

わらべうたベビーマッサージ BGM が妊産婦に与える影響や効果についての一考察

— 妊娠期から産褥期にかけて —

わらべうたベビーマッサージ研究会会員 庄原 恵代

【目的】

母子における愛着は、妊娠期から始まり、児の成長とともに情緒的な結びつきと相互作用によって形成されていくため、妊娠期からの関わりが重要となる。そこで、妊娠期から産褥期まで切れ目のない助産師としての支援の実践、わらべうたベビーマッサージ BGM (以下 BGM とする) が妊産婦に与える影響や効果、赤ちゃんへの意識調査、マタニティブルーや産後うつリスクの低下を図ることができるかを考察する。

【調査方法】

妊娠末期から 1 ヶ月健診まで経産婦 1 名を調査対象とし、コミュニケーション時の表情、言動、育児・愛着行動について情報収集・観察を行った。BGM を用い、マタニティ診断項目の基本的な生活行動、精神・心理的生活行動、社会的な生活行動、出産育児行動の得られた情報をもとに、赤ちゃんへの意識や愛着形成・促進の効果を面談やアンケート回答より評価した。

精神的変化の評価の一部として、胎児愛着尺度日本版 (PAI-J)、乳児愛着日本版 (MAI-J)、赤ちゃんへの気持ち質問票、育児支援チェックリスト、エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) を用いた。

【調査結果】

1. 妊娠期

- ・赤ちゃんへの気持ち質問票：0/30 点
- ・BGM なし：胎児愛着尺度アンケート：68/84 点、身体が重くしんどい、胎動を感じる、複合育児や家事による睡眠不足でイライラ。
- ・BGM あり：胎児愛着尺度アンケート：76/84 点、イライラが減少し気分がまぎれる、赤ちゃんを想像してお腹を抱きしめる、胎動を感じる、脳内再生でメロディーを口ずさむ、赤ちゃんに自分の声が聞こえているのがわかる、聴いている間赤ちゃんとの時間を楽しむ、という様子であった。

2. 産褥期

- ・乳児愛着アンケート：退院時 74/104 点、2 週間健診・1 ヶ月健診時 75/104 点
- ・エジンバラ産後うつ病質問票：7 点/30 点

妊娠期から BGM を聴いていたことによって音楽を覚え、産褥期にも同様に脳内再生されるようになった。また、上のこどもたちの世話と寝不足でのイライラが BGM によってリラックスでき、褥婦の育児ストレスが軽減していた。

- ・育児支援チェックリスト：妊娠期・産褥期ともに、愛着障害となる要因なし

3. 助産師との関わりを通して

妊娠期から産褥期まで関わることで信頼関係が深まった、いつでも相談できる助産師が身近にいるという安心感、妊娠期・産褥期を通して身体・精神面を把握しフォローしてもらえる、不安やストレスの多い妊産婦へ自分も協力していきたい、という意見がみられた。

【考察】

妊娠期の胎児愛着尺度の BGM を聴く前後比では、BGM を聴いた後に 8 点高くなり、数値の上昇が明らかであった。赤ちゃんへのきもち質問票では、0 点を示していることから、妊娠中に BGM を用いることは愛着形成・促進の上に一定の効果があるといえる。エジンバラ産後うつ病アンケートにおいても 7 点と産後うつ病へのリスクが低い結果となった。妊娠期と同様に、BGM を用い赤ちゃんとの時間を持つことにより、産褥期も愛着形成・促進の効果があるといえるため、BGM は、妊娠期から産褥期を通し、マタニティーブルーや産後うつ病へのリスク低下を図ることができると考えられる。

さらに、妊産婦にとって身近にいる助産師の存在は大きく、ストレスを抱えやすい妊産婦へ対象者自身が主体的に協力していきたいという気持ちのゆとりが持てるようになっていった。助産師が妊娠期から切れ目なく継続して関わることで、母親の主体性を引き出すきっかけの一つとなったといえる。また、母親の主体性と母児の相互作用により愛着形成が促進され、今後の愛着・育児行動に大きく影響すると考えられる。

【まとめ】

1. 妊娠期から BGM を聴くことによって胎児を想像し意識することができる。さらに、繰り返し BGM を聴くことで脳内再生され、メロディーを口ずさむことでリラックスした気持ちで赤ちゃんとも共有できる。共有する時間を持つことで胎児への意識が高まり、意識の高まりが愛着形成のきっかけとなる。
2. 妊娠期から産褥期まで BGM を用いることで、上のこどもの世話と寝不足でのイライラがリラックス効果となり、マタニティーブルーや産後うつ病のリスクを低下させる。
3. 出生前・後も赤ちゃんとの二人の時間を楽しみ、BGM を用いながらの愛着行動が増えることによって、愛着が促進される。
4. 妊娠期から産褥期を通して、身体・精神面についていつでも相談でき、信頼できる助産師が身近にいるという安心感と支援によって、対象者自身が不安やストレスの多い妊産婦へ対象者自身が協力していきたいという前向きな気持ちになれる。

【今後の課題】

今回は 1 事例の調査であったため、今後も妊産婦に向け継続して調査する必要がある。また、切れ目ない子育て支援の一つとして、妊娠期から BGM を聴いていた母児が BGM を用いベビーマッサージを実施した際の影響や効果等についても調査していきたいと考えている。

【参考文献】

- ・奥田朱美(2015)：ママと赤ちゃんがいっしょに わらべうた胎教マッサージ&産後ダンス
- ・辻野順子、雄山真弓、乾原正(2000)：母親の胎児及び新生児への愛着の関連性と愛着に及ぼす要因－知識発見法による分析－, 母性衛生, 第 41 巻, 2 号
- ・公益社団法人日本産婦人科医会 (H29)：妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル～産後ケアへの切れ目のない支援に向けて～
- ・日本助産診断・実践研究会(2017)：実践マタニティ診断, 第 4 版, 医学書院