楽だとは言うけれど……「里帰り出産」の隠された真実

出産前後を実家で過ごす「里帰り出産」は、親のサポートを受けながら育児ができて、やっぱり安心! だけれど、実は心配事も多かったり!?
「里帰り出産」の予想外エピソードの数々に、子育てのプロがアドバイスします。

取材・文／髙田翔子　デザイン／小松彩乃

里帰りできない!

Episode 8 前置胎盤で絶対安静に!?

①T・Bさん（30歳）公務員・子供2人　西東京市在住　②兵庫県の実家に里帰り（2カ月）

人目も長男と同じところで産もうと思い、健診に行ったところ「前置胎盤」だと診断されました。前置胎盤の場合、妊娠中に大量出血する可能性があり、絶対安静で入院の可能性も。お医者さんからは、「これでは、里帰り出産はできないかもしれないね」と。入院したら里帰りは無理だし、保育園に通っている上の子のお世話は誰がするの？ と不安でいっぱいになりました。実母はまだ働いているので手伝いに来てもらうのも難しかったのです。……結局、胎盤の位置が自然に動いたため、予定通り実家近くの病院で出産することができましたが……。

ADVICE

このケースの他にも、親が高齢で娘のサポートをするのが難しかったり、里帰り先に産院がないなどの理由で里帰り出産できないということもあるでしょう。ここで改めて考えていただきたいのが、何のために里帰り出産しなくてはならないのかということです。退院後の生活が心配なら、自治体やNPOなどの産褥シッターや、家事の代行サービスを利用する方法も。里帰り出産ありきではなく、まずは、里帰りしなくても安心して過ごせるよう、情報収集を。

里がやってきた!

Episode 9 昼間の時間だけ母親に来てもらう

①T・Tさん（32歳）会社経営・子供1人　小金井市在住　②里帰りせず、自宅で育児

実家の近くに新居を購入したため、昼間の時間だけ、母親に通ってきてもらいました。育児グッズや着替え等、たくさんの荷物を持って実家に行くよりずっと楽だと思います。都内に実家のある私の友人の多くはこのスタイルでした。実家が遠方の友人の中にはウィークリーマンションを借りてまで手伝いに来てくれる親もいます。

ADVICE

産後、親に自宅に来てもらって手伝ってもらうというママも少なくありません。こちらに来てもらった後は、ちょっとしたお菓子をお礼に渡すなど、感謝を伝えようという気持ちを持つことが肝心です。ウィークリーマンションを借りる、飛行機や新幹線など交通費がかさむなど費用が大きい場合は、少し費用を負担することを申し出たりしてみましょう。もちろん、費用負担は不要と言われれば、その言葉に甘えて感謝の気持ちを伝えましょう。

里にインフル蔓延!

Episode 10 予防接種を受けた私と息子まで感染!?

①Y・Iさん（30歳）事務職・子供2人　小平市在住　②栃木県の実家に里帰り（2カ月）

歳の長男を連れて、予定日のひと月前から里帰りしていました。ところが産み月になって、共働きの両親が、インフルエンザに感染。私は臨月なのに、両親の看病と息子の世話を一手に引き受けることになってしまいました。そのうち、息子も熱を出し、私も何だか熱っぽいような?? もしや、と思い病院に行くと二人ともインフルエンザと診断されました。私も息子も予防接種は受けていたのですが、感染してしまったようです。幸い、すぐに熱が下がったので大事には至らず、無事出産することができましたが、予定日まで何が起きるか分からないものですね。

ADVICE

妊娠中や乳幼児がいる場合は、インフルエンザや流行疾患への感染はなるべく避けたいものです。流行疾患が蔓延する冬場は特に、予防接種を受ける、人混みを避ける、帰宅後に手洗いうがいを徹底するのが基本。同居の家族がかかってしまったら、別室で過ごすなどの配慮をしましょう。インフルエンザについて、妊娠中や授乳中の対応について、厚生労働省から情報が出ていますので、ぜひ参考に。

※厚生労働省【新型インフルエンザワクチンの接種について】
http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou04/inful_ninpu.html

実母と論争!

