



【出産後の心】

あなたは思い通りのお産ができたでしょうか？ ある調査では、イメージ通りのお産ができた人は約4割、残りの6割はそうではなかったという結果があります。20年も前のお産を振り返って「出産は帝王切開で、お姑さんに責められた。今でもつらい」と口にする先輩ママもいます。つらい気持ちから、子育てに自信が持たにくかったとか。他にも様々な事情で、お産がつらいものになってしまったというママがたくさんいるのです。

お産の内容はママの自己肯定感に影響し、その後の育児を左右してしまうこともあります。自分のお産を「よかった」と受け止められないと苦しいものです。命を生み出したことをポジティブに考えられないと、「子どもをかわいいと思えない」という気持ちにつながることもあります。

【お産のふりかえりをしてみませんか】

どんなお産でも、ママが命をかけて取り組んだ素晴らしいものに変わりはありません。「こうでなければ」という思い込みは手放し、新たな命を生み出した自分のがんばりに目を向けてみましょう。特に、妊娠中思い描いていたようなお産ができなかったと感じている人、産後ずっと気持ちがモヤモヤしている人、お産の時に周囲の人からサポートを受けられなかったという人、緊急処置になってしまい、自分の気持ちが混乱したままお産を迎えた人などは、誰かに話をして「お産のふりかえり」をしてみませんか。気づかないままにためこんだ感情を言