

## 周産期メンタルケアに向けた母親の午睡の実態調査

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-10-31 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 木村, 聡子, 本庄, 美香 メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://kobe-tokiwa.repo.nii.ac.jp/records/1017">https://kobe-tokiwa.repo.nii.ac.jp/records/1017</a>

## 周産期メンタルケアに向けた母親の午睡の実態調査

木村聡子<sup>1)</sup>

本庄美香<sup>2)</sup>

本研究では産後の母親の午睡の実態についての調査を行った。対象は産後の助産所、その他任意の研究協力者によるスノーボールサンプリング方式にて協力の得られた母親とし、自作の自記式質問紙を使用した調査を行った。配布数 88、回収 73 通（回収率 83%）、有効回答 67（91%）。尚、本研究は、本学倫理審査で承認を受け実施した。調査対象の平均年齢 33.0 歳、配偶者の平均年齢 35.2 歳、赤ちゃんの月齢平均 14 ヶ月、兄弟平均 0.9 人。赤ちゃんとの午睡については、67%が時々～ほぼ毎日と回答しており、午睡の必要性については、妊娠後期（8 ヶ月～）では必要だと思う（83.5%）、必要だが時間がとれない（13.4%）、産後についても必要だと思う（80.5%）、必要だが時間が取れない（19.4%）という結果となった。自由記述から、産後には、夜間の睡眠不足の解消、心の健康さらには健全な子育てのために午睡が必要だと感じている。しかし、まったく午睡をとっていない母親も少なくない。その理由としては、上の子の世話や、家事をあげており、午睡が必要だとは思っているものの、状況が許さず、やむを得ず午睡をとらずに過ごしている。また、産前においても、フルタイムで働く女性から、産前休暇に入ったら準備で慌ただしく出産を迎えて必要だとは思いますがそれどころではなかったという記述もあった。これらのことから、午睡についての母親のニーズと現状が明らかになると考えている。

---

1) 保健科学部看護学科 2) 岡山大学