

スウェーデンでの出産と子育て

(3) 病院・出産

海外出産・育児コンサルタント
Care the World 代表

ノーラ・コーリ

【 病院の設備 】

ストックホルムでは、日本人は主に2つの病院で出産していました。ここでは、私が訪問した2つのうちの1つであるカロリンスカ病院の様子を紹介します。

ここは総合病院で病院の中に産婦人科病棟がありました。陣痛室、分娩室、そして病室がありました。病室が満室になることはめったにないそうですが、それでもお産が集中する3月と4月にはその可能性が高いということでした。この時期はイースター休暇にかかっているため、2週間ほど続けて休みが取りやすいということもあり、スウェーデン人の中には長くとれる休暇に合わせて出産を計画する人もいます。

院内は清潔で明るく、患者が快適に過ごせるように細かいところまで工夫がされていました。たとえば病室には絵画が壁にかけてあり、その壁をボタン操作で下げると呼吸を介助する装置などが後ろに隠されてありました。背の高いパパも赤ちゃんの世話はするので、赤ちゃんの世話をする台は背の高い人でも腰に負担がかからないように高さを調整できるように工夫がされていました。ダイニングキッチンもあり、おなかがすいたら自由に飲食ができるようにフルーツやスナックなどが備えられていました。

出産準備教室を受ける際には、必ずといってよいほど病院の見学も組み込まれています。ぜひ院内見学をして、心の準備に役立てることをお勧めします。この病院は医療センター専属ですので、お産は病院ですが、センターで英語での見学をアレンジしてくれます。

病室の次は、どのようなところでお産を迎えるのか気になるところです。分娩室は妊婦1名あたり1室で広さは20畳ほどもあります。日本人の多くがその広さに驚いていました。プライバシーは確実に保証されます。ベッドのマットレスは簡易なものが敷かれていましたが、色は赤でほかの調度品も赤で統一されていたのが印象的でした。分娩室は2部屋ほど見学しました。新しい部

屋のベッドは豪華で、部屋の照明は間接照明により、光の明るさを調整できるものでした。陣痛で長い時間を過ごす部屋でもあるため、ゆったりできるひじ掛け椅子やテーブルも置かれていました。ベッドの向かいには鏡が設置されていて、赤ちゃんが出てくる様子を母親も見ることができるようになっていました。部屋の様子は電気が煌々とした手術室というイメージはまったくありません。そして、今はすべてコンピューターにデータ化されているため、どの部屋にも医療スタッフ専用のパソコンが備え付けられていました。出産の経過はデータとして随時入力され、今までの妊娠中の経過記録も医療センターとネットワークでつながっているので、すぐにチェックできるようになっています。

病院によっては分娩室にバスタブを設けているところもあって、温かいお湯につかって陣痛を乗り越えることもできます。陣痛を和らげることを目的としているので心身ともにリラックスさせ、子宮口の開きを促します。電灯を消して、ろうそくの灯火だけで過ごすこともできます。また、お産を目的に作られたバスタブでもあるので、枕のように頭を乗せる台があって、出たり入ったりがしやすいように取っ手もいくつか付いていました。

【 お産の希望 】

陣痛が始まって病院に着くと、看護師からいくつか質問されます。個人の意思や希望を尊重するスウェーデンですので、自分はこのようなお産をしたいという希望を必ず書き出しておきましょう。しかし、希望はあくまでも希望ですので、必ずしも理想通りにはならないこともあります。それではどのような希望を出せるのでしょうか。

まず、陣痛の過ごし方の希望を出せます。痛みを和らげるために麻酔を用いてほしい場合は笑気ガスや硬膜外麻酔などチョイスがありますので、それぞれの効果と使うタイミングなども把握しておく必要があります。無痛分娩は50%ほどの人が選んでいます。鍼を打つところもあります。これは眉と眉の間に1本だけ刺すもので、陣痛の痛みが和らぐそうです。病院にはバウンシングボールもあります。これは子宮口が開くことや赤ちゃんが降りてくるのを促す効果もあります。

陣痛の間、過ごす体位は全く自由です。自分が少しでも楽になれる姿勢をとればよいとされています。そして、いよいよ赤ちゃんの頭が見え始めた時に会陰切開をしてほしいのか、してほしくない

いのかも考えておきましょう。基本的には会陰切開はしていません。これも助産師のリードが徹底しているからだと思いました。

産む時の体位ですが、これも自由です。勧められる体位はベッドの背もたれを多少上げて、そこに寄りかかるようにして、お尻から赤ちゃんが出てくるような姿勢です。仰向け、四つん這い、座って、水中でと多様な選択肢があります。

出産に立ち会う人は、パートナーはもちろんのこと、女友だち、親でもいいようです。自宅分娩の場合は、親戚や子どもまで立ち会えるそうです。そして、立ち会った人がへその緒を切るのもスウェーデンでは一般的です。

赤ちゃんは産まれてすぐ抱くことができ、胎盤が出るまでずっと胸元に置いておくことが可能ですので、希望を出しましょう。帝王切開の場合でも、同じように赤ちゃんを抱くことが許されます。

