

スウェーデンでの出産と子育て

(2) 妊婦健診・薬・出産準備教室

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

【 妊婦健診 】

< 初診 >

現地の日本人は初期の段階で健診がないに等しいことに多少の不安をいただいていた。しかし、スウェーデンでは妊娠初期の段階では「どうしても」という希望がない限りは健診はありません。これは福祉が充実した国々で見られる特徴で、妊娠初期の段階では自然に胎児が成長する過程を尊重します。なぜならば、この時期は流産が起こる可能性が高い時期だからです。それを自然の摂理とみなし、何か異常が起きてもあえて高額な費用を要する医療の介入を施さないのが特徴です。からだの強い子どもだけが宿るようにできているという考え方です。

もし初期段階で診察を希望しても、最初は尿検査で妊娠を確認したり、予定日を教えてくれたりする程度です。そして妊娠もそろそろ中期に入るくらいになって、やっと担当助産師との初診があります。初診では採血を行い、ヘモグロビン値やエイズ検査もします。検査結果はその日のうちではなく後日の報告、というのが一般的です。ほかには血圧を測ったりはしますが、ほとんどの時間は問診にあてられます。

問診では、まず産む予定でいるかどうかを聞かれます。そして産む予定であれば、次は最終生理日はいつだったか、栄養は十分取れているか、今の気持ちはどうか、そして家庭環境はどのようなかなどについて質問されます。家庭については、何かあったら助けてくれる人が周りにいるか、といったようなサポート環境の様子を聞かれます。それは、妊婦が孤立することが一番よくないとされているからです。あとは身の回りのことなど世間話で緊張をほぐしてくれることでしょう。

助産師に伝えた情報はすべてその場でパソコンに入力されます。データは医療センター内のチームと共有されます。そして、初診日の最後には母子健康手帳のような妊娠経過を記録する冊子が手渡されて、その日は終了です。

多くの日本人がことばの面での不安をかかえていましたが、スウェーデンでは外国から来た人たちも多く、特にアラブ系の人が多いことから、ことばの面でのサポートが徹底しています。患者のケアではインフォームドコンセントも大切なため、患者が医療者から受けた話をきちんと理解したかどうかを確認しながら進めていくことが多いようです。コミュニケーションの問題にはセンター側で無料通訳をつけてくれますので、ことばに不安がある人はご利用をお勧めします。インタビューの際に、「スウェーデンに長年暮らしている年配の女性が通訳をしてくれて、たいへん助かった」と経験を話してくれた人もいました。

< 定期健診 >

中期以降からの定期健診の間隔は日本とほぼ同じです。内容は体重測定、血圧測定、尿検査などで、時には血液検査もあります。日本では臨月に入ると健診の頻度が増えますが、スウェーデンでは順調であれば臨月に入ったから1週間おきということはありません。その点では違いがありました。センターによっては9カ月頃に産婦人科医との診察があるようです。

超音波検査は無料で、日本ほど頻繁には行われず、妊娠5カ月頃、せいぜい1回のみでしょう。もし性別を知りたいなどの理由でどうしても見たいというのであれば、追加をお願いできますが、異常がない限り必要ではないとみなされるので、その場合には有料になります。超音波検査は、医療センターではなく、病院もしくは検査専門機関で受診します。画像は検査を行ったところの助産師によって診断され、患者用のモニターを見ながら、赤ちゃんの様子を説明してくれます。画像印刷もしてくれるかもしれません。通常は、この段階で性別を判断するのはむずかしいため、多くの人は性別がわからないまま出産を迎えるようです。内診は日本ほど回数はなく、全体を通してせいぜい2回でしょう。その2回目も子宮口の開き具合を調べるのが目的なので予定日近くに行われます。

健診や検査をするところの待合室はインテリアのデザインにしても、色彩にしても、北欧らしい明るく、すっきりとした、シンプルな作りでした。待っている間に子どもが遊べるコーナーがあるところもありました。センターは患者で混み合っている様子はなく、とても静かな環境が整えられ



ていました。待合室では順番がくると名前を呼ばれて、助産師のオフィスに迎え入れられます。診察室には、机、コンピューターと患者用のひじ掛け椅子が2つ置かれていて、どちらかといえば明るいオフィスのような印象を受けました。

Photo by Nora Kohri

待合室のインテリア

【 薬 】

日本では、妊娠中は不快な症状が多少あってもこれも妊娠のうちと考え、副作用もありますので、薬の服用をできる限り避けるようにしています。国によっては不快な症状に応じて薬を処方するところもありますが、スウェーデンでは、必要最低限の薬剤しか処方されないのが安心です。妊娠が順調に経過していれば、服用するのはせいぜい総合ビタミン剤程度のものでしょう。しかも、スウェーデンでは、総合ビタミン剤は習慣的に普段の生活の中で服用している人が多いので、抵抗がないようです。スウェーデンでは医薬分業制を取り入れているので、診察を受ける医療センターで処方箋を受取り、薬は薬局で購入します。薬のほとんどは保険でカバーされていますので、自費で払う分はそれほどの負担にならないようです。



