



特別企画

家族で育児をするための 産後の計画づくり アフターバースプランを やってみよう!

核家族化した社会に新型コロナウイルス感染症のパンデミックが重なり、「孤育で」といわれる状況に拍車がかかりました。産後うつやそのリスクのある方が増加しているという調査結果もあり、「いかに産後を乗り切るか」がかつてないほど大きな課題となっています。

そんな中、「妊娠中に妊婦や家族が自身の価値観を知り、産後の生活を具体的にイメージし、赤ちゃんのいる生活の計画を立てる」というワークショップを始めた助産師たちがいます。多くの人に取り入れてほしいと、アレンジや抜粋自由の枠組みとし、オンラインで勉強会やネットワークづくりも進めています。

バースプランに準えて「アフターバースプラン」と名付けられたそのワークショップの概要と、意義や効果について語っていただきました。

