

### 3 5 歳以上で初めてお子様を出産された方への看護ケアのガイドラインです

CQ1. 単胎児分娩後の高年初産婦において、産後の蓄積疲労予防のための産後1か月までのケアは何か。

#### 【産後入院中のケア】

- 褥婦と児と一緒に寝られるベッド幅であることや安全柵などで安全性が確保されていることを前提に、経膈分娩を経験した褥婦には、添い寝授乳の実施を支援する。  
ただし、英国ユニセフの「あなたと赤ちゃんとおベッドで一緒に寝ること 母乳育児をしているお母さんたちへのガイド」に準拠し、疲労の軽減を図るために添い寝授乳の利点を伝えるとともに、添い寝授乳を行う際の危険性と注意点について十分に説明する。母親が上記の点を理解した上で添い寝授乳を選択して行う際は安全に行えるように支援する。
- 退院に向けた、産後の疲労に影響を与える要因（感染症、日中の休息不足、何もかもやり遂げようとする、夜間睡眠の中断、痛み、新しい役割へのストレス、貧血、社会活動）とその対処法を記したブックレットによる情報提供をし、個別に話し合う時間を設ける。
- 褥婦の夫やパートナーに、産後1か月時には褥婦の精神的疲労感も強まるため、頑張りや認めたり、ほめたりする評価的サポートの重要性を説明し、実践するよう助言する。
- 身近な家族から家事・育児などの手段的サポートを受けることが難しい褥婦には、公的なサービスなどを紹介する。

#### 【退院後～産後1か月までのケア】

- 睡眠の充足感を満たすよう、引き続き添い寝授乳の実施を支援する。
- 引き続き、産後の疲労に影響を与える要因とその対処法を記したブックレットによる情報提供をし、個別に話し合う時間を設ける。
- まわりの人に自分なりの児の世話の仕方を伝えることで得られるメリットを伝え、少しずつ実践し、児や他の家族との生活のリズムを確立するように助言をする。

CQ2. 単胎児分娩後の高年初産婦において、母乳育児を推進するための産後1か月までのケアは何か。

【産後入院中のケア】

- 希望する授乳方法を確認し、母乳育児に対するモチベーションが高まるように支援する。
- 分娩様式にかかわらず出産当日からの母子同室ができるように支援する。ただし、母親の疲労状態に配慮しながらすすめる必要がある。
- 頻回授乳ができるように支援する。入院中に母乳のみの栄養方法が確立しなくても、退院後も引き続き頻回授乳をすることの重要性を説明する。
- 母乳育児の継続のために、ピアサポーターからの電話相談が利用できることを伝える。
- 母乳育児率を上昇させるためには、WHOのモジュールに基づいたトレーニング修了者による1か月に2回程度の電話相談を行う。
- 産後1か月までの母乳育児継続には、家族など周囲から、育児に必要な情報提供と育児や家事の手伝いが得られるように退院に向けて個別に話し合う時間を設ける。

【退院後～産後1か月までのケア】

- 退院後も頻回授乳をすることの重要性を引き続き伝える。
- ピアサポートや資源の活用状況を確認し、電話相談を紹介する。
- 家族など周囲からのサポート状況を確認し、家族がサポートできるように支援する。

CQ3. 単胎児分娩後の高年初産婦において、産後の身体症状軽減のための産後1か月までのケアは何か。

<肩こり>

【産後入院中のケア】

- 高血圧など肩こりの原因となる疾患の有無に注意して対応する。
- 日常生活動作で肩こりが起こる時間帯、動作、仕事内容、姿勢などを詳しく聴取し、改善点を提案する。
- 不安やストレスの強い褥婦には、良い姿勢で安定した抱っこ及び授乳が安心してできるよう支援する。
- 長時間同一姿勢は保持せず、少なくとも1時間に1回は背伸びなどのストレッチをするよう助言する。
- 肩周囲への負担軽減、疲労を緩和するために、横になって休むことの重要性を説明し褥婦が休めるよう環境調整を行う。
- 退院後も無理のない生活を送ることができるよう相談、支援する。

【退院後から産後1か月までのケア】

- 引き続き高血圧など肩こりの原因となる疾患の有無に注意して対応する。
- 引き続き日常生活動作で肩こりが起こる時間帯、動作、仕事内容、姿勢などを詳しく聴取し、改善点を提案する。
- 現在無理のない生活を送ることができているか聴取し、必要があれば相談、支援を行う。

<腰背部痛>

【産後入院中のケア】

- 痛みの部位や程度、発症時期、痛みの生じる姿勢、動作、既往歴などを詳しく聴取し、受診の必要性を判断する。受診を要する症状について説明する。
- 抱っこなどによる腰への負荷を軽減できるよう、体幹の屈曲や回旋を控えるなど日常動作における注意点を伝える。

- 退院後も無理のない生活を送ることができるよう相談、支援する。

【退院後から産後1か月までのケア】

- 引き続き痛みの部位や程度、発症時期、痛みの生じる姿勢、動作、既往歴などを詳しく聴取し、受診の必要性を判断する。受診を要する症状について説明する。
- 現在無理のない生活を送ることができているか聴取し、必要があれば相談、支援を行う。

