

妊娠すると、赤ちゃんを育むためにエネルギーを注ぎ、
出産後は急激に心身の変化が起こるんです。

山崎産婦人科小児科医院 院長 山崎 剛 先生



産後は体力回復が大事

体力の回復は個人差が大きく、分娩後2日目から赤ちゃんのお世話以外の家事もこなせる人もいれば分娩後1週間後も疲れが取れず赤ちゃんのお世話だけで精一杯という人などさまざまです。体力回復しないまま授乳などお世話が始まると、精神面に影響が出ることもあります。

出産直後は心の変化が激しい

分娩という大きな仕事を成し遂げた達成感と赤ちゃんに会えた喜びで出産から数日は幸せな気持ちで一杯になります。ところが、3日目からなぜか気持ちが落ち込む女性が多いのです。悲しくないのに涙が出たり、些細なことでひどく落ち込んだり。これは「マタニティ・ブルーズ」と言われ、産後3～10日頃おこる心の変化で、ホルモンの急激な低下が原因と言われています。ほとんどの女性は10日程度で自然に回復します。

大切なのは周りのサポート

ホルモンの変化に加えて家事、慣れない育児による不眠・オーバーワークによる心身の疲弊は、産後2週間～1か月以内に「産後うつ病」を急激に発症することがありますので、**まずは子育てを一時お休みするなど、ご主人やご家族、周りの方が環境を整えることが大切です。**こどもみらい課や出産した病院に相談して早期に対策することがポイントです。場合によっては、専門医の診察が必要になることもあります。

困ったときは、頼ってください

～妊産婦応援事業 うみパック～

町内にお住まいのすべての妊産婦さんが、安心して妊娠・出産・子育てができるように1人につき上限40,000円分の利用料を助成します。助成内容は次の事業で、妊娠期から産後8週未満(双子以上は16週未満)で自由に組み合わせて利用できます。

ヘルパー(家事・育児)利用料助成事業

・家事支援および育児支援のためのヘルパー派遣の利用料を助成します。

タクシー利用料助成事業

・妊産婦健診や出産での入退院時の利用料を助成します。

産後ケア(宿泊型・日帰り型・訪問型)利用料助成事業

・産後の心身の回復を促すための産婦人科などで行うサービスの利用料を助成します。

産前・産後サポート相談事業

・妊娠、出産、育児などの相談にこどもみらい課に所属する専門職や子育て経験者が対応します。



この事業には、アスミオ株式会社からの企業版ふるさと納税を活用させていただきます。

※詳しくは町ホームページをご確認ください▶



国は、少子化の急速な進行で労働力人口が減少し、将来の経済成長率の低下をまねくなど、マイナス面の影響に警鐘を鳴らしています。背景の一つに、未婚化や晩婚化があげられていますが、子どもを育む人へのサポートがどうなっているのか、女性の劇的な心身の変化について、どう理解して、どのようなサポートが必要なのかをこの機会に考えてみませんか？

今回は、実際に妊娠出産を経て、生後7か月のお子さんを育児中の池田さんと専門的な立場から山崎産婦人科小児科医院 院長 山崎 剛先生にそれぞれお話を聞きました。



妊娠・出産・産後2か月までをどのように過ごしたのか、何が必要だったのでしょうか？

妊娠期

体の負担は大きいけど、おなかの中ですくすく育ってくれていると思うと幸せな気持ちでいっぱいでした。



▲池田さん親子

産後直後

出産して1～2日くらいまでは、無事に生まれてくれてありがとうという気持ちで、喜びしかありませんでした。

入院中から2時間おきの授乳が始まって、体のあちこちが痛くてしんどかったけど、看護師さんに預けてぐっすり寝ることができたので助かりました。

退院後～2か月

退院して1週間までが一番きつかったです。実家が遠いので帰れないし、産後に手伝ってくれる家族は夫だけでした。ゆっくり休めなかったことがつらかったです。「赤ちゃんが息をしているかな」「私が熟睡している間に泣いていることに気づかなかったらどうしよう」とか考えてしまい寝れなかったです。



新生児期は外に出ちゃいけないと言われていたので孤独でした。とにかく人と話したかったです。スマホで<"赤ちゃん"泣く">と検索したりして知識を得たかったし、先輩ママとかの話を聞きたかったです。

うみ育てるまち うみママち

問
こどもみらい課
TEL 0933-0777
FAX 0933-0210