



▲笑顔で母子健康手帳を受け取る妊婦さん



▲手帳と一緒にマタニティマークのキーホルダーも



市立川西病院では、毎日、元気な産声が聞こえています

# 元気に育って みんな待ってるよ

## 小さな命を育む妊婦さん 見守り、気遣う心を

### 妊婦が分かったら まず母子健康手帳を

育つ命。大きくなってくるお腹。中から蹴ってくる力強さに成長の喜びを感じ、もうすぐ子どもに会えるという期待にワクワク。妊娠中にしか味わえない楽しみでしょう。

でも、うれしい反面、気になることも出てきます。もちろん、実家のお母さんや友達に聞くことはできて、日々の身体の変化や環境の違いなどから、答えが見つからないこともしばしば。だからこそ、妊娠が分かたら、まず母子健康手帳の申請をしてください。

市では母子健康手帳を、保健センターや市内各行政センターで交付しています。保健センターで交付する際には、保健師が手帳の大切さや使い方を伝えながら、相談窓口や母親学級などについて説明し、同時に、今気になっていることがないかを尋ねています。

気になる事に対しては、その場でアドバイスするだけでなく、希望が

「ここ市立川西病院では、毎日新しい命が誕生します。生まれればかりの赤ちゃんを見ると、「こちらも笑顔になって、「さあ、この子たちのためにも頑張ろう」と力をもらえます。初めて妊娠したお母さん。感激はどれほどのものでしょう。「お父さんに似るのかなあ。おじいちゃん、喜ぶだろうなあ」。いろいろな思い。でも、同じように、授かったこの子の命を、無事に世に送りだせるのだからという不安もあったでしょう。お腹の中で育つ命を、お母さんだけでなく、お父さんはもちろん、周りの人たちもしっかり見守り、お手伝いをしていくことが大切ではないでしょうか。今号では、妊娠から出産、子育てをどうサポートしていくのか、考えてみました。詳しくは保健センター☎(758)4721へ。」

あれば訪問し、いろいろな対応方法を一緒に考えます。

もちろん、行政センターで手続きをした人も、妊婦健康診査費助成(医療機関などで受診する妊婦健康診査費を14回分、1回あたり上限5000円まで助成します)の手続きで保健センターに来たときに、同様の説明をしています。

### マタニティマークへの 支援に感謝します

母子健康手帳を交付するときに一緒に渡す「マタニティマーク」のキーホルダー。周りの人に妊婦さんであることを知ってもらうためのものです。かばんなどに着けているのを見たことがあっても多いと思いますが、何のマークかまだまだ周知できていないのも事実です。

妊娠中は、つわりなどによる体調不良や、食欲がなくなると体力も落ちるなど大変です。ぜひ、このマークを見掛けたら、電車の席を譲ったり、手助けができることを探してほしいものです。





「母乳って、ほんとにうまくできなくて、赤ちゃんが育っていく過程で変化するのが。しばらくするとフルーツ牛乳みたいなのに、色だつて変わってくるのよ」。母親学級の講師を務める「川西市・川辺助産師会」会長の岡田光恵さんの話に、参加者たちは聞き入ります。

「母乳って、ほんとにうまくできなくて、赤ちゃんが育っていく過程で変化するのが。しばらくするとフルーツ牛乳みたいなのに、色だつて変わってくるのよ」。母親学級の講師を務める「川西市・川辺助産師会」会長の岡田光恵さんの話に、参加者たちは聞き入ります。

「布おむつに挑戦しようという人はいいますか」の問いに、一人の手が挙がります。

「頑張つてね。紙おむつは濡れた感じがしないから、おしっこをした感覚が育ちにくいよ。昼間は布、夜は紙とか、無理をしないように工夫してください」と岡田さん。

沐浴の実習では、保健センターの保健師も補助に入ります。

「人形のこの子は、いくら失敗しても我慢強いから大丈夫。しっかり失敗して、自分の子のときは失敗しないようにね」という保健師の話に笑い声が広がります。

実習後は2グループに分かれての交流会もあり、参加者同士もいろいろ

「出産が近づいてきた。いろいろな話は聞くけれど…、やっぱり不安。夫も気を遣ってくれるけど、夫自身も不安なんだろうなあ」。初めて子どもを授かる夫婦の戸惑いは大きいでしょう。でも、そんな不安を少しでも解消し、安心して出産、子育てをしてもらおうと、市でもいろいろな取り組みを進めています。少しのぞいてみましょう。

