



出産したばかりのお母さん、一人で悩みを抱え込んでいませんか 新しく産後ケア事業などが始まりました



産後の母親は、精神的に不安定になりやすく、産後うつになりやすいリスクがあります。そのような母親を早めに発見し、母親の心や体に合わせたケアや子どもの健やかな育ちを支援するために、10月から産後ケア事業などを始めました。

今回は、産後ケア事業などで新しく取り組む3つの内容をご紹介します。

これまでの妊婦健康診査の受診費用助成に加え、産後の健康管理のため、産婦健康診査費用の一部を助成します。

▽内容 エンジンバラ産後うつ検査(※1)や問診、診察、体重・血圧測定、尿検査。

▽対象 おおむね産後2週間および1カ月の産婦。

▽助成額 1回あたり5000円を上限。2回まで。

▽その他 母子健康手帳交付時にお渡しする産婦健康診査受診票などを持って医療機関で受診。

産婦健康診査で産後うつの疑いがあると判定された人や育児サポートなどを行います。

▽内容 母体ケアを含む授乳指導、育児の実技指導、心理的ケア、その他産婦が必要とする保健指導など。母親と一緒に相談しながら、母親に合ったサービスを考えていきます。

▽対象 次のいずれかに該当する人。①産婦健康診査で産後うつの疑いがあると判定された②「こんにちは赤ちゃん事業(※2)」など

その1 産婦健康診査の受診費用の助成

産婦健康診査を受けたお母さんたちの声

▽エンジンバラ産後うつ検査や問診票などを記入して、自分の心理状態を客観的に捉えることができました。これをきっかけに家族と話し合うことができました。

▽今まででもいろいろと主人と話してきましたが、この問診票などを記入して自分の状態が分かり、主人に対して、「してほしいこと・あまりやってもらいたくないこと」について、もっと深く話ことができました。

▽助産師さんや保健師さんに話を聞いてもらえてよかったです。一人ではないことを実感し、安心できました。

その2 産後ケア事業

※1 助産師や保健師などが母親と面接し、産後の気分に関する10項目に回答してもらい、産後うつのスクリーニングをするもの。

※2 生後4カ月になるまでの赤ちゃんのいる家庭に、訪問指導員が訪問する事業。

産後ケア実施機関からのメッセージ

訪問型

宿泊型・通所型

特集
①

いつもの生活の中で サポートしていきます

県助産師会会長 成田 伸^{しん}さん

私たちは、産後ケア事業のうち、訪問型のサポートで携わることになりました。以前から、産後ケアの重要性を認識しており、県助産師会としても勉強会を開催するなど、サポート体制は万全です。

訪問型のサポートは、自宅での普段の生活のまま、ありのままの状態に相談に乗ってあげるのが何より良いことだと思います。例えば、母乳の与え方なども、自宅のどの場所でのどのような配置だったら上手に、楽にできるか、具体的にフォローすることができます。また、産後のお母さんにとって何が重要なのかアドバイスし、気持ちの調整を図ったり、悩みの相談に乗ることもできます。

お母さんたちの心と体のケアのため、心を込めてお世話を引き受けたいと思っています。

いつでもどこでも、ご自宅へお伺いし、お母さんたちの力になれるよう、スタッフをそろえて皆さんの利用をお待ちしています。

皆さんの心に寄り添います

済生会宇都宮病院

副院長 飯田 俊彦^{しん}さん、看護課長 矢口 千秋^{ちゅう}さん

私たちの病院では、以前から、妊娠期から産後までのお母さんへの一環したケアに力を入れてきました。そのため、助産師たちの経験や施設設備など、私たちの病院が役に立てるのならぜひ協力しようということで、産後ケア事業に携わることになりました。

少し前までは、おじいちゃんおばあちゃんなどと一緒に暮らしていたり、近所の皆さんとの交流も多かったりと、出産後もいろいろなアドバイスをもらえる環境にありましたが、最近では核家族化が進み、1人で孤立してしまうお母さんが増えています。赤ちゃんが増え、生活リズムが変わり、どう対応してよいか分からず、不安が募りうつ状態になってしまうこともあります。そのような時に、ぜひ産後ケア事業を利用していただければと思います。利用した人からは「具体的なアドバイスがもらえた」「不安が軽減された」との言葉が聞かれ、明るい表情になって自宅へ戻っていきます。

一人で悩まず、身近にいる私たちにぜひ頼ってください。

産後ケア一覧

	宿泊型	通所型	訪問型
実施機関	済生会宇都宮病院 (竹林町)		県助産師会
基本となる利用単位	2日(1泊2日)	1回(1~2時間)	1回(2時間程度)
自己負担※	市民税非課税世帯 全額免除		
	生活保護世帯 全額免除		
その他の世帯 (利用料金の2割)	4,000円	600円	1,260円
特色	授乳指導などのケアが受けられるとともに、睡眠などの休息が得られる	授乳指導などのケアが短時間で受けられる	自宅に居ながら普段の育児環境の下、授乳指導などのケアが受けられる

▽市保健師が産婦の希望を聞きながら支援プランに位置付け、母親1人当たり最大7日(または7回)の範囲内で組み合わせて利用可能。
※食事代などの実費については別途、自己負担。



▲宿泊型サービスで泊まる部屋

よくある質問

質問 市外の実家へ里帰りする予定です。産婦健康診査は受けることができますか？

答え 市外の医療機関の受診についても、本市の指定の健康診査項目をすべて実施していただいた場合は、産婦健康診査の助成対象となります。償還払いの手続きを行ってください。

質問 産婦健康診査を受けてから産後ケア事業を受けるまでの流れを教えてください。

答え 産婦健康診査で産後うつの疑いがあると判定された母親に、産後ケア担当が状況や希望をお聞きしながら、母親と一緒に考えていきます。詳しくは、子ども家庭課へお問い合わせください。

質問 宿泊型のサービスは、何泊でもできるのですか？

答え 母親1人当たり最大7日間の範囲内で宿泊型・通所型・訪問型を組み合わせ利用できます。

で産後うつの疑いがある人のうち、家族から育児などの十分な支援が受けられない。▽その他 サービスの種類、自己負担額など、詳しくは、左上の表をご覧ください。

その3 産後サポート事業

産後ケア事業と効果的に組み合わせ、きめ細かな支援を実施します。

▽内容 助産師などの専門職による、居宅での相談支援や継続的な見守り。月1回程度で、4回実施。

▽対象 産後ケア事業の対象と同じ。

お母さんが安心して子育てできるように

産後の母親はホルモンバランスの変化により、精神的に不安定になりやすく、誰もが産後うつになる可能性があります。

新しく始まった「産後ケア事業」や今までの「こんにちは赤ちゃん事業」などと併せて、産婦の皆さんが一人で心配・不安を抱え込まないよう、そして安心して子育てできるように、社会全体で産後の母親を支えていきましょう。

◎この特集についての問い合わせは、子ども家庭課 ☎(632)2388へ。