

産後のママのからだところろ



○産後のからだ

出産後のママのからだは、交通事故にあって全治3か月の大けがを負った状態と同じくらいダメージを受けていると言われてい
ます。授乳の度に後陣痛(子宮収縮)の痛みがあったり、会陰切開・
裂傷の傷が痛んだり、骨盤の痛みや腰痛があったり、おしっこが出
にくくなることもあり、何かと不調が起こることもあります。初め
て出産をされたママは、こんな状態で赤ちゃんとの生活がスター
トできるのだろうかと不安に思うこともあると思います。最初か
ら張り切りすぎないで、ゆっくり疲れをとることも大切です。

○産後のこころ

赤ちゃんが産まれてうれしいけれど、出産して2~3日すると、
何故かブルーな気持ちになるママが多いです。これは「マタニティ
ー・ブルーズ」という産後3~10日のあたりに起こるこころの変
化で、ホルモンの急激な低下が一因と言われています。ほとんどの
ママは10日ほどで自然に回復していきます。

しかし、産後のこころの問題に産後うつ病があります。マタニテ
ィー・ブルーズとは異なり、産後2週~1か月以内に急激に発症し
ます。

- 何をやっても楽しくない
- 笑顔になれない
- 自分は母親失格なのではないかと思ってしまう
- 突然理由もなく不安になったり怖くなったりする
- 悲しくて惨めな気持ちになることがある
- 涙が出る
- 眠いのに眠れない

この1週間ぐらい、このような気持ちで過ごす時間が増えている
なら、出産した病院や子ども政策室の助産師・保健師に相談をしま
しょう。

