



育児をママだけで抱えこまないで

# 産後ケアで ママをもっと しあわせに

産後のママは心身ともに不安定になりがち。「適切なケアでママにもっと楽になってほしい」と長年悩めるママに寄り添い、産後ケアに力を入れている「川村産婦人科」。川村美星さんと明緒先生にお話をうかがいました。

医療法人 仁愛会 川村産婦人科

川村 美星さん

川村 明緒先生

一般社団法人 日本産後ケア協会認定産後ケアリスト一級。傾聴をメインにママを応援。「誰かに話すだけで気持ち楽になるママも多いです」

京都府立医科大学卒業。産婦人科専門医。女性ヘルスケアアドバイザー取得。女性特有の心身のトラブルを包括的にサポート。4歳と2歳の子どものママ。



家族も一緒に入れる広々とした診察室



入院部屋には家族も宿泊できる畳のスペースが

安心して子育てができるように、産後ケアリスト、助産師、医師、すべてのスタッフで情報を共有し、ママに声をかけるようになっています。

美星さん\*昔は大家族が多かったので身近に話を聞いてくれる人がいたり、参考にする人がいたりしましたが、今はほとんどが核家族。その役割を誰かが担う必要があると思います。当院ではママが自信を持てるように、安心して子育てができるように、産後ケアリスト、助産師、医師、すべてのスタッフで情報を共有し、ママに声をかけるようになっています。

育児のことを相談できる人が身近にいない時は どうすればよいのでしょうか

美星さん\*よく相談を受けるのは、赤ちゃんが泣き止まない、母乳が出ない、夫婦のコミュニケーションがうまくいかない、上の子が赤ちゃん返りしてしまう、といったお悩みです。一人で考え込むうちに「母親失格」と自分を責めてしまう場合も多いようです。

明緒先生\*原因は出産後急激にホルモンのバランスが崩れてしまうこと。そこに睡眠不足や疲労なども重なって、産後のママは心身に不調をきたしてしまいがち。そこから産後うつを発症してしまうことも。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*当院のキーワードは「家族」です。入院時は家族も一緒に泊まりやすいお部屋をご準備し、ご希望の方にはお子さまメニューも提供しています。ご家族みんなで来てもらいやすいよう、このたび外来スペースをリニューアルしました。キッズスペースを設け、診察室もご家族と一緒に入れるように生まれ変わりました。4Dエコー画像も一緒にご覧いただき、喜んでいただいています。

美星さん\*私たちはお一人おひとりと向き合い、大病院では難しいようなオーダーメイドなケアができます。ママがハッピーならベビーも幸せ。どんなに小さな悩みでもぜひ気軽ににご相談ください。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

明緒先生\*院内の「産後ケアセンター」では、地域や行政とも連携を取りながら産後ケアに力を入れていきます。困った時にいつでも電話で相談ができるホットラインもありますし、他院で出産されたママも受け入れています。産後は体調が回復するまで入院でき、授乳や育児の指導も行っていきます。育児は一人ではがんばり過ぎないことが大切。ぜひ頼れるところには全部頼ってほしいですね。

ママにも家族にもやさしくリニューアルオープン!



待合室にある新設されたキッズスペース



明るい雰囲気待合室



元気なベビーの誕生を守り続けて半世紀。

川村産婦人科

電話:075-781-0029 京都市左京区下鴨高木町40  
休診日:土曜午後、日曜・祝日 ※入院は随時受付

産後うつなどのご相談は  
WEBから問い合わせを

川村産婦人科 京都 [www.kawamura-lc.net](http://www.kawamura-lc.net)



アクセス / 市バス204、206系統  
または京都市バス「高木町」下車