

Maternal Confidence を育む
看護介入プログラム

Maternal
MC
Confidence

高知県立大学 看護学部

岩崎 順子 野嶋 佐由美

目次

はじめに.....	1
I Maternal Confidence を育む看護介入プログラムの構成.....	2
II Maternal Confidence を育む看護の姿勢.....	4
1. ≪母親の安心できる場をつくっていく姿勢≫.....	4
2. ≪母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢≫.....	4
3. ≪母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢≫.....	4
4. ≪育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢≫.....	5
5. ≪子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢≫.....	5
6. ≪育児に関する母親の柔軟性を育てていく姿勢≫.....	5
7. ≪母親の余裕を生み出していく姿勢≫.....	6
8. ≪育児の楽しさを育てていく姿勢≫.....	6
III Maternal Confidence を育む看護介入.....	7
1. 【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】.....	7
2. 【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】.....	9
3. 【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】.....	11
4. 【育児に関するマネージメントを育む看護介入】.....	12
IV 妊娠期における Maternal Confidence を育む看護介入プログラムの実際.....	14
V 出産後 1 ヶ月における Maternal Confidence を育む看護介入プログラムの実際.....	24
終わりに.....	34
<関連文献>.....	35

はじめに

近年の育児を取り巻く状況は、母子保健の水準が大幅に改善する一方で、晩婚化や未婚率の上昇、子育て世代の家族形態が多様化する等、大きな変化がみられています。子育てに悩みや不安を抱える母親は4割をこえているものの、子育てについて相談することができる人の割合は、減少してきています。母親は、子育ての不安を一人で抱えながら、自信をもてずに育児にのぞんでいます。

このような子育てをめぐる状況を背景に、国は、子ども・子育て支援」として次代の社会を担う子ども一人ひとりの育ちを社会全体で応援するため、安心して子育てができる環境整備のための施策など、総合的な子ども・子育て支援を推進しています。看護専門職もまた、母親が子どもを産み育てることを支援していく重要な役割を担っています。母親が、母親として「やれそう」「大丈夫」と思える Maternal Confidence を育成する看護介入が求められています。

Maternal Confidence は、Bandura の Self-Efficacy の理論により、自己効力感と行動の相互効果のプロセスとして、母親自身が親としての課題や状況を有効に調整、達成することができると自信をもつことであり、母親の主観的な捉えが行動を予測する重要な要因として論じられています。Maternal Confidence の概念分析の結果では、育児に関する基本的な知識、子どもの健康の保持・増進、子どもとの生活に関する行動、子どもの理解に関する感受性、育児に関するマネージメントから構成されていることが判明しました(岩崎, 野嶋 2007)。また、Maternal Confidence を高める看護介入では、先行研究による文献検討の結果、児の合図をよみとり敏感性を高める看護介入、育児を肯定・尊重する看護介入、育児技術に関する具体的な看護介入等が有用であると報告されています(岩崎, 野嶋 2015)。

著者らは、妊娠期および出産後1カ月の母親を対象に、母親の Maternal Confidence を育成する看護介入プログラムの開発を目的に研究をおこなってきました(岩崎, 野嶋 2015)。看護介入プログラムとして妊娠期、出産後1カ月を対象とする看護介入プログラムを開発・実施し、更に内容を洗練化させて、「Maternal Confidence を育む看護介入プログラム」を開発しましたので、ここに紹介させていただきます。

本書では、「Maternal Confidence を育む看護介入プログラム」について、I でプログラムの構成について示し、II. <<Maternal Confidence を育む看護の姿勢>>、III. 【Maternal Confidence を育む看護介入】について解説していきます。また、実践での活用に向けて、妊娠期および出産後1カ月の時期に注目し、IV. V でプログラムの実際について紹介していきます。

I Maternal Confidence を育む看護介入プログラムの構成

本プログラムでは Maternal Confidence を、「母親が、子どもの成長や健康に関する基本的な知識を有し、子どもとの相互作用を通して子どもの理解を深めていながら、生活に関する行動を高め、育児における様々なマネージメントに関する母親自身ができると感じる捉え」として定義しています。Maternal Confidence を育成する看護介入プログラムは、本来、母親が有している子育てに関する知識を引き出し、生活と関連付けて理解できるように支援するとともに、子どもとの生活の中で、育児行動の広がりを支えていきます。

Maternal Confidence を育む看護介入プログラムは、《Maternal Confidence を育む看護の姿勢》を基盤に、4つの【Maternal Confidence を育む看護介入】から構成されています(図1)。本プログラムは、看護の基本となる姿勢として《Maternal Confidence を育む看護の姿勢》を常に基盤としながら、母児の状況に合わせて4つの【Maternal Confidence を育む看護介入】として育児に関する知識や行動、子どもの理解の感受性、育児に関するマネージメントといった様々な局面を駆使していく総合的な看護介入プログラムです。

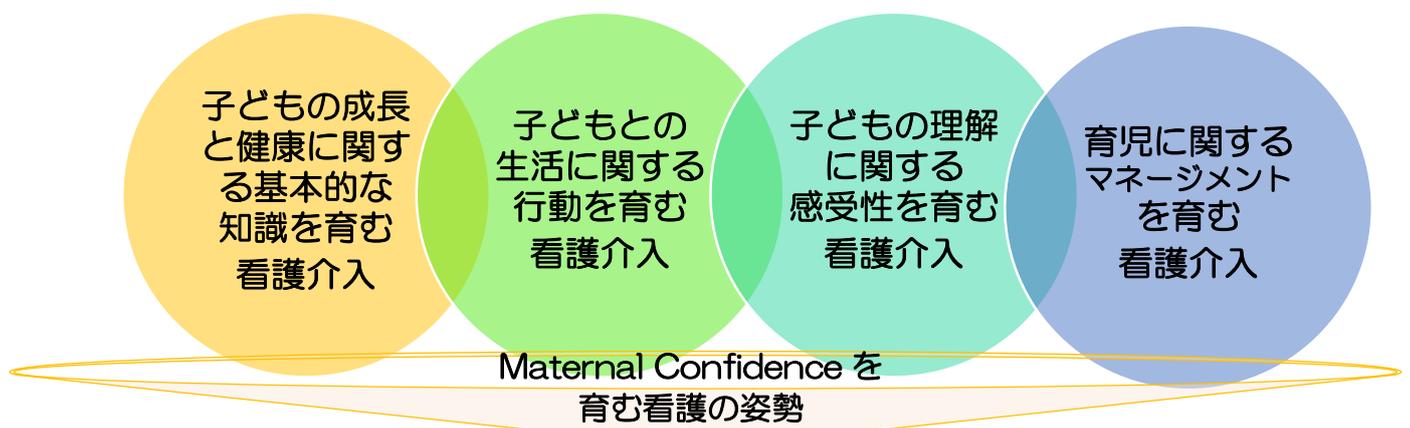


図1 Maternal Confidence を育む看護介入プログラム

1. Maternal Confidence を育む看護の姿勢

妊娠期および出産後 1 カ月の母親への Maternal Confidence を育む看護介入プログラムでは、プログラムの前提である基盤となる考え方について、8つの看護の姿勢として表しております。これらの8つの看護の姿勢は、Maternal Confidence を育てていくうえで常に求められるものであり、基盤となる看護の姿勢です。

8つの看護の姿勢とは、《母親の安心できる場をつくっていく姿勢》、《母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢》、《母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢》、《育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢》、《子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢》、《育児に関する母親の柔軟性を育てていく姿勢》、《母親の余裕を生み出していく姿勢》、《育児の楽しさを育てていく姿勢》です。これらの看護の姿勢をもちながら、次に示します4つの Maternal Confidence を育む看護介入を展開していきます。

2. Maternal Confidence を育む看護介入

Maternal Confidence を育む看護介入は、図1に示す4つの看護介入、すなわち【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】、【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】、【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】、【育児に関するマネージメントを育む看護介入】から構成されます。

【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】は、母親が、子どもの成長・健康に関する基本的な知識について理解し活用することができるように導いていく看護介入です。子どもの成長および健康は、Maternal Confidence の中心となる重要な働きかけです。子どもの順調な成長や、子どもが健康であることが、母親にとって大きな自信となっていきます。子どもの成長および健康に関する基本的な知識を育み、母親自身が子どもの健康について理解できるように支援していきます。