【 お産 】

病院の助産師からは陣痛はなるべく家で過ごし、5分間隔の陣痛が2時間ほど続いたら病院へ来るように伝えてあります。実際、多くの日本人が5~10分くらいの間隔で病院に出向いてもまだ子宮口が十分に開いていないため、家に帰されています。家では横にならないで、立ったり、歩いたりして過ごすようにとアドバイスを受けます。病院への連絡は破水や出血などの兆候があった場合にもします。お産の進み具合を随時間かれますので、状況を伝え、指示に従ってください。

病院に着くと受付で身分証明書と今までの妊娠の経過を記したカルテの提出を求められます。次に陣痛室に通され、ここで分娩監視装置をつけて陣痛の様子や心音のセンサーをつけて赤ちゃんの状態を調べます。ここで初めて内診を受けたという人もいました。日本では妊娠中を通して内診があるので、このあたりも日本とは異なる点です。陣痛室にはシャワーとトイレが付いていますので、自由にシャワーを浴びられます。浣腸はこの段階で行われます。

助産師は呼吸法のアドバイスをしたり、硬膜外麻酔を希望するのであれば実施するタイミングなどの説明をしたりするでしょう。他にも痛みを和らげる処置としての希望や病室の希望を聞いた、出産までは飲み物だけが許されることなど、いろいろな質問や指示があります。食べることはできなくても、点滴で栄養を補給する場合があります。パートナーの役割は主に陣痛がきた時に妊

婦の腰をさすったり、日本人の場合は、本人に変わって助産師に通訳として要望を伝えることも多いようです。

いよいよお産が近づくと助産師が赤ちゃんが出やすい体位をガイドしてくれます。日本ではあまり普及していませんが、場合によっては赤ちゃんの頭にモニター（internal fetal monitor）を設置することもあるようなので、驚かないようにしましょう。これは渦巻き状になった針を胎児の頭に指すのですが、聞いただけでは怖いように思えますが、胎児の心拍数がより正確に測れるようです。

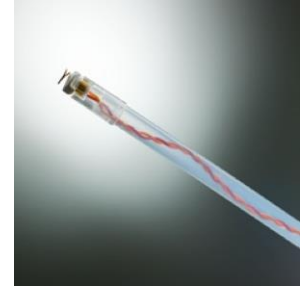


Photo by Hound Hill Doula

赤ちゃんの頭につけるモニター

日本人は痛みに対してかなり我慢強いほうですが、スウェーデン人はあまり耐えることを美德としないので、助産師は陣痛が強くなると麻酔を勧めてきます。多くの日本人は笑気ガスを使用していました。これは自分でマスクを口にあてて吸入するものなので、ある程度は自分でコントロールできます。

子宮口が全開大になると、陣痛室から分娩室へ移動となる病院もあります。その場合、歩いていくように伝えられるので日本人のみなさんは驚かれていました。これもアクティブ・バースの一部です。そしていよいよ出産です。パートナーの立会いのもと、赤ちゃんが産まれると、すぐ母親の胸に置いて、乳首を吸わせるように言われます。日本ではまず赤ちゃんを産湯に入れてきれいにす

るので、このあたりも日本とは異なるところです。そして、立ち会ったパートナーがへその緒を切るあたりもまた日本とは違うので驚かれることでしょう。そして胎盤の処置、さらには会陰の処置も必要に応じて行われます。その後親子3人だけでゆっくりと時間を過ごすことができます。



Photo by Nora Kohri

日にちごとに産まれた子どもの数を表している一男の子はブルー、女の子は黄色のピン

< 帝王切開 >

80年代は自ら帝王切開を選んでいた人もいたそうですが、今では必要に迫られた場合のみとなっています。お産のリスクが高い可能性がある場合は39週あたりで帝王切開が決まります。その場合、全身麻酔か硬膜外麻酔か希望を聞いてきます。その選択は妊婦とその家族がします。手術を受けるにあたって細かい準備の説明があります。帝王切開でもパートナーが手術に立ち会えること、カメラの持ち込みも許されることなどはよい点でしょう。そして赤ちゃんは産まれてすぐ母親の胸に置かれるのは自然分娩と同じです。赤ちゃんは父親が病室に連れていき、母親は回復室で2、3時間過ごしたのち、病室へ移動します。

【 病室 】

病室はほとんどが個室です。そして病室とは呼ばず、ファミリールームと呼びます。パートナーを含むファミリーで過ごす部屋だからです。パートナーが泊まれるようにベッドも用意してくれますし、パートナーのための食事も出されます。ただし、パートナーの滞在費は自己負担になります。赤ちゃんのおむつを替える台を始め木製のものが多く自然でおだやかな家庭環境作りにつとめていました。1日3回の食事はレストランから届き、アレルギーやベジタリアンの希望も考慮され、日本人の印象としては、まるでホテルのようだったと話していました。

Photo by Nora Kohri



夫も泊まれるようにベッドが2つ用意されていた

【 赤ちゃんの写真 】

病院では赤ちゃんの最初の写真を病院のホームページに掲載してくれます。その際には、赤ちゃんのからだをきれいにし、服を着せて、髪の毛まで整えてくれます。そして、赤ちゃんの身長と体重が記され、親からのひとことメッセージも添えることができます。ホームページ掲載後にそのページのリンクといっしょに日本にいる親戚、友人や知人にも誕生を知らせてみるのもよいでしょ

う。写真はだいたい1年ほど掲載されるようです。また、スウェーデンでは赤ちゃんの誕生を新聞で全国的に報告する習慣もあります。

今回は入院中の生活の様子をお伝えいたします。