

Q & A

Q 出血がだんだん多くなってきている、子宮あたりの痛みが辛い。

A すぐに医療機関を受診しましょう。



Q 母子健康手帳はこのまま持っていていいの？

A 返却の必要はありません。赤ちゃんの大切な思い出として持っていて構いません。



Q 産後の診察のための費用は自費？

A 妊娠届出を提出している場合、邑楽町から産婦健診受診票を2枚（2週間用・1か月用）をお渡ししています。各5,000円の費用助成が受けられます。

Q 産後、体が思うように動かなくて、ゆっくり休みたい。

A 邑楽町では産後ケア事業を行っています。指定医療機関にて、無料で助産師などの専門家が心身のケアをしてくれ、ゆっくりと休むことができます。



Q 仕事はしばらく休めるの？

A 仕事をしている女性は産後休業制度を利用できます。勤務先に確認してみましょう。



Q 仕事を休んでいる間、お給料がでないことが心配。

A 妊娠12週以降の流産や死産の場合、健康保険組合から出産手当金として、産前・産後休業の期間、賃金の2/3相当額が支給されます。勤務先に確認してみましょう。

Q また、妊娠できるのか心配。

A 医療機関で相談や必要な検査を受けることができます。また、オンライン健康相談では、医療機関選びや必要な検査について相談でき、必要なアドバイスがもらえます。

Q 不妊治療や不育症治療を始めることにしたけれど、費用や検査について不安がいっぱい。

A 邑楽町不妊治療費助成金、邑楽町不育症治療費助成金で費用の一部助成をしています。詳しくは邑楽町ホームページをご覧ください。また、邑楽町保健センターやオンライン健康相談では不妊治療や不育症治療の相談もできます。

ホームページのご案内

邑楽町



群馬県



こども家庭庁



相談できる場のご案内

専門家に直接相談したい



健康相談



群馬県不妊・不育専門相談センター



電話・来所・家庭訪問などお好きな方法で邑楽町保健センターの保健師があなたに寄り添い、相談に乗ります。

群馬大学付属病院の不妊治療や不育症治療を専門に行っている産婦人科医師に直接相談できます。

オンラインで相談したい



おすすめ

邑楽町在住の人のみ無料で、LINEアプリを使い匿名でも相談できます。いつでも保健師、心理士など専門家が在籍しているため、妊娠や出産について安心して相談できます。

オンライン健康相談



ぐんま妊娠 SOS



助産師にLINE、メール、電話などで相談できます。

同じ経験をした人たちとお話したい



ここのは（群馬県）



天使の保護者ルカの会（東京都）



大切な赤ちゃんを
亡くしたあなたと
ご家族さんへ

読んでみたいと思ったときに、
読んでみてください。

邑楽町保健センター
電話：0276-88-5533

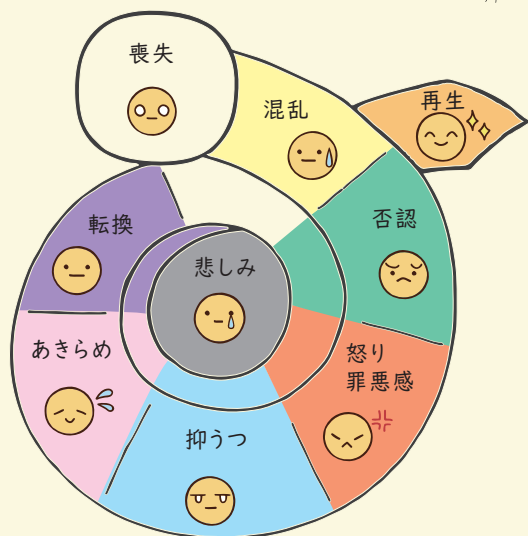




大切にお腹の中で育てた赤ちゃんとのお別れで、愛するかわいい赤ちゃんを失った悲しみは計り知れません。

少しずつ気持ちの整理ができている人、まだ悲しい気持ちで辛い日々を送っている人などさまざまな状態の人がいると思います。今の状態になるまでさまざまな心と体に反応や変化があったと思います。これを「グリーフ（＝悲嘆と反応）」と言い、大切な人を失ったときに現れる自然で当たり前の反応だと言うことを知っておいてほしいです。

