

産後の母親支援としてのわらべうたベビーマッサージの活用

はじめに

産後は、ホルモンバランスの乱れや育児のストレス、狭くなってしまいう人間関係から産後の女性の約10%～20%の人が産後うつになると言われている。

近年は、高齢出産、核家族化に伴い発症リスクは増加傾向にあると言われている。

産後うつの症状には、疲れやすくなる、不安定な気持ちになる、不眠、涙が出る、イライラするなどの症状があると言われているが、育児への不安がこみあげたり、赤ちゃんへの愛情が感じられなくなるなど長期的にみると母子関係乳幼児への影響が大きくなる。

乳児を持つ母親の育児ストレスを軽減するためには、子どもの健やかな成長・発達とともに、母子間のコミュニケーション力の向上など母子の相互作用がとても重要であると考え

る。

今回、育児の中に「わらべうたベビーマッサージ」を取り入れた結果、母子間のコミュニケーション力が向上し、結果的に育児ストレスの軽減につながった。そこでわらべうたベビーマッサージを育児に取り入れた事例について報告する。

方法

事例紹介：30代女性

第一子：生後4か月よりわらべうたベビーマッサージを開始

わらべうたベビーマッサージの実施方法

1か月に1回教室に参加

自宅では、全過程を1週間に1回実施

寝る前や遊びの一つとして部分的には1日1回実施

第二子：出産直後からわらべうたベビーマッサージを実施

生後3か月までは1日1回実施、生後1年まで月に2回は全過程実施

部分的には1日1回実施あり

わらべうたの音楽は毎日歌い聞いていた

上の子が下の子へマッサージを行うこともあった。

分析方法：産後の精神面の評価としてエジンバラ産後鬱自己評価表（以下EPDS）を用いて分析

EPDSは、10項目で構成される自己記入式質問表

以下の質問内容を1項目0～3点で評価し9点以上で産後鬱の可能性が高いと言われている。

- 1.笑うことができたし、物事の面白い面もわかった。
- 2.物事を楽しみにして待った。
- 3.物事が悪くいった時、自分を不必要に責めた。

- 4.はっきりとした理由もないのに不安になったり、心配した。
- 5.はっきりとした理由もないのに恐怖に襲われた。
- 6.することがたくさんあって大変だった。
- 7.不幸せなので、眠りにくかった。
- 8.悲しくなったり、惨めになった。
- 9.不幸せなので、泣けてきた。
- 10.自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた。

結果

第一子

生後 2 か月

産後 2 か月 エジンバラ 8 点

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
点数	0	0	3	2	0	2	0	1	0	0

わらべうたベビーマッサージは未実施

母：里帰り先から自宅へ戻った後、急に不安になったり、悲観的になったり、涙もろくな
った。引っ越して間もなかったこともあり昼間は子どもと 2 人きりで過ごすことが多か
った

子：抱っこしていないと泣くことが多かった

産後 6 か月 エジンバラ 2 点

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
点数	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0

わらべうたベビーマッサージを実施して 2 か月

母：出産後すぐから始めていたら、子どもとの関わり方がもっと楽しかったのではないか
と思い、妊娠中から知りたかったという思いがあった。

子：子どもが泣いている時に、わらべうたの音楽を歌うことで泣き止むことが多かった。

育児への自信

第二子、

産後 2 か月 エジンバラ 4 点

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
点数	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0

母：妊娠前からわらべうたベビーマッサージを知っていたため、出産後よりすぐに始める
ことができた育児量の増加と 2 人の子育てへの不安を感じていた。

出産 1 か月頃は、涙もろくなったり、悲観的になることもあった。

上の子：出産前より、上の子の甘えや嫉妬など退行現象がみられ、この時期に特に顕著に

表れていた。そのため、この時期は、育児量の増加と 2 人の子育てへの不安を強く感じていた。

下の子：泣いているときに、わらべうたの音楽を流すと反応が良く泣き止むことが多かった。

産後 6 か月 エジンバラ 1 点

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
点数	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0

母：穏やかな気持ちで過ごすことができていた。

上の子：下の子が泣いていると、上の子が「赤ちゃん指ころころピ」とする様子がみられた。

下の子：動き回るようになっていたが、ベビーマッサージの間は寝転んで、マッサージを受けていた。

結果・考察

第一子の初めての子育ては、子育てに関する情報は知識やインターネットよりたくさんの情報を得ていた。そのため、こうした方がいい、しなければならぬと思うことが多かった。子どもはかわいいと思うが、子どもと二人きりで過ごす時間が長く、どのように子どもと遊べばいいのか悩み、子どもが泣くと自分が責められているような気持ちになることもあった。実際、第一子出産後 2 か月時点での EPDS では 8 点と高い点数であった。

その後、わらべうたベビーマッサージと出会い、近隣の教室に参加し、自宅でのスキンシップの一環としてわらべうたベビーマッサージを行うことで、子どものぐずりが減り、子どもの表情が増えたり寝かしつけがしやすくなったと感じ、子育てに対して前向きになることができた。

実際、EPDS の点数も産後 2 か月では 8 点と高かったが、その後 2 点と減少している。

第一子の子育ては、周りに頼れる人が少なく、インターネットや本が頼りの孤育てであった。しかし、わらべうたベビーマッサージと出会ったことで、子どもとの触れ合いが自然と増えた。そして、触れ合うことで愛情ホルモンのオキシトシンの分泌が増え、不安やストレスの軽減にもつながり、子育てがより楽しいと感じることができたのではないかと思う。

第一子出産時に、妊娠中よりわらべうたベビーマッサージを知っていれば、もっと子育てを楽しむことができたのではないかと感じていた

実際、第二子出産直後からわらべうたベビーマッサージを行うことで、無用な愚図りが少なく、楽しみながら子どもと関わることができた。

そのこともあり 2 か月、6 か月ともに EPDS の点数は低かった

また、上の子が、下の子にマッサージを行ったり、わらべうたの音楽を通して遊びの幅が広がることで親と子、兄妹間のコミュニケーションにも役立っていた。

まとめ

わらべうたベビーマッサージを育児の中に取り入れたことで、母子間でのコミュニケーション、スキンシップが増え毎日が楽しいと思うことができた。このことから、わらべうたベビーマッサージは孤育てで悩んでいる方や、兄妹が産まれてからの関わりに悩んでいる方への支援に