

フィンランドでの出産と子育て

(4) 入院中のようす

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

【 部屋 】

私が訪問した病院は個室と二人部屋しかない病院でした。個室も二人部屋も料金は同じと聞いて驚きました。新生児室のある病院では個室にしても相部屋にしても、常時赤ちゃんと一緒にいることができます。また、昼間でも夜間でも一時的にでも新生児室に預けることができます。医療スタッフは赤ちゃんを預けっぱなしにしている、母親に批判的になることはありません。どのようにしたいのかは個人の選択だからです。ここでも人それぞれの育児に対する考えが受け入れられていると感じました。

病院によっては、ファミリールームを用意しているところもあります。ファミリールームの内装はかわいらしくてなかなか人気があります。パートナーも上の子どもも一緒に過ごせる工夫がされているので、個室にはパートナーが泊まれるようにシングルベッドが二つ並べられていました。ここでもいかにパートナーの育児参加をサポートしているかが見られました。実際フィンランドでは、育児に積極的に参加したい、母親をヘルプしたいという父親がほとんどです。母乳は母親しかあげられませんが、赤ちゃんのその他の世話は父親でもできるという考え方のようです。



ほとんどの部屋には赤ちゃんのオムツを替えられるように交換台と洗面所、さらにはトイレ、ビデとシャワーがついたバスルームがついています。

Photo by Nora Kohri

【 入院中の生活 】

日本では多くの病院で入院中の生活スケジュールがあります。その中には歩行はいつから、シャワーはいつから、授乳は何時間おき、食事は何時、というようなスケジュールが組まれています。それらをもとにして、フィンランドの助産師にも同じような質問をしてみました。しかし、回答を聞いてみると、これらの質問はフィンランドではあまり意味のないことだと思いました。

<歩行やシャワー>

歩行に関しての助産師たちの答えは、本人が歩けるようになったらそれが歩ける時だという

ことでした。ただし、なるべく早く歩かせるようにはしているそうです。それでもからだがか辛かったり、まだ立てそうにない、あるいは歩けそうにないのであればそのように伝えればよいということでした。そのようなことであれば、無理には歩かせるようなことはしないそうです。シャワーも、本人が浴びたければ、それが産後1、2時間後でも浴びてもいいし、好きな時に好きなだけ浴びればよいとのことでした。もちろん、浴びたくなかったら入院中にまったくシャワーを浴びずに帰宅しても何も言われることはありません。

＜会陰の手当て＞

会陰切開の目的は赤ちゃんが出てくるところを切って通りやすくするためです。日本ではほとんどの病院で行われています。しかし、フィンランドでは、してほしくなかったらその希望が出せます。そのため、赤ちゃんが出てくる時に自然と裂けてしまう人もいます。また、切開をしたら縫合をします。いずれにしても患部を清潔に保つことが大切です。

フィンランドではビデを日頃から使用している人が多いです。日本でも温水洗浄便座にその機能が付いています。フィンランドではほとんどの家庭にビデがあるようです。病院にもあります。このビデで悪露を洗浄し、同時に切開した患部も洗浄し、洗浄後はうちわで乾かすそうです。パートナーに手伝いを頼んで、傷の回復も同時に観察し、報告してもらおうと助産師が話していました。このあたりも、はだかに対しては大らかな文化のフィンランドならではのことなのでしょう。

＜ 食事の時間 ＞

日本では朝食は7時、昼食は12時、夕食は7時（NHK放送文化研究所2015年調査）が平均的な食事の時間帯のようです。多少は病院の都合で変わるようですが、それほど一般の人たちの生活からははずれていません。一方、フィンランドの食生活の特徴は病院の食事内容にも、時間帯にもあらわれていました。

食事は時間が来たら出されますが、食べるのはおなかがすいた時に食べてくださいということでした。朝食は8時前に、昼食は11時頃、おやつは2時半頃、夕食は4時頃に。そして夜食が7時半頃に出されます。おやつを入れると1日5食です。授乳をしているとおなかがすくので、そのくらいがちょうどよいとのことでした。さらに病院によってはおかわりは自由というところもあるようでした。

朝食には必ずヨーグルトとチーズが出ます。これはフィンランドの食生活の特徴です。さらに内容はシンプルです。その他には、ライ麦パン、トマトなどの野菜類です。

昼食と夕食はだいたい似たようなものが出ます。スープ、肉料理、サラダ、パンなどです。そして、フィンランドらしくサーモンが出ることもあります。

夜食はオープンサンド、フルーツ、ヨーグルトにコーヒーか紅茶の飲み物がつきます。

このように回数は多いものの決して豪華でボリュームがあるというわけではありません。また便秘にならないように冷蔵庫には常時、自由に食べられるようにプルーンがありました。

