



グリーフケア ～亡くなった赤ちゃんにできること～

身近で大切な人を亡くした時、私たちは強いショックを受け、様々な感情や身体への反応を体験します。その感情や身体への反応（悲嘆過程）に寄り添うケアのことを「グリーフケア」と言います。赤ちゃんの死はあまりにも突然であり全く予期せず起こります。赤ちゃんを亡くした親の悲嘆反応としては、気分の落ち込み、不快感、罪悪感、悲しみや怒りという気分の波、眠れない、食欲低下、赤ちゃんとの思い出を探す、孤立等が強く出ることが知られています。これらの反応は、波のように押し寄せ、強い精神的落ち込みにつながることもあります。感情の波を繰り返しながら、長い時間をかけて日常生活にも適応できるようになっていきます。正常な悲嘆過程をたどる上で心に残る思い出作りは有益だといわれています。流産、死産、生まれたばかりの赤ちゃんを亡くした場合、赤ちゃんの体と過ごせる時間は数日と短いです。突然の赤ちゃんの死に呆然としてしまい、赤ちゃんに何もできなかったと悔やまれる方もいらっしゃると思います。赤ちゃんの状況によって行えないこともあります。赤ちゃんにできることを紹介したいと思います。



赤ちゃんにできること

- ・赤ちゃんの体に触れる 撫でる 抱っこする
- ・赤ちゃんと一緒に過ごす 母児同室を行う
- ・体をきれいにしておける 沐浴する
- ・赤ちゃんの名前をつけて周囲の人にも名前と呼んでもらう
- ・初乳をのます 乳汁を含ませた綿を枕元にお供えする
- ・赤ちゃんに服を着せる ご自身で作る 等

赤ちゃんの遺品を残すことは悲しみを強くしてしまうのではないかなと思うかもしれません。そんなことはありません。赤ちゃんが確かにいたことの証を残すことで赤ちゃんの存在を確認したり、他の人に知らせることもできます。そしてそれは悲しみの癒しにも繋がります。今は思い出の品を見ることができなくても時間の経過とともに赤ちゃんの存在を感じたくなる時が来ると思います。その時のために思い出の品をたくさん残して置くことは意味のあることだと思います。

赤ちゃんとの思い出の品を残す

- ・母子健康手帳（生まれた時間、体重、身長などを記載することができます）
- ・妊娠中のエコー写真
- ・臍の緒
- ・足形 手形 赤ちゃんの爪 髪の毛（赤ちゃんの大きさにもよります）
- ・赤ちゃんの写真 家族写真 等



赤ちゃんとのお別れの前に何を行ってあげたいのか、一人では考えられないかもしれません。周りの人に支えてもらいながら考え、選んで、悔いの残らない時間を過ごして頂ければと思います。私達、お産に携わるスタッフは常に側にいます。

周産期センター3階 助産師長 重安 日登美

マタニティレシピ

きのこはお好みの種類を使用してください。色々なきのこを使用することで旨味が増します。きのこにはビタミン D や食物繊維が豊富に含まれます。メイン料理の付け合わせやサラダのトッピング、副菜の1品にどうぞ。



材料（作りやすい分量 4～5人前）

- | | | | |
|--------|-----|-----------|-------|
| ・ しめじ | 50g | ・ 赤唐辛子 | 1/2 本 |
| ・ まいたけ | 50g | ・ にんにく | 1/2 片 |
| ・ エリンギ | 50g | ・ オリーブオイル | 大さじ 1 |
| ・ しいたけ | 50g | ・ 醤油 | 大さじ 1 |
| ・ えのき | 50g | ・ 酢 | 大さじ 1 |
| | | ・ 砂糖 | 小さじ 1 |

作り方

① きのこの下準備

- ・ しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ・ まいたけは小房に分ける。
- ・ エリンギは横に半分に切り、縦にスライスする。
- ・ しいたけは薄くスライスする。
- ・ えのきは石づきを取り、半分に切り、小房に分ける。



- ② フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火にかける。
- ③ ②にきのこを入れ、中火で軽く炒め、蓋をして 5～6 分蒸し焼きにする。
- ④ 醤油、酢、砂糖を入れ 軽く混ぜて火を止める。
- ⑤ 粗熱をとって冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 器に盛りつけて出来上がり。



【レシピ提供】栄養管理部



センター稼働状況

分娩数	51 件	緊急帝王切開	7 件
母体搬送	8 件	NICU 稼働率	74.4%
新生児搬送	2 件	MFICU 稼働率	89.4%

（令和5年9月）

『Happy Halloween』編集後記



ようやく暑さも和らぎ、秋らしくなってきたかと思いきや、一気に冷え込みが厳しくなりました。今月の「マタニティレシピ」は、きのこをたっぷり使ったマリネを紹介しました。菌活&腸活で免疫力アップ！作り置きにも最適です。ぜひ試してみてくださいね。（母子保健室）



周産期センターキャラクター マミー&メイ