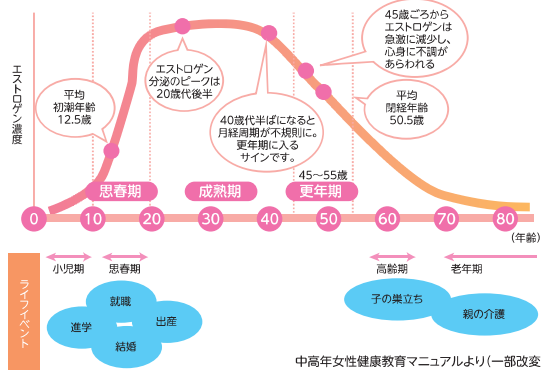


# 産前産後の体とこころの健康

## ホルモンの影響をうける 体とこころ

### 女性のライフスタイルと 女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量

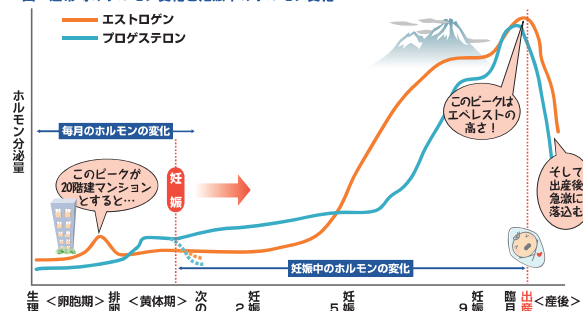


女性ホルモンとは、女性が妊娠・出産のできる体をつくるために、卵巣でつくられる2つのホルモンの総称です。女性の体は、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)という2つの女性ホルモンの働きによってコントロールされています。年齢を重ねると、ホルモンバランスや体質は変化します。また、ライフイベントも重なり、心身の健康に影響します。ホルモンの変化が大きいときは、生活の見直しのチャンス！この機会に、生活リズムや食習慣などを見直してみませんか？ご自身、ご家族のために健康診断やがん検診も受けてください。また、家族とライフプランを話し合うことも大切です。

## 妊娠中の変化

初めての妊娠の時はとくに、体の変化に気持ちがおいかなくて、戸惑ったり不安になったりするものです。様々な変化の中で、不快な症状が出ることもあります。妊娠中は母体にとって免疫学的に赤ちゃんは異物となるので、母体の免疫細胞が赤ちゃんを攻撃してしまわないように免疫力がさがります。普段は負けないような細菌やウイルスにも負けやすくなり、重症化しやすい時期なので体調が悪い時は我慢せず、妊婦健診は必ず受け、かかりつけの医師や保健師、助産師などの専門家に相談しましょう！

<図>通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



「産前産後の妻を守るためのガイドブック」(横浜の産み育てを考える会)より引用

母乳に対する悩みが1番多いため、なるべく早く助産師に相談しましょう。名張市では、おっぱいケア事業を実施しており、助産師による乳房ケアをうける助成があります。(市内助産所P.39へ)

おっぱいケア事業  
赤ちゃんのお誕生後にピンクのはがき(助成券)を郵送します。

## 産後の体の変化

### 出産当日～産後3・4週間目

お産のダメージが残っています。でも「痛い、辛いなんて言っていられない！愛しい我が子のためなら頑張るわ！」と「良いお母さんになろう」と頑張りすぎてしまう、体とこころがアンバランスな時期。

### 産後1～3か月

1か月健診が終わると緊張の糸が切れ、体の不調や痛みを自覚し始めます。しかし家事や育児で忙しく、自分のことは後回しになりがちです。寝不足による疲労の蓄積も、我が子の笑顔で元気をチャージし気合で乗り切ってしまう時期。

### 産後4～12か月

生活リズムも整ってきて体重は戻ったのに体型は戻らない、風邪もひきやすく、肩こりや腰痛・痔・腱鞘炎などの痛みが慢性化しつつある...と諦めモードに。自分にイライラ、夫にもイライラしてしまいがち。時期。



産後のお母さんは、育児に必死で、一息つく時間もとれず自分の体調が悪くても我慢してしまいがちです。さらに経済面では家族に頼る場合が多く、自分のことにお金をを使うことを遠慮し、病院受診をためらうこともあります。産後の母体は、大事故に遭遇したといっても過言ではないくらい傷ついています。せめて悪露が止まるまでは、母乳を飲ませること以外は周りに頼って、休養をする時間を確保しましょう。体調不良を感じたら早期受診・早期治療を心がけましょう。

## 産後のこころの変化

女性は、出産後、母親とよばれる存在となりますが産出ただけで母親になれるわけではありません。母親という役割を獲得していくためには、赤ちゃんとかかわる中での満足感と自信を身につけていくことが大切です。「楽しく育児をしたいのに、現実はいらいらして辛い、話を聞いてほしい！赤ちゃんだけじゃなく私も抱きしめてよ！」というのが産後のお母さんの当たり前の心理です。①ゆっくり休む、②ゆっくり食事を摂る、③育児の悩みや不安を聞いてもらう、④授乳がうまくいくことの、①②③④が満たされることで、安心や満足感、自信につながります。産後は女性ホルモンの影響で、母乳が出たり、産前の体に戻そうとします。この変化に体とこころがついていけないと、不調を感じてしまいます。約20～40%の人が産後まもなくして情緒不安定になり、突然悲しい気持ちになったり、涙が出たり、やる気が出なかったり、不安で眠れなくなることがあります(マタニティーブルーズ)。ほとんどの場合は、10日～2週間ですぐに治りますが、産後うつは長引いたり、症状が深刻になるこころの病気です。早めに治療すれば改善も早くなります。

## お母さんが笑顔でいられるように、家族ができること

- ① ありがとうの気持ちを言葉や行動で伝える
- ② お母さんの気持ちを聴く  
アドバイスできなくていいのです。気持ちを聞いてもらえるだけでスッキリします。
- ③ お母さん一人の時間をつくる  
子育て中は、常に赤ちゃん優先となり、ホッとできる時間がとりにくいものです。お母さん一人で買物や美容院等に出かけられる時間をつくってはどうか。  
\*産後うつ診断は、専門機関でなければできません。自己判断せず、早めに受診してください。  
\*保健師・助産師への相談は、健康・子育て支援室 ☎63-6970

## こんなことは有りませんか？

- 子どもがかわいく思えない
- 育児に自信が持てない
- 子どものお世話ができない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 疲労感が強く活動する気力がない
- ささいなことにイライラする
- この先に待っていることが考えられない
- 表情がなくなってきた
- \* 家族やまわりの人が気づくことも大切です。