【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】は、子どもとの生活に関して、子どもの生活および母親の生活に関する行動を育てていく看護介入です。子どもとの生活にともない、母親の行動は大きな変化を必要とされます。母親が、日々の子どもとの生活に関する行動について理解し、工夫しながら行動変容していくことで、母親は自信を獲得していきます。

【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】は、母親が子どもに注目し、徐々に子どもの個性への理解を深めることができるように支援し、子どもの特徴に応じた柔軟な育児を育てていく看護介入です。Maternal Confidence は子どもとの相互作用の側面をも含む概念です。母親が、子どものことがわかること、子どものことを理解できることが、何より母親の自信につながっていきます。母親が子どもに注目し、子どもの個性・特徴をつかみ、理解していくことを促進していきます。

【育児に関するマネージメントを育む看護介入】は、母親が育児の中で休息や気分転換をとりいれながら、余裕を生み出すことができるように導いていく看護介入です。Maternal Confidence は、母親がやっていける、大丈夫と思えることが重要であり、母親自身の余裕を生みだしていくことができるように支援していきます。

II Maternal Confidence を育む看護の姿勢

妊娠期および出産後 1 ヶ月の母親への Maternal Confidence を育む看護介入プログラムは、《母親の安心できる場をつくっていく姿勢》、《母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢》、《母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢》、《育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢》、《子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢》、《育児に関する母親の柔軟性を育てていく姿勢》、《母親の余裕を生み出していく姿勢》、《育児の楽しさを育てていく姿勢》という 8 の看護の姿勢をもちながら、プログラムを実施していくことが重要です。

1. 《母親の安心できる場をつくっていく姿勢》

母親が、自由に心が落ち着き、安心して居ることができる場を意識してつくっていきます。母親の思いや行動について評価するのではなく、共感的に関わり支援していきます。子どもや子育てに関するネガティブな思いについても、傾聴していきます。日々、繰り返される多忙な育児のなかで母親に、ネガティブな思いが出現することも、当然のことであることを伝えていきます。

また、母親が話したくない場面では、話さなくても大丈夫であることを保証し、待つ、そっと助言を行うなどの支援をおこなっていきます。母親が安心して、自らの思いを表現できる場を大切にをつくっていきます。

2. 《母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢》

母親自身の現在の思いや抱えている気がかり、妊娠・出産・育児に伴う生活の変化に注目していきます。母親は、妊娠・出産・育児といった目まぐるしく変化するライフ・イベントの中で、様々な思いを抱きながら過ごしています。妊娠期間中は、出産への不安や児に会える楽しみ、また育児期間中では、出産体験に関する思いや、子どもの健康や子育てに関する疑問・不安などの気がかり事項を抱えています。

これらの母親自身の置かれている状況や母親の捉え、思いに注目していくとともに、母親の生活がどのように変化してきているのか、母親自身が生活の変化をどのようにとらえているのかについて注目していきます。

3. 《母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢》

母親は、子どものことや育児に関して「これで大丈夫？」と確証がもてずにいます。母親の日々の育児への頑張りについて伝えていきます。母親の生活の変化、工夫して取り組んでいることを引き出しながら、保証し、賞賛をとおして、母親の頑張りをもとめ、母親のもつ力の高まりについて伝えていきます。

また、母親の育児行動についても注目し、観察を行っていきます。できている育児行動について、児の反応をふまえて肯定的にフィードバックし、できていることを認め、賞賛していきます。

4. 《育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢》

子育てや子どもに関して、母親の「わかる体験」、気づきを促進していきます。現在のわが子の欲求や表現方法について時期に応じた子どもの成長発達の視点から、母親と共にひも解いていき、解釈し、母親自身が子どものことがわかるように支援していきます。子どもの欲求について子どもの成長発達と関連づけながら、説明的介入を行っていきます。また、欲求に応じた子どもの具体的な表現方法についても提示し、説明していきます。

単なる知識や技術の理解に留まらないように、自分自身の育児やわが子と関連づけた理解を促進するとともに、十分に理解できるようにエビデンスを示していきます。子育てにおけるポイントについて、子どもの生理的な特徴と関連づけながら、母親が理解できるように示していきます。根拠について理解することで、母親が様々な場面においても活用できるように、知識や技術の柔軟な活用を促進していきます。

5. 《子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢》

子どもや育児に関して実際の生活の中で母親が活用できるように具体的な方法を示していきます。母親との対話を通して、子育ての状況について確認し、母親が取り入れることができる具体的な方法について提案していきます。子どもが健やかに健康を育んでいくことができるアプローチについて、子どもの成長・発達に応じた方法を提案していきます。

また、子どもの泣きは、母親にとって気がかりな出来事であり、泣きを理解していくことは、母親の大きな自信につながります。子どもの欲求に応じた泣きへの対応方法について、具体的に提示し、日々の生活の中に取り入れることができそうな方法について、母親との対話の中で提案していきます。

6. 《育児に関する母親の柔軟性を育んでいく姿勢》

子育ては、状況に応じて様々に調整しながら対応していくことが求められます。母親が、子育てに柔軟に対応ができるように、母親の選択肢を広げていくとともに、柔軟な構えを促進していきます。育児は、子どもの特徴に応じて、豊かに様々な方法があることを、母親に伝えていきます。他者と異なっても大丈夫であることを保証し、強調して伝えていきます。はじめはうまくいかないことも、何度か試していくことで、自分と子どもにあった方法がみつかっていくことを伝えていきます。うまくいった体験を成功体験として取り入れ、柔軟な対応ができるように促進していきます。

また、子どもの泣きについて、理由がわからない泣きや、対応に迷い、困難とを感じる場面も多くあることについて伝え、母親の児の困難な泣きへの対応について共感的に関わっていきます。更に、一人で抱えていくと、毎日の積み重ねの中で、母親の大きな負担となっていくことを伝えていきます。子どもの健康について、他者と共有することで解決できることがたくさんあります。他者と共に共有することで、子どもの健康を共に理解し、解決できていくことを伝えていき、母親との対話を通して、解決できる場や共有できる人を提案し、母親の柔軟な姿勢を育んでいきます。

7. 《母親の余裕を生み出していく姿勢》

子育ては24時間、日々継続することが必要とされます。母親が身体的・心理的にも余裕をもつことが、育児を行う上ではとても重要です。少し先の子どもの成長・発達、必要とされる育児について示していきながら、母親が事前に構えができていくように、準備性を高めていきます。

また、母親が、自分自身の心身の状況を察知しながら、子育てにゆとりを取り入れることができるように支援していきます。母親が、積極的に休息をとりいれることができるように、具体的な場面を示しながら支援していきます。母親が、気分転換できる場面について、自分にあった方法について、対話を通して引き出しながら、育児と生活の中に組み込み、取り入れていくことを促進していきます。

8. 《育児の楽しさを育んでいく姿勢》

母親が子育ての中で楽しいと感ずることができるように支援していきます。本来の子育ての楽しさに母親が気づき、毎日の育児の中で「楽しい」と感ずる時間をもつことができるように関わっていきます。

子どもが日々成長・発達していくことは、母親にとって喜びであり、育児を楽しくとらえていく力となっていきます。子どもが成長・発達し、できることが増えていくことについて、母親が肯定的に捉えることができるように支援していきます。子どもの今後の成長・発達について母親がイメージできるように、具体的な成長・発達のプロセスについて伝えていき、子どもの成長・発達を母親が楽しみとして捉えるように導いていきます。育児における体験が、母親にとって楽しい体験となるように、共感的に関わり、できることから少しずつ始め、成功体験を重ねることができるように支援していきます。



Ⅲ Maternal Confidence を育む看護介入

Maternal Confidence を育む看護介入は、4つの看護介入 すなわち【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】、【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】、【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】、【育児に関するマネージメントを育む看護介入】から構成されています。

1. 【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】

1)【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】とは

【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】は、「子どもの成長や健康に関する基本的な知識を高め、母親として自信を高めることができる」ことを目標としています。育児を行う上では、子どもの身体的特徴やこころの発達など、子どもに関する基本的な知識が必須となってきます。一般的な子育てに関する単なる知識の提供にとどまらず、エビデンスをもとに子どもの成長や健康に関する知識について、母親が理解できるように支援していきます。母親が、子育てのなかで必要とされる子どもの成長・健康に関する基本的な知識について理解し、活用することができるように導いていく看護介入です。

