

スウェーデンでの出産と子育て

(4) 入院中の様子・退院

海外出産・育児コンサルタント
Care the World 代表

ノーラ・コーリ

【 入院中 】

出産後の入院は母子ともに特に問題がなければ平均して3日くらいです。その間、赤ちゃんはビタミンKを与えられ、3日目くらいに先天性代謝異常などの必要な血液検査を受けます。検査結果は後日小児科医から報告を受けます。黄疸のチェックもあります。日本人の赤ちゃんはスウェーデン人の肌の白い赤ちゃんと比べて、黄色く見える傾向があるようです。そのため、黄疸の指摘を受けることもあります。

痛みがある場合には鎮痛剤が積極的に処方されます。ここでもスウェーデン人の「痛みを我慢することはない」という考えが見られます。病院側でも産後は少しでも快適に過ごしてもらいたい願いがあるようです。縫合した会陰はトイレに行くたびに水で流し、石けんは使わないようにという指導があります。

日本での産後との大きな違いの一つは、出産後はすぐ立ち上がって歩いてシャワー室に行き、シャワーを浴びるように言われることでしょう。帝王切開をした場合も同じで、その日のうちに起き上がる練習をし、翌日には歩く練習が始まります。ゆっくり寝てられません。早くからだを動かし始めることで入院中に早い回復を促しています。

【 母乳 】

日本と同様にスウェーデンでも1950年代からしばらくは人工乳が人気でした。現在では母乳のよさが見直され、栄養面からも、また免疫が作られるという点からも母乳育児が奨励されています。ですが、個人の意志を尊重するスウェーデンでは、母乳育児を選ばなくてもその人を批判することはありません。母乳育児はあくまでも選択肢の一つであると伝えていきます。

母乳育児を奨励している姿勢は産まれてすぐに乳首を赤ちゃんの口に含ませることから現れています。ほとんどの病院では新生児室がなく、赤ちゃんは退院するまでほぼ24時間母親のもとで過ごしますので、赤ちゃんの要求に応じて授乳ができる環境が整っています。医療者側では最低限6カ月は母乳のみで育てることをすすめています。その後は少しずつ母乳以外のものを食べさせますが、1歳までは母乳と並行して与えるように指導しています。たとえその前に母乳をやめたとしても、その母親とその子どもにとってのよい関係のほうを重視しています。公園などで母親がさりげなく赤ちゃんにおっぱいをあげている姿をよく見かけました。

母乳の与え方としては「要求に応じて」というのが基本姿勢なので、何時間おきにといったアドバイスはしません。赤ちゃんにも個性があり、人格があり、飲み方もその個性が反映されるとみなしています。1日6回で十分なときもあれば、1日20回でも足りない日もあるでしょうと母乳コンサルタントは話していました。その日、その日、受けた刺激によってもおなかがすいたり、そうでなかったりすることもあるということでした。さらに、急に成長するときには、いままでの回数を超えることもあるとのことでした。このように母乳指導においてもスウェーデンらしく赤ちゃんの個性を尊重していました。そのため、周りの人がいろいろと親切にアドバイスをしてくれても、左右されず、きちんと自分の赤ちゃんに向き合い、自分たちに合った母乳の与え方を探そうにと指導しています。ところで、周りの人のことばで一番母親にプレッシャーを与えているのは、「母乳、たくさん出ている？」という質問だそうです。

指導の中で母乳のよさを語った後に、「母乳はただですし、自然環境に対して無害です」といういかに環境によいかを伝える言葉も環境に対してとても敏感なスウェーデンらしい提言でした。

母乳育児の指導は助産師を中心に始まります。その後は保健師、母乳コンサルタント、母乳育児サポートグループなども加わるなど、十分なサポート体制があります。そして、これらのサポートは主に医療センターで受けられます。他にも breast feeding clinic という母乳専門の外来クリニックもあります。

【 食事 】

病院で出される食事は意外に簡単なものです。たとえば、ランチはスープ、パンにハム、コーヒー、オレンジジュースなどです。病院によっては食事の時間というものが、たとえば8時朝食、12時昼食というようには決まっていません。自分でおなかがすいた時にカフェテリアに出向き、好きなものを必要な量だけメニューから注文し、病室まで配膳してくれるシステムのところもありま

す。これもまたおなががすく時間はみんな違うし、お産もまちまち、という個人を尊重するスウェーデンらしい取り組みです。

食事は、ファミリールームでも、スナックが備えられたラウンジでもとれます。いつでもおなががすいたときに自由に食べられるようにコーヒールームにはクラッカー、ビスケット、チーズ、パン、ライトビール、ミルク、コーヒー、紅茶、ジュースなどが置いてあります。アルコールが抑えられているとはいえビールが置かれていたのには驚きました。



Photo by Nora Kohri

常時軽食が置かれているラウンジ

【 赤ちゃんのケア 】

赤ちゃんの世話については入院中に授乳法からお風呂の入れ方まで教えてくれますので、スウェーデンの生活に合った方法を聞いてみましょう。初めての赤ちゃんとの生活で戸惑うこともありますが、泣きやまない時にはぬるま湯に入れてみる、なかなか自分を落ち着かせることができない時には親の指をくわえさせてみるなどスウェーデンならではのアドバイスを教えてくれるでしょう。最近では生後2~8週の泣きやまない時期には、鍼が効果的である、そして、牛乳は避けるようにといった指導もしています。

