



少子化が進み、晩婚化・晩産化が進む日本では、里帰りもままなりません。産後はホルモンバランスが急激に変化し、精神的にも不安定な時期で、この時期に身体の回復と併せ、赤ちゃんのいる暮らしに向き合えるよう包括的なサポートが求められています。

出産直後は両親と赤ちゃんの大事な出会いの場です。でも赤ちゃんを産んだからと言って、すぐに親になれるわけではありません。赤ちゃんを育てていくためには大切なことがたくさんあります。

産後6〜8週間は母体の回復が十分ではありません。また、赤ちゃんが生まれたことで一気に変わってしまう環境は、いつ抜け出せるかわからない暗いトンネルに例えられます。特に初めての出産の場合は慣れない育児、変化の無い毎日、右も左もわからない手探りの生活の中で、母親として必死に一日一日を乗り越えている人も多いのではないのでしょうか。

子育ては室内で長時間、子どもと二人きりになることが多く、健康な人でもストレスを感じやすい状況です。産後のママの体は、妊娠前の状態に戻ろうとするためにホルモンバランスが変化し、心身ともに不安定な状態になっています。ここに育児疲れや孤独感、家事と子育てを両立できないことへの罪悪感などが作用して、産後うつを発症すると考えられています。

出産直後は両親と赤ちゃんの大事な出会いの場です。でも赤ちゃんを産んだからと言って、すぐに親になれるわけではありません。赤ちゃんを育てていくためには大切なことがたくさんあります。

また、日本では「高齢出産」の数は年々増加しています。今までテキパキと仕事をこなしてきた女性にとって、思い通りにはいかない子育ては戸惑うことも多いでしょう。さらに本人の体力低下もさることながら、支援者となり得る両親も当然ながら高齢化するため、体力的に援助を受けにくかったり、昔の子育てとの違いから意見が食い違ったりということも多々あります。

これらの背景から、近年助産師による「産後ケア」が注目されています。産後ケアは出産後の母親の心身の回復や良好な母子の愛着形成はもちろんのこと、引き続き育児に関して必要な情報提供、育児相談などを受けることにより、子育ての不安・負担の解消が図られ、親としての自信が持てるように支援していくことをいいます。

産後ケア

- 出産後の母子の生活全般を助産師がマンツーマンでケアします。
- 母乳育児をすすめる、母乳が出るようになるまで継続してサポートします。

産後療養の種類

1. 産後入所(宿泊)
産後入所の退院後からご利用できます。夜間授乳にも毎回付き添い、手技の習得を支援します。必要物品はほとんど揃っているのので身軽にご利用いただけます。
2. 産後通所(日帰り)
家庭の都合に合わせて時間帯でご利用できます(朝食・おやつ付き)。日中のサポートが不在のご家庭におすすめです。
3. 家庭訪問
助産師がご自宅にお向かい、母子のケアおよび経過確認・沐浴、不安や心配等の相談に応じます。

2週間健診

実際に生活が始まって感じる産後の不安や心配などの相談や赤ちゃんの体重・哺乳量の計測等を行います(無料)

哺乳量測定・体重測定

開所時間中は、いつでも計測できます。計測により、母乳の分泌量や補足の有無、補足する量、成長の様子が分かります。

* 助産所のサービスは出産施設・居住地は問わず、どなたでもご利用いただけます。一人で悩まず、まずはご相談ください。

産後の尿もれ

くしゃみや咳をした時に尿もれを感じてヒヤッとしたことはありませんか？産後の尿もれのほとんどは「腹圧性尿失禁」。お腹に力が入ったときにもれるのが特徴です。

産後の尿もれは、分娩時に骨盤底に負担がかかることが大きな要因です。骨盤底とは、子宮や膀胱・直腸などの腹部臓器を支えている部分で、筋肉や繊維組織でできています。この骨盤底がゆるむと尿道の締まりが悪くなって尿もれがおこります。

また、分娩によって神経組織が傷を受けると、膀胱や尿道の感覚が鈍くなり、尿もれの他にも、尿意を感じにくい、おしっこが出にくいなどのトラブルが起きます。たいていの場合、骨盤底が回復すれば次第に治まります。

骨盤底運動の方法

1. 仰向けに寝て膝を立てる(立位・座位でもOK)
2. 尿道・膣・お尻の穴をキュッと締めて10秒キープ
3. 力を抜いて50秒休憩した後に再び締める



「10秒キープ」と「50秒休憩」を1セットとして、10セット繰り返します。これを1日2回(朝・晩)おこないましょう。尿道などを締める感覚がわからない場合は、排尿中に尿を途中で止めてみる感覚を試してみてください。運動を続けることで骨盤底筋が鍛えられて、尿もれの改善が期待できます。寝かしつけや授乳中など赤ちゃんのお世話をしながらでもできるので、気軽に取り組んでみてください。

産後ががんばった分だけ筋肉が疲れています。しっかりと体を休めてあげましょう。しばらくは家事に、育児に忙しい日々が続きますが、パパや家族の助けを借りて出来る範囲で休みましょう。

骨盤底筋運動は産後の回復を早めてくれるので、できるだけ長く続けることが大切です。産後の尿もれをきっかけに鍛えておくと、加齢による尿もれ予防にもつながります。

なぜ今「産後ケア」が注目されているのか

産後ヨガ

産後の尿もれや体のゆがみを自覚している方が多く、実施後には「体が伸びて気持ちよかった」「気持ちもリフレッシュできた」と好評です。

対象：産後2ヶ月から6ヶ月迄の方

場所：しんしろ助産所

日時：毎週水曜日 10時から約1時間

必要物品：フェイスタオル1本

費用：1回 5000円

講師：小笠原奈美(助産師・JMLAインストラクター)



* 託児希望の方は事前にご連絡ください。

産後ヨガ・子どもの救急 参加者 随時募集中

子どもの救急

乳幼児は、なんでも口に入れる時期があります。のどに詰まらせ、気道を塞いでしまうこともないとは限りません。「合言葉は誰もが救助者になれるーいざという時に慌てないために、対処法を学んでみませんか？」

対象：関心のある方ならどなたでも(リピーター大歓迎)

場所：しんしろ助産所

日時：第3木曜日 10時から約1時間

必要物品：ハンカチ1枚

費用：無料

* 託児希望の方は事前にご連絡ください。



パンフレットをリニューアルしました

助産所のパンフレットをリニューアルしました。以前のものに比べ、写真を多く取り入れることでイメージしやすいように工夫しています。

* 新城市のホームページからもご覧いただけます。

