

ひらつか

ぬくもりに 包まれて

生まれたばかりの赤ちゃんが並ぶ平塚市民病院の新生児室。同室がある周産期病棟は、整った医療体制のもと、産婦人科と小児科が連携し「安心して出産できる」と信頼を得ています。

「子育て世代への切れ目のない支援」をテーマに、今号では妊娠から出産までを、次号では出産から未就学児への支援までを、関係機関の取り組みを交えて紹介します。

子育て
するなら
平塚で
上

目次

1～3面…**特集** 安心して産めるね…妊娠から出産までを支援する取り組みを紹介します。
4～7面…募集・お知らせ・健康と福祉・スポーツ
「子どもの健康」お知らせ掲示板

8面…「写真リポート」「市長こらむ」
「次回納期の市税・手数料」[#hiratsukagood]
広報ひらつかのPDF版は市ウェブからご覧いただけます。
スマートフォンアプリ「マチイロ」からもご覧いただけます。

安心して産めるね

やっと会えたー。

喜んだり、不安を感じたり、長い妊娠期間を経て、ようやく抱きかかえるわが子。出産は赤ちゃんの誕生だけでなく、親が生まれる瞬間でもあります。支えが必要なのは赤ちゃんも新米ママ。パパも同じです。

初めての出産は不安

「親としてしっかり分からない。でもやっぱり当分はデレデレしちゃうかな」
11月、長男の雄太君が生まれた西森孝雄さんめぐみさん夫婦は、赤ちゃんの寝顔をのぞいては頬を緩めます。初め



「心配を抱えないために話し合うように心掛けています」と話す西森めぐみさんと孝雄さん(写真右)

での出産を迎えたためめぐみさん。「私が親になるなんて。私の周りには赤ちゃんがいなかったのだから『大丈夫かな』と心配でした」と、妊娠初期は不安の日々が続きました。

周囲の支え

「自分の体調と赤ちゃんのこと以外は気にしなくていいからね」。めぐみさんは孝雄さんの一言で気が楽になったと言います。

重い荷物を持つたり、家事を手伝ったり、負担を掛けないように気遣ってくれた孝雄さん。市の母親父親教室などにも仕事を休んで参加しました。「体験では赤ちゃんの泣き声をCDで聞いたんですが、想像以上に大きな声でした。『父親になるんだ』という自覚が芽生えました」と振り返ります。

安心して産める

「不安に思っていることはないか、助産師の方が常に声を掛けてくれました」と話す西森さん夫婦は、知人の勧めで市内にある小清水産婦人科で出産しました。市内企業で働いている孝雄さんは「平塚は産科の数が多く、すぐに駆け付けられる距離にあるのは助かります」とほほ笑みます。「出産は母子の命に関わることもあるので、総合病院があることも安心です」と続ける孝雄さん。「平塚は安心して出産、子育てができるまちです。息子の成長が楽しみです。早く一緒に総合公園に遊びに行きたいですね」と期待を膨らませます。

「早くわが子に会いたい」

出産日が近づくにつれて膨らむ期待。その反面、「夜泣きがひどくて眠れないのかな」「赤ちゃんの体重が増えなかったらどうしよう」と、出産や産後の不安を抱くことも増えていきます。保健センターや産婦人科には、妊婦の不安を解消する相談窓口や体験教室があります。

妊娠初期(4~15週目)

妊娠が分かったら

母子健康手帳をもらって親の自覚

「母子健康手帳の交付や健診の時に、気になっていることを相談できますよね」。保健センター3階の子育て世代包括支援センター「ひらつかネウボラルーム はぐくみ」を訪れた上野恭子さんは話します。フィンランド語で「相談やアドバイスの場」の意味を持つ「ネウボラ」の名が付く同センターを、市は今年4月に開設。母子健康手帳の交付のほか、妊娠から出産、子育てまでの切れ目のない支援を目的とした、情報提供などをする総合窓口です。

●●● 妊娠初期の悩みを解消 ●●●

「母子健康手帳の交付と同時に、早期の支援ができるようになったことが特長です」と、妊婦たちの相談を受ける健康課の保健師、佐草牧恵主査は話します。同センターでは保健師らが、妊娠初期に抱える出産や産後への心配事、思いなどを聞き取り、妊婦や家族に寄り添っています。「妊娠中の体調管理は助産師が、保育が必要な家庭は保育士がフォローするなど、多様な相談に対して、支援できるのが強みです」と話す佐草主査。「妊婦は妊娠して喜びを感じる反面、さまざまな不安を抱えることがあります。『相談できて良かった』と思えるよう、不安を取り除き、安心して出産や子育てができるように、支援していきたいですね」とほほ笑みます。

月～金曜日、午前8時30分～午後5時(年末年始、祝祭日を除く)。予約制。

問 ひらつかネウボラルーム はぐくみ ☎59-9570



キッズスペースがあるので子ども連れでも安心です

夫婦で育児を体験

母親父親教室

保健センターでは、妊婦や家族を対象に、赤ちゃんを迎えるための教室などを開いています(6面「子どもの健康」参照)。月2、3回開く母親父親教室には、毎回20組ほどの妊婦とその家族が参加。母親と父親の気持ちの変化を学んだり、おむつ交換などを体験したりします。