【 入院期間は決まってない 】

私は病院を訪問するときには必ずその病院の助産師とのインタビューの時間を設けていて、その際にいくつかの質問をします。しかし、国によっては「そのようなことを質問して何の意味があるのか？」というようになりアクションを受ける時があります。そして今回の入院期間の質問についても同じでした。平均したら何泊あるいは何日という答えを期待していたのですが、答えは意外なものでした。

早ければ産後6時間で退院の許可を出すそうです。つまり泊まらないで出産したその当日に帰る人もいるということです。あとは産婦の回復次第でということでした。それでも病院側では最低36時間は産後の経過をみたいそうです。お産は皆違います。体力も人それぞれですし、家庭でのサポートのある人となない人がいます。家に帰れるくらいに回復するには個人差があるということでした。フィンランド人は平均して4,000グラムほどの大きな赤ちゃんを出産するというのですから、体力も相当なのでしょう。こうなると低体重児の基準も変わってきます。双子の赤ちゃんを出産した人でも回復が早ければ3日で退院する人もいるそうです。

赤ちゃんの健康に問題がないならば、産後の母親のからだの回復が十分でなくても家のほうが精神的にベターだということで望むのなら早期退院も許可されるということでした。また、母親のからだは回復していても、赤ちゃんの検査結果が思わしくなくて、まだ退院できる状態でなければ、母親も入院を延期できると話していました。早く帰宅しても助産師か保健師の自宅訪問がすぐにありますので、家に帰ってみたものの体調が思わしくなければ再入院も可能だということでした。つまり入院期間が設定されているからそれに自分を合わせるのではなく、病院側は母親の状況に合わせて退院の時期を調整してくれるということでした。

【 出産費用も税金で 】

フィンランドの公的保険に加入している場合は妊娠中はもちろんのこと、お産の費用（分娩費用、入院中のケアなど）も保険がカバーします。ただし、入院中の費用（滞在日数、特別な部屋、パートナーの食事など）は実費となります。公的保険に加入していない場合は、すべて実費となります。外国人の場合には、本国で加入している保険がどの程度カバーするかを問い合わせておく必要があるでしょう。また、外国人の中でも一部の高所得者層はある程度の費用を請求されるかもしれません。入院中にかかった費用は後日送られてくる請求書をもとに銀行へ振り込みます。

【 出生届は教会で 】

北米やヨーロッパの先進国では一般に赤ちゃんが産まれる前から名前を決めています。それは産まれてすぐに出生証明書を発行したり、出生届などの手続きをしたりするため、名前を決めていないと申請ができなくなるからです。しかし、フィンランドでは出生証明書はすぐに登録局へ送られるものの、名前の登録はなんと2カ月以内にとのことです。これは次のような宗教的な歴史と深い関わりがあります。

フィンランドには2つの国教があります。フィンランド福音ルター派教会とフィンランド正教会です。政府は国民から集めた教会税で資金的援助をしています。国が教会を支えているこ

ともあって、教会は登録局の業務を行ってます。それは、赤ちゃんの名前披露が教会での洗礼式で行われているからです。洗礼式で神父さんが初めて名前を発表します。洗礼式がだいたい生後1カ月ないしは2カ月ぐらいに行われるので、名前もそれまでに決めればいようになったのです。そのためか、今でもこの習慣に添って親は名前を聞かれても洗礼式まで公表しないそうです。また教会に関わっていない人たちも慣習として赤ちゃんの名前のお披露目会を開いたりしますが、彼らは教会ではなく、登録局で赤ちゃんの名前を登録します。

【産後も続くサポート】

海外での出産となると多くの日本人は親の助け無しで大丈夫だろうかと不安になります。日本の企業に勤めている場合、夫はそう長く休みを取れないといえます。親を日本から呼ぶにしても言葉の問題や生活様式がわかりません。しかし、フィンランドでは赤ちゃんが産まれた場合、父親も1カ月近く休暇を取れるので日本人もそれを利用することができます。ですから母親が一人で赤ちゃんをみることはなく、夫婦二人で赤ちゃんの世話をすることができます。しかも急いで職場復帰をしなくてもいいように、育児休暇中には給付金が出ます。

退院して1週間後には保健師の自宅訪問を利用できます。その後もほぼ1カ月おきに保健所で保健師に赤ちゃんと母親の様子を診てもらうことができます。この健診の際に爪の切り方やお風呂の入れ方などわからないこと、授乳や発育での不安なことや育児で困っていることの相談にのってもらえます。もちろん気になることがあったら、いつでも何度でも保健所で相談することが可能です。言葉がわからなかったら通訳者をアレンジしてくれます。このように万全なサポート体制があるので身近に家族がいなくても、フィンランドでは安心して出産にのぞめます。

次回はいよいよ子育てについてお伝えします。