< 腱鞘炎 >

【産後入院中のケア】

- 痛みや腫脹の部位や程度、熱感の有無、発症時期、痛みの生じる動作と手関節の肢位、既往歴などを詳しく聴取し、対応する。
- 産後1か月における有症率の増加と対処法（局所の安静と疲労の軽減）について褥婦及びその家族に情報提供する。

【退院後から産後1か月までのケア】

- 産後1か月の高年初産婦において腱鞘炎の有症率が急増することをふまえ、症状の有無を注意深く聴取する。
- 引き続き、痛みや腫脹の部位や程度、熱感の有無、発症時期、痛みの生じる動作と手関節の肢位、既往歴などを詳しく聴取し、受診を勧める。
- 引き続き、腱鞘炎の対処法（局所の安静と疲労の軽減）について褥婦及びその家族に情報提供する。

CQ4. 単胎児分娩後の高年初産婦において、産後1か月までの産後うつ病予防のためのケアは何か。

【産後入院中のケア】

- 出産後から退院するまでに、EPDS（日本語版）を用いて、産後うつ病のスクリーニングを実施することにより、産後うつ病のリスクの有無を確認する。
- 出産後から退院するまでに、看護者は以下の内容を対象者と話し合う機会を持つ。このことにより、産後うつ病のリスクの有無を確認する。
  - ・ 入院中の生活を送る上で、無理をしていることはないか。
  - ・ 子どもの健康やお世話に関して、気になることはないか。
  - ・ 退院後の生活に関して、気になることはないか。
  - ・ 出産体験に関して、話したいことがあるか。（特に緊急帝王切開の場合）
- EPDS（日本語版）の得点が9点以上の場合には、出産後から退院するまでに、最低1回以上の看護面接を実施する。
- EPDS（日本語版）の得点が9点未満であっても、以下に該当する場合には、出産後から退院するまでに、最低1回以上の看護面接を実施する。
  - ・ EPDS（日本語版）の自傷行為を示す項目 10「自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた」に陽性スコアがついている場合
  - ・ 精神障害の既往歴がある場合
  - ・ 女性自身が看護面接を希望する場合
- 看護面接実施後、必要に応じてカウンセリングや精神科のコンサルテーションに繋げる。

【退院後～産後1か月までのケア】

- 入院中の看護面接実施対象者に対して、退院後から産後1か月健診までの期間に、家庭訪問または電話訪問を実施し、以下の内容を対象者と話し合う。話し合いの結果から、対象者のニーズに応じたサポートを提供する。
  - ・ 生活を送る上で、無理をしていることはないか。
  - ・ 子どものお世話に関して、気になることはないか。
  - ・ 周りの人は、頑張りを認めてくれたり、ほめてくれたりしているか。
  - ・ 周りの人は、愚痴や悩みを聞いてくれるか。
  - ・ 育児に必要な情報は得られているか
  - ・ 育児や家事の手伝いに満足しているか。

CQ5. 単胎児分娩後の高年初産婦において、産後1か月までの母親役割獲得の自信と満足のためのケアは何か。

【産後入院中のケア】

- 妊娠・出産時に異常があった人（妊娠悪阻、切迫早産、誘発・促進分娩）、出産体験が満足でなかった人、0歳児の世話経験がない人は、産後入院中に母親役割の自信及び母親であることの満足感が低くなる可能性があるため、注意深く観察し対応する。
- 褥婦が夜間に睡眠をとれるように配慮しながら、24時間母子同室を行えるよう支援する。
- 入院中の生活で無理をしていることがないかや、その内容を確認し、個別に対応する。
- 褥婦が児の授乳から寝かしつけまでをスムーズにできるように援助する。
- 夫（パートナー）と家事・育児の分担に関する話し合いをもつことができているかを確認し、十分でない場合には話し合いをもつことを夫婦に働きかける。
- 退院後に家事・育児のサポートが得られるかどうかを確認し、家族からのサポートが得られるよう調整する。家族のサポートが十分に得られない場合は、ヘルパー派遣業者や産褥入院施設などの活用について情報提供する。
- 身近な家族に対して、褥婦の気持ちや悩みを聞くことの重要性を説明し、実践できるように助言する。

【退院後～産後1か月までのケア】

- 0歳児の世話経験がない人、経済的な不安がある人、出産体験が満足でなかった人、産後入院中に疲労が強かった人は、産後1か月時に母親役割の自信や母親であることの満足感が低くなる可能性があるため、退院後のフォローを行う。
- 産後入院中に母親役割の自信が低かった人や母親であることの満足感が低かった人には、引き続き、退院後の日常生活で無理をしたり疲労が蓄積したりすることがないように、家事育児のサポートが十分得られるよう、褥婦及び家族に対して相談・支援を行う。
- 褥婦が児の授乳から寝かしつけまでをスムーズにできているか、夜間の睡眠がとれているか、また、日常生活で無理をしていないかを確認し、相談・支援を行う。
- 引き続き、褥婦に夫（パートナー）と家事・育児の分担に関する話し合いをもつことが

できているかを確認し、十分でない場合には話し合いをもつことを夫婦に働きかける。

- 褥婦に身近に愚痴や悩みを聞いてくれる人がいるかどうかを確認し、必要なサポートを得られるように支援する。
- リアルタイムで母親同士が情報交換したり専門家に相談できるようにインターネットを利用した援助を行う。
- うまく授乳ができるためのケアを含む看護職者による家庭訪問を行う。