## 期待と不安 だから受けました 母親学級



「母乳って、ほんとにうまくできなくて、赤ちゃんが育っていく過程で変化するのが。しばらくするとフルーツ牛乳みたいなのに、色だつて変わってくるのよ」。母親学級の講師を務める「川西市・川辺助産師会」会長の岡田光恵さんの話に、参加者たちは聞き入ります。

「母乳って、ほんとにうまくできなくて、赤ちゃんが育っていく過程で変化するのが。しばらくするとフルーツ牛乳みたいなのに、色だつて変わってくるのよ」。母親学級の講師を務める「川西市・川辺助産師会」会長の岡田光恵さんの話に、参加者たちは聞き入ります。



はじめに、保健師や子育て・家庭支援課の職員から、出産後の相談窓口や、訪問して絵本を届ける「こんにちは赤ちゃん」事業の紹介が行われます。出産後に困ったことがあっても、すぐに対応できるように情報を知ってもらうためです。

続いて、岡田さんの講義が始まりました。岡田さんは、妊婦さんの事は何でも知ってるお母さんタイプ。助産師としての知識はもちろん、長年の経験を生かし、さまざまな相談にも応じてきました。

「母乳を出やすくするには、おっぱいのマッサージも必要です。でも、おっぱいと子宮はつながっていて、マッサージをすると子宮が収縮する



ろな情報交換をします。ここで、ママ友を作って、出産後も交流が続くと、子育ての不安も解消されるかもしれませんね。

### 3割のお母さんが 子育てに自信なし

おとし、市が実施した「健康づくり及び親子の健康づくりについてのアンケート」の結果を見ると、「子育てに自信が持てないことがありますか」の問いに、「はい」と答えた人の割合が29.5%となっています。

これは、少子化や核家族化などの影響から、身近に妊娠や出産を経験した女性がいなくて、自分が妊娠す



るまで妊婦さんと接したことがないなどの育児体験の未熟さや、近所付き合いなどの育児環境の変化などの理由が考えられます。

国の計画である「健やか親子21」の中では、子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減目標を指標としています。市ではこの指標を受け、今後の幼児健診時などでの問診で、「子育てに自信が持てない」と答える人の割合を、29年度までに20%に下げることが目標としています。このため、この母親学級や「こんにちは赤ちゃん」事業などで相談窓口を紹介し、少しでもお母さんたちの不安が解消できるように体制を整えています。





## 保健師、家庭児童相談員、保育士が連携して支援

周りのみんなに祝福され、喜ばれる妊娠、出産、子育てですが、さまざまな理由や環境の変化によって、課題も出てきます。また、子どもが生まれたら、おとなだけに都合のいい環境から、子どもにとってもいいものに変更する必要がある場合もあります。

市では、保健センターの保健師と、子育て・家庭支援課の家庭児童相談員、保育士が連携しながら、支援の方法を話し合う育児支援連絡会議を開いています。この会議では、若年者の妊婦さんや、パートナーの協力が得られにくいケース、周りに相談できる人がなく孤立している妊婦さんなどに対し、どのような支援が必要かを考えています。

そして、お母さんが少しでも安心して子育てができるように支援していきます。

妊娠、出産、育児で何か不安のある人は、保健センター ☎ (758) 4721 や子育て・家庭支援課 ☎ (740) 1179 にご相談ください。

妊娠中は、女性の生涯の中で歯科疾患のリスクが最も高まる時期といふことをご存じですか。  
女性ホルモンが増え、歯ぐきが腫れたり、出血しやすくなったりします。唾液がねばねばし、量が少なくなるため抗菌作用が低下し、口の中の自浄作用が弱くなります。また、つわりによる嘔吐で口の中が酸性になったり、嗜好が変わったり、歯磨き時に吐き気がするなど、口のケア

## 口のケアも大切 妊婦歯科検診も便利に

が十分にできなくなるため、むし菌や妊娠性歯肉炎、歯周病、歯の表面が溶ける酸蝕症など口のトラブルが増えてきます。  
妊娠中の重度の歯周病は、炎症性物質がお母さんの血液を介して子宮や胎盤に運ばれ、細菌感染が起り、早産などのリスクを高めるといふ報告もあります。元気な赤ちゃんを産むためには、まず、お母さんの口のケアが大切です。

