

6. 産後のママの健康

◆ 産後の健康と注意

後陣痛といって、子宮がもとの大きさに戻るために収縮する痛みは間もなく消えます。また、悪露とよばれる分泌物は分娩後3～4日は血性で量も多いのですが、しだいに褐色になり、6～8週間もすると黄白色のものへと変化し、量やおいも少なくなってきました。

お母さんの産後の健診で異常がなければ、だいたい普通の生活に戻ってよいと考えてよいでしょう。

◆ 幸せな出産プランを

月経のしくみは、まず排卵があり、その卵子が受精しなかった場合は、約2週間後に月経が起こります。

産後の最初の排卵時期は個人差があり、授乳の有無にかかわらず、いつ起こるかわかりません。次の子まで適当な間隔をあげたい場合は、産後初めての性生活から適切な避妊をすることが大切です。

* 極端な場合、産後1度も月経がないまま、次の子どもを妊娠することもあります。

◆ 産後の身体の特徴

産後に多いお母さんの悩みのひとつが「**抜け毛**」です。これは、ホルモンのバランスが変化したために起こるといわれており、徐々に減ってきますのであまり心配しないでください。

また、次によくあるのが、くしゃみなどと同時に「**尿がもれる**」ことです。そんな悩みをもつ方は下記のような体操をおすすめします。

- ・ 排尿しながら途中で止める。
- ・ 好きなポーズで、お尻の筋肉と肛門をギュッとしめる。(そうすると、尿道口もしめる。さらに、うれしいことに、膣のゆるみもよくなる。)

◆ 産後の心の特徴

出産直後から4週間ごろまでに、普段なら気にならないことで、涙が止まらなかったり、イライラしたり憂鬱になったり、また、頭痛、不眠、食欲不振などがある場合があります。これは「**マタニティ・ブルーズ**」と言われ約半数の方が経験すると言われています。通常は数日から1～2週間程度で自然に治ります。ただし、これが14日以上続くような場合は、「産後うつ」に移行している場合がありますので注意しましょう。

～産後うつ～

産後うつは、女性の14%の方が経験しており決してめずらしいものではありません。産後うつになるはっきりした原因は分かっていませんが、妊娠出産によるホルモンの変化に加えて、育児に対する戸惑いや、育児を手伝ってくれる人や悩みを相談する相手がいなかったり、また疲労感が強かったり、いろいろな要因でおこるといわれています。マジメで頑張るママほどなりやすい傾向があります。

張り切りすぎず、頑張りすぎず、休める時には休みましょう。中には受診・加療が必要になる場合もあります。不安や悩みを1人で抱えず、家族や友人、保健センターなどに相談してみましょう。

☆産後うつは誰にでもおこりえます

～産前からできること・知っておいてほしいこと～



○産後は生活が変わります！ママだから・・・と、全てを抱え込まないで！

自分たち中心の生活 → 赤ちゃん中心の生活

こまめな授乳、2・3時間おきの睡眠、洗濯物も増える
外出も赤ちゃんに合わせて

家事や子育ての全てをママがするのが当たり前ということはありません。

人に頼ること＝母親失格ではありません。みんなで子育てする意識を持ちましょう。

○妊娠中から産後のサポーターを探しておこう！

一人・家族で頑張る育児ではなく、妊娠中からママ・パパ・家族を支える支援はたくさんあります。(有料のものもあります)

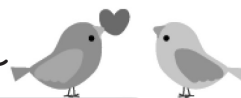
・川内保健センター (地区担当保健師、新生児訪問、産後ケア、母子相談等)

・子育て支援 (子育て世代包括支援センター、子育て支援センター、ファミリーサポートセンター等) ・民間のサポート (ヘルパー等)

○妊娠中から家族と話しておこう！

産後うつになる可能性、産前・産後のママの心と身体の変化、お互いの気持ちを話し合える関係づくり

～「こころの健康相談」のご案内～



何もする気がおきない、赤ちゃんがかわいいと思えない、周囲にイライラする、常に疲れがとれない・・・、育児に頑張りすぎていませんか？
一人で抱えすぎていませんか？

川内保健センターでは、月1回、臨床心理士による「こころの健康相談」を実施しています。(事前に予約が必要です)

一人で抱え込まず、話しに来てみてください。赤ちゃんが一緒でも大丈夫です。