Episode 5 母乳の量が気になる母親

①M・Fさん（36歳）事務職・子供2人　品川区在住　②都内の実家に里帰り（2カ月）

実家の母親が、自分が現役の時の育児方法を押し付けてくるのに閉口しました。

子供が飲みたいだけ母乳を飲ませてあげているのに、「ねえ、おっぱいの量が足りないんじゃない？　もっとあげたほうがいいわよ」と言われ続けて何だか不安になってしまったり、オムツ替えのたびに「あなたの時は、布オムツだったから本当に大変だったわ～。紙オムツって高くつくのねえ。布にすれば経済的なのよ」と言われたり。

ふだんは仲が良い親子なのですが、産後は、些細なことでも落ち込んだり、デリケートになっていたせいか、母の言葉にイライラ。予定より早めに自宅に帰りました。

Episode 6 昭和の育児をひきずる母親

①S・Fさん（36歳）専業主婦・子供1人　和光市在住　②埼玉県の実家に里帰り（3カ月）

母親のひと昔前の育児法にちょっとうんざり。風邪をひかせてはいけないと着ぶくれするほど服を着せたり、母乳の出が悪いなら、もち米を食べなさいと言われたり。いったい何時代の話？

病院では、泣いたらすぐにおっぱいを飲ますように言われたのに、母は、「そんなにすぐにあげたらおっぱいが溜まらなくなるからだめよ」……と。いったいどっちを信じたらいいの？　やっぱり最新の育児法を知っているのは、病院のお医者さんや助産師さんなのでは？ とは思いつつも、自分を育ててくれた母親の話を無視することもできず……。

ADVICE

親が育ててくれた20～30年前の育児法と、今は、ずいぶん変わってきています。自治体で「孫育て講座」なども行っていますから、機会があれば、ぜひ、実母と一緒に出掛けてみましょう。基本的には、医師や助産師からアドバイスを受けた指導を優先。内容にもよりますが、気が楽になると思う方法があれば、実母の育児法も参考にするというスタンスでいかがでしょうか。親に伝えにくかったら、「病院の先生に言われたから」などと伝えるのがいいでしょう。

Episode 7 姉と同時期に出産したら……

①N・Cさん（31歳）研究職・子供2人　目黒区在住　②世田谷区の実家に里帰り（3カ月）

長女の時は里帰り出産しました。結婚前まで住んでいた実家は居心地が良く、里帰り中はトラブルなく安心して過ごすことができました。でも、ちょうど半年ほど前に、姉も女の子を産んでいたため、比べるつもりはないのだろうけれども、母の「お姉ちゃんの子は、この月齢では、もっと○○だったわよ」という言葉にちょっと傷ついたり不安になったりすることもありました。

ADVICE

実の親子の関係だと、遠慮がなく、辛らつな言葉を投げかけられることも少なくないようですが、そのような言葉は基本的には、聞き流してOKです。実母のほうは、あまり意識せずに、感想として言っていることも少なくありません。病気などの場合は、もちろん早めに発見してケアすることが大切ですが、子育ては、「他の子と比べない」「きょうだいと比べない」が基本。比べる場合は、その子の、「以前」と「今」で比べましょう。もちろん、成長がゆっくりとか、○○ができないというのは、ママのせいではありませんよ。

里帰り中、夫が浮気!

Episode 3 私の留守に、他の女性を家に招いた夫

①S・Kさん（30歳）金融・子供1人　江東区在住　②三重県の実家に里帰り（3カ月）

お産は安産でしたし、実家では両親のサポートもあり、ゆったりと過ごすことができました。東京に残った夫からほとんど連絡がなかったのは不満だったけれど、「まあ、そんなものかな」と気にはとめていませんでした。

出産から2カ月、長男を連れて自宅に帰りました。ある日、探し物をしていて、ふと夫のバッグを見てみると、結婚してから使ったことはないはずのコンドームが。見てはいけない……と思いつつも、気になって携帯を開いてみると、大量の浮気メールを発見。

「うちに来るなら、ビザとるけど何がいい？」という女のコからのメールに嬉々として答える夫、あきらかに我が家にある赤いソファに寝そべる知らない女性の写真等に驚きを隠せませんでした。夫に「もう浮気しないで」と言っても、「俺は浮気なんてしていない」の一点ばり。携帯にはロックがかかるように。

その後も週末ごとに理由を作って遊びに出掛け、家ではテレビやゲームばかりで子育てにほとんど協力してくれない夫にモヤモヤ。できることなら離婚したいくらいです。

ADVICE

物理的な距離が離れ、一緒に過ごす時間が短くなると、心が離れてしまうことも。夫の帰宅が遅く、産後のサポートがないために里帰りを選ぶ方もいますが、私は里帰りしても、なるべく短い期間にして、パパと一緒に子育てをスタートさせる方法をおすすめしています。それには、妊娠中から、出産後の生活について一緒に考え、出産を一緒に迎えるという意識をパパにも持ってもらうことがとても大切です。

もしかして「実家依存症」!?