2)教育内容の例

子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入を実施する場合に、相手や状況に合わせて、以下のような内容を含めることが必要です。

(以下は例として示していますので、これらにとらわれることなく母親の状況に合わせて取捨選択、あるいは必要なものを追加していただきます。)

(1)子どもの健康に関する基本的な知識

➤ 子どもの身体的特徴

- ・子どもの身長・体重
- ・子どもの身体の特徴(大泉門・小泉門・生理的反射・生理的体重減少・生理的黄疸)
- ・子どもの体温調節機能(体温調節機能の未熟さ)
- ・子どもの呼吸の特徴

➤ 子どもの五感・こころの特徴

- ・子どもの五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)
- ・母親の語りかけへの理解
- ・快・不快の感情

(2)子どもの成長に関する基本的な知識

➤ 子どもの成長・発達

- ・胎児期における子どもの成長・発達(器官の発達、身体的発育、母親が感じる子どもの成長:腹部の増大、胎動)
- ・身長・体重の発育
- ・身体機能の発達
- ・五感の発達
- ・感情・こころの発達

➤ 成長・発達に応じた子どもの健康促進

- ・子どもへの語りかけ
- ・子どもとのコミュニケーション・タッチング
- ・時期に応じた玩具の活用



2.【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】

1)【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】とは

【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】は「母親が、子どもとの生活に関する行動について、母親として自信を高めることができる」ことを目標としています。子どもはそれぞれ個性をもちながら、日々成長・発達していきます。母親が、子どもの一日の生活行動について理解し、子どもの生活を整えていくことができるように母親としての行動を支援していきます。また、一方で、子どもとの生活の中で、母親自身の毎日の行動もまた、大きく変化をしていきます。育児期にある母親の生活の変化に注目し、生活の中で、母親が、行動変容・工夫していく力を高めることができるように支援していきます。子どもとの生活に関して、子どもの生活および母親の生活に関する行動を育んでいく看護介入です。

2)教育内容の例

子どもとの生活に関する行動を育む看護介入を実施する場合に、相手や状況に合わせて、以下のような内容を含める必要があります。

(以下は例として示していますので、これらにとらわれることなく母親の状況に合わせて取捨選択、あるいは必要なものを追加してってください。)

(1) 子どもの生活

➤ 子どもの栄養

- ・子どもの1日の必要栄養摂取量
- ・哺乳の間隔・時間
- ・新生児の胃の特徴
- ・成長・発達に伴う栄養摂取量の変化

➤ 子どもの排泄

- ・子どもの1日の排泄回数(排尿・排便)
- ・出生後からの排便の変化(胎便→移行便→正常便)

➤ 子どもの休息/活動

- ・子どもの1日の睡眠時間
- ・子どもの睡眠パターン
- ・子どもの活動(手足の動き等)
- ・成長・発達に伴う子どもの睡眠/活動パターンの変化

(2) 子どもの生活を整えていく行動

➤ 子どもの特徴に応じた生活を整える行動

- ・子どもの体温管理(低体温の予報、室温および衣類の調整による体温の維持、必要に応じた体温測定)
- ・子どもの保清(新陳代謝が激しい時期における保清、沐浴、大人と一緒に入浴)
- ・子どもの授乳(母乳、ミルク哺乳:ミルクの調乳・消毒、排気)
- ・子どもへの感染予防(手洗いの実施、混雑な場所の回避)

➤ 子どもの成長・発達に応じた生活を整える行動

- ・子どもの身体的特徴に応じた抱き方のポイント(頸部・腰部の固定)
- ・玩具の活用
- ・衣服の選び方

➤ 子どもの安全

- ・新生児期における安全対策(落下防止、転倒予防、危険防止)
- ・子どもの成長・発達に応じた安全対策(子どもの活動の拡がりに応じた安全の保持)
- ・室内での安全対策(ベッドの周囲、物の配置、ペットの対応等)
- ・外出時の安全対策(車での移動、チャイルドシートの設置、散歩時のベビーカー使用の留意)

(3) 子どもに応じた母親の生活に関する行動

➤ 育児中の母親の生活の変化

- ・育児中の1日の生活
- ・妊娠・出産・育児を通じた生活の変化
- ・育児期間中の母親の休息の変化(睡眠時間、パターン、育児(授乳)に応じた睡眠への変化)
- ・育児期間中の母親の活動の変化(産後1カ月の母親の安静に応じた活動制限、育児に伴う活動の負担、外出の困難性)
- ・育児期間中での家事行動の変化(育児中心となることによる家事に費やす時間の短縮)
- ・育児期間中の母親の食事摂取行動の変化(育児の状況に応じた食事摂取行動)

➤ 育児中の母親の生活の工夫

- ・育児に伴う生活行動の折り合い
- ・家族内での役割の共有・調整
- ・育児における生活の具体的な工夫の提案

3.【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】

1)【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】とは

【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】は、「子どもの情緒や特徴について理解することで母親として自信を高めることができる」ことを目標としています。母親が、子どものことが、わかることは母親としての大きな自信につながっていきます。子どもの欲求や表現について、子どもとの相互作用のなかで母親が理解することができるように支援していきます。また、子どもは、それぞれ個性をもっており、成長・発達のスピードや、生活の中でのパターンや反応も異なっています。母親が子どもに注目し、徐々に子どもの個性への理解を深めることができるように支援し、子どもの特徴に応じた柔軟な育児を育んでいく看護介入です。

2)教育内容の例

子どもとの理解に関する感受性を育む看護介入を実施する場合に、相手や状況に合わせて、以下のような内容を含めることが必要です。

(以下は例として示していますので、これらにとらわれることなく母親の状況に合わせて取捨選択、あるいは必要なものを追加していただきます。)

(1) 子どもの欲求・表現の理解

- **子どもの成長・発達に応じた子どもの欲求**
 - ・生後 1 ヶ月の子どもの欲求(「おなかがすいた」、「もっと飲みたい」、「眠たい」、「抱っこしてほしい」、「うんちがしたい」など)
 - ・生後 1～4 か月の子どもの要求の変化
- **子どもの成長・発達に応じた子どもの表現**
 - ・生後 1 ヶ月の子どもの表現方法・様子(泣き方、機嫌、哺乳、睡眠、身体の動き)
 - ・生後 1～4 か月の子どもの表現方法・様子の変化
- **母親の子どもへの注目**
 - ・生活の中での子どもへの注目
 - ・子どもの 1 日のパターンへの注目(睡眠のパターン、授乳のパターン、泣きのパターン)
 - ・子どもの授乳、睡眠、活動、泣きへの注目

(2) 子どもの個性の理解

- **子どもの個性・特徴**
 - ・子どものもつ、それぞれの個性
 - ・一人一人の子どもの特徴
- **わが子の個性の気づき**
 - ・子どもの特徴への気づき・発見
 - ・子どもの個性への注目(泣き方や睡眠の違いなど)
- **日々の生活をとおした子どもの理解**
 - ・子どもを理解することの大切さ
 - ・毎日の育児の積み重ねによる子どもの理解の深まり

4.【育児に関するマネージメントを育む看護介入】

1)【育児に関するマネージメントを育む看護介入】とは

【育児に関するマネージメント】を育む看護介入は、「育児に関するマネージメントを高め母親として自信を高めることができる」ことを目標としています。育児を行う上では、母親が思うようにできず、困難な局面に遭遇することが多々あります。母親が、育児の中で様々な調整をおこないながら、納得し、折り合いをつけていくことが必要です。母親自身が、自ら主体的に工夫を取り入れ、育児との折り合いをつけ、調整していくことができる力を高めていくことができるように支援していきます。また、育児期において母親が余裕をもって育児にのぞんでいくことが、楽しい育児へと導いていきます。母親が育児の中で休息や気分転換をとりいれながら、余裕を生み出すことができるように導いていく看護介入です。

2)教育内容の例

育児に関するマネージメントを育む看護介入を実施する場合に、相手や状況に合わせて、以下のような内容を含めることが必要です。

(以下は例として示していますので、これらにとらわれることなく母親の状況に合わせて取捨選択、あるいは必要なものを追加していただきます。)

