

# 出産前後の女性のメンタルヘルスに関する研究

准教授 横手 直美  
YOKOTE Naomi



生命健康科学部 保健看護学科



「ひこうき」のエクササイズ



動画教材制作のようす



教材用ブックレット（表紙）

日本では妊婦の10人に1人が緊急帝王切開で子どもを出産しているが、母親に対する出産前準備教育やメンタルケアの不足が課題であるため、PEACEプログラムを開発した。「お産の『もしも』に備えよう」と称したブックレットと動画教材を制作し、周産期センター・総合病院の産科・産科クリニックで、分娩時のトラウマを予防し、妊婦の適応力を高めるための介入研究を実施している。同プログラムを一般の妊婦向けアプリにも実装するとともに、無料オンラインセミナーを開催し、普及を目指している。

産後うつ予防の研究として、乳児の健やかな成長発達を促し、母親のストレスや育児不安を低減させるために、母子の運動と育児教育を融合した「子育てセミナー」を本学で開催している。コロナ禍ではオンライン開催への変更に伴い、教材動画を開発して効果を検証している。

そのほか、妊娠期の共働きカップルや帝王切開分娩のカップルへの出産準備教育の充実に向けて、公益社団法人愛知県助産師会、NPO法人ファザーリング・ジャパンと共同研究を行っている。

## 【研究テーマ】

- 緊急帝王切開時の妊婦の適応力を高める出産準備教育
- 母子の運動と育児教育による産後うつ病の予防
- 妊婦・褥婦へのショート・エクササイズの活用

（左の写真は参加者の承諾を得て掲載）

## キーワード

帝王切開分娩、情報提供、メンタルケア、母子のエクササイズ、産後うつ病

## 相談に応じられる内容

帝王切開分娩に関する医療製材や関連製品の開発、冊子等の監修協力  
マタニティ/ベビーに関する教育やエクササイズ・プログラムの監修協力

## 独自HP

