

# 産後のママのからだ

## マタニティブルー

産後はホルモンバランスが大きく変化するため、産後2～3日のうちに情緒不安定、不眠、不安、イライラ感、涙もろくなるなどの症状が現れます。産後10日ぐらいで軽減することが多いですが、一部の方は産後うつに移行する場合があります。

### 解消方法

- ☺ 相談できる人、場所を見つけましょう。
- ☺ おやすみできる時間を作りましょう。
- ☺ それでも気持ちが落ち込むようであれば、専門家へ相談しましょう。

### <原因>

慣れない育児への緊張・不安、家族との意見のすれ違い、孤独感など…



## 出血

悪露は産後2か月ぐらいまでは続きますが、徐々に量は減ります。出血量が突然増え、1週間以上続く場合は、医療機関へ受診してください。

## 尿漏れ

産後は骨盤底筋群の働きが低下するため、ちょっと腹圧がかかるだけで尿漏れをすることがあります。骨盤底筋群体操をしても改善しない場合は、婦人科もしくは泌尿器科を受診しましょう。

### 骨盤底筋群体操の一例



立った姿勢で



仰向けで



座った姿勢で

お腹に力を入れずに、肛門、膣、尿道のところだけをきゅっと締めましょう。

## 産後うつ

チェックシートに1つでも該当し、その状態が1か月以上続いた場合、産後うつの可能性があります。早めに相談しましょう。

### チェックシート

食欲がなくなった。
疲れが溜まり、気持ちの落ち込みが激しくなった。
ちょっとしたことで、過剰に反応するようになった。
うまくいかないことがあると、ずっと自分を責めてしまう。
何をすることも楽しくない。
思考力、集中力が明らかに低下した。
赤ちゃんをかわいいと思えなくなった。

### ☎ 相談先 ☎

- ・母子保健課 TEL **077-583-0898** (平日 8:30～17:15)
- ・滋賀県助産師会 TEL **077-553-3931** (平日 10:00～16:00)
- ・出産した医療機関または助産院 TEL ( )
- ・心療内科または精神科 TEL ( )

## 乳腺炎

乳房が強く張り、熱をもち、しこりや痛みを伴います。

### 対処法

- ・頻回に授乳する。
- ・詰まりや張りが気になる方から授乳させる。
- ・飲んでくれない場合は、搾乳をする。
- ・熱がある部分を冷やす。

乳汁が詰まっていて改善が見られない場合には、すぐに出産した医療機関や滋賀県助産師会に相談しましょう。

滋賀県助産師会 TEL **077-553-3931** (平日 10:00 ~ 16:00)



## 産後の抜け毛

ホルモンバランスの乱れとストレスからくるものです。長くとも一年ぐらいで女性ホルモンの状態も正常に戻り、徐々に改善してきます。



## けんしょうえん 腱鞘炎

授乳、オムツ交換、沐浴等、赤ちゃんを抱っこし、手首を酷使することが原因です。痛みが続くようであれば、整形外科を受診しましょう。また、周りに協力を依頼し、なるべく手首を休ませる時間を作りましょう。

## ご家族の方ができること

- 意見せず、ママに寄り添ってゆっくり話を聞きましょう。(ママは話を聞いてほしいんです)
- 帰宅時間を伝えましょう。できれば、お仕事が終わり次第早めに帰宅しましょう。
- 掃除、洗濯、料理など、パパができることを積極的に手伝ってください。
- 母乳以外はパパでもできます。赤ちゃんがたくさん触れ合って、スキンシップを図りましょう。
- ママのお出かけタイムを作ってあげましょう。(美容室、ちょっとしたお買い物時間でいいんです)
- 「自分は一人じゃないよ」とママを安心させることも大切。
- 「頑張ってるね」ではなくて「頑張ってるね」と声掛けをしましょう。パパがいない時間、ママは十分頑張っています。