Episode 4 娘の出産のためにマンション購入する母親も

①E・Eさん（30歳）専業主婦・子供1人　立川市在住　②和歌山県の実家に里帰り（3カ月）

実家は、里帰りする私のためにリフォームされ、快適でした。家事はすべておまかせし、ゆっくり体を休めることができて、とにかく楽でした。

でも、東京の自宅に戻ってからは、それまで母に頼りきりだった家事や育児をすべて一人でこなさねばならず、大変でした。夫も一人で気ままに過ごす生活に慣れてしまっていて、なかなか手伝ってくれませんでした。産後すぐのいちばん大変な時期を見ていないと、男の人には育児の大変さが伝わりづらいのかもしれません。

友人の中には、里帰り後も親を頼っている人がたくさんいます。娘の新居の近くにマンションを購入し、父親を地元に残し、母親だけ孫の世話のために上京してくるケースや、自宅に戻ったあとも、食事やお風呂は子供を連れて、毎日実家に行ってすませる人も。私の母親たちの間では、これを「実家依存症」と呼んでいるそうです。

ADVICE

これから先、親も高齢化していきますし、いつまでも頼れるというわけではないでしょう。ラクチンだからと依存しすぎはNG。熟年離婚の原因に、夫が子育てしてくれなかったという理由が少なくありません。赤ちゃんを育てる主体は、ママとパパという意識を持ちましょう。せっかく家族となったのに、パパは自分の好きなことしかしない、ママは親に頼りっきりでは、何のために家族となったのかわかりません。

産後に思わぬトラブル発生!

①プロフィール
②里帰り先と産前産後のおおよその滞在期間

Episode 1 激やせして実家に留まることに

①K・Hさん（30歳）団体職員・子供1人　国立市在住　②愛知県の実家に里帰り（8カ月）

はじめての出産。家事と育児の両立に不安だった私は、迷わず里帰りすることにしました。

主人は優しく、実家でゆっくり体を休めておいでよ、と言ってくれました。だから、出産後は実家でのんびり過ごそう、くらいに思っていたんです。

それまで通っていた都内の病院から転院するので、あらためてバースプランを伝えたり、新しく担当になった助産師さんと一から話をする煩わしさはありましたが、出産までは順調でした。

しかし、出血が止まらない等、産後の肥立ちが悪く、出産前の体重から8キロもやせてしまいました。体調が不安で、結局、半年以上実家に留まることに。

実家は田舎にあり、小児科を探すのもひと苦労。まわりは畑ばかりで車がないとどこにも出掛けられません。私はペーパードライバーなので、ちょっとした買物をするにも母に車を出してもらわねばならず、コンビニにさえ気軽に行けない生活にストレスがたまりました。定期健診の時は、新幹線で東京に戻ることにしたため、交通費の負担も大きかったです。

ADVICE

産後、体調が悪く大変でしたね。そんな時にご実家で過ごせたことは、とても心強かったと思います。里帰りが長期間にわたる場合に心配なのは、パパとの間で育児に対する温度差が生まれ、家族のつながりが弱まってしまわないかということ。離れて過ごす期間が短い場合でもそうですが、長くなる場合なおのこと、頻繁にパパに会いに来てもらったり、赤ちゃんやママの様子を伝えるようにしましょう。

Episode 2 里帰り中の医療費負担が大変!

①R・Mさん（32歳）専業主婦・子供1人　練馬区在住　②福岡県の実家に里帰り（1年）

出産後、乳腺炎がひどくなり、実家に約1年滞在することに。

子供の予防接種は、東京で受ければ自治体からの助成があるのに、すべて実費で受けることになりました。予防接種は実費で全部受けようとすると合計10万円を超えるほどの金額に。

医療費の立て替えも大変でした。立て替え分の健診費、医療費は、自分で区に申請しなくてはならず、すべてが戻ってくるわけではありません。東京に帰ってからの手続きも大変でした。友人の中には、申請しなくてはいけないことを知らず、もらいそびれる人もいました。

ADVICE

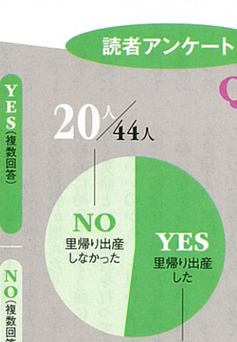
乳腺炎の度合いにもよりますが、自宅でケアをしながら、授乳を続けているママも多いでしょう。実家にとどまる期間を長くするよりも、自宅近くでケアをしてくれる産院や助産院を探して、パパとも一緒に子育てをスタートさせるほうがおすすめです。

COLUMN 里帰り中の予防接種について

定期（法律で定められた）予防接種は、住民票のある市区町村で受けることが原則とされています。それは接種後に何かあった場合の補償を、居住している自治体が負ってくれるというためでもあります。赤ちゃんが生後2カ月になると予防接種が始まりますから、基本的には、そのくらいまでに自宅に戻っておくほうがいいですね。定期接種の場合は、居住地の自治体に伝えると、居住している市区町村から、里帰り先などの市区町村あての「予防接種依頼書」を出してくれるようです。これは、申請することが必要なので、予防接種前に居住地の自治体に確認しておきましょう。

読者アンケート

Q1 里帰り出産しましたか?