(1)育児との折り合い

- **日々変化していく育児**
 - ・児の成長・発達に伴う育児の変化
 - ・児の体調や状況により変化する毎日の育児
 - ・思い通り、予定通りにはいかない育児
- **柔軟な育児**
 - ・状況に応じた育児の必要性
 - ・育児の中での工夫の取入れ
 - ・うまくいった体験・育児の積極的な取入れ
 - ・子どもや育児の状況に応じた育児の調整
- **育児における折り合い**
 - ・うまくいかない体験の受け入れ
 - ・理想と現実の差異の理解
 - ・現在の育児への肯定



(2) <育児中の母親の余裕>

➤ 育児期間中の母親のこころの状態

- ・育児期間中に母親が抱える疲労感、ゆとりのなさ、育児の心配事
- ・多くの母親が抱く育児の負担感
- ・毎日の繰り返しの育児に伴う身体的負担による心への影響

➤ 母親の余裕の取入れ

- ・心の余裕をもつことの子育てへの肯定的な影響
- ・育児中での母親自身の時間をもつこと、母親自身の楽しみの時間をもつこと
- ・リラックスできる時間・場所の確保
- ・母親のこころの余裕をもつことの大切さ

➤ 積極的な休息の取入れ

- ・育児期における睡眠について(睡眠時間の短縮、まとまった睡眠の困難性、睡眠・休息不足の傾向)
- ・育児による活動付加に伴う休息の必要性、生活の中での意識した休息の取入れ

IV 妊娠期における Maternal Confidence を育む 看護介入プログラムの実際

妊娠期における Maternal Confidence を育む看護介入プログラムは、妊娠期にある母親を対象に介入を行っていきます。妊娠期、安定期に入った妊娠後期での実施が望ましいです。具体的な妊娠期における看護介入プログラムとして、p16 から妊娠期 NO 1～No 41 のスライドを作成しております。これらのスライドを用いながら、助産師 2 人程度にて、所要時間 90 分程度(途中 10 分程度の休憩)で説明をしていきます。また、妊娠後期の母親を対象としておりますので、安楽が保持できるように、マットや椅子などの準備をおこない実施してまいります。途中、気分不良時や気になる症状がある時にはいつでも声をかけてもらうように、また途中退室もかまわないことなどを事前に伝えておきます。

- ◇ Maternal Confidence は、母親が母親としての行動を行うにあたって自分が行動をとる能力があるとする、主観的なとらえです。母親が、育児にむけてやっていけそうと思えることを育み高めていくことができるように支援してまいります。したがって、プログラムを実施するに際して、Maternal Confidence を育む看護の姿勢(p4-6)で示しましたように、8 の姿勢、《母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢》、《母親の安心できる場をつくっていく姿勢》、《母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢》、《子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢》、《育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢》、《母親の余裕を生み出していく姿勢》、《育児の楽しさを育ていく姿勢》、《育児に関する母親の柔軟性を育ていく姿勢》を大切にしながら、Maternal Confidence を育ていくプログラムを実施していくことが重要です。本プログラムは一貫してこの看護の姿勢に基づいて実施してまいります。
- ◇ 看護介入の内容は、Maternal Confidence を育む看護介入プログラム内容(p7-13 参照)に、それぞれの介入の趣旨と指針や確認すべき点などを記載しておりますので、実際にプログラムを運営する場合には事前に確認してください。本プログラムでは、第1の介入として【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】、第2の介入として【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】、第3の介入、【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】、第4の介入は、【育児に関するマネージメントを育む看護介入】としました。それぞれの看護介入にふくまれている内容は、妊娠期 NO 1～NO41 のスライドを参照してください(p16-23 参照)。また4つの看護介入の内容を説明するために活用したスライド番号(タイトルスライド)についても以下に示しています。
 1. 【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】に関連したスライド
 - 1) <子どもの健康に関する基本的な知識>スライド: 妊娠期 NO12、13、16、21、22、
 - 2) <子どもの成長に関する基本的な知識>スライド: 妊娠期 NO10、11、14、15
 2. 【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】に関連したスライド
 - 1) <子どもの生活>スライド: 妊娠期 NO31、32、33
 - 2) <子どもの生活を整えていく行動>スライド: 妊娠期 NO17、18
 - 3) <子どもとの生活に応じた母親の生活に関する行動>スライド: 妊娠期 NO33、34

3. 【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <子どもの欲求・表現の理解>スライド:妊娠期 NO23、24、25、28
- 2) <子どもの個性の理解>スライド:妊娠期 NO26、27、29

4. 【育児に関するマネージメントを育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <育児との折り合い>スライド:妊娠期 NO34
- 3) <育児中の母親の余裕>スライド:妊娠期 NO35、36

- ◇ 妊娠期間において母親は、様々な状況を抱えています。また、迫りくる出産に向けての不安や期待など、複雑な心境にあります。個別の対象者の特徴や経過をふまえた、アセスメントに基づいた看護支援や他のモデルでの看護ケアを取り入れながら、本看護介入プログラムと補完しながら実践にご活用ください。妊娠期の個別指導、集団指導等の様々な看護支援の場で、本看護介入プログラムを活用することができます。



妊娠期における Maternal Confidence を育む看護介入プログラム

スライド一覧: 妊娠期 NO1~41

妊娠期 NO 1

母親としての自信
(Maternal Confidence)
を育むために

妊娠期のお母さん方に

妊娠期 NO 2

本日のめあて

育児についてイメージをすることで育児に向けて前向きに、楽しくやっていけると思うことができる



妊娠期 NO 3

➤ 自己紹介



妊娠期 NO 4

本日の内容

1. 出産・育児に向けて
2. 子どもの健康を育てていくために
3. 子どもの理解にむけて
4. 育児と生活
5. これからの育児にむけて



妊娠期 NO 5

1. 出産・育児に向けて



妊娠期 NO 6

これからむかえる出産・育児について
どのような思いがありますか？

- 出産・育児にむけて
楽しみなこと
わくわくすること
心配だなと思うこと



妊娠期 NO 7

妊娠・出産・育児の体験について

- 妊娠・出産・育児の体験
自分自身および家族にとって大きな体験
- ・今回はトラブル続きの妊娠生活でしたが、無事に生まれて本当に良かったです。
- ・初めての出産で色々あったけど夫婦の絆も深まりました。そして何より元気に産まれてくれた赤ちゃんを大切に育てていきたいと思っています
- ・感動よりもとにかく一仕事終わったという充実感でいっぱいでした。主人は感動で泣いてました。
- ・娘と初対面をした感想は、「うわ～！！」と第一声を発してしまったものの、本音は、愛おしくて愛おしくて！生まれて初めて、どんな事があってもこの子のことは守っていこうと思いました



*自分自身および家族にとって人生観が大きくかわる体験

妊娠期 NO 8

妊娠・出産・育児の体験を通して

- ・妊娠・出産・育児の体験を通してお母さんたちは、大きく成長していきます。
- 妊娠中も様々な体験があったことと思います。工夫しながら乗り越えてきたことを思い出してください
- 母親として成長していく自分自身をあらためてみつめてみましょう
- 母親としての自分自身を認めてあげましょう



妊娠期 NO 9

2. 子どもの健康を育てていくために



妊娠期 NO 10

1) 子どもの成長・発達

- 胎児期からの成長・発達
- 新生児期からの成長・発達



妊娠期 NO 11

日々の子どもの成長

- お母さんのお腹の中で、赤ちゃんは日々成長し続けています。

- 妊娠初期とても小さかった赤ちゃんも日々、お母さんのお腹で過ごす中で大きく成長してきています。子どものこれまでの成長を思い出しながら、母親としての自分自身に自信をもちましょう
- 今後も成長していく子どもの様子を想像してみましょう



妊娠期 NO 12

2) 新生児について

- 赤ちゃんはどのようなイメージがありますか
- 小さくてやわらかい
- かわいいなあ

- 新生児にふれてみましょう
- 触るのはこわいなあ
- 思っていたより重たいなあ



妊娠期 NO 13

➤ 新生児の身体的特徴

【姿勢】手はW字型。足はM字型

【体温】
大人より高めです
36.5～37.5度

【生理的黄疸】
生後2～4日目頃から
黄疸がでてきます

【頭部】
大泉門・小泉門
頭部のすきまがあります



【生理的体重減少】
生後2～3日目までは体重が
減少します

【反射】
様々な原始反射がみられます

【排便】生まれて数日は胎便がです
【排尿】10回/日

妊娠期 NO 14

3) 子どもの成長・発達に応じた子育てのポイント①

【体温調節が未熟です】

- 体を触って体温を確認しましょう
- お部屋の温度を適温に保ち、衣服の調整をおこなしましょう

【コミュニケーション能力は発達しています】

- 視覚は暗い子宮内でも光を感じる能力がある。30cmくらいで焦点が合います。目を見て語りかけましょう
- 聴覚も発達しており、お母さんお腹の中で多くの音を聞いています。声をかけてあげましょう

