を増やす最適な期間であること

【感想など(抜粋)】

- ・助産師の方が親身に相談に乗ってくださり、1人で子育てしているのではないと感じることができてとても頼もしかった。ネットで調べるよりも、数々の実例を目の当たりにしてきた助産師さんのアドバイスが何よりも参考になった。有難うございました。
- ・実際に育児が始まると、小さな疑問や漠然とした不安がたくさん出てくるので、産後もケアしていただけて心身ともに大変助かりました。おかげさまで前向きに育児を始めることができましたと思います。ありがとうございます
- ・不安が多い中、とてもフォローが厚くて良かったです。今後とも宜しくお願いいたします
- ・産後、おっぱいも見てもらい良かったです。ありがとうございます。
- ・分からないことに親身になって相談にのってくださり、とても心強かったです。実際に家でやってみることができたので、安心しました。
- ・大変お世話になりました。コロナ禍で両親学級などが縮小されていたため、旦那も含めてイメージがしづらく漠然とした不安があるという感じでしたが、妊娠中から手厚い、そして個別に合わせたフォローで大変心強かったです。産後、すぐに訪問してくださったことも精神的に支えとなりました。無料で良いのか？と思うくらいの育児体験相談会でした。本当にありがとうございます
- ・産後フォローに本当に救われました。里帰りせず、夫婦2人ではじめての育児に戸惑うことばかりで、特に退院後2日目に来ていただき、訳がわからないまま始まった自宅での育児について号泣しながら話す私の話をゆっくりと聞いてもらい、身体回復優先でのアドバイスをもらえて心が救われました。その後一週間後の2回目のフォローでまた進捗確認してもらえ、今後も週一でお願いしようと思います。
- ・様々な相談にのっていただき誠にありがとうございました。不安が解消され、気持ちが楽になりました
- ・訪問していただき、日々の疑問を聞いて、たくさんのアドバイスいただけて、助かりました。ありがとうございます
- ・沢山の悩みにとっても丁寧に答えてくださりありがとうございました
- ・今回は抱っこ紐の使い方を教えていただきました。毎回来ていただく度に有効なアドバイスをいただけて、心強いです。ありがとうございました。
- ・大変お世話になりました。助産師フォローを受けて本当に良かったです。
- ・訪問していただいたことで、自宅の設備でどのようにスムーズに育児をこなしていくか動線などを相談できたのが良かった。また、乳房ケアもしていただけたので、胸がとても楽になりました。産後出かけられない中で相談相手になっていただけるのも非常に助かります
- ・すぐ訪問してくださったおかげで安心することができました。おっぱいのマッサージも受けられ

て、搾乳のやり方も聞くことができ安心しました

- ・乳房マッサージをしていただき、また、沐浴や授乳ポジションなど、とても丁寧に教えていただきました。ありがとうございました。
- ・夫と育児体験会に参加したので足並みを揃えて育児の準備をすることができた。体験会後も継続的に自宅訪問してくださったので、ミルクと母乳の割合を細かく相談できありがたかったです。自宅訪問のよさは夫にも助産師さんの話を直接聞いてもらえることです。母乳の大切さや一日の必要回数を把握してくれたので、ミルクの前に母乳の有無を私に確認してくれるようになりました。おかげで母乳も軌道にのり、娘の体重も順調に増加しています。

【産後訪問の様子】



赤ちゃんのお世話の様子



早期訪問で体重測定



家のキッチンで沐浴



大きくなりました

本事業に参加した助産師の感想と評価

今回の事業に参加することで、助産師学生時以来ではないかと思われる、医療者側からみてリスクのない妊産婦と妊娠出産期間を継続して関わることができました。妊産婦と赤ちゃんとの子育てのスタートに関わることができて幸せな気持ちになりました。

関わりの中で、ケースから産後も他の機関やサービスを利用しようとの言動が見られ、妊娠時に病院以外の助産師が継続して関わることは、他の手助けを利用するハードルが下がり、『切れ目のない援助』に繋がると感じました。今回は病院と連携することはなかったですが、連携することでさらに手厚い支援ができるのではと感じました。例えば、産後の母乳育児の希望についてなど、病院ではゆっくりと時間が取れないことを地域でゆっくりと傾聴することでより満足のいくケアを受けることができるのではないかと思います。

