



おかあさんと赤ちゃんの生活リズムを助産師がサポート

出産施設が減り、入院期間も4日から5日と短くなっています。入院期間中に母乳がよく飲み取れるようになるのですが、産後間もないうちは座るのも一苦労だったり、母乳が出るようになっても赤ちゃんが上手く吸えなかったりすると不安を抱えたまま退院を迎えることになりかねません。

生活が便利になり、退院後から家事をされる方もみえますが、気力だけでは体力は回復しません。骨盤底筋群や子宮の回復には産後の休養が必要です。女優の小雪さんが利用して知られるようになった「産後ケア施設」のような高級感はありませんが、産後も安心して過ごしていただけます。

産後の休養と母乳育児を支援する産後療養

産後療養は、そんな産後まもないおかあさんに家庭的な居室（個室）で休養していただきながら、授乳の度に助産師が吸わせ方や抱き方、哺乳量を等確認し、母乳育児がスムーズにできるようマンツーマンでお世話をするサービスです。

母乳育児のためのデバイス（哺乳器具）が必要な場合は、各種取り揃えているので必要なものを選択いただけます。宿泊や日帰り、お子様連れの場合、ご家族でのご利用にも応じています。また、産後療養は出産施設を問わずどなたにもご利用いただけます。



助産所で作るご飯



和室仕様の居室



母乳育児を支援する種々のデバイス



明るく清潔な食堂

母乳栄養率と母乳育児支援

初めは母乳で育てたいと思っていたにもかかわらず、泌乳が悪いから、と母乳育児をあきらめてしまう方は大勢みえます。しかし、母乳分泌不良は後天的なケースが多く、支援さえあれば、ほとんどの方は母乳で育てることが出来ます。後天的分泌不良をひきおこす代表的なものは以下の通りです。

- 抱き方や吸わせ方がわからない・うまくできない
- 母乳が足りているか不安で、ミルクを足しすぎてしまう
- 授乳回数が少ない（8回以下）

しんしろ助産所ではこれらの3点に注目し、出産直後からの母乳育児支援を行なっています。

哺乳の手技や方法、赤ちゃんが順調に成長しているかの評価、適正な補足量などを説明し、その時その時に合ったデバイス（哺乳器具）を使用することで、格段に母乳栄養率が上がります。

母乳栄養が確立するまでには2カ月程度を要します。焦る必要はありませんが、時期を逃すと母乳分泌量の回復は見込めません。不安に感じている方は早めに助産師に相談してみてくださいいかがでしょうか。

完全母乳栄養率の比較

	1カ月児	3カ月児
しんしろ助産所	81.3%	87.5%
愛知県	49.4%	59.0%

あかちゃんが生まれた時にしたいこと

- できればすぐに胸の上で抱きたい
- 早いうちにおっぱいもあげたい
- へその緒を切ってみたい
- 胎盤を見たい

バースプランをご存知ですか？

産後の過ごし方は？

- 上の子どもたちの生活も気がかりですが、まずは自分の身体の回復とおっぱいを軌道にのせることを考えたいと思います。
- できるだけ静かに休みたい。

お腹の赤ちゃんへのメッセージをどう？

- お母さんのお腹に来てくれてありがとうね。
- 会えるのを楽しみに待っているよ。
- 一緒にお産がんばろうね。

バースプランは産婦さんと家族、助産師が相談しながら、その都度付け加えたり、変更したりしながら作っていきます。お産の進行上、すべての希望が叶うわけではありませんが、どの言葉からも「自分らしいお産をしたい」「頑張って満足のいくお産にしよう」という意志を感じ取ることが出来ますね。



マタニティヨガ

平成26年度から始めたマタニティヨガ教室は、出産施設や初産の別を問わず、医師の許可があればどなたでも参加することが出来ます。また、ボランティアによる託児もあるのが特徴です。また、ボランティアによる託児もあるのが特徴です。

マタニティヨガとは一般のヨガを妊婦さんに合わせて工夫したもので、1時間という時間の中でゆっくりとした呼吸とともにいくつかのポーズを行います。柔軟性を高め、筋力・体力を強化し、出産に向けた身体づくりができるだけでなく、腰痛やむくみといった妊娠中に起こりがちな不快な症状の予防・改善に効果もあります。また、出産時にも役立つ呼吸法やリラクゼーション法を学ぶことで、不安定になりがちな妊娠中の心を穏やかにする効果もあります。

参加していただいたママたちからは「久しぶりにゆっくりした時間を過ごせた」「リラクゼーションできて気持ちよかった」「腰痛がよくなった」「お産のときに呼吸を思い出して頑張れた」とうれしい声を聞くことができました。

