

産後の生活



ホルモンバランスの変化や、授乳やあかちゃんのお世話による
寝不足などで疲れが出やすい時期です。
産後の生活をイメージし、準備を行いましょう。



1 産後におこりやすい心の変化

[産後ブルー]

産後2日~2週間くらいに起こり、
一時的に情緒不安定になることです
→自然におさまります



<要因>

- ・ホルモンバランスの変化で気持ちが不安定になる
- ・あかちゃんはかわいいけれど、思っていた以上にお世話が大変…
- ・寝不足



特に産後1カ月は十分に休息がとれる環境をつくるのが大切です

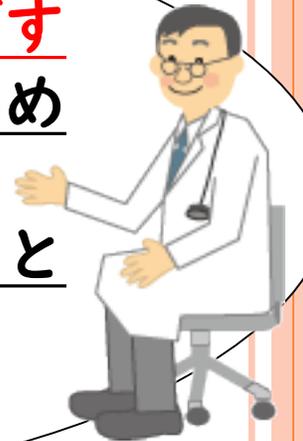
支援者がいない場合は、どのようにするか家族で話し合っておきましょう

こんなときは 産後うつ の可能性があります

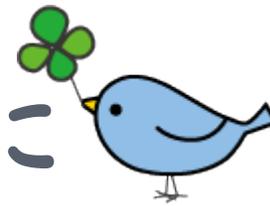
- やる気がおきない ■ 眠れない
- 憂うつ ■ 悲しい ■ 楽しくない ■ 食欲がない
- イライラが続く ■ こどもをかわいと思えない
- こどもの世話が出来ない



症状が続くときは受診が必要です
医師、保健師、助産師などに早め
に相談しましょう。
早期に気づき、治療開始すること
が大切です。



産後うつを予防するために



[ご家族の方へ]

- ・ママの話をよく聴くよう心がけましょう。「しっかりしろ」などの言葉は禁物です。
- ・心の不調は自分で気づきにくいものです。以前と違う様子に家族が気づくことが大切です。

[妊娠中から] ~相談できるところをつくりましょう~

- ・妊婦健診時に産科スタッフへ ・市の保健師など



[おかしいな?と思ったら]

まずは家族、産院、病院、健康支援課に相談してください。



2 あかちゃんとの生活

<あかちゃんは泣いて要求します>

- ・オムツを替えてほしい
- ・お腹がすいた
- ・飲みすぎて苦しい
- ・うんちが出そうで出ない
- ・暑い、寒い
- ・抱っこしてほしい、かまってほしい
- ・うまく眠れない

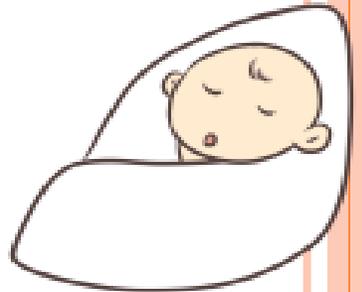


理由もなく泣くこともあります。
泣かれると誰でもイライラしますが、
ママやパパが悪いわけでは
ありません。
あかちゃんが欲しがっていることを
色々試してみましょう。

そんな時、あかちゃんを強く
揺さぶることはやめましょう。
重大な後遺症が残る可能性や、
死に至ることもあります。

<どうしても泣き止まないときは>

- ・あかちゃんを安全な場所に寝かせて、その場を離れましょう
- ・自分をリラックスさせて、少ししたらあかちゃんの様子を
確認しましょう。



産後の協力体制は整っていますか？

- パパが育児休暇を取得する
- 自宅に親等呼んでサポートしてもらう
- 里帰りしてお世話になる
- 家事支援ファミリーサポートの利用
- 食事などは配達サービスを利用する 等



<パパの家事・育児>

普段からコミュニケーションをとっておくことが大切です
どんな育児、家事参加ができるのか考えてみてください



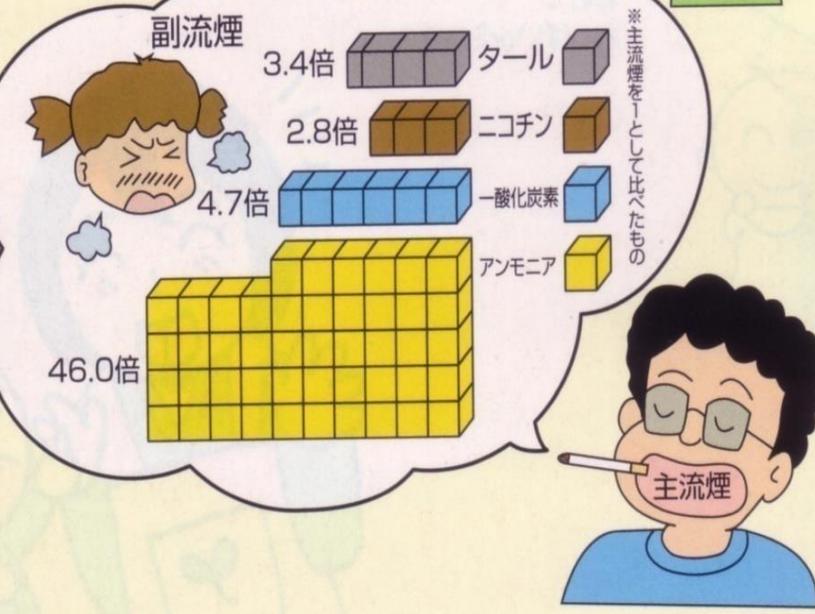
喫煙者のいるご家庭へ

妊婦・こどもの周りで たばこを吸わないで

■喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)より、
たばこから直接出る煙(副流煙)の方が有害です。

困ったことに
主流煙よりも
副流煙のほうが
有害物質が多いんだ

すく吸わない人に
有害なケムリ



換気扇の下ではダメ
家の外で吸わないと
分煙にはなりません

あかちゃんの
発育発達の遅れ

乳幼児突然死
症候群
(SIDS)

母乳分泌
低下

大人になって
がんになる率
が増える



苦しいよ!

こどもの
気管支喘息

おわりに



妊娠中から産後の生活について考えてみましょう。

また、わからないこと、困っていることがありましたら
個別の相談もお受けしています。

健康支援課 母子保健係 047-453-2967