また、すでに、保健所の両親学級を受けていても、水場のないリビングで沐浴をしようと計画しているなど、身近に子育てを見る機会がないためか、理想と現実を考えた準備の調整に助言が必要な場面がありました。また、ネットで必要、便利との情報で育児用品も多数用意しても使い方が分からない、上手く使えていない場面もありました。想像したら分かりそうなことでも、身近に赤ちゃんのいる生活がない時代には、きめ細かい情報の伝え方が必要ではないかと感じました。

このことから、特に医療的にリスクのないと思われる妊産婦でも、このような事業が必要であり、これから更に必要になっていくのではと感じました。今後、助産師としてどのように関わられるかわかりませんが、いろいろ学ぶことができた良い機会となりました。

普段は産後のお母さまを対象に援助しているのが、今回、妊娠中から継続してかかわることができたのは、とても有意義であった。担当した2組の参加者は、どちらも夫婦で参加してくださり、良い機会になったのではないかと感じました。ご主人の沐浴を実施したいという希望や妊婦体験をしたいという希望に、赤ちゃん人形や妊婦体験ジャケットなどをスムーズに手配していただくことができ助かった。

産後の生活に関して、赤ちゃんのための必要物品や、部屋の配置などの具体的な質問が多くあった。一緒に考え提案し、産後の訪問で確認できたことが良かったと感じるし、継続的な支援を行うことができた。

また、出産前の電話訪問は、とても大切だと感じた。助産師としての側面からは、変わりがないか、困ったことはないか、など確認できることで継続した支援につながる。ご夫婦側からも、「産まれたら連絡して相談できる」という助産師の存在があることは安心感につながったのではないかと思います。産後は身体の変化や慣れない育児に戸惑うことが多いため、会ったことのある助産師の早期

の訪問はより安心していただけたのではないだろうか。助産師にとっても妊娠中からの経過もわかり、援助もスムーズに行うことができると感じた。

今後もより多くの方に参加していただきたいと思う。

今まで、妊娠期は母親学級やパパママ教室、育児体験教室での関わり、産後は赤ちゃん訪問や産後ケア事業での関わり、という途切れた点と点での関わりで終わることが多かった。それが、今回の事業を通して同じ助産師が継続して妊娠期から産後まで関わることができ、助産師のケアを1本の線でつなぐことができた。これはまさに国が提案した「伴走型支援」の1つの形であるし、助産師＝midwife の言葉の語源である「女性とともに」あるべき本来の姿であると感じた。

また、今回の事業により、助産師の継続的な関わりというのは、妊産婦のエンパワメントになるだけでなく、助産師自身のエンパワメントにもなるということを感じた。対象者の産後の困難さを妊娠中に予測してちゃんと関わられたか？ということの結果として突き付けられたからである。妊娠中は「沐浴」に興味があるご夫婦が多い（沐浴を体験・練習したいという希望が多い）のだが、産後に予想以上に大変だったと感じる項目では、「授乳」や「あやし方（赤ちゃんの泣き）」が上位に挙がってくる。伝えていたはずなのに・・・と思うが、一般的な話で終わっていて、個々の状況に合わせた踏み込んだ関わりができていなかったのだと思う。産後に修正することも可能だが、やはりもっと妊娠期に何かできていたのでは？という反省が残る。その積み重ねで、症例を重ねるごとに、助産師の視野も広がり、より先を見据えた関わりが変わっていったように思う。

現在、各自治体で「出産・子育て支援金伴走型相談支援」に向けていろいろな取り組みが検討されているが、対象となる妊産婦にとっては、「伴走型支援」より「給付金」のほうが気になるというのが現状であろう。今回の事業により、助産師が継続して妊産婦に関わることはとても有意義であることがわかり、助産師が身近な存在であると認識していただくこともできた。この成果は、これから始まる「伴走型支援」事業にぜひ活かしていただき、経済的な支援だけにとどまらない、本当の意味での「伴走」になるよう、地域の助産師として関わっていかれたらと思う。

数年前に、My 助産師制度についての講演会に参加しました。

当時、産後ケアに携わる者として、日本で取り入れるとしたら、どのような運用になるのかと、ほんやりと思っていた記憶があります。

今回、この事業を通して、地域での妊娠中から産後までの継続した関わりを持つ機会を得ることができました。

近年、妊婦さんたちを取り巻く環境は、核家族化、支援の頼り先であった（実または義）父母が体

力面や家庭の状況により支援は難しい状況であったり、コロナ禍において里帰りもできない、自宅に来てもらうこともできない、配偶者が育休を取得していても育児については初めての事ばかり、近隣との交流の機会の減少、妊娠中の母親学級の簡略化、入院期間の短縮により、身体の回復も万全ではない上に十分な育児技術が得られない状態での退院、授乳方法もままならない、どのくらいミルクを足したら良いかわからない・・・等々、先の見えない不安を抱えての自宅での育児のスタート、ネットからの情報による不安の増長など挙げればきりがありません。