近頃の歯医者さんで  
歯科検診の受診を  
市では、4月から地域の妊婦歯科検診実施歯科医療機関で、検診を実施します。  
対象は本市に住民票のある妊婦さんで、保健センターで妊婦健康診査費助成の申請をしたときに「妊婦歯科検診票」を交付します。検診は無料で、妊娠中に1回限りです。  
実施期間は毎年4月から翌年2月末まで。妊娠中期5〜7カ月（16〜27週頃）の体調の良いときに受診してください。実施医療機関など詳しくは予防歯科センター ☎ (759) 3171へ。



## お父さんだって 一緒に勉強しないと

### 夫婦で参加する 両親学級

「赤ちゃんを拭いてあげるときは、しっかりと頭を押さえてくださいね」。丁寧にノートを取っていた男性。近い将来、お父さんになる予定です。  
次で紹介するのは両親学級の様子です。妊娠5カ月以上で初めて親になる夫婦を対象に、月に一度、保健センターで開催しています。  
赤ちゃんのお風呂の入れ方やおむつのかえ方のほか、妊婦体験など、初めての子どもを迎える両親、特にお父さんにとって必要なことを学べる場所です。

この日の両親学級には9組の夫婦が参加。中には次の週に予定日を迎える夫婦もいました。  
「仕事が忙しくて、なかなかこういう講座に参加できませんでした。僕は少し出遅れましたけど、今からでも準備をしないと」と熱心に保健師や助産師の話に耳を傾けます。  
両親学級と同じように、人形やベビーバスなどを用意したテーブルが並びます。横には3人の保健師や助産師の先生。参加者はそれぞれの班に分かれ、沐浴の際の赤ちゃんの支え方や洗い方、その時に必要な着替えの方法などについてコツを学びます。実技の主役はお父さん。慣れない手つきで、人形をお風呂に入れ、着替えをさせていきます。

### 大きくなったお腹 お父さんも体験

妊婦体験では、7.2kgの重りが入ったエプロンをお父さんが身に着けます。妊娠8〜9カ月の妊婦さんと同じにし、階段の上り下りや掃除の大き

変さを実感するためのものです。「ああ、疲れるな。これ」。お腹の大きくなったお父さんにお母さんは大笑い。一緒に記念写真を撮る夫婦もいました。  
お父さんとお母さん、子どもにとっての役割は違います。「安心感を与える母親」と「新鮮な刺激を与えてくれる父親」という赤ちゃんの欲求などをテーマにした動画も紹介されました。  
子どもには欠かせない絵本。次は読み聞かせの方法についても学びます。お腹の中の赤ちゃんに向けて語りかけるお父さん。自然と笑みがこぼれます。  
締めくくりにグループワークでは、出産を目前にした夫婦の悩みなどについて話し合い。スタッフの「出産前に何かしたいことはないですか」という声に、「旅行には今のうちに行きたいですね。近くでもいいから」などという意見も。出産の先輩でもある助産師が「私はね、ラーメンを食べに行きましたよ。おぶっていたら食べられないでしょ」と話すと「確かに！」などと笑い声が響いていました。  
これから、新たな生命を迎える夫婦の皆さん。「頭の中では理解しているんですけどね。今日学んだことが生かせるでしょうか」と母親のお腹に目をやっていました。

うことはもちろんですが、妊婦さん同士、お父さん同士が知り合って情報交換できる関係をもってもらうことも大切にしていきます。

出産後も保健師の家庭訪問や児童福祉部が行う「こんにちは赤ちゃん」事業などで、母子ともしっかりフォロー。「子育てするなら川西市」をめざして、これからも切れ目のないお手伝いをしていきます。



保健師 柳川めぐみ

### 切れ目のないバックアップを

「川西で子どもを産み、育てることができて、ほんとに良かったなあ」って言っていただけるように、母子保健担当部門と児童福祉部門が連携してお母さんをバックアップしています。

最初に母子健康手帳をお渡しするとき、私たち保健師がいろいろな説明をさせていただきますが、まず相談できる窓口がここにあるんだということを知ってもらえることが重要な事だと思っています。この誌面で紹介した教室では、知識や実技を覚えてもら