※東京在住子持ちのVERY読者44人にアンケート

YES（複数回答）

1位……実家なら何かあっても安心
特に、初産の時は、子育て経験者である母親のもとで過ごしたいという人が多数。パパからも「何かあった時に心配だから、里帰りしてほしい」という声が。

2位……家事や育児を手伝ってもらえて体が楽
「授乳や夜泣きで、出産後は常に寝不足。家事をすべておまかせできるのは、本当にありがたい」

3位……周囲の人もほとんど実家に帰っているので里帰りするのが当たりまえだと思っていた
地方出身の人から多く聞かれた声。「上京している友人の多くが里帰り出産。母親からも帰ってくるんでしょ？ と言われた」

NO（複数回答）

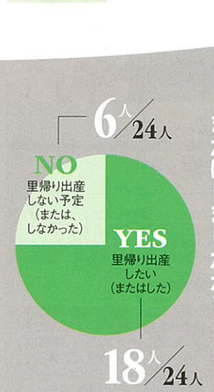
1位……実家が近いから母親に通ってきてもらえる
「新居を実家近くに構えたので、いつでも来てもらえます」「都内に実家のある友人の多くがこのスタイルです」

2位……母親に来てもらって短期間同居した
地方出身で実家に帰らない人の中には、母親に同居してもらう人も。「急遽、夫婦の住まいに母親が寝起きするスペースをつくることに」

3位……その他
「自宅で育児をして、必要な時だけ母親に預けました」「自分の実家は大を飼っているので、アレルギーが心配。旦那さんの実家に行きました」

Q2 第二子を産むとしたら里帰り出産しますか? またはしましたか?

（里帰り出産をした人にお聞きします）



YES（複数回答）

1位……一人目の時、里帰りして良かったから
「とにかく楽で、特に不満はないので」「旦尻だと、夫のいない昼間は話し相手もいなくて孤独」「実母と仲が良いので」

2位……家事や育児を手伝ってもらえて体が楽
「授乳しながら上の子のお世話もするのは大変だから」

3位……一人目と同じ病院で産みたいから
「長男を産んだ病院がとても気に入ったので」「東京の病院より費用が安いのに、食事がおいしく、設備も充実していた。分娩予約も取りやすい」

NO（複数回答）

1位……子育てに慣れたから
「上の子の時は初産で心配だったから、里帰りしたけれど、二人目は育児にもだいぶ慣れてきたので東京で産む予定」

2位……きょうだいがいるから
「長男が認可保育園に通っています。里帰りのためといえ、保育園を休める日数には限度があるので、今回は実家に帰るのは、長期欠席すると退園しなくてはならなくなるため、里帰りする場合もお休みできる日数を事前に調べる必要が。二人目の時はしませんでした。里帰りするとなると、最低でも2カ月くらいは家を空けることになるので、お姉ちゃんは友達と全く遊べなくなるし、おもちゃをすべて持って実家に行くのは大変。旦那もそんなに長く一人にはできないので」

3位……その他
「義母から、息子（主人）が一人になっちゃうから、二人目の時は里帰りはやめてちょうだい、と言われた」「助産師さんを呼んで、自宅出産することにしました。そのまま自宅で育児します」

やっぱり、里帰り出産したほうがいいの?

ADVISER

髙祖常子さん
育児情報誌「miku」編集長、WEBサイト「こそだて」編集長。NPO活動や子育てアドバイザーとして、全国のママたちに情報やアドバイスを発信。3人の子供を持つママでもある。

里帰り出産を選ぶ人もなぜ里帰り出産をするのかということを考え、里帰りしない出産「マイタウン出産」もぜひ選択肢に入れていただけたと思っています。里帰り出産の期間が長引いて、夫婦の心が離れてしまうこともあります。里帰りして実家で実母に子育てを学び、赤ちゃんのお世話の手際が良くなるママ。一方パパは、せっかく赤ちゃんのお世話をしようとしても、手際が悪く……。ママがイライラしてパパに赤ちゃんのお世話をさせないようにしたり、何度も注意されてお世話をする意欲をなくしてしまうパパも少なくありません。できるだけ夫婦でコミュニケーションを密に取り、夫婦一緒に意識を合わせて子育てをスタートしていきましょう。