妊娠中の育児体験では授乳ひとつ取っても、1日何回も行う為、身体に負担のない姿勢、抱き方、くわえさせ方の体験と補助グッズの紹介、赤ちゃんによっても吸う力や、飲み方にも個性があること、産後すぐから母乳のみで育児ができる人は少ないこと、産後の休息の必要性の説明など・・・数多くの産後ケアに携わった経験をもとに、少しでも産後の生活をイメージできるように心掛けました。

産後は自宅へ訪問し、出産からその後、育児を頑張ってきたことに対する称賛と労いを伝えるとともに、個々に合わせて、具体的に実生活に即した丁寧なアプローチをしました。

その結果、今回の私たちの継続的な関りに対する満足度は高く、助産師は病院以外にもいる、相談先となる人という一定の評価が得られたのではないかと思います。

また、分娩を扱う助産所または病院ではなく、分娩を扱わない施設でも地域との連携のある施設の助産師ならではの一人の女性とその家族の、妊娠中から産後への伴走者としての役割が果たせることが実感でき、これからのMy助産師制度を考える良い機会となりました。

この事業は”マイ助産師”として妊娠期から出産後の1-2ヶ月までお一人お一人に寄り添った関りのできる事業でした。とても遣り甲斐を感じ、こういう関りが事業を通してではなく当たり前のようにどの妊婦さんにも産後の方にも平等にマイ助産師に見守られていける制度ができればいいのに、とマイ助産師の必要性を強く感じた事業となりました。

妊娠期は嬉しい気持ちの反面「無事に育ってくれるのだろうか」「ちゃんと生まれてきてくれるのだろうか」とどうしても赤ちゃんの誕生を心待ちにする気持ち以上に心配不安の気持ちが勝ってしまう妊婦さんに多く出会いました。心配不安はつきものかもしれませんがそういう時にいつでも頼れる助産師がそばに寄り添うことで、タイムリーにお話しを聞き相談に乗ってあげられますし、その都度頼ってもらうようにお声掛けしていました。

電話訪問では初めは元気のない沈んだお声が傾聴受容を繰り返し、最後必要に応じてアドバイスさせて頂くと最後は元気な明るい声に変っていく様子を感じることができました。訪問時にはお腹も大きくなって赤ちゃんが生まれた後の生活をちゃんとイメージできている発言だったり、ご夫婦との会話だったり、お部屋の様子だったり肌で感じることができお母さんお父さんになる準備が

少しずつ進んでいることを感じ嬉しいひと時でもありました。

特にここ最近では新型コロナウイルスの影響もあり母親学級や集って学ぶ機会が無くなってしまいオンラインやネットの情報を頼りにしている妊婦さんや母親の姿があります。赤ちゃんのお風呂はどこで入れたらいいのか、何をそろえたらいいのか、母乳で育てたいから哺乳瓶は買わなくていいかなどネットからの情報から

かえって心配になって迷ってしまうことにつながっていました。

専門的知識を持った経験豊かな助産師がマイ助産師として関わるこの意味はこういった面からも大きいものだったように感じます。その方そのお家に合った助産師としての関りがお母さんお父さんが少しでも力を抜いて自信を持って育児できるようになり、そしてそれが赤ちゃんの健やかな成長につながるのではと考えます。

妊婦さんがお母さんになり共に喜び共に成長していけるような、そんなマイ助産師になれるようにこれからも精進していきたいと思えます。

新型コロナの感染拡大により、分娩施設では産前クラスや沐浴指導等の中止・縮小を余儀なくされ、妊産婦さんが助産師にじっくり相談できる場は激減しました。そのような中、今回の事業を通し、妊娠期から産後まで助産師が切れ目なく関わることで、授乳の悩みはもちろんのこと、小さな不安や疑問まで迅速に対応し寄り添うことの意義をとて強く感じる事がました。最近夫が在宅ワークであったり、長期育児休暇を取得したりするご家庭が増えていますが、産前に夫へも育児指導で介入し、夫婦が共通知識を得た状態で育児をスタートできたことは、相互の安心や自信につながったようで、見守る私も嬉しくなりました。