昨年度は教室の後に茶話会を開きました。教室も少人数制で、何回か通ううちに出産や育児の経験談を話したり、情報交換したりと、同じ時期に妊娠を過ごす妊婦さん同士の仲間作りの場にもなりました。

今年度は集団だけでなく、個別指導も充実させていきたいと考えています。



マタニティヨガ教室の様子

マタニティヨガ参加者募集

- 対象：妊娠経過に問題のない妊娠中期以降の方（教室の参加には医師の許可が必要です）
- 日程：毎月第3木曜日 10時～11時
- 料金：1回500円（しんしろ助産所を利用して出産される方は無料です）
- 参加方法：予約制（定員6名）*電話でお申し込みください。
- その他：6月、9月、12月、3月は、「3回目の新城市ママとパパの教室」と共催になります。

- 陣痛室ではどんなふうに過ごしたい？
- リラックスした雰囲気でも過ごせたらなあと思えます。落着く音楽・自然な照明等・・・。
- 主人と家の子たちといつも家の中にいるようにいられたら。
- 良いことも悪いことも伝えたい。

しんしろ助産所で出産した利用者27人のアンケート結果

【調査期間：平成26年5月～27年2月 回収率：85.2%/23名】

1. 助産所で産むことにした理由

下表にある12項目から上位3個を選択してもらった複数回答では、①家庭的なお産がしたい ②聖隷がバックにあり安心 ③自宅から近く通院が便利 を上げた方が7割。このことから、助産所で家族と一緒に赤ちゃんの誕生を迎えられる家庭的なお産がしたいが、医療が必要になったらスムーズに受けられる病院の安全、安心と、妊婦健診にかかる時間や通院のしやすさを上げた方がほぼ同数で上位にあがりました。

2. しんしろ助産所の助産師の対応

助産所の妊婦健診や、オープンシステムで利用する聖隷三方原病院院内助産所での分娩時の対応には良い評価をいただきました。出産は長い時間がかかる上に、分かってはいても次第に強くなる陣痛や胎児の下降に伴う圧迫感など気力や体力も消耗しがち。産婦は危機状態にあるといっても過言ではありません。院内助産所の助産師と共同し、妊娠経過を共有したしんしろ助産所の助産師が、出産の始まりから終わりまで、傍に寄り添いお世話にあたる助産所ならではの出産を評価していただけました。

良くなかったのは、病院との連携、説明にかかわるもので、今後話し合いを重ね、改善していきます。

3. 助産所のお産の安心・安全・満足

良かった、まあまあ良かったとすべての方が回答。正常出産にむけた体力作りを通して主体的に出産に臨めたことや、聖隷三方原病院でのスポット健診を通じて、病院や嘱託医、スタッフに親近感ができていること、出産時にはなじみの助産師が常に寄り添い、進行に問題が発生しても、胎児の状況が心配な事態にも、病院と同様の対応により無事出産できたことが好評価につながりました。

4. 産後療養

出産利用者の方を中心に利用が増えています。お母さんの身の回り品さえあれば必要物の要らない身軽さや、助産所のゆったりした雰囲気、上のお子様連れで利用できることも良さにつながりました。授乳対応では全員の方が良かったと回答しています。母乳栄養率も88%と高く、母乳育児にも良い結果がでています。自由記載では、「夜間の授乳にも対応してくれ、産後不安なく生活できる。」「出産後、自宅にいるようにゆったりと時間を過ごせた。」「子どもの食事にも配慮が感じられ、喜び子どもに気持ちが癒された。」など、助産所を使ってよかったご意見を多くいただきました。

助産所を選んだ理由

①近い	16
②すすめられて	5
③スタッフ	3
④施設	1
⑤家庭的なお産	17
⑥聖隷がバック	15
⑦他にない	0
⑧里帰り	4
⑨待ち時間	1
⑩食事	0
⑪なんとなく	0
⑫その他	6

助産師の対応

	良い	悪い
①助産所診察	15	0
②聖隷診察	2	3
③指導	8	0
④子ども連れ受診	4	0
⑤電話	0	0
⑥分娩時助産所対応	4	0
⑦たんぽぽ移動	2	0
⑧たんぽぽ分娩時のケア	15	1
⑨妊娠中の家族対応	0	0
⑩分娩時の家族対応	4	1
⑪入院中の家族対応	3	1
⑫産後訪問	0	0
⑬産後保健指導	4	0
⑭母乳	7	0
⑮その他	0	2

