



# 子育てチャンネル

## お母さんの笑顔は子どもの幸せ

今、子育てをしているお母さん、「孤独だな」「思い通りにならない」「(漠然と)どうしていいかわからない」とか「職場復帰はできるだろうか」などと孤独感や不安感、焦りというものを感じていませんか？

妊娠前、妊娠中、産後では、自分の体にさまざまな変化を感じることが珍しくありません。育児など出産前に得たいろいろな情報に振り回され、疲れを感じて「子育て」よりも「子育て」になっただけではありませんか？

体や心の変化は、産前と産後で激変するホルモンの影響が大きいです。妊娠により活性化ホルモンのエストロゲンが増えますが、出産すると急激に減少し、そのため身体的にも精神的にも不安定になりがちです。しかし母親の体は、赤ちゃんに母乳を飲ませることで、減少するエストロゲンの代わりに、幸福(愛情)ホルモンといわれるオキシトシンが増えてきます。

オキシトシンは、おっぱいの出がよくなったり、母体の回復を促進させて精神的安定をもたらすなど優れた効果があります。母乳育児を勧めるのはこんな理由もあるからなのです。

このように出産後に変化した体には自己回復力があるとはいえず、赤ちゃんとの慣れない新しい生活や家事などの忙しさで回復する力が追いつきません。



### 不安と孤独な育児から解放を

私たちの周りでは、さまざまな社会的要因によつて産前、産後に家族や隣近所から援助を受けることが困難な母親が増えてきます。出産後穏やかに体を回復させ、ゆつたりとした気持ち

で産後を過ごすための日常生活サポートが圧倒的に不足しているのです。

「産後ドゥーラ」という言葉を聞いたことがありますか？

産前、産後のケアに対する専門知識を身に付け、妊娠、出産、子育ての女性を直接支援します。疲労感、不安

感を抱えて孤独に育児と向き合う母親に寄り添い、日常生活や精神的なケアをお手伝いします。

愛情とやさしさをもって母親をサポートすることで、心穏やかに笑顔で子育て出来、少子化対策、産後うつ予防、児童虐待防止にも有効であると考えています。母親の笑顔は子どもの幸せと信じ願っているのです。

町内にはさまざまな産前、産後の支援体制があります。

○家庭への訪問サポートⅡ産後ドゥーラは、今のところ家庭への訪問サポートを行っていませんが、希望する場合は役場保健福祉課の保健師さんにご相談ください。

○癒しの場「ドゥーラカフェ」Ⅱ毎月1回程度、北工学園ふれ愛の郷(進化台)で開いています。育児の悩み、体調の不安などを話すことで解決できることが少なくありません。産後、外出が可能になったら出掛けて来てください。気軽におしゃべりの相手になります。

○町内の助産院Ⅱ母乳育児や体の回復状況など幅広く専門的な相談が可能です。

○子育て支援センター(幼児センター内)Ⅱ赤ちゃんの成長に合わせて積極的に利用してください。

一般社団法人ドゥーラ協会  
認定産後ドゥーラ

川野 恵子