

特集 | ~コロナ禍の産前・産後ケア~

withコロナ時代に親になる

誕生した新しい命を、家族みんなで迎え笑い合う。コロナ禍は、今まで当たり前だったことすら難しくした。さまざまなことが「制限」される産前・産後の親にとって、安心して子育てに臨むためには何が必要なのだろうか。



「赤ちゃん人形レンタル」を体験した桑名英斗さん・恵梨香さん
(船木)

新型コロナウイルス感染症により、私たちの暮らし方は大きく変化した。コロナ禍の下で、子育てはどう変わっていくのだろうか。

国立成育医療研究センターが平成30年に発表したデータ(注1)によると、平成27年からの2カ年で、妊娠中および産後1年未満に死亡した女性は357例。そのうち自殺は102例で、死因の1位だった。さらに、令和2年の調査では「父親が産後1年間にメンタルヘルス不調のリスクあり」と判定される割合は11%。これは、母親の場合(10・8%)とほぼ同程度であり、産前・産後の子育て世帯へのサポートは、父母問わず喫緊の課題といえる。

行政は今年、外出自粛の影響により、パパママ講座などを中止に。さらに病院では、立ち会い出産や面会の禁止など、人と人との接触が制限され、一気に産前・産後の親子がサポートを受ける場の確保が難しくなった。今月の特集では、コロナ禍での産前・産後支援と、行政・家族そして地域ができることを考える。

注1「人口動態統計(死亡・出生・死産)から見る妊娠中・産後の死亡の現状」

コロナ禍の子育て

パパ ママ のキモチ

市

では、産前・産後のサポートを継続するため、オンラインを活用した講座など、非対面式の新たな試みを行った。また、講座や施設などの再開にあたっては、3密を避けるため定員を絞るなど、対策を取りながら支援の場を確保している。

コロナ禍と呼ばれる未曾有の状況で親となるパパとママは、どのような思いを抱いているのだろうか。このまちで親として子育てに励む市民に、コロナ禍での出産・育児について感じていることや、産前・産後ケアの現状などを聞いた。



ママ

はたき 早織さん
(妊娠10カ月)
御仮屋町

体験で実感が生まれる

産婦人科の両親学級が中止に。市の妊婦向け講座も人数制限で受講できなかったため、配信されている動画などで産後ケアを勉強しました。担当保健師に勧められた「赤ちゃん人形のレンタル」では、服やおむつの着脱を実際に体験できました。夫婦で一緒に赤ちゃんのお世話を学ぶことができ、夫も実感が湧いてきたようです。

出産・引っ越しを機に育休を取得

8月に、東京から地元の島田市に引っ越して来ました。東京でも、パパママ教室は中止に。知識を得られず、妻も私も出産後の育児に不安を感じました。コロナのこともありましたが、子どもと家庭を優先したかったので、育休を取得しました。出産後は、自分も楽しみながら、家事も育児もできることを協力して行っています。

パパ

やました こうすけ
山下 浩介さん
かのん
叶夢ちゃん
(生後2カ月)
三ツ合町



思いを共有することで安心できる

緊急事態宣言後、赤ちゃん講座が中止になるなど外出もできず、家で子どもと一対一に。家族以外に話す機会がなく、不安を感じました。支援センターは定員制になりましたが、気分転換や相談に必要な場所です。市の「ZOOM赤ちゃん講座」では、同じくらい月齢の子を持つ親と話すことで、子どもの成長の様子などを共有し、安心できました。

ママ

まつした たまみ
松下 珠実さん
ゆうま
優真くん
(生後10カ月)
本通一丁目



コロナ禍 をサポート

産前 産後



河野 弥生 こうの やよい
子育て応援課 主査
子育てコンシェルジュ

お母さんたちがつながる きっかけづくり

講座やベビーマッサージなどを動画配信している活動団体もありますが、初参加にハードルを感じる人も少なくないと思います。そこで、お母さん



ZOOMで赤ちゃんふれあい遊び

同士が顔を見られて、共感し合えるような関係作りのため、オンライン会議システム「ZOOM」を活用した「赤ちゃん講座」「ふれあい遊び」を始めました。コンシェルジュとお母さんたちが、気軽に話せる当講座が、人とつながるきっかけになればうれしいです。