【抵抗力が弱いです】

- 赤ちゃんは、お母さんのお腹では無菌環境であり、外の免疫機能も未熟です
- お風邪をひいている方は赤ちゃんとの接触をさげましょう
- 手洗いの習慣をつけましょう

【安全への配慮が必要です】

- 新生児は、自分で身を守ることができません
- 周囲に物を置かないなど気をつけましょう



妊娠期 NO 15

子どもの成長・発達に応じた子育てのポイント②

【新生児の胃は管状です】

- 新生児期の胃の形状は管のようになっていて、大人のように袋状ではありません
- そのため胃の中の停留時間は少なく、頻回の授乳が必要です。30分～1時間の授乳になることもあります
- 嘔吐の回数も多いです。心配すぎないようにしましょう

【新生児の睡眠は不規則です】

- 新生児の睡眠は不規則で、レム睡眠とノンレム睡眠の時間がほぼ同じです。眠りが浅く、よく起きます
- 睡眠のリズムができてくるのが、生後3か月ころからです
- 生後数か月は寝て起きて、飲んでの繰り返しとなりますので、お母さんも休息をとりながら育児を行いましょう

【新生児は新陳代謝が盛んです】

- 出生直後から新陳代謝が盛んで、清潔へのニーズが高いです
- 新生児期は沐浴を行いましょう
- おむつ交換は、小まめにおこなしましょう



妊娠期 NO 16

子どもの健康に関して

- 育児期間中は、多くのお母さんたちが子どもの健康に関する気がかりをもっています
- 健康に関する気がかりは、日々成長していく子どもを育児する上で必ず生じてくるものです

- 育児期間中は常に子どもへの気がかりがあるということを知りましょう
- 子どものことを毎日、気にかけて、育児を行い、大切にしているお母さんだからこそでてる子どもの気がかりです



妊娠期 NO 17

3) 抱き方・飲ませ方・おむつ交換

➤モデル人形を使って抱っこしてみましょう



妊娠期 NO 18

日々の積み重ねによる育児行動

- 育児は日々の積み重ねにより、徐々に自分なりの育児方法ができてきています
- 一番最初に赤ちゃんを抱っこした時、おむつを替えた時を思い出してみましょう
- 最初はうまくいかないことも、何度も何度も繰り返す中で必ず獲得されていきます
- 気負わず、力をぬいて楽しみながら育児に進んでいきましょう。



妊娠期 NO 19

➤2分間「なりたのお母さん」



妊娠期 NO 20

3. 子どもの理解にむけて



妊娠期 NO 21

1) 赤ちゃんの五感

視覚

赤ちゃんは胎児のうちから、子宮内に届く光に反応していて、生まれたときには0.1くらいの視力で、抱っこしてくれている人の顔にちょうど焦点が合うくらいの位置が見えるといわれています。
授乳のときはお母さんの顔をじっくり見てもう絶好の機会です。

聴覚

新生児期の赤ちゃんは、さまざまな音をはっきり聞き分けています。子宮内で聞こえていたなじみのある音にも安らぎをます。お母さんの声は、赤ちゃんにも聞き取りやすい高さで、子宮内でもいちばんよく聞いていた声です。赤ちゃんを落ち着かせてあげるには、お母さんがやさしく語りかけてあげるのがいちばん効果的です。



妊娠期 NO 22

1) 赤ちゃんの五感

嗅覚

母乳のおいさき分けられるように、赤ちゃんの嗅覚は大人以上に優れています。
その力は、お母さんの母乳のおいと他のお母さんの母乳のおいを区別することがあります。好きなにおいはもちろんのこと、いやなおいにも敏感です。くさいにおいや鼻をつくようなにおいには顔をしかめたり、そむけようとする姿も見られます。

味覚

赤ちゃんの味覚も、大人並み、時にはそれ以上に優れています。赤ちゃんも甘い味が大好きです。辛い味や、すっぱい味は苦手で、口にすると反射的な動きで飲み込んでしまいますが、いやそうな表情をます。

触覚

赤ちゃんは周囲の温度の変化をしっかり感じ取っています。お母さんの乳首周辺は他の場所よりも体温が高いため、温度を感じ取る力も使って乳首を押し当てます。また、スキンシップが大好きで触れられていると、とっても気持ちもちがってきます。



妊娠期 NO 23

2) 赤ちゃんのこころの発達

- お母さんの声かけを理解しています

新生児の五感が発達していて、

お母さんの声を聞き取り、
タッチングも快く感じています

- 快・不快がわかります

お腹がすいた、抱っこして
ほしいや、気持ちがいいなあ
といった感情が徐々に発達します



妊娠期 NO 25

なぜ泣くの？

- 生後1～2ヶ月くらいまでは、おなかがすいた、おむつがぬれた、暑い、寒いといった生理的なことが原因であることが多いようです。やがて「抱っこ」「かまってほしい」「甘えたい」といった気持ちを訴える泣き方なども出てきます。

- なぜ泣いているのか、原因がわからないときもあります。わからなくても、「どうしたの？」などと声をかけてあげたり、抱いて気持ちを受け止めてあげましょう。抱っこして泣き止むのであれば、それでかまいません。「抱きぐせ」などは気にせずどんどん抱っこしてあげてください。

妊娠期 NO 24

子どもの泣き方

- 『泣く』『授乳』『眠る』というのがこの時期の赤ちゃんの生活です

- 「なんだかよくわからないけどよく泣く」「泣いてばかりですんなり寝てくれない」「小さな音でもすぐ目を覚ます」という赤ちゃんもたくさんいます

- 「ぐずぐずと泣く」「大泣きをする」など泣き方も様々です



妊娠期 NO 26

「泣きかた」にも個性があります

- よく泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます。個人差があります。でも、泣かないからといってほうっておかないようにしてあげてください。よく泣く赤ちゃんでも、手を放せないときは、「まってね」などと声を掛けて、少しくらい待たせても大丈夫です。

- 赤ちゃんはお母さんの声掛けの積み重ねで、頭や心を発達させていきます。赤ちゃんが理解していると思って声をかけ 育児を楽しみましょう。



妊娠期 NO 27



子どもには、それぞれ個性があります

- 「うちの子はよく寝るんです」「なかなかいつも寝なくて困っています」
- 「げっぷがなかなか出ないです」「右向きが好きみたいです」
- よく泣く赤ちゃんもいれば、そうでない赤ちゃんもいます
- * お子さんには、それぞれ特徴があり、個性があります。

妊娠期 NO 28

泣きかたを見分けていく

- 泣き方に注目してみましょう

- ・ 激しく泣いていたかと思うとだんだん穏やかになり、また激しく泣くというように繰り返し泣く(お腹がすいたときなど)
- ・ ぐずぐずと静かに泣く(眠いときなど)
- ・ 思い出したように間をおいて泣く(不安、不快なときなど)
- ・ 手足をバタバタとさせながら泣く

- わが子の泣き方に注目してみましょう



妊娠期 NO 29

子どもの理解にむけて

- ▶ 日々の育児の中で、赤ちゃんが『なぜ泣くのか』『何を求めているのか』とわからないことがたくさんあると思います。毎日の育児を重ねることで、徐々にわが子のことが、必ずわかるようになってきます。毎日、赤ちゃんとお母さんゆえにわかることがあります。子どもを理解していくことが母親としての自信につながっていきます
- ▶ 赤ちゃんには個性があります。わが子の個性に注目してみましょう。
- ▶ 泣きがうまく泣き止んだときの、うまくいった方法を大切に、育児に取り入れていきましょう



