

パパを鍛える「産後ケア」

那須塩原・国際医療福祉大病院が開始

やる気はあってもママが望んでいることが分からず空回り。そんな新米パパのための「産後ケア」を那須塩原市の国際医療福祉大病院が始めた。核家族化や晩婚化のなか、出産を機に夫婦関係が悪化する産後クライシスに陥らず、助け合うきっかけを作ることが狙いだ。

ママの変化知り、負担軽減へ

同病院では今年7月から、「産後ケア」を始めた。日帰りも可能だが、パパ向けはとなり、「パパを鍛えるプログラム」を始めた。1泊2日以上の宿泊が基



生まれて間もない娘を前に、とまどいながら指導を受ける今城和宏さん(右)＝国際医療福祉大学病院、本人提供

本。きょうだいと一緒に泊まることも可能だ。

出産前とは違い、人形ではない、生後まもない娘や息子を前に、沐浴やおむつ替えなどを実地で学ぶ。産後にホルモンの影響でママに起きる変化についても学べるのも特徴。怒りっぽくなったり、落ち込みやすかったり、疲れやすかったりと、産後特有の状況があることを学ぶことで、相手の反応が理解できずに夫婦間に溝ができないように心構えを説く。

我が子をあやすのも大事だが、ママの負担が減らせ

ているかに焦点を絞るのがコツだ。産後ケアでは、状況にあった声かけや手伝いができるよう、気持ちの橋渡しをしながら、夫婦に助産師や心理士がアドバイスする。

「心理カウンセラーから産後の女性のホルモン変化について説明を頂き、心構えができた。娘の世話も大事だけど、妻との会話が今まで以上に大事なんだ、と分かって仕事から早く帰ってくるようになった」。今年8月に娘が生まれ、産後ケアを利用した県内の会社員、今城和宏さんは話す。

「産後ケア」は厚生労働省が把握しているだけで昨年度は179市町村で行われている。ただ、産後のママを対象とするものが基本で、パパが対象の事業は聞いたことがないという。

産後ケアの全国事情に詳しい首都大学東京の安達久

美子教授(看護学)は「少子化で子どもと接した経験があまりなく、実感を得にくいままのパパも多い。産後すぐに、一緒に過ごすことは大事。パパが必要としている支援を提供することも必要だ」と話す。妊娠中よりも産後に指導をしたほうが、実感が得られやすく、パパの行動に変化が見られたという報告もある。

国際医療福祉大病院小児科の門田行史部長は産後ケアを始めた狙いについて「出産で家族構成が大きく変わる。産後のすれ違いが産後クライシスと言われる離婚や孤立にもつながりかねない。新米パパが理想の育児をしようと張り切りすぎて逆効果の場合もある。まずは産後の不安定なママを、パパに受け止めて理解してもらうことが大きな一歩」と話す。

(竹石涼子)