

# オンラインMotherClass の開催と実績

西4階病棟 助産師 塩坂文緒

- Mother Classは助産師が主催、企画し当院で出産予定の妊婦が対象の産前教育。
- COVID19の感染拡大から、2020年の集団でのMother Classは中止になる。

◆産前教育をしないままでいいのか!?

# 1 オンラインMotherClass開催の背景

分娩件数:2021年度 147件

- MotherClass(MC)の目的:安心して分娩に臨むための準備教育  
妊婦同士のコミュニティ作り
  - MotherClassの講義内容
    - MC I :健康的に妊娠生活を過ごすために(2時間) 妊娠28週まで  
①産婦人科医師の話 ②栄養士の話 ③乳房の手入れ
    - MC II :分娩に臨むための心身の準備(2時間) 後期妊娠30週以降  
①分娩の流れ ②分娩進行中の過ごし方 ③夫、パートナーの心構え
- ◆ オンラインでMotherClassを始めたい!!

## 2 オンラインMotherClassの準備と企画

- オンラインで『妊婦と学習する』ことの課題を挙げた
  - ① オンラインでは、一方通行の配信となる
  - ② LIVEではないため、妊婦の反応がわからない
  - ③ 妊婦が画面の前に、2時間座り続けることは難しい
- 項目別に講義内容を検討し、9つの講義に編集した
  - ① 妊娠中のからだとところの管理:妊娠中に気をつけること、おっぱいの準備
  - ② 出産に向けての準備:入院時の持ち物、お産の準備と始まり、お産の進み方  
帝王切開クラスnew、ペアレンツクラスnew
  - ③ 産後の生活:産後の入院生活
  - ④ しずMamaRoomの紹介

# 3 オンラインMotherClassの作成

## ● 総務課との協働

- 病院のHPでの配信方法の確認と病院の承認を受ける
- 効果的な画面の作成方法を検討する
- セキュリティ対策は、妊婦がQRコードを読み取り視聴する

## ● 画面の作成

- テキストを参考にして視聴できる様に、内容を合わせる
- 飽きないように、1画面の時間を2分以内にする
- 優しさと柔らかさが伝わるようなイラストで統一する
- パワーポイントの画面とナレーションを編集する
- 若い助産師がナレーションの練習を繰り返し、録音する



# 4 配信の宣伝

- 2022年3月より配信開始
- しずMamaRoomで妊婦に紹介  
《病棟助産師が外来にある妊婦  
保健指導室で健診後の妊婦に  
保健指導をしている》
- 当院で分娩する妊婦に、QRコード  
入りのパンフレットを渡す
- 視聴しやすいように所要時間も  
表記する
- 受講チェック表で受講を確認する

**オンライン マザークラス  
開催 ペアレンツクラス**

静岡市立静岡病院でお産される方へ、  
マザークラス・ペアレンツクラスを動画配信しています。  
\*各クラスのQRコードを読みとり、マタニティテキストと合わせて  
ご覧ください。  
\*夫立ち会い分娩を希望される方は、ペアレンツクラスを必ずご覧ください。  
当院でお産される妊婦の方とお産や育児をいっしょに考え、支えとなる  
存在となることを目指しております。  
\*ご購入のある方は、しずMamaRoomにお越しの際に  
助産師までお尋ねください。

静岡市立静岡病院 助産師

◆はじめに◆  
● オンラインマザークラス・ペアレンツクラスを受講される方へのご案内

Mother Class 1分18秒  
スマホ、タブレットはQRコードから  
パソコンの方は「vimeo」のサイトで  
オンラインマザークラス  
を検索ください