子育て中のお母さんたちは、顔を合わせて会話することで、ホッとできます。困っていることを発信しづらいお母さんたちが、育児の悩みを共有・相談できる関係を築けるよう、これからも子育て応援サイト「しまいく」などを活用して、より積極的に情報発信を行っていきます。私たちも、お母さんケアのために今できることを工夫しています。周りには、助けてくれる人がたくさんいることを、知ってほしいですね。

子育てコンシェルジュ

子育て相談の専門職員。悩みやニーズに合った支援サービスを紹介し、関係機関とのコーディネートを行います。



子育てをイメージして

不安を解消

緊急事態宣言後に中止となったパパママ教室の代替として「お世話体験用の赤ちゃん人形」のレンタルを始めました。自宅でお世話を体験できるように、保健師が説明用DVDを手作りしました。出産に向けた準備で大切なのが、産後の子育てを家族でイメージすること。お世話体験を通して、生まれてくる赤ちゃんへの夫婦の思いが強くなれば、うれしいです。現在は、妊娠8カ月の講座で紹介しています。

また市では「島田市版ネウ

増田礼子 ますだ れいこ 保健師

健康づくり課
母子保健コーディネーター



赤ちゃん人形のレンタルを体験

ボラ」の取り組みとして、ご家庭の担当保健師が妊娠期から子育て世帯に寄り添い、切れ目のない継続的な支援を行っています。自宅訪問できない期間は、中止した講座の対象者や妊娠初期の親に対して、担当が電話で話を伺いました。「こんなことでも相談していいか」「少し話を聞いてほしい」など、不安や疑問をぜひお気軽にご相談ください。

【母子保健コーディネーター】

母子保健に関する専門保健師。妊娠・育児に関する不安や困りごとの解決に向け、情報提供やアドバイスを行います。

つながる 子育て支援の輪

ネット上に

ママたちの居場所を

子育て支援ネットワークの母親が有志で作る「ひとりじゃないでね実行委員会」では、4月末頃からオンラインラジオ体操を始めました。コロナで外出自粛中のママたちの「ネット上の居場所づくり」が目的です。家からでも人とつながれる手段として、ZOOMを活用。学校の休校が解除された6月ごろまでは、毎朝開催しました。

体操の前には、フリートークを楽しむ時間も設け悩みを話し合うなど、情報交換の場にもなりました。お母さんたちがつながり、別の支援に一步を踏み出す「きっかけ」になればうれしいと思います。

コロナ禍を機に、オンラインの活用など子育て支援の選択

———
すきもと まみ
杉本真美 会長
———
子育て支援ネットワーク



ZOOMでラジオ体操

肢は広がりました。お母さんたちを支えるのは、お母さんたち自身。できる中で、何をすることが大切だと思います。

【島田市子育て支援ネットワーク】

市内で子育てに関わる活動を行うグループ・子育て支援関係機関などが加入。会員同士の交流や情報交換・講習会などを行っています。フェイスブックやインスタグラムで、活動状況や取り組みなどの情報を発信しています。



フェイスブック



インスタグラム

大切なのは親の心と体が
健康であること

コロナと共に生きなければならぬ今。子育てを取り巻く環境は、大きく変化しました。しかし、子どもと向き合う「子育て」そのものは、変わらない。変わったのは、親と周囲とのコミュニケーションのあり方ではないだろうか。

「我慢しなくて」と気持ちを押さえつけたり、知らず知らずのうちに頑張り過ぎてしまったりしたとき、周りの人からの声掛けでどれほど救われるだろう。誰かとコミュニケーションを図ることができ、受け止めてもらえるだけで、不安は和らぐ。それには、親が一人で不安や焦りを抱え込まず、信頼できる人や相談できる場所に助けを求めることが必要だ。

しかし、産前・産後で膨らんだ不安な気持ちや迷いに、親が自ら向き合い、周囲に助けを求めることは難しい。地域の将来を担う「子育て」は、親だけのものではないはずだ。行政や家庭を超えて社会全体が環境の変化に柔軟に対応して、親を応援し支えていくことが、今この「まち」の持続に必要とされている。

リバティ病児保育室
えくら

「仕事をどうしても休めない。でも、病気になった子どもを、どこに預けたらいいの？」

そんな悩みはありませんか。病児保育室は、保護者に代わって保育士や看護師・医師などが、病気の子どもを預かります。

河原一丁目3-38

連絡先／☎39-3777

開所日／月～金曜日午前

8時30分～午後5時(日

バティこどもクリニック

の休診日を除く)

※詳細は、QRコードからホームページで。