安心・安全・満足からみた助産所のお産

	①良かった	②まあまあ	③普通	④あまり良くない	⑤良くない
安全	22	1	0	0	0
安心	21	2	0	0	0
満足	22	1	0	0	0



アンケート内容

しんしろ助産所をご利用いただき、ありがとうございます。
助産所では利用者の皆さまに、安心、安全で満足していただけるケアを提供したいと考えています。率直にご意見をお聞かせ下さい。

■しんしろ助産所を選んだ理由を下記から3つ選び、○で記入してください。

- ① 家から近くて通院が楽だから
- ② 友人、知人にすすめられたから
- ③ スタッフの評判が良かったから
- ④ 施設がきれいだから
- ⑤ 家庭的なお産が良かったから
- ⑥ 聖隷三方原病院がバックにあり安心だから
- ⑦ 出産施設がなかなか決まらず他に産める所がなかったから
- ⑧ 里帰り出産をしたかったから
- ⑨ 待ち時間が少ないと聞いたから
- ⑩ 食事がいっぱいと聞いたから
- ⑪ なんとなく
- ⑫ その他

オープンシステムを利用したお産について、以下の設問にお答えください。

■聖隷三方原病院院内助産所のオープンシステムを利用したお産の感想はありましたか。()内に①～⑤の番号を記入ください。

- ① 気持ちよく
- ② 助産所によっているうちに良かった
- ③ 良かった
- ④ まあまあ良かった
- ⑤ 普通
- ⑥ あまり良くない
- ⑦ 良くない

■聖隷三方原病院の妊婦健診には、しんしろ助産所の助産師が付き添うこと()

■しんしろ助産所では分娩はできず、聖隷たんぽぽで出産すること()

■分娩は、しんしろ助産所の助産師が主としてお世話にあたること()

■聖隷入院中は、毎日、しんしろ助産所の助産師が対応すること()

■聖隷退院後3日目まで訪問があり、その後助産所で保健指導が出来ること()

■しんしろ助産所の助産師の対応は良かったか。

良かったこと、良かったことを下記の項目の中からそれぞれ3つ選び、()内にその番号を記入ください。

良かった () () ()

良くなかった () () ()

①しんしろ助産所での妊娠中の診察 ②聖隷三方原病院での診察
③陣痛・指導 ④子どもを連れての受診 ⑤電話対応 ⑥分娩時助産所での対応
⑦入院中のケアや移動 ⑧分娩時の対応 ⑨入院前までの分娩時の助産師のケアや移動 ⑩妊娠中の家族への対応 ⑪分娩時の家族への対応
⑫入院中の家族への対応 ⑬産後の健診への対応 ⑭産後の生活や育児に関する保健指導 ⑮母乳に関すること ⑯その他

■安全、安心、満足からみたしんしろ助産所の助産所を①～⑤の中から選んで記入してください。

安全 ①良かった ②まあまあ良かった ③普通 ④あまり良くない
⑤良くない

安心 ①良かった ②まあまあ良かった ③普通 ④あまり良くない
⑤良くない

満足 ①良かった ②まあまあ良かった ③普通 ④あまり良くない
⑤良くない

■聖隷三方原病院の入院費用についてお答えください。

■入院費用は出産前にお金をお預けしていただくか、いざりきで預けていただくか。

① はい ② いいえ

■入院費用はいくらでしたか。①～⑤の中から選んで記入してください。

① 高い
② 普通
③ 安い

■その他、しんしろ助産所を利用した際の感想、ご感想、不満点に感じた点を中心にお書きください。

しんしろ助産所の産後療養を利用した方におかれましては、しんしろ助産所の産後療養は良かったか、()内に①～⑤の番号を記入ください。

① 良かった ② まあまあ良かった ③ 普通 ④ あまり良くない ⑤ 良くない

■しんしろ助産所の産後療養を利用した方におかれましては、しんしろ助産所の産後療養は良かったか、()内に①～⑤の番号を記入ください。

① 良かった ② まあまあ良かった ③ 普通 ④ あまり良くない ⑤ 良くない

■しんしろ助産所の産後療養を利用した方におかれましては、しんしろ助産所の産後療養は良かったか、()内に①～⑤の番号を記入ください。

① 良かった ② まあまあ良かった ③ 普通 ④ あまり良くない ⑤ 良くない

■その他 ()

■産後の食事はいかがでしたか。○で記入ください。

① 良かった ② まあまあ良かった ③ 普通 ④ あまり良くない ⑤ 良くない

■その他 ()

ご協力ありがとうございました