◆妊娠中のからだところの管理◆  
● 妊娠することで、体には様々な変化があります。  
安心して妊娠生活を過ごすことができるように、生活の注意点を話します。

妊娠中に気をつけること 9分02秒  
★体重管理のポイント ★減塩のコツ

おっぱいの準備 ~自分に合ったケアをしよう~ 7分57秒  
★おっぱいの準備  
\*自分に合った  
ケアをしよう\*

外部サイト 〈江崎グリコ母親学級〉  
★体重管理のポイント ★減塩のコツ

外部サイト 〈ビジョン/カネソン〉  
さく乳器の使い方がご覧になれます

ビジョン  
・さく乳器  
・乳頭保護器  
・乳頭吸引器

カネソン  
・ブチパッド  
・さく乳ポンプ  
・乳頭保護器  
・さく乳器

画につづく

◆出産に向けての準備◆  
● 妊娠9ヶ月までに、出産に向けての準備をすませましょう。

入院時の持ち物 6分09秒  
お産の準備と始まり 14分00秒

お産の進み方  
\*陣痛とうまくつき合うには\*

帝王切開クラス 3分41秒

ペアレンツクラス 8分57秒  
夫立ち会い分娩を  
希望される方は、  
必ずご覧ください

◆産後の生活◆  
● 産後の入院生活や退院後の生活について、イメージしていきましょう。

産後の入院生活 5分07秒

◆しずMamaRoom◆  
● しずMamaRoomでひとりひとりのお話をうかがっています。  
困ったことがあれば、その窓口が病院にもあります。

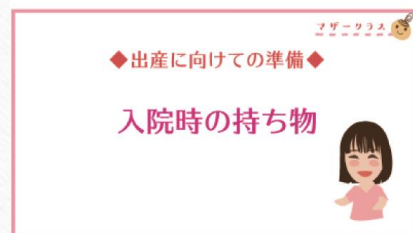
しずMamaRoom ~週開予定~  
月 火 水 木 金  
9時~ 妊婦 妊婦 妊婦 妊婦 妊婦  
16時 相談 相談 相談 相談 相談  
18時 産後 産後 産後 産後 産後

しずMamaRoomで、  
オンラインマザークラス  
についてのご質問も  
お受けしています

静岡市立静岡病院  
産科4階 助産師  
054-253-3125 (内線)

# 5 視聴受講実績

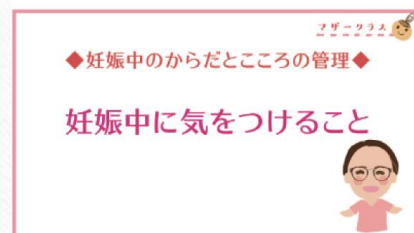
- 2022年3月 配信開始
- 2022年12月28日の結果  
816回の視聴回数
- ◆ ほとんどの妊婦、夫が視聴している！
- 受講回数のTOP3☆
  - 入院時の持ち物
  - お産の準備と始まり
  - 妊娠中に気をつけること



102回



98回



94回

# 6 視聴後のフォローはしずMamaRoom

- 妊婦健診後のしずMamaRoomで、助産師が個別の相談や質問に対応している

- 妊婦や夫の視聴後の意見や感想

## 【お産に関して】

- 会陰マッサージについて教えてほしい
- 上の子のお産は、破水で始まったので、今回も破水で始まるのか心配

## 【ペアレンツクラス(両親学級)】

- 育児の大変さが分かったので、産後も協力したい

## 【産後の入院生活に関して】

- 面会について教えてほしい(コロナ禍のため)

オンラインマザークラス  
受講チェック表

お名前 \_\_\_\_\_ さま

オンラインマザークラス・ペアレンツクラスを忘れずに受講できるよう、受講のチェックをしていきましょう。  
それぞれの動画の受講チェック ●受講日 ●質問や感想などを記入し、すべての受講が完了しましたら、西4期助産師にご提出ください。  
※夫立ち会い分娩を希望される方は、ペアレンツクラスを必ずご覧ください。

◆はじめに◆

▶ Mother Class

受講しました	受講日	質問や感想など
<input type="checkbox"/>	/	

◆妊娠中からだところの管理◆

▶ 妊娠中に気をつけること

受講しました	受講日	質問や感想など
<input type="checkbox"/>	/	

▶ おっぱいの準備 ~自分に合ったケアをしよう~

受講しました	受講日	質問や感想など
<input type="checkbox"/>	/	

◆出産に向けての準備◆

▶ 入院時の持ち物

受講しました	受講日	質問や感想など
<input type="checkbox"/>	/	

▶ 進につづく ▶



## 今後の展望

- オンラインMotherClassは、働いている妊婦も多く、育児中の経産婦にも視聴しやすいと好評である。
- 今後、オンライン上で参加でき、助産師と妊婦、妊婦同士の情報交換の時間を作りたい。
- 産後の参加型ベビーマッサージクラスを開催し、育児中の母親をフォローしたい。