妊娠期 NO 30

4. 育児と生活



妊娠期 NO 31

1) 赤ちゃんがいる1日の生活

- ▶ 赤ちゃんがいる生活についてイメージしてみましょう

どのような変化があるでしょうか

- ・日常生活の変化
(食事・睡眠・余暇など)
- ・家族の変化



妊娠期 NO 32

▶ 出産後の1日の生活

AM1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



PM1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



妊娠期 NO 33

▶ 育児と生活の調整



妊娠期 NO 34

2) 育児と生活

赤ちゃんとの生活は

- ▶ 妊娠中と大きく変化する生活がはじまります。赤ちゃんのペース優先の生活となり、とまどうこともたくさんあると思います。
- ▶ 赤ちゃんがいる生活を想像しながら様々な準備をはじめてみましょう。家族での役割分担についても、事前に話しあってみましょう。
- ▶ 最初はうまくいかないことも、ちょっとした工夫で徐々に生活の調整ができるようになってきます。
- ▶ うまくいったことを大切に取り入れ、我が家ならではの育児を楽しみながらおこなっていきましょう



妊娠期 NO 35

3) 自分自身のところとからだのために

➢ Rest (休養)

心身の疲労や倦怠感を感じた時には、無理せずに十分な休養をとり、食事の栄養バランスや毎日の適切な運動量にも気をつけましょう

➢ Recreation (娯楽的な楽しみ)

気持ちを爽快にリフレッシュするような楽しみを取り入れていきましょう

➢ Relax (リラクゼーション)

心身の緊張や不安を緩和できるようにするため時間をみつけてリラクゼーションをとり入れていきましょう



妊娠期 NO 36

自分自身の心身を大切にしながら 育児に取り組んでいくために

➢ ころの余裕をもつこと、リラックスすることは楽しい育児にもつながります。

➢ リラックスできる時間を意識してつくりましょう(短時間でもいいです)

➢ 自分自身がどのような時にリラックスできているのかについて考えてみましょう



妊娠期 NO 37

5. これからの育児にむけて



妊娠期 NO 38

妊娠・出産・育児期の体験



➢ 1年前の自分を思い出してみてください。妊娠の体験を通してお母さん・ご家族は、大きな変化があり、大きく成長しています。大きな力をもっています。

➢ 妊娠期間中、うれしかったこと、工夫してきたこと、うまくいったことがたくさんあったと思います。また、その時は困難であったことも、今は解決していることがたくさんあると思います。思い出してみてください。

➢ 妊娠・出産・育児の体験はかけがえのない体験であり、人生において大きな意味をもつ体験です。

妊娠期 NO 39

自信をもって育児に臨んでいきましょう

➢ 妊娠・出産・育児といった人生の大きなライフイベントの中でお母さん・ご家族は、自分たちの持っている力をひきだし、高めながら日々成長しています

➢ 自信をもってこれからの育児にも望んでいってください。困難を乗り越える力も、工夫しながらやっていくお母さん・ご家族としての力も十分に備えています。

➢ 自分も大切にあげること、自分を認めてあげることも忘れないでください。お母さんの自信は、子どもにとっても大きな強みです



妊娠期 NO 40

今後の育児に向けて

- 母親として大切にしていきたいことはどのようなことですか？
- 育児の中で継続していきたいことはどのようなことですか？
- 今後の育児に向けて取り入れていこうと思うことはどのようなことですか？
- 今後の育児はなんとかやっていけそうですか？



妊娠期 NO 41

お母さん方へ

これからの育児に向けて自信をもって臨むことができますように



V 出産後1ヵ月における Maternal Confidence を育む 看護介入プログラムの実際

出産後1ヵ月における Maternal Confidence を育む看護介入プログラムは、出産後早期の時期である出産後1ヵ月の母親を対象に介入を行っていきます。具体的な 出産後1ヵ月における看護介入プログラム として、p26 から示しています出産後1ヵ月 NO 1～No 45 のスライドを用いながら、助産師2人程度にて、所要時間60分程度で、説明していきます。出産後1ヵ月の母親を対象としておりますので、子どもも共に参加ができるように、授乳場所の確保や、マットの活用など、母児への配慮をおこない実施していきます。

- ◇ Maternal Confidence は、母親が母親としての行動を行うにあたって自分が行動をとる能力があるとする、主観的なとらえです。母親が、育児にむけてやっていけそうと思えることを育み高めていくことができるように支援していきます。したがって、プログラムを実施するに際して、Maternal Confidence を育む看護の姿勢(p4-6)で示しましたように、8の姿勢、《母親自身の思いや気がかり、生活の変化に注目していく姿勢》、《母親の安心できる場をつくっていく姿勢》、《母親が育児において出来ていることを引き出し、保証・賞賛する姿勢》、《子どもとの生活と関連づけた具体的な方法について示していく姿勢》、《育児や子どもに関する母親の気づきを促進する姿勢》、《母親の余裕を生み出していく姿勢》、《育児の楽しさを育んでいく姿勢》、《育児に関する母親の柔軟性を育んでいく姿勢》を大切にしながら、Maternal Confidence を育んでいくプログラムを実施していくことが重要です。本プログラムは一貫してこの看護の姿勢に基づいて実施していきます。

- ◇ 看護介入の内容は、Maternal Confidence を育む看護介入プログラム内容(p7-13 参照)に、それぞれの介入の趣旨と指針や確認すべき点などを記載しておりますので、実際にプログラムを運営する場合には事前に確認してください。本プログラムでは、妊娠期同様に、第1の介入として【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】、第2の介入として【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】、第3の介入、【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】、第4の介入は、【育児に関するマネージメントを育む看護介入】としました。それぞれの看護介入にふくまれている内容は、p26 からの出産後1ヵ月 NO 1～NO 45 のスライドを参照してください(p26-33 参照)。また、4つの看護介入の内容を説明するために活用したスライド番号(タイトルスライド)についても以下に示しています。

1. 【子どもの成長と健康に関する基本的な知識を育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <子どもの健康に関する基本的な知識>スライド
: 出産後1ヵ月 NO10、11、12、14、18、19、20、24、25
- 2) <子どもの成長に関する基本的な知識>スライド: 出産後1ヵ月 NO13、14、15、16

2. 【子どもとの生活に関する行動を育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <子どもの生活>スライド: 出産後1ヵ月 NO32、34
- 2) <子どもの生活を整えていく行動>スライド: 出産後1ヵ月 NO14、15
- 3) <子どもとの生活に応じた母親の生活に関する行動>
スライド: 出産後1ヵ月 NO32、33、34

3. 【子どもの理解に関する感受性を育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <子どもの欲求・表現の理解>スライド: 出産後 1 ヶ月 NO22、26
- 2) <子どもの個性の理解>スライド: 出産後 1 ヶ月 NO22、23、27、28、29

4. 【育児に関するマネージメントを育む看護介入】に関連したスライド

- 1) <育児との折り合い>スライド: 出産後 1 ヶ月 NO33
- 2) <育児中の母親の余裕>スライド: 出産後 1 ヶ月 NO36、37、38、39、40

*** タイトルスライド**

出産後 1 ヶ月 NO1、2、3、4、5、9、21、30、31、35、41、45

- ◇ 出産後 1 ヶ月の時期において母親は、様々な状況を抱えています。妊娠・出産経過および産後の母児の状況など、個別の対象者の特徴や経過をふまえた、アセスメントに基づいた看護支援や他のモデルでの看護ケアを取り入れながら、本看護介入プログラムと補完しながら実践にご活用ください。産褥期の育児の支援の場や個別・集団指導等の様々な看護支援の場で、本看護介入プログラムを活用することができます。



出産後 1 カ月における Maternal Confidence を育む看護介入プログラム

スライド一覧 出産後 1 カ月:NO1~45

出産後 1 カ月 NO 1

母親としての自信
(Maternal Confidence)
を育むために

出産後1か月のお母さん方に

出産後 1 カ月 NO 2

本日のめあて

これまでの妊娠・出産・育児の振り返りを通して、できていること、できるようになったことを認め、これからの育児を楽しくやっていけると思うことができる



出産後 1 カ月 NO 3

➤ 自己紹介



出産後 1 カ月 NO 4

本日の内容

1. これまでの妊娠・出産・育児の振り返り
2. 子どもの健康を育んでいくために
3. 子どもの理解にむけて
4. 育児と生活
5. これからの育児にむけて

出産後 1 ヶ月 NO 5

1. これまでの妊娠・出産・育児について振り返ってみましょう



出産後 1 ヶ月 NO 6

妊娠・出産・育児はどのような体験でしたか？

- 出産後1か月までの体験を思い出してみましょう
 - うれしかったこと
 - おどろいたこと
 - わくわくしたこと
 - 困難だったことを乗り越えてきたこと
 - できるようになったこと