産後の育児の悩みは妊娠中にあかは想像が付きにくく、また、産院退院前後に母乳の悩みが増大する事が少なくありません。妊娠期から助産師と繋がることで、そのような産後早期のニーズに迅速に対応でき、妊産婦さんの不安・問題の解消に貢献できるということも再認識できた事業でした。今回の経験を今後の助産師活動に活かし、さらに自己研鑽を積んでいきたいと思えます。



地域助産師の妊娠中から個別的、継続的、切れ目ない支援はなぜ必要か

助産師は妊娠・出産・産後・新生児のケアや家族を支援する専門職としての力を持っていると考えられる。しかし、その役割を果たすためには妊産婦や家族との間に信頼関係を築く必要があることもよく知られている。妊娠期からの継続的な関わりは「出産に対する満足度が上がる傾向」や「早産が少ない」などの効果が発表されており、さらに支援の途切れに加え、養育者が心身共に疲弊しやすい産後は、相談先を見つけ難く孤立しやすい時期でもある。昨今の新型コロナウイルス感染症禍では、ますます支援を得るのは難しい状況であった。

助産師が継続的なケアを提供するひとつの方法として「マイ助産師制度」という考え方があるが、この考え方は出産にも関わるということを前提としていた。しかし、現在の病院での出産がほとんどを占める日本では、出産に地域の助産師（病院のスタッフ以外）が関わるということは難しい。しかし、妊娠中、産後早期のケアで補える部分は大きいと考える。出産に関わることがなくても「マイ助産師」となりうると考える。実際に本事業に参加した助産師は「マイ助産師」として妊産婦に関わられたと評価している。入院期間は短縮傾向にあり、退院後早期に妊娠期から信頼関係を築いた助産師が支援を行うことで、子育て世帯を孤立させず、孤立が引き金となりやすい産後うつや乳児虐待を防止できると考える。

また地域には妊娠期から子育て期にいたるまで母子への支援、支援する機関が存在する。地域で働く助産師にケアを受けることにより、各機関とのつながりも得やすく、安心して育児をスタートできると考える。その後もなにか心配なことがあれば助産師へ気軽に相談、助産師は訪問、電話相談などで継続して支援することができ、助産師を介して保健相談所、子育て支援施設との連携も可能となる。

今回の新型コロナウイルス感染症について妊婦は重症化リスクがあるとされ、入院対象となっていたが、実際に入院できる妊婦は限られ、自宅療養を余儀なくされた。そのようなときにも地域で継続的に関わる助産師がいれば、あらたな仕組みを作ることなく、妊婦の健康観察が可能だったとも考えられる。災害時にも対応可能であると考ええる。

今後の課題

令和4年11月8日に政府が閣議決定し、令和4年度補正予算案で「出産・子育て応援交付金」事業が盛り込まれた。この事業は、特に支援が手薄な0歳から2歳の年齢期に焦点を当て、妊娠時から出産・子育てまでの一貫した「伴走型相談支援」の充実を図るとともに、妊娠・出産時の関連用品の購入費助成などの経済的支援を行うものである（図1）。補正予算により、地域差はあるがすでに事業がスタートしているところもある。切れ目ない支援のひとつの方法として取り上げられている。

まさに今回、当団体が展開した事業が全国レベルで開始されたということになる。

伴走型相談支援とは、妊娠期から出産・産後、育児期といった各段階に応じて、全ての妊婦や子育て家庭に寄り添った身近な相談体制のことをさしているが、実際には母子手帳配布の際の面接、妊娠8か月頃の面接、産後の訪問という3回の支援であり、同じ助産師が対応するわけではない。妊婦の孤立、子育ての不安・負担の軽減などを目指しているが、これでは十分とは考えられない。産後の訪問については現在、実施されている「赤ちゃん訪問」で対応される自治体もあるようで、本来の目的が達成されるのか疑問である。

