



妊娠中は不安な ことがいろいろ	妊婦健診は お金がかかるの？	妊娠中の運動は どうしたらいいの？	どんな出産が いいの？	出産にはまとまった お金がかかるの？	産後のマタニティ ブルーが心配
--------------------	-------------------	----------------------	----------------	-----------------------	--------------------

これから赤ちゃんがほしい！と思っている方、現在妊娠・子育て中の方が多くMaM-CaN世代。
妊婦さんが抱える不安、子育ての中で感じる不安・・・いろいろありますよね。

今回はMaM-CaN会員の中から、20代から30代で、妊娠経験のない方2名、
出産経験のある方2名（そのうち妊娠中の方1名）、はじめての妊娠の方2名が参加し、
現在子育てをしながら活躍されている助産師さんや札幌市保健福祉局の方を交えて、
『赤ちゃんのキモチで考えよう！』座談会を行いました。

みなさんが持っている出産や子育てに対する心配や疑問に答えていただきながら、
安心な妊娠、出産、子育ての経験談やアドバイスなど参考になるお話が飛び交いました。

札幌市『赤ちゃんのキモチで考えよう！キャンペーン』
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/mijyushin/>





一人目の妊娠のときは、わからないことや不安がいっぱいですね。「妊娠前は子どものいない人たちとばかり交流していたので、妊婦さんと出会う機会がなくてちょっと孤立した気持ちになります」「胎動を感じないと本当に赤ちゃん大丈夫かしらと心配」「今妊娠7ヶ月で逆子なんです。逆子体操をしようと思ってるけど、次の健診のときに逆子がなおっていなかったらどうしよう」

そんな不安や疑問に答えてくれたのは、二人のお子さんを持つ助産師の小山内夕乃さん。札幌市の産婦人科救急相談電話にも携わっています。「今は逆子でも、お産のときには最終的に戻っていることはよくあります。妊娠の週数が早い時期は、羊水がいっぱいあるので赤ちゃんはコロコロよく動くんですよ」と答えてくれました。そう聞くと安心ですよ。

「はじめての妊娠なので、お腹の張りがよくわからなかった。病院ですごく張ってますねと言われたのが衝撃で…。助産師さんと一緒に触ってもらって、これが張っているってことなんだとわかりました」妊婦健診では助産師さんに相談するといろいろ教えてもらえますね。

妊婦健診の重要性について小山内さんは、「妊娠検査が陽性でも、子宮の中に赤ちゃんがちゃんといえるのかわからない。子宮外妊娠の可能性もあります。だから妊娠初期には頻回に妊婦健診に来てもらいます。妊婦健診でちゃんと赤ちゃんが育っているのか診ていき、妊娠8週くらいに赤ちゃんの心拍を確認します。それから妊娠届出書をお渡しします。そのほか胎盤の位置、胎児の心臓や消化管の発育具合、羊水の状態なども医師は診ています」と説明。毎回計る血圧も妊娠の時に発症しやすい病気を未然に防ぐための大切なチェック。尿糖の検査、体重や栄養面での管理、むくみのチェックなど異常があったらフォローして安全な出産ができるように、ひとつひとつテーマがあって診ているそうです。「いつも何気なく妊婦健診を受けていたので、そこまで診てくれているとは思わなかった」と改めて妊婦健診の大切さに気づく会員さんたち。

「病院の健診でエコーで赤ちゃんの姿を見てちゃんと育ってるんだとわかる。私は安心するために健診に行っています」という会員さんも。「私が行っている病院は、何かあったときは夜間も診てくれる。ちょっと性器出血があっても心配になって聞いたときも対応してくれたので安心でした」ちゃんとかかりつけ医がサポートしてくれると心強いですね。小山内さんによると「いいかかりつけ医を見つけるポイントは、異常があった時や心配な時どうサポートしてくれるかを確認すること」だそうです。





妊婦健診はお金がかかるの？

▶▶14回の妊婦健診が無料！

「今は妊婦健診が14回無料なんですよ？ だからというわけではないけど、もう一人出産を考えています」出産経験のない会員さんからは「妊婦健診の無料券があるって知らなかった。妊娠したかなと思ったら具体的にどうしたらいいんでしょう？」と質問がありました。

そこで札幌市保健福祉局の柏倉さんは「妊娠の可能性があれば医療機関で診断を受け、妊娠が分かたら医療機関で『妊娠届出書』を受け取り、お住まいの区の保健センター窓口へできるだけ早く行ってほしいですね。窓口では『母子健康手帳』と一緒に妊婦健診を公費の補助で受けられる受診券を交付したり、妊娠や出産に関する相談、母親教室の紹介やさまざまな情報を提供しているんですよ」と説明。電話相談の中には、お金がないから妊婦健診に行けないという相談もあるそうですが、無料で妊婦健診が受けられる受診券があれば大丈夫ですね。



