

# 産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたお母さんは、心身ともに疲れがたまっています。

また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。

## ●産後の体

### しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、日中の家事などは家族に頼んだり、民間のサービスを利用するなどして、自分の体調管理と赤ちゃんの世話を行いましょう。

### 体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。

そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。



## ●産後の心

### 産後1週間前後

### マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり、産後1週間までに心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いていきます。

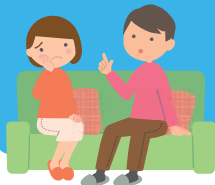
病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した産院や専門機関に相談しましょう。



### 産後2週間すぎ

### 産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに病院で適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張り」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



### 悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、自治体の相談窓口(▶P.41,42)などに相談してみましょう。

身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。

周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。