スウェーデン人は、はだかであることが開放的で自然で自由と信じているので赤ちゃんともスキンコンタクトを奨励しています。産まれたらすぐに母親の肌のもとに置かれることから始まり、授乳中も赤ちゃんをはだかにして、オムツだけにして、母親の肌と密着させるようにと指導しています。また父親にも、赤ちゃんが寝ている時にも起きている時にもスキンコンタクトで過ごすことを伝えています。



Photo by Landstinget

産着というものを着ていません

寝かせ方ですが、1980年の頃は、赤ちゃんの頭の形をよくするためにうつぶせ寝が流行った国も多くありましたが、今ではスウェーデンを含め、ほとんどの国が突然死を防ぐために仰向けに寝かせるようにしています。スウェーデンでもうつぶせ寝は起きている時だけにしています。頭の形が気になるようであれば、仰向けの状態で時々頭の位置を変えるといいようです。やはりスウェーデンのママやパパたちも赤ちゃんの頭の形がゆがむことは気になるようでした。ベビーベッドは、病院でも貸し出しています。

赤ちゃんが自分の顔をひっかかないようにと、日本でも新生児用の手袋が売られています。しかし、使う時期は短いので、スウェーデンではそれを買わなくても長めの袖で手をカバーすればよいとアドバイスしていました。スウェーデンならではの「すでにあるものを有効活用する」というクリエイティブな発想がここにもあります。

日本では赤ちゃん用の爪切りが売られていますが、スウェーデンでは新生児の時期は赤ちゃん用の爪切りでも爪は切ってはいけないとのことでした。それはまだ爪と指の皮膚がくっついている状態だからだということでした。そのため、どうしても爪を切りたい場合は爪用のやすりでそっと削るようにと指導していました。

以前はスウェーデンでは産湯はないと聞いていましたが、最近の指導ではへその緒がまだついていても、お風呂に入れてよいということです。日本では新生児でも石けんを使って沐浴をさせていますが、スウェーデンでは石けんやシャンプーは使わず、お湯で軽く洗い流す程度で十分だという

ことでした。おそらくこれはスウェーデンの気候と関係しているようです。肌の乾燥をとても気にするスウェーデン人は肌の表面にあるうるおいをなるべく取り除かないようにしていました。

【 退院 】

入院期間は早ければ2日、長くても3日です。帝王切開の場合でも1日延びる程度で早く退院することがすすめられます。それは、誰もが病院よりは自分の家のほうが落ち着くだろうという考えからです。日本人は病院にいたほうが専門スタッフに囲まれているし、食事も出るのでベターと考えますが、そこは彼らとは考えが違います。

日本では出産費用が高額ですが、スウェーデンでは出産までの費用も帝王切開の手術代を含む分娩費用も国が負担するので、自己負担分は病院での滞在費のみで、それでも1泊数千円程度なので負担も少なく済みます。

< 産後健診と赤ちゃん健診 >

退院する前には母親の産後検診日と赤ちゃんの経過をみるため、医療センターへコンタクトをするように伝えられます。通常、最初のうちは保健師が母子の様子を見に自宅訪問をしてくれます。その後は医療センターに行くようになります。母親の産後検診はだいたい20日後に、MVC（妊娠中に通ったセンター）で行われます。検診では子宮や会陰切開の回復具合を診たり、ケーゲル（骨盤底筋体操）で鍛えた筋肉の様子を調べたり、産後体操と正しい姿勢に戻るための指導があります。この時に避妊についても相談できます。産後2カ月からは理学療法士も交えて産後の運動の紹介があります。なお、帝王切開の場合には産後6週間目頃に医師の検診があります。また、その際に計画外帝王切開による心の傷などが癒やされていなかったら心のケアへの体制も整っています。

子ども医療センター（BVD）へ連絡することで新生児のケア指導や母乳育児サポートが始まります。定期健診、予防接種、視力検査、聴力検査などが行われ、子どもが小学校に上がるまでは定期的に行くことになります。センターには子育てグループもあり、情報交換の場を設けたりして親子が孤立しないようにしています。

< 諸手続き >

退院したら、スウェーデンでの出生証明書の登録および書類提出に必要な枚数を受取り、それぞれの登録先に提出します。英語の出生証明書も発行してくれます。日本では名前を2週間以内に決めて、出生届を提出しなくてはなりません。それに対してスウェーデンでは3カ月の猶予がありま

す。その3カ月の間にスウェーデン政府の税金管轄部署において、仮登録した名前を認可するかどうかの決定があります。これは貴族階級の名前を一般市民につけることを避けるために始まったそうです。現在でもAの1字を名前として認めていなかったり、Jesus や Allah のような3大宗教の預言者の名前も認めてはいません。他にも、呼ばれて子どもの心が傷つくような「悪魔」というような名前も認めてはいません。

日本大使館では出生届とパスポートの作製があります。受付は生後3カ月以内です。赤ちゃんの滞在ビザも忘れずに取りましょう。いろいろな登録や手続きは面倒ですが、後であわてないためにもなるべく早いうちにすませておくことをお勧めします。

今回はスウェーデンでの子育ての様子をお伝えいたします。どうぞお楽しみに。