

フィンランドでの出産と子育て

(3) お産

海外出産・育児コンサルタント
Care the World 代表
ノーラ・コーリ

【 お産の歴史 - サウナでお産 】

フィンランドといえば、まず頭に思い浮かぶのがサウナのある生活ではないでしょうか。サウナはフィンランドが世界に誇る文化のひとつで、生活から切っても切り離せない存在です。日本でいう温泉の文化がフィンランドのサウナに相当するかもしれません。昔は薪を使っていましたが、今は電気で石を熱し、そこにお湯をかけて蒸気を発生させながら湿度を調整します。人々は長い冬、サウナに入って汗を流し、デトックスをして、健康を維持してきたのでしよう。

保健所が普及する前はサウナでお産が行われていたといわれています。サウナはたいてい自宅とは別のところに小屋として存在し、暖かく、衛生的で、お湯があって、薄暗く、床にはわらが敷いてあったということから、冷ましたサウナでお産が行われていたようです。

お産婆さんはお産を介助し、赤ちゃんを取り上げる以外にも祈りを捧げる重要な役割りを担っていたそうです。森と湖に囲まれた大地、フィンランドには古くから精霊伝説が伝えられ、森の精について、サウナの精、さらにはお産の精までいたそうです。そのような精霊に守



られて、フィンランド人はお産にのぞんでいたのでしょうか。そのためか、難産になると、お産婆さんはナイフを持ってサウナ小屋を時計回りに7回、そして逆にも7回まわって、おまじないを唱えたそうです。

Photo by Kaarina Salmi

今でもサウナでお産を迎える人もいる

【 どのようなお産が可能か 】

そうしてみると自然重視かと思われそうですが、フィンランドでのお産は必ずしも自然なお産を強制することではなく、むしろ選択肢を十分に与え、妊婦にとって一番納得のいく、妊婦の希望するお産を選べるように助産師はサポートしています。それも傾向としては無駄がなく、合理的です。

そのためには、妊婦自身がどのようなお産が可能なのか、どのようなお産なら自分が納得のいくのかを事前に十分勉強しなくてはならないという印象を受けました。保健師はあくまでもアドバイザー的存在であって、迷った時には相談にのってくれますし、アドバイスもしてくれま

す。質問には答えてくれますが、特に何も言わなければ、また何も質問しなければ、問題はないのだろう、大丈夫なのだろうと受け止められます。行動を起こすのはあくまでも妊婦側の責任ともいえます。日本人はドクター任せの方が多く、保健師が何もアドバイスをしてくれないと不満を持っている方もいましたが、アドバイスがほしいと告げなくてはアドバイスは得られないのがフィンランドです。主体は妊婦だということです。みんながそれぞれ違って、お産に対する希望も違ってよいという考え方ですから、ためらわずにどんなことでも聞いてみましょう。カギは、一応なんでも聞いてみるのがいいお産を迎えるコツのようです。

<陣痛の間の過ごし方>

分娩室は陣痛からお産、そして回復に至るまで過ごす部屋です。公立病院でも分娩室は広くて壁紙や照明などとてもかわいらしい内装がほどこされ、決して味気ない感じではありません。また、ヘルシンキの病院ではさまざまな陣痛時の過ごし方に対応できるように用意されていました。たとえば天井から吊るされた太い紐にぶらさがる、water pool の水の中で過ごす、はしごにしがみついて陣痛を逃す、バウンシング・ボールに座る、ウォーター・ベッドで自由な体位で過ごす、好みの音楽を聞くなどです。究極なのは陣痛促進につながるといわれる性行為でした。確かにダブルベッドのある部屋もありました。

<立ち会う人>

陣痛の間、および出産時に妊婦といっしょにいられるのは1人までと決められている病院もありました。その1人は配偶者、パートナー、赤ちゃんの父親、妊婦の母親か父親、兄弟姉妹、友人など誰でもよいとのことでした。ただし、上の子どもは分娩室に入れません。パートナーの立会いは奨励していますが、決して強制ではなく、あくまでも個人の意向を尊重するのがフィンランドです。そのため、パートナーの中には分娩室には入らず病院内で待機している人もいます。

病院の助産師は健診中に診てくれた助産師とは違うため、Doula と言うお産のサポートをしてくれるプロを雇う人もいます。その場合、Doula もパートナーといっしょに立ち会うことができます。お産に立ち会う人は必ずしも「夫」ではなく、配偶者、パートナー、赤ちゃんの父親というような表現が使われているのも日本とは違うと感じました。

なお、大学付属病院の場合、レジデントやインターンがお産に立ち会うこともあるのであらかじめ心得ておきましょう。彼らはお産の介助も協力してくれます。

<痛みを和らげる>

フィンランドでは自然分娩が主流だと思込んでいましたが、ある助産師に聞いてみると70%ほどの妊婦が無痛分娩を選んでいそうです。確かに、初めに痛みの伴うお産を経験すると、次には、積極的に子どもを産みたいとは思わなくなるかもしれません。日本人の中でもフィンランドでは無痛分娩が可能だから現地でのお産を選んだという方がいました。

