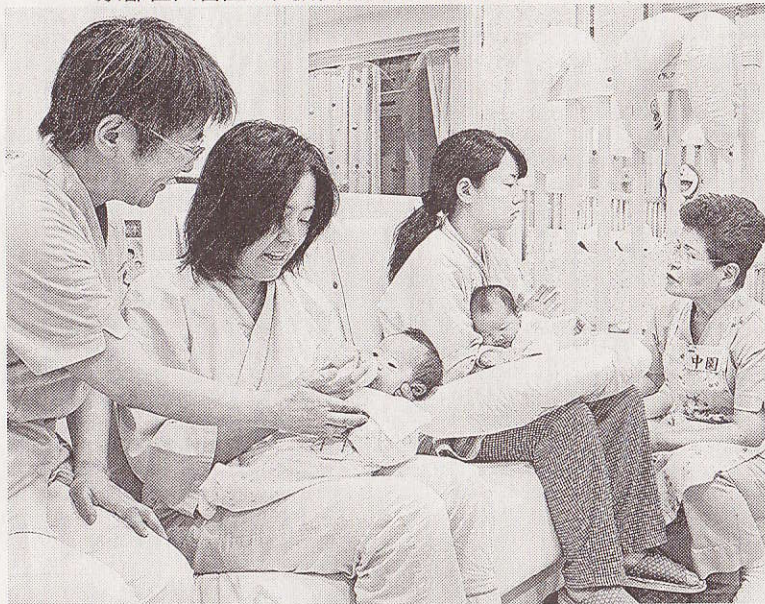


# 子どもと育つ

助産師から授乳指導を受ける出産後の母親たち＝東京世田谷区の武蔵野大学付属産後ケアセンターで



## 育児指導や家事援助 充実目指す

「一昔に比べ産後の入院期間が短く、育児技術や休養まで（配慮が）行き届かない。休養も食事もできず、追いつめられる母親も多い」と支援の重要性を語る。

父親の育児支援を行うNPO法人「ファザリング・ジャパン」（文京区）は、先月、里帰りせず夫婦で子育てする「マイタウン出産」の討論会を開いた。

安藤哲也代表は「産前産後の夫の役割や地域支援のあり方を検討する必要がある」。出席者で育児雑誌「miku」の高

認定する予定だ。

## 「マイタウン出産」の産後ケア

### 里帰りなし

「ありがたいがサービスごとに窓口が違ふ。一本化できたら便利だった」とも語る。

産褥シッターや助産院が

長男・湊くん（三カ月）と利用した同区の池田沙耶佳さん（三）は「あやし方や授乳のタイミングをつかめてよかった」と話す。

利用料は一泊二日六万四千元、日帰り二万六千円と高額だが、世田谷区民は補助があり利用額が十分の一。年間約六百人が利用し、全十四室の満室状態が続く。萩原さん

そんな中、「東京都助産師会」（文京区）では、産後ケアの専門知識を習得し母子を支える「産後ドゥーラ」（ドゥーラはギリシャ語で「支援者」）の養成に向け、準備を進めている。家事援助も含めた産後の世話や専門家への連携が主な役目。欧米では数十年前から定着している。

「産後うつや児童虐待の予防になる。『つらい時に助けて』と言える環境をつくりたい」と同会副会長で松が丘助産院（中野区）の宗祥子院長。来年度から専門職に加え、育児が一段落した主婦などを対象に養成、

「（サービス利用で）精神的に助かった」

東京都江東区の会社員、土橋由紀さん（四六）は、すでに母親が他界し、実家に里帰りせずに長女（五）、次女（三）を出産。次女の出産の際、長女の保育園送迎や家事援助などに行政のサービスを申請し乗り切った。

「ありがたいがサービスごとに窓口が違ふ。一本化できたら便利だった」とも語る。

産褥シッターや助産院が

## 夫・地域の支援 胎動始まる

育児不安を解消しようと二〇〇八年に開設された「武蔵野大学付属産後ケアセンター桜新町」（世田谷区）。産後四カ月以内の母子を二十四時間態勢で助産師が支え、授乳や沐浴などの育児指導を行う。萩原玲子センター長は「二十四時間の母子の状況を見るので個々に応じた育児を一緒に進められる」。

### 産後を乗り切る準備

- 感情の言語化  
必要なサポートをリスト化、夫婦で共有  
夫は妻の要望を聞き取り、時にねぎらう
- 産後の食事用にスープなどを大量に作り置く
- 夫の育児参加。「職場の理解作り」という“陣痛”に耐える
- ファミリーサポートや産褥シッター、家事代行などの利用申請

夫婦でチーム作り妊娠・出産の講座などを数多く手がける「パースセンス研究所」（渋谷区）の大葉ナナコさんは「産後3週間の床上げまで夫や地域の支援をできるだけ活

用を」とアドバイス。「両親になる誕生日を一緒に過ごし、産後をともに乗り切る。自分たちのチームができる時だと思ってほしい」と話す。

晩婚化などを背景に、子どもを出産後、里帰りをせずに子どもを育てる夫婦も多い。出産後の支援と準備のあり方を探った。

（安食美智子）

行う小規模のサービスなど、産後ケアは広がりがつつあるが、高額の場合もある。周知も十分に行き届いていない。