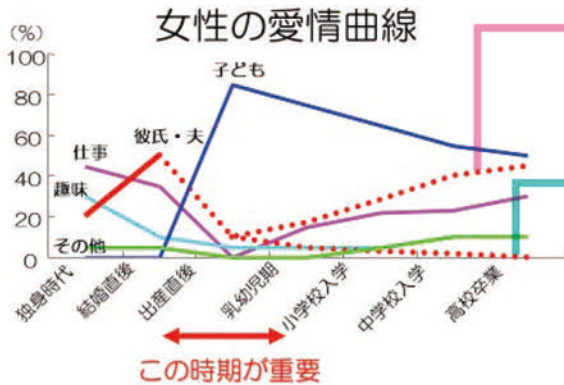


ママとパパに読んでほしい 産前から産後の話

ママの心の変化

赤ちゃんが生まれるとママの愛情は子どもに注がれます。特に乳幼児期は、24時間待たなしの育児となるので、パパが育児参加をすることでママの心身の負担はぐっと減ります。この時期に「パパと一緒に子育てをした」と回答したママと、「一人で子育てをした」と回答したママの愛情の回復には開きがみられます。



(出典) 東し経営研究所ダイバーシティ&ワークバランス研究部長 澤美由喜著『女性の愛情曲線』調査

▶ **回復グループ**
「パパと一緒に子育てをした」と回答したママ



▶ **低迷グループ**
「一人で子育てをした」と回答したママ



愛情の回復にはパパの育児参加がカギになります

妊娠編

妊娠中の身体の変化

心身共に変化の大きい妊娠期。ママの変化に合わせてパパができることは何かも考えてみましょう!

	日付	胎児の変化	ママの変化	パパにできること
妊娠初期	0	<ul style="list-style-type: none"> ● 臓器が発達 ● 人間らしい形になる 	つわりなどの体調の変化 個人差はあるが8割の妊婦に起こる。 <ul style="list-style-type: none"> ● 吐きづわり…においに伴う吐き気や嘔吐 ● 食べづわり…空腹になると吐き気がする ● 眠りづわり…とにかくだるく強い眠気がある ● 下腹部の違和感や便秘、トイレが近くなる等。 	<ul style="list-style-type: none"> ・主体的に家事をする ・禁煙・においに配慮する ・ママの休息がとれる空間づくり
	15			
妊娠中期	16	<ul style="list-style-type: none"> ● 胎盤はほぼ完成 ● 筋肉や骨格が発達 ● 聴覚など感覚機能が発達 	マイナートラブル おなかが大きくなると、背中・腰の痛みや足のむくみ、疲れなど不調が出てくる。	<ul style="list-style-type: none"> ・ママへ休みをうながす ・重いものを持つ ・マッサージなどいたわりの時間をつくる
	27			
妊娠後期	28	<ul style="list-style-type: none"> ● 肺の機能が成熟 ● 睡眠のリズムがで始める 	体調の変化やママの不安 体重増加で動きづらくなる。胃の圧迫感、ものの付け根のつっぱり感、貧血や便秘、トイレが近くなるなど変化が大きい。	<ul style="list-style-type: none"> ・一緒に散歩して気分転換や体づくりをする ・体調の変化や出産の不安に対して、「大変そうだね、大丈夫?」など寄りそった声かけをする ・産後のサポート体制を話し合う
	40			

ママとパパに読んでほしい 産前から産後の話

産後編

出産という大仕事を終えたお母さんは、心身ともに疲れがたまっています。

また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、お母さんにとってはとても大変な時期です。

1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。

●産後の体

しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをお父さんに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などはできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。

そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。



●産後の心

産後1週間前後

マタニティーブルーズ

赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティーブルーズ」と呼びます。

出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。

病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。



産後2週間すぎ

産後うつ

産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。

発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティーブルーズとは違い、産後うつは心の病気です。

産後のお母さんだけでなく、お母さんを支えるご家族にもしばしば起こります。

悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。

また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張り」「母親なんだから」といった言葉がけは、お母さんを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。



悩みがあるときは

気持ちが落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のお母さんの心と体は不安定です。

日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、医師やカウンセラー、子育て世代包括支援センター(P1)などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。

周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



赤ちゃんの泣きの特徴について

赤ちゃんは泣くのが仕事、泣いて当たり前。とは言うものの、赤ちゃんが泣きやまないと、不安になることもあるでしょう。ストレスを感じ、つい感情的になってしまうことがあるかもしれません。

そんなときは、周囲に協力をお願いしたり、行政・民間サービスを利用したりして、1人で抱え込まないようにしましょう。まずは赤ちゃんの様子を見て、どうして泣いているのか理由を探ってみましょう。