痛みを和らげる方法としては笑気ガス、鎮痛剤、あるいは腰椎麻酔などの選択肢があります。これらも事前にどのような方法・効果があるのかを調べておく必要があります。ただし、

「一番の鎮痛剤は信頼できる助産師の存在と親しい間柄の人がそばにいることだ」と話す助産師もいました。

<産まれるときとその直後>

出産は一般的にはベッドに仰向けの体勢ですが、ベビー・フレンドリー（赤ちゃんにやさしい）を強調する私が訪問した病院では、病院が対応できる方法の中で妊婦にとって一番快適な方法を勧めていました。たとえば、座った姿勢でのお産（birthing chair）、水をはったバスタブ(water pool)の中なども可能でした。また会陰切開をするかしないかの希望も出せます。産まれたら、パートナーがへその緒を切るのが一般的です。赤ちゃんは産まれてすぐ母親の胸の上に置かれ、母乳をあげたり、数時間は肌と肌の密着状態で過ごしたりして、体重測定や産湯はそのあとです。



Photo by Nakamura

【 助産師の役割り 】

日本では保健師、助産師、看護師の多くは女性ですし、ドクターの補助的存在です。そのため、これら医療従事者が医療に介入できる範囲というものにはいまだに限度があります。それに対してフィンランドでは保健師にしても、助産師にしても、その分野のプロとしての意識がたいへん高く、さらには医療において広い範囲で介入できることには驚きました。さらにお産や子育てに関する社会保障制度についても知識が豊富なので、どのような手当てを受けられるのかへのアドバイスや Kela への提出書類などの準備もサポートしてくれます。助産師は出産前の定期健診では、ドクターとチームを組んで、ドクターとの連携のもとで妊婦を診ていきます。問題をいち早く察知するのも助産師です。

助産師の資格があればかなりの範囲に渡って医療行為も行うことができます。たとえば、薬の処方箋を書いたり、薬の投与をしたり、点滴をセットしたり、痛みを和らげる数々の処置をしたり、麻酔の量の調整およびモニタリングも任されることがあります。さらにお産によって会陰が裂けた場合では縫合することもできます。産婦人科医は主に分娩に異常がある場合の医療処置を担当し、麻酔科医は主に無痛分娩の麻酔のセッティングを担当します。

【 母乳育児に対する考え 】

母乳が赤ちゃんにベストという点ではフィンランドでも同じで、母乳は奨励されています。しかし、日本のように母乳でないとなんとなく負い目を感じるようなことはなく、母親なら母

乳が出るのは当たり前というようなプレッシャーもなく、母乳を与えるか、与えないかはあくまでも個人が選ぶこととなります。母乳をあげないから母親失格というような考え方はないようです。人工乳で育てたい場合にはその旨を伝え、母乳で育てたい場合にも、あえてその旨を伝えなくてはなりません。また、どうしても母乳が出ない場合には母乳バンクからもらうことができます。これは日本でいう「もらい乳」です。母乳が豊富に出ている母親がパックに入れた母乳をバンクに寄付し、それを飲ませます。

次に、病院ではどのように母乳育児をサポートしているかです。まず私が訪問した病院では新生児室というものがありません。赤ちゃんは24時間母親と共に過ごすことが前提となっているからです。そのようなところでは赤ちゃんの要求に応じて母乳を与えます。この病院ではラクテーション・コンサルタントという母乳指導をするアドバイザーがいました。ほかの病院では3時間おきとか4時間おき、あるいは赤ちゃんが泣いたら新生児室から赤ちゃんを母親のもとに連れてきて、母親が歩けるようになったら母親が新生児室に授乳に出向きます。

日本では母子同室の場合のみ赤ちゃんの要求に応じた授乳ができるようになってきているところがほとんどですが、フィンランドの病院では別室でも赤ちゃんの要求に応じた授乳ができます。このような新生児室のある病院では夜も赤ちゃんを預けることが可能です。母親の中には早く回復したいという希望で、夜だけ新生児室に預けて人工乳をお願いしていた方もいました。

母乳の与え方で驚いたのは赤ちゃんをおむつだけの状態で、つまり、はだかの状態で母親の肌に密着するようにして授乳をする指導をしていたことです。それは授乳時ばかりだけでなく、赤ちゃんを抱いている時は常時、肌と肌での触れ合いを重視していました。これも、はだかが大好きなフィンランドならではの人生のスタートだと感動しました。

日本では乳房マッサージは看護師がしますが、フィンランドでは自分でマッサージするように伝えられますので、やり方を教わることとなります。また、温かいシャワーを胸にかけるとお乳の出がよくなるといわれています。基本的には揉むことや温めることで血液の流れがよくなります。ほかにも母乳の出をよくするマンマティーというお茶を飲むことも勧められるでしょう。

次回は入院中の生活についてお届けいたします。