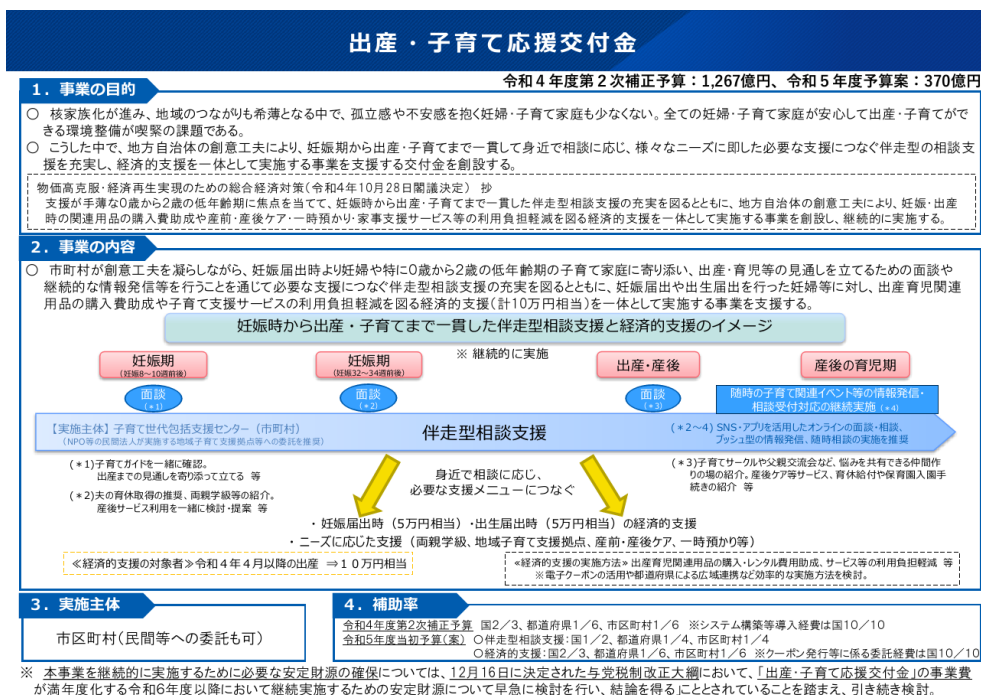
伴走型相談支援に地域の助産師を活用し、継続的な支援をしていくことが重要だと考えるが、助産師のマンパワーについても十分とはいえず、行政へのアプローチには課題があるといえる。

また「伴走型相談支援」の実施は地方自治体に任されており、地域格差もある。すべての妊産婦に支援が届くようにすることが重要である。自分からアプローチできない人たちをどう支援することも課題である。

SNSを利用した相談なども必要だと考えるが、文字で伝えること、ニュアンスの伝え方などは今回の事業でも難しいと感じた。いつでもどこでもやり取りが可能であるが、受ける助産師にとっては負担になることもある。また助産師との相性も必ずしもよい場合だけではなく、チームでかわることも選択肢のひとつであると考える。

妊娠中から産後まで、地域の助産師が見守り寄り添う支援＝「伴走型相談支援」が、すべての母子、その家族に届くよう、今後も関係団体と協力し活動していきたいと考える。

図1



※ 本事業を継続的に実施するために必要な安定財源の確保については、12月16日に決定された与党税制改正大綱において、「出産・子育て応援交付金」の事業費が満年度化する令和6年度以降において継続実施するための安定財源について早急に検討を行い、結論を得る」とこととされていることを踏まえ、引き続き検討。



令和4年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成

妊娠中から産後まで ～地域の助産師が見守り寄り添う支援事業～



My助産師と学ぶ育児体験会

NPO法人東京コミュニティミッドワイフ活動推進協議会



参加費：無料

対象：予定日が1/31までの妊婦さんで、
出産後2月末日までに助産師の家庭訪問を
受けてくださる方（産後の訪問も無料です！）

体験会の実施場所

①練馬区内の助産所 もしくは ②ご自宅

- *助産所は豊玉上、氷川台、東大泉、石神井台にあります
- *里帰りされる予定の方は里帰り先への訪問も可能です
ただし、練馬区内もしくは近隣のエリアに限ります

お申込みは下記へ！

（注）希望者が規定の人数に達したら受付は終了します

授乳のこと

母乳がいいの？
混合でやるには？



抱っこの仕方 寝かしつけは？

沐浴 おむつ交換 着換え

どうやるの？



お申し込み

URL <https://forms.gle/6T1p6yRpHi1qTTZd7>



お問い合わせ

助産所ねりじよはうすLuna

MAIL nerijo_luna@ybb.ne.jp

TEL 03-6904-4321（平日10：00～16：00）