札幌市では平成21年度から3年間『赤ちゃんのキモチで考えよう！キャンペーン』を実施し、未受診妊婦の飛び込み出産は母子

ともに大変危険であることを訴え、定期的な受診をすすめています。札幌市のホームページや地下鉄のポスター、妊娠検査薬についているステッカーなどで告知していますよ。



妊娠中の運動はどうしたらいいの？

▶▶健診でチェックしながら安全に運動を！

「つわりがひどかったので体操や歩くこともしてなくて体力が落ちました」「健診では体重管理が厳しいんです。散歩をすればいいのかもしれないけど、冬の北海道は道がツルツルで…」妊娠中の運動についても気になりますね。「私は身体を鍛えようと思ってスポーツクラブで水中ウォーキングや病院のマタニティーヨガも行っています」というアクティブな会員さんも。

小山内さんからは「今まで何も問題がなくて運動ができていても、おなかが張ったら運動制限が必要なので、そういう時には病院を受診して確認してから運動をされた方がいいですね」とアドバイス。





どんな出産がいいの？

▶▶ 病院や家族と話し合っ

「どういふに産みたいかと病院が希望を聞いてくれるのでバースプランを立てようと思っているけど、実際どんな出産がいいんですか？」という質問に対して、小山内さんは「自分の体調管理ができていて正常な妊娠経過であれば、どんな出産でもできますよ。たとえば立ち会い出産を重視しているのか、安全面を重視しているのか、お母さんが楽な姿勢で産むことを重視しているのか、病院それぞれの考えがあるので、病院とお母さんの考えが一致していることが大切。ご家族とも話し合って決められるといいですね」でも、出産というのはどんなに正常な妊娠経過であろうとその時になってみないとわからないとも言われます。場合によっては、医師は母児ともに元気な出産のために安全面を重視することもあります。

出産経験のある会員さんは「私もバースプランを立ててどんな姿勢で産もうかと考えていたけど、いざ陣痛がきたらプラン通りにはいかなかった。でもその中で本当に基礎的なこと、母親教室で勉強した呼吸法が一番役に立った。会陰切開しなくてもよくて、それは呼吸法をちゃんとしていたからだって先生にほめられました」と体験談を聞かせてくれました。

「予定日より遅くなると不安」「出産のとき危険なケースってないんですか？」という疑問も。「42週が過ぎたら正常より遅い出産になるのですが、妊婦健診で赤ちゃんの状態をチェックしているので、どこまで大丈夫か確認しながら出産に備えます」と小山内さん。出産時のリスクを少なくするためにもやはり妊婦健診が大事。妊娠前は健康だったから妊娠後も大丈夫とは限らないし、前の出産が安産だったからといって今回の出産も安産だとは限らない。妊婦さんが大丈夫だと思っても、お腹の赤ちゃんがどんな状態かは自分ではわからないんですね。受診したら赤ちゃんの状態が悪化していたことがわかったというケースもあるそうです。



出産にはまとまったお金がかかるの？ ▶▶ 出産育児一時金制度が利用できます！

出産未経験の方からは「出産費用はいくら貯めたらいいのかわからない」という質問もありました。柏倉さんによると、「健康保険や国民健康保険などから子どもひとりにつき、出産育児一時金として原則42万円が支給されます。一般的には出産費用はこの金額前後でまかなえると思います」とのこと。更に平成21年10月から、被保険者の方が医療機関で手続きすることにより、健康保険組合などから医療機関に直接、出産育児一時金が支払われる直接支払制度が始まりました。この制度を利用すれば、まとまった費用を事前に用意する必要がなくなって助かりますね。





産後のマタニティーブルーが心配

▶▶ひとりで悩まずに相談して！

「周りの友達を見ていると産後うつみたいになる人が多くて、それが心配」という声も。出産直後はホルモンバランスの関係でブルーになりやすいのかもしれませんが。小山内さん自身も、産後は悲しいときだけでなく、サプライズ的なこととか、心が温まることでもポロポロ涙が出て、自分でもおかしいと思うことがあったそう。札幌市は保健センターによる子育てのサポート体制が整っていて、保健師が家庭訪問もしてくれます。「何かあったら迷わず相談してください。一人で悩んで行き詰まって子供にあたってしまふより、悩みを吐き出して、これからどうしていったら良いのかを相談しながら子育てしていった方がいいですよ」と相談の大切さを強調しました。



妊娠・出産は期待や喜びが大きいです。妊娠期間を安心して過ごすためには、医療機関での定期的な健診を受けることが必要。キャンペーンのスローガン『赤ちゃんのキモチで考えよう！』のように、赤ちゃんが無事に産まれてくるために、母親として何をしてあげられるのかを考えながら過ごしたいものですね。

札幌市では妊婦健診費用の一部公費負担や出産育児一時金の直接支払制度、子ども医療費助成制度などがあり、福祉サービスが充実。出産や子育てしやすい環境になっていることがわかりました。

札幌市『赤ちゃんのキモチで考えよう！キャンペーン』
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/mijyushin/>

赤ちゃんの
キモチで
考えよう！