出産後 1 ヶ月 NO 7

妊娠・出産・育児の体験を振り返って

➢ 妊娠・出産・育児の体験談

自分自身がこんなに変わらなと思っていなかった子どもがかけがえのない存在に思える



- * 人生観が変わるような大きな体験
- * 様々な出来事があり、工夫しながらのりこえてきた体験
- * 妊娠前の自分自身と比較して大きな変化があった体験

出産後 1 ヶ月 NO 8

妊娠・出産・育児の体験を通して

- 妊娠・出産・育児の体験を通してお母さんたちは、大きく成長しています。
- これらの体験をお母さんたちは、とっとも頑張ってきました

- 母親として成長してきた自分自身をあらためてみつめてみましょう
- 母親としての自分自身を認めてあげましょう



出産後 1 ヶ月 NO 9

2. 子どもの健康を育てていくために



出産後 1 ヶ月 NO 10

子どもの気かりについて

- 子どもの健康に関して気になっていること、心配なことはありますか？

- 例) 子どもの体重の増えについて
哺乳量について
子どもの睡眠について



出産後1ヵ月 NO 11

出産後1ヵ月のお母さんの 育児で心配なこと

- 時々、吐くときがある
- しゃっくりが止まらない時がよくある
- 何をやっても泣き止まない時がある
- 母乳が足りているのか、わからない
- 体重がきちんと増えているのか心配



出産後1ヵ月 NO 12

お母さんだからこそ 子どもの気がかり

- 育児期間中は、多くのお母さんたちが子どもの健康に関する気がかりをもっています
- 健康に関する気がかりは、日々成長していく子どもを育児する上で必ず生じてくるものです

- 育児期間中は常に子どもへの気がかりがあることを知りましょう
- 子どものことを毎日、気にかけて、育児を行い、大切にしているお母さんだからこそでてる子どもの気がかりです



出産後1ヵ月 NO 13

子どもの成長の実感

- お母さんのお腹の中にいる頃より、子どもは毎日、毎日成長し続けています。
- 子どもの成長をあらためて実感してみましょう
重くなったなあ・表情が豊かになってきた・

- お母さんの日々の育児のもとで子どもは、安心して成長することができています
- 子どもが成長していくことを想像してみましょう



出産後1ヵ月 NO 14

出産後1ヵ月～ 子どもの健康を育てていくために

- 手足の動きも活発に、追視もできてきます

おもちゃを渡すと、すぐ落としますが、瞬時握りしめます
物を追ってみようようになります
お母さんの顔をみています
聴力も発達してきます

- * 20-30cm 離れた所に、おもちゃおいたり、がらがらふってみましょう
- * 目をみてよく話しかけましょう
- * 音楽を聞かせてあげましょう

- 首がすわるようになります(生後3か月ころより)

首がすわるとたて抱きが楽になります。赤ちゃんも視野がぐーんと広がります。
首を支えて頭を上にした抱っこをしてみましょう



出産後1ヵ月 NO 15

出産後1ヵ月～4ヵ月 子どもの健康を育てていくために

- お散歩デビューしてみましょう

近所へお散歩。お母さんの気分転換にもなります

- からだを動かすのが大好きです

腹ばいにさせてあげると、頭を少しの間もち上げます。首の筋肉がだいぶしっかりしてきます。

赤ちゃんの肌は、適度な刺激を与えてあげることで環境や気温の変化などに慣れていきます。着がえのときに、それまで着ていた服などで、体の先端から心臓のほうへ向かってやさしくこすってあげましょう。



出産後1ヵ月 NO 16

子どもの健康について

- 育児期間中は、わが子のことを思うがゆえの子どもへの気がかりがあります
- 気がかりがあることは、子どものことをよくみて育児をしているということです。自信をもちましょう。
- 子どもの気がかりを一人で抱えず、相談しながら色々な方法で解決していきましょう
- 日々の子どもの成長を感じて、楽しんでみましょう
- 子どもの気がかりもまた楽しんでみましょう



出産後 1 ヶ月 NO 17

子どもの気がかりの解決に向けて

➤子どもの気がかりがあるとき、どのように解決していますか？

「だんなさんに話しています」
「ママ友に話すと、そうそう同じ同じと…
みんな一緒だなと思います」
「母親(実母)に話すと、そんなもんよねと
言ってくれるので安心します」



出産後 1 ヶ月 NO 18

お母さんが一人で抱え込まないように

➤多くのお母さんたちは、同じような子どもに関する気がかりを抱えています
➤誰かに相談すること、一緒に考えてもらうことで解決することがたくさんあります
➤お母さん一人で抱えず、相談していきながら、色々な方法で解決していきましょう



出産後 1 ヶ月 NO 19

子育てに関する様々な情報

➤子育てに関する情報は、どのようにしていますか？どのように活用していますか？

「ママ友と情報の交換をしています」
「SNSを色々みています」
「たくさん情報があって、時々こんらんします」
「子育てのアプリを活用しています」



出産後 1 ヶ月 NO 20

子育てに関する様々な情報

➤子育てに関する情報は、どのようにしていますか？どのように活用していますか？

「ママ友と情報の交換をしています」
「SNSを色々みています」
「たくさん情報があって、時々こんらんします」
「子育てのアプリを活用しています」



出産後 1 ヶ月 NO 21

3.子どもの理解にむけて



出産後 1 ヶ月 NO 22

わが子の様子

➤わが子が泣いているときどのような様子ですか？

- 声の大きさ
- 手足の動き

➤子どもが泣いた時、ぐずぐずする時、どうしていますか？

- 生まれて最初は、子どもにはどのように答えていましたか？
- 子どもへの対応で育児の中で変化してきたところはあるか？
- 応答で工夫しているところはあるか？

- * 自分のお子さんのことについて話してみましょう
- * 子どもの個性について話してみましょう



出産後 1 カ月 NO 23

子どもの理解

お母さんは

- 出生直後のことを思い出してください。最初は泣き止まない、どうして泣いているのかわからないことなど、子どものわからないことがたくさんあったと思います
- 出産後1カ月の間で、お母さんは子どもの様々な表情やしぐさがわかるようになってきました
- 毎日、育児を子どもと共に過ごしてきたお母さんだからこそ知っている子どもの泣き方、しぐさがあります



出産後 1 カ月 NO 24

生後1カ月の子どもの欲求について

- おなかがすいた もっと飲みたい
- おなかがいっぱい
- 眠たい
- 抱っこしてほしい
- うんちがでそう
- 気持ちが悪い
- こわい・心配・不安
- うれしい



出産後 1 カ月 NO 25

生後1か月～4か月の子どもの様子

子どもはまだ言葉で話すことができなくても、できる限りの表現を使ってさまざまなことを訴えています。

- 泣き方: 泣き声の大きさ。声のトーン。 声の抑揚。
- 機嫌: ぐずぐずする。一人で遊んで起きている。
- 哺乳力: 哺乳前に泣く。飲む力。哺乳にかかる時間
- 睡眠: 通常の睡眠パターンとの相違。睡眠時間。
- 身体の動き: 四肢を活発に動かす。
手足をふんばる。動きが少ない
- 表情: おだやか。険しい。



出産後 1 カ月 NO 26

子どもの泣きに対する様々な応答方法

- あやす
- 抱っこする(色々な抱き方の工夫)
- 声をかける(声のトーン・大きさ・内容)
- 哺乳(母乳・ミルク)をする
- おむつを交換する
- 音楽をながす
- 照明を暗くする
- 室温を調整する



出産後 1 カ月 NO 27

子どもの様子に応じた応答

お母さんは

- お母さんは子どもの一番の理解者です。自信をもって育児をおこないましょう
- 1か月の短い育児の間でお母さんたちは子どものことがわかり、子どもに応じた反応をかせることができるようになり、この子の母親として大きく成長しています。自分自身を認めてあげましょう。



出産後 1 カ月 NO 28

子どもの理解を深めるために

- わが子をじっくり見てみましょう
- 子どもの様子を意識して観察してみましょう
- 子どもの状態に応じた方法がうまくいったことを大切にしていき、育児に取り込んでいきましょう
- 子どものサインは日々成長、変化していきます。成長にも目をむけていきましょう