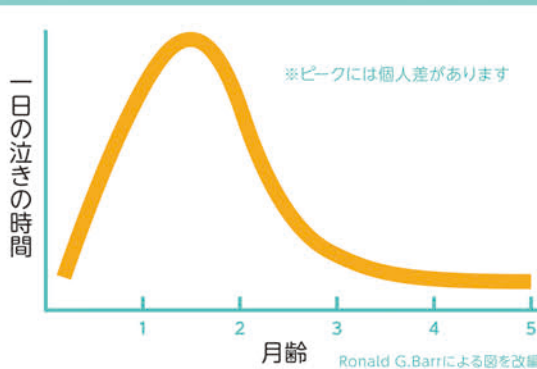
泣きやませる方法は、原因や赤ちゃんによってさまざまです。いろいろな方法を試してみましょう。

ただ、夕方のたそがれ泣きや夜泣きのように、これといった理由もなく泣き出してしまうこともあります。

赤ちゃんの泣きのサイン

- お腹がすいた
- オムツが汚れている
- ガスが溜まっている
- 暑い、寒い
- 眠い
- 抱っこしてほしい
- 赤ちゃん自身もよく分かってない…等

泣きのピークグラフ



「理由」を探しながら、色々なあやし方を見つけてみましょう。赤ちゃんの「お気に入り」が見つかるかもしれません。

どうしても泣き止まない時

無理に泣き止ませようとはせず赤ちゃんを安全な所に寝かせ、その場を少し離れてみましょう。お父さん、お母さんの気持ちが落ち着けるようリラックス・クールダウンする時間も必要です。

注意

乳幼児揺さぶられ症候群

赤ちゃんの脳は衝撃を受けやすく、激しく揺さぶられることで重大な障害を負うことや、場合によっては命を落とすことがあります。赤ちゃんを決して揺さぶらないでください。万が一、揺さぶった場合は、すぐに医療機関を受診し、その旨を伝えましょう。

SIDS (乳幼児突然死症候群)

元気だった赤ちゃんが、眠っている間に突然亡くなってしまふ病気です。原因はまだ分かっていませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。

- ①うつぶせ寝は避けましょう。
- ②できるだけ母乳で育てましょう。
- ③たばこはやめましょう。

泣きへの対処法例

【音】

- ・子守唄を歌う
- ・音楽をかける
- ・掃除機などの機械音

【睡眠】

- ・照明を暗くする
- ・寒い時はベッドを温めておく

【授乳】

- ・ミルクの量や温度を調節する
- ・授乳中のこまめなゲップ

【動き】

- ・抱っこでゆらゆら
- ・ベビーカーで散歩、車でドライブ

【ふれあい】

- ・赤ちゃんの体をマッサージ
- ・お風呂で気分転換

※注意 体調の確認は忘れずに!

38度以上の熱や心配な症状があれば医療機関を受診しましょう。



ママとパパの役割分担

子育て中のママはこのような気持ちになることも...

今のうちに洗濯を..
と思ったら
起きちゃった!
抱っこしてたら、
ごはん
冷めちゃった..

何で泣いてるの~?
オムツ・おっぱい・だっこ
一通りやったのに..



やることがたくさん!
思い通りに進まない!
自分のことは後回し..

今日は誰とも
話していない..
大人と話したい!

子育てって
結構大変..
孤独。
この気持ちパパにも
わかってほしい..

色々悩んでしまうママのために
パパも協力して子育てをしましょう!

一緒に育児を乗り切るためのコツは“話し合い”

●ママとパパが会話する時間・環境を作ろう!

ママ・パパは何が得意?してほしいことを具体的に伝え合おう。ママの方が家事や育児が得意なのは、経験値の差かもしれない。パパはちょっと苦手なことも、妊娠期から挑戦してみよう。やってみると家事の楽しさ、育児の嬉しい発見もあるかも!

●お互いに共感・感謝・ねぎらいの気持ちを伝えよう。

伝わっていないこともあります。「察して..」ではなく、具体的に話してみましょう。

●育児は思うようにできないのがあたり前です。

全てを完璧にやらなくても大丈夫です。家事・育児はあれもこれも..となりがち。
家族内のマンパワーにも限界があります。外から手を借りることも視野にいれて。



日々成長する赤ちゃんの一日。パパは何ができるか、家事・育児を想像してみましょう!

ママとパパで話し合い、それぞれの欄に
役割分担を記載してみましょう!

赤ちゃんとママの一日(例)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24						
赤ちゃん	泣		グズグズ		寝→→→泣		ご機嫌		泣		寝		ご機嫌		泣		寝→→→沐浴		グズグズ		寝		グズグズ		泣		寝→→→			
保護者が すること	だっこ		寝		だっこ		ごはん		だっこ		家事		だっこ		ごはん		寝		おふろ		だっこ		ごはん		だっこ		おふろ		寝	
ママ																														
パパ																														

パパが できること リスト



- 家事をする。
(食事なら献立作り・買い物・調理・後片付け、掃除なら家のごみを集める・分別・ごみ出しなど)
- 育児を一緒にする。(オムツ交換、ミルク、抱っこ、お風呂、遊ぶなど)
- 自分のことは自分でやる。
- 子どもと過ごして、ママが1人で過ごす時間を作る。
- 夫婦の時間をとる。お互いの話を聞いて大変さを理解する。
- 平日は早く帰る日をつくる。