グリーフスパイラル図



これらの状態は必ずしも順番に現れるものでなく、ランダムに現れます。「今、わたしはこんな状態なんだな」と1つの目安として理解しておきましょう。

～説明～

- 中央にある「悲しみ」：喪失体験における本質の部分で、目には見えないが確実にそこにあるもの
- その周辺にあるものは現象：目に見えてわかりやすいものですが、変化していくものでありとどまらないもの

引用・参考文献：井出敏郎、大切な人を亡くしたあなたに知っておいてほしい5つのこと、自由国民社、2020、P32-33。

こころ

ショックで何も考えられない、亡くなったことを信じられない、感情が麻痺してしまったような感じ、消えてしまいたい、この悲しみがいつまで続くのだろうと思う、誰もこの気持ちをわかってくれない、一人になることが怖い、なぜわたしだけがこんな経験をしなくてはいけないのかと思う、自分や周りを責めてしまう、周りの妊婦を妬ましく思う、これからまた妊娠できるのか不安に思う



からだ

眠れない、怖い夢を見る、食欲がない、息苦しい、疲れやすい

行動

涙が出る、人と会いたくない、周りの人とギクシャクする、妊婦や赤ちゃんを避ける、SNSやTVなどで妊婦や赤ちゃんに関する情報や情報を避ける、これまで普通にできていたことが上手くできない、思い出すことを避ける、思い出のものばかり見る

感覚

家族間で悲しみ方の違いを感じる、赤ちゃんのことが頭から離れない、赤ちゃんがまだお腹の中にいるように感じる、注意散漫で集中できない、何を食べてもおいしくない

知っておいてほしい記念日反応



妊娠が判った日、母子健康手帳をもらった日、流産が判った日、出産予定日、赤ちゃんの命日、お別れした赤ちゃんの思い出に関わる日など（特別な日だけでなく、赤ちゃんに関連する場所に行くことなどでも起こることがあります）が近づくと・・・

一度気持ちが落ち着いてきても、再び悲しい気持ちになったり、普段以上に気持ちが揺らぐことや、体調不良になることがあります。



今後生活していく上で、それらの反応とどう向き合っていくかも考えておくとういでしょう。その日が近づくと、あるいはその場所に行く前に自分の態度や行動をあらかじめ決めておくことがポイントです。例えば、その日は家族や友だちとご飯の予定を入れる、見たい映画やドラマをたくさん準備しておくなどが挙げられます。自分なりの向き合い方を考えてみましょう。

- ・泣くことを我慢しているなら、泣いてもいい
 - ・気持ちを表現する（悲しみだけでなく、不安・怒り・後悔など自分の中にある感情を思い切り表現しても良いのです。）
 - ・話したいときに話す
 - ・赤ちゃんとの思い出作り（何かしなくてははいけない訳ではありません。こんなことをしている人もいるんだな～と思ってください。）
- 例：母子健康手帳に思い出を書く、超音波写真でアルバムを作る、おうちの中に赤ちゃんの写真や手形・足形を飾る、赤ちゃんに名前をつけてあげる、おりんを鳴らしたりお線香を焚いたりする、お骨の一部を入れた赤ちゃんの名前入りペンダントやキーホルダーなどを身につける など
- ・水子供養をする など



周りの人ができること



- 自由に感情を出せる環境づくりを
- 悲しんだり、泣いたり、わめいたり、自由に感情を出したほうが、早く回復すると言われています。少しわがままになれる環境を整えましょう。



- 癒しの助けになるものを一緒にみつかる
- 楽しいこと、嬉しくなることをすると、罰が当たるかもしれないと思っているかもしれません。そうではないということを周りの人も理解し、癒しの助けになるものをみつけてみましょう。



- 悲しみへのセルフケアができるようにサポート
- 体と心をゆっくり休ませられる環境を整えましょう。傷ついた体と心を癒すには、時間がかかります。



気を付けてほしい言葉かけ



「産まれる前に亡くなってよかった」、
「早いうちでよかった」

赤ちゃん過ごす時間、妊娠週数に関係なく、
ご夫婦にとっては大切なわが子です。



亡くなった赤ちゃんはかけがえのないわが子です。代わりになる命などありません。次の赤ちゃんや、上のお子さんとは別の存在です。また、双子ちゃんのお一人が亡くなった場合も同様です。亡くなった子の代わりになるものなどないのです。

「次の子を産めばいいよ」、
「若いから大丈夫」、
「上の子がいるからいいじゃない」