出産後 1 ヶ月 NO 29

自分自身の子育てを大切にしてい

- 子育ては千差万別であり、幾通りもの方法があります
- 子どもの特徴があるように、子育てにも、それぞれの特徴があります。他人と比較するのではなく、自分自身の子育てを大切にしましょう
- 子どもに応じた方法が、うまくいったことを大切にしてい



出産後 1 ヶ月 NO 30

4. 育児と生活



出産後 1 ヶ月 NO 31

1) 育児がある生活を調整してい

出産後 1 ヶ月 NO 32

育児中の生活の変化

➢ 妊娠・出産・育児を通してどのような生活の変化がありましたか？

- ・ 食事: 食べるのが早くなった
子どもの様子を見ながら合間に食べている
- ・ 睡眠: 何度も授乳で起きる
- ・ 余暇: テレビをみるのが少なくなった、
家族で出かけなくなった、家族で話す機会が少なくなった
- ・ 情緒の変化: 自分自身・家族のいらいら
- ・ 家族成員の変化: 実家で過ごすことが多くなった。姉妹と親密になった

➢ 育児と生活をどのように調整をしていますか？

- ・ どのようなことが困難でしたか
- ・ うまくいこうに変えてきたところ、意識しておこなっていること
- ・ 家族で相談して決めていること

* * 自由に話してみよう



出産後 1 ヶ月 NO 33

育児に折り合いをつけてい

・ お母さんは・・・ ご家族は・・・

- 育児を中心に個々に様々な工夫おこないながら取り組んできています
- 困難な場面についてもなんとか折り合いをつけて乗り越えてきています
- 色々な思いを抱きながら、育児を中心に柔軟に生活を変えており、調整する力が高まっています
- 今後も、子どもの成長に合わせて育児は変化し、それとともに生活の調整も変化していきます。困難な場面も予測されますが、今後も今までと同様に工夫しながらなんとかやっていると

出産後 1 ヶ月 NO 34

育児と生活の工夫

➢ 育児とのバランスの中で生活をおこなってい

- 例) 買い物の工夫: 夫に買い物を頼む。配達の利用
- 食事の工夫: お惣菜の利用。土日につくり置き。
- 睡眠の工夫: 昼寝。
- 家事の工夫: 手をぬく。家族に手伝ってもらう。
掃除の回数を減らす。

- 日々の育児の中では生活で困難な場面も生じてきます。工夫しながら折り合いをつけてい
- 家族内で話す時間を意識してみよう
- 家族内での役割分担について話しあってみよう
- 子育ての中で大切にしていることを、話しあい共有してい



出産後 1 ヶ月 NO 35

2) 自分自身の心身を大切にしながら
育児をおこなっていく

出産後 1 ヶ月 NO 36

育児期間中のお母さんの心の状態

- 寝不足で、なんだがイライラするなあ・・
- 気分が落ち込んだり、憂うつな気持ちになる時がある
- 自分の時間がほしいなあ・・
- たまにはゆっくり、のんびりと過ごしたいなあ・・
- きちんと、育児ができているのかなあ・・
- 心配だなあ



出産後 1 ヶ月 NO 37

余裕のある育児

お母さんは

- 育児は24時間日々継続しています。多くのお母さんたちは育児の心配事をかかえ、疲れており、ところに余裕がないと感じています。一生懸命、必死になって育児に取り組んでいます。
- 自分自身のために時間をつくってみましょう。自分の心の余裕は子育てにも大きな栄養の源となります。
- また一方で育児を通して自己の成長を感じています。自分自身をもっとほめてあげましょう。自分のためにできていることを認めていきましょう。



出産後 1 ヶ月 NO 38

自分自身のところとからだのために

- 休養をとりましょう
心身の疲労や倦怠感を感じた時には、無理せずに十分な休養をとり、食事の栄養バランスや毎日の適切な運動量にも気をつけましょう
- 楽しみを取り入れましょう
気持ちを爽快にリフレッシュするような楽しみを取り入れていきましょう
- リラックスしていきましょう
心身の緊張や不安を緩和して自律神経が健全に機能するために時間を見つけてリラクゼーションをとり入れていきましょう



出産後 1 ヶ月 NO 39

自分自身の心身を大切にしながら 育児に取り組んでいくために

- こころの余裕をもつこと、リラックスすることは楽しい育児にもつながります。
- リラックスできる時間を意識してつくりましょう(短時間でもいいです)
- 自分自身がどのような時にリラックスできているのかについて考えてみましょう



出産後 1 ヶ月 NO 40

リラックスした時間のために

- 入浴してみましょう
時間を見つけて、ゆっくり湯船につかってみましょう。体をあたためることで、疲れがとれ、気分がリラックスできます。
- 体を動かしてみましょう
赤ちゃんと一緒にできる運動を、生活の中にとり入れてみましょう。全身の決行もよくなり、前向きな気持ちになります



出産後 1 ヶ月 NO 41

5. これからの育児に向けて



出産後 1 ヶ月 NO 42

これまでを振り返って

お母さんは

- 妊娠・出産・育児の経過の中で様々な思いを抱きながら、体験を積み重ねてきています。
- これらの体験はかけがえのない体験であり、人生において大きな意味をもつ体験です。
- うれしかったこと、工夫してきたこと、うまくいったこともたくさんあったと思います。また、その時は困難であったことも、今は解決していることがたくさんあると思います。思い出してみてください。



出産後 1 ヶ月 NO 43

自信をもって育児に臨んでいきましょう

- 妊娠・出産・育児といった人生の大きなライフイベントの中でお母さん・ご家族は、自分たちの持っている力をひきだし、高めながら日々成長しています。
- 自信をもってこれからの育児にも望んでいってください。困難を乗り越える力も、工夫しながらやっていくお母さん・ご家族としての力も十分に備えています。
- 自分も大切にあげること、自分を認めてあげること忘れないでください。お母さんの自信は、子どもにとっても大きな強みです。



出産後 1 ヶ月 NO 44

今後の育児に向けて

- ・ 母親として大切にしていきたいことはどのようなことですか？
- ・ 育児の中で継続していきたいことはどのようなことですか？
- ・ 今後の育児に向けて取り入れていこうと思うことはどのようなことですか？
- ・ 今後の育児はなんとかやっていけそうですか？



出産後 1 ヶ月 NO 45

お母さん方へ

これからの育児に向けて自信をもって臨むことができますように



終わりに

本書では、「Maternal Confidence を育む看護介入プログラム」について、プログラムの内容および、実践での活用に向けて、妊娠期および出産後 1 ヶ月の時期での具体的な展開について紹介してきました。

Maternal Confidence を育む看護介入は、母親が「大丈夫、やれる」と思える本来、母親のもつ力を最大限に引き出し、育んでいく重要な看護介入です。母親は日々の育児の中で、成長していくわが子を前に、「これでいいのだろうか」と戸惑い、不安を抱えながらも育児に全力で奮闘しています。

看護者は、常に母親に寄り添いながら、安心を保証し、母親が母親らしく、あるがままでゆとりのある育児をおこなうことができるように支援していくことが重要です。本プログラムを通して母親が、少しでも子育てを楽しんでいることができるように、ぜひ、臨床の様々な場面において、本プログラムを活用していただければ幸いです。

本看護介入プログラムを作成するにあたり、先行研究においてご協力いただきました対象者の皆様をはじめ、ご協力いただきました皆様に心より御礼申し上げます。

今後も更に、本プログラムの洗練化をはかっていくとともに、対象を広げ、様々な状況にある母親にむけたプログラムの開発にも取り組んでいきたいと考えています。

高知県立大学
岩崎順子 野嶋佐由美
2019年11月

<関連文献>

- ・岩崎順子, 野嶋佐由美(2007): 家族の力を支える看護 Maternal Confidence と家族サポートの関連、家族看護、5(1)、p100-110
- ・岩崎順子, 野嶋佐由美(2015): 乳児を抱える母親の Maternal Confidence および Maternal Confidence を育成する看護介入に関する文献検討、高知女子大学看護学会、40(2)、p125-131
- ・岩崎順子、野嶋佐由美(2015): 妊娠期の母親の Maternal Confidence を育成する看護介入プログラムの開発、高知女子大学看護学会、41(1)、p52-62

平成 24 年～26 年度
科学研究費助成事業（学術研究助成基金助成金）基盤研究 C（24593393）

「Maternal Confidence を育成する看護介入プログラムの開発」

高知県立大学 看護学部 岩崎 順子 野嶋 佐由美

Maternal
MC
Confidence