「夫は妻の話聞くことが大切なんだと分かりました」。母子健康手帳をもらった時に同教室を知って参加したという西海智さん(写真左)と夫の良さん夫婦。仕事を休んで参加した智さんは、10kgの重りを付ける妊婦体験をして「起き上がるのも大変。父親としての重みも感じました」とはにかみます。

教室では、産後に必要な手続きや赤ちゃんとの生活、夫婦間のコミュニケーションの大切さなどを話しました。「妊娠が分かってから漠然とした不安がありました。教室で同じ不安を抱えている妊婦の方と会い、解消方法を知ることができました」と話す良さん。「今は相談できるアプリがたくさんありますが、直接、話を聞いて相談の方がやっぱり安心しますね」とほほ笑みます。



「笑顔で子どもを迎えたい」と話す西海さん夫婦

まちで連携して 出産を見守る

小清水産婦人科クリニック

(徳延683-1) ☎35-0310

「関係機関と連携した、切れ目のない支援が形になってきていると実感します」と小清水産婦人科クリニックの日浦由美子助産師は話します。

「社会構造が変化した現在は、若年・未婚・高齢・精神疾患など、さまざまなケースの出産があります」。同院では平成23年から、出産時にリスクがある妊婦には、妊娠の状況や家庭環境などを記録したアセスメントシートを作成。必要に応じて、保健福祉事務所や児童相談所、市などと情報を共有しています。「少しずつ改良を重ねて作ったので、正確に情報を伝えることができています」と力を込めます。

平成3年に開業した同院は、これまで1万人以上の出産に立ち会ってきました。虐待予防委員会を発足したり、電話相談の際にノートで記録したりするなど、職員間の連携を密にとるように心掛けています。「当院はスタッフの『優しさ』が自慢です。出産までだけでなく、産後のケアが大切です。退院してもいつでも来てくださいね」とほほ笑みます。



健診で妊婦の体調をチェックする日浦助産師



祖父母も「孫育て」の準備に奮闘

祖父母教室

保健センターでは孫を迎える祖父母を対象に、沐浴やおむつ交換を実習する祖父母教室も年4回、開いています。

初孫が誕生する予定の永山誠さん(写真左)は夫婦で参加。「今の子育ては日光浴でなく、散歩などで少しずつ外気に触れる外気浴をするなど、私たちの頃とは子育ての仕方が変わりましたね」と驚きます。孫が生まれたら、沐浴が仕事だという永山さん。「娘夫婦が困った時にいつでも助けに行きます」と意気込みます。

子育てをするための準備

健診で赤ちゃんの健康チェック

妊娠後期 (28週以降)

妊娠中期 (16~27週目)

いよいよ出産

出産が近づくと産後の生活が心配

総合病院だから安心

平塚市民病院の周産期病棟は、産婦人科と小児科が連携し、母子ともに合併症などが発生する可能性の高い、妊娠から産後の診療にあたっています。山田健一朗小児科部長は「新生児集中治療室(NICU)が3床、継続保育室(GCU)が8床あり、不測の事態にも対応できます」と総合病院の強みを強調します。

今年度上半期の分娩件数は、昨年度上半期と比べ、約40件増加した同院。23人いる助産師の半数以上が、自律して助産ケアができる「アドバンス助産師」の資格を持ち、経験も豊富です。また、産後1日目から赤ちゃんとお母さんが同室で過ごす『母児同室』を推奨。「退院後に育児がスムーズにできるように、赤ちゃんを受け入れる環境づくりのサポートも大切です」と、山田小児科部長は力を込めます。

市民病院32-0015



富士山が見える周産期病棟

特別ではないマタニティブルー

「最近ではインターネットでほかの妊婦と比べて、『私はダメなんだ』と落ち込む方が多くいます」と健康課の保健師、萩尾みゆき課長代理は危惧します。核家族化が進み、里帰り出産が少なくなった現代。マタニティブルーが起こる妊娠中や出産直後に、周囲に頼れる人がいないという方が多くいます。

一人で悩まないで相談を

ホルモンバランスの変化で、不安を感じたり、イライラしたりする症状が起こるマタニティブルー。「出産直後に症状が出ることは特別なことではありません。しかし2週間以上、同様の症状が続く方は、産後うつの可能性があるので、病院の受診を勧めています。早く治すことが親子にとって一番ですから」と話す萩尾課長代理。完璧を求め方や理想が強い方が、産後うつに陥りやすい傾向にあります。「料理や洗濯など周りの人に頼めるものはお願いしてみてください」と話します。

悩んだ時には信頼できる専門家たちに相談することが大切です。「出産、子育てが初めからうまくできる方はいません。市でもSOSがあれば家庭訪問をしています。一人で抱え込まないでください」と呼び掛けます。

健康課 ☎55-2111



「家事や育児に完璧を求めないで」と萩尾課長代理

産後から未就学児までの支援を、次号広報ひらつか1月第1金曜日号で紹介



