

## 産前ケアとして

助産師が電話や家庭訪問を行い、体調の把握や不安・悩みなどを傾聴、出産が近くなれば出産に向けての心構えや入院準備ができていくのか等確認し、安心して出産を迎えることができるよう相談支援を行っています。

そのほか、妊婦さんへの支援として、沐浴体験や妊婦体験、産後鬱<sup>うつ</sup>や乳房ケアについて助産師が講話する「両親学級」を実施しています。また、妊婦さんから子育て中の親子を対象として、交流を深めることで仲間づくりを促す「ママ♥こっこ広場」も行っています。

今月号では「両親学級」に参加し、6月中旬頃に出産を予定している田上吉伸さんと梓さん夫婦にお話を聞きました。

——「両親学級」へ参加したのは初めてですか。

**田上吉伸さん**（以下、**吉伸さん**）：..初めてです。沐浴のやり方が分からなかったのですが、勉強になりました。沐浴に時間をかけすぎてはいけないなど、いろいろな注意点を知ることができたので、とても良



妊婦体験の様子。妊娠中の動きづらさなどを理解するとともに、父親としての自覚を強く持つことができます。



人形を使った沐浴体験。助産師のアドバイスを受けながら学べます。



妊婦体操の様子。夫婦で一緒に出産や育児に臨む姿勢を持つことは、とても大切なことです。



たがみ・よしのぶ  
田上 吉伸さん

池田町生まれ／30歳  
帯広工業高校を卒業後、音別町の(株)大塚製薬工場へ就職。25歳で社員寮を出て、白糠町へ転居。趣味はオンラインゲーム、釣り。休日は夫婦でショッピングを楽しんでいる。



たがみ・あずさ  
田上 梓さん

足寄町生まれ／31歳  
足寄高等学校在学中、自主的にヘルパー2級を取得。高校卒業後、帯広市で仕事をしながら介護福祉士の資格を取得。グループホーム等で11年勤務。結婚をして退職し、白糠町へ。

かったです。何も分からないので、YouTubeで勉強しなきゃって話してたんです(笑)。  
**田上梓さん**（以下、**梓さん**）：..人形はずっしりと重たかったね。  
——助産師の本郷さんにいろいろと相談されていましたが。

**梓さん**：..そうですね。やっぱり心配なことが多いので、いろいろと