薬局はいたるところにあって、人気のある薬局は混んでいますので、薬局に入ったらまず番号札をとります。リビングルームのような待合室が設けられていますので、ソファに腰掛けて順番を待ちます。番号が呼ばれたら処方箋を渡します。

Photo by Nora Kohri

薬局の看板

【 妊娠中の過ごし方 】

スウェーデンならではの妊娠中の過ごし方は、やはり、気候との関連性が強いようです。日照時間が短い冬などは努めて外に出て太陽を浴びるようにと指導があります。夏は短い割に紫外線が強いので、皮膚がんにならないように日焼け止めクリームを塗るように勧められています。

妊娠中の喫煙は絶対にやめるように厳しい指導があります。それはスウェーデンの女性喫煙者がたいへん多いからです。バーやレストラン、また公共の建物内では禁煙とされていますが、外を歩いているといたるところに灰皿のスタンドが目に入ります。特に、若い女性が街を歩きながらタバコを吸っている姿が目立ちました。中にはタバコを吸っていれば痩せられると信じている人もいます。

アレルギーに関しては、母親があるものにアレルギー反応を示していると、それが子どもに遺伝することもあると指導しています。そのため、妊娠中に摂取してよい食品と避けるべき食品の指導があります。日本人は寿司を食べるということから生ものに対して指導を受けることがあるかもしれませんが、しかし、多くのスウェーデン人が生のサーモンを燻製にしたスモークサーモンなどを食べているので、「ノルウェーやスウェーデンの近海でとれたサーモンなら大丈夫」と太鼓判を押す助産師も中にはいるようです。

【 出産準備教室 】

出産を迎えるにあたって、知識を得ることは、特に、最初の赤ちゃんを育てる場合には大切です。スウェーデンの医療センターではこれから親となるカップルに「赤ちゃんの誕生を待つ」(Vanda Barn) という情報冊子を配布しています。これだけでもお産の知識が十分得られるぐらい充実した情報が記され、写真なども豊富です。英語版もあります。

日本では自治体などが主催している母親学級や両親学級がありますが、スウェーデンにも同じような出産準備教室が設けられています。スウェーデンの出産準備教室は医療センターにおいて、センターの助産師によって指導されています。テーマによっては産婦人科医が指導したり、心理療法士や理学療法士が加わったりすることもあります。クラスのグループは比較的少人数に抑えられていて、助産師を囲んで和気あいあいと話合いができる環境が作られていました。クラスは中期に入ると始まります。たいていは妊娠週数が同じくらいなので、心配事なども共通していて参加者同士が情報交換などして学ぶことができます。

クラスは約2時間で、だいたい7回くらいに分かれています。最終回は赤ちゃんが誕生してから開かれます。クラスはたいてい日中に開かれます。仕事があると参加しにくいのではと心配ですが、基本的にカップルで参加することを奨励しているので、会社側でもこれらのクラスに参加する時間の確保に理解を示してくれます。クラスでのことばの面においては、移民の人たちもいるため、英語で受講することもできますし、助産師自身が通訳として説明することもあります。また、無料の通訳をつけて受講することも可能です。

身体面のクラス内容は麻酔、無痛分娩、出産時の体位、母乳育児、新生児の世話などです。さらに妊娠中の体型の変化とバランス、呼吸法や体操の指導には実践が加わります。実践ではケーゲル体操（出産時に必要な筋肉を鍛える体操）の大切さを強調していて、妊娠中から始めるようにと指導しています。産後のクラスでは助産師による下半身の筋肉チェックもあるそうです。

精神面でのクラスでは、妊娠中の気持ちの変化は母体や胎児に影響するということが心理療法士も指導にあたります。お産に対する不安は誰にでもあります。心理療法士は気持ちをどのようにポジティブな方向へ持っていったらよいかを話してくれます。産まれたばかりの赤ちゃんへ話しかける大切さも教えていました。

また、クラスでは出産時に万が一帝王切開になった場合、どのようなことが行われるかという一連の流れを映像で見せてくれます。帝王切開手術を不安に思う人は多いので、あらかじめ知識があれば帝王切開と伝えられても、必要性の理解と共に心の準備もできるようです。さらに出産時や手術時に使われるさまざまな装置や器具を実際に見せ、触れさせ、それらがどのように使われるかの説明もあります。そのため、だいぶ不安が取り除かれるようです。

クラスでは父親だけを対象にした時間も設けられていて、実際のお産の映像を見せて、パートナーとして、また父親としてどのようにお産にのぞむべきか、また赤ちゃんが生まれてからの父親としての役割などの話しもあります。映像といえども、産まれる瞬間を目にすることはかなりのインパクトがあるようです。

多少ことばの問題はあるようですが、映像や実践などもあるので、多くの日本の方々が参加してよかったと感想を述べていました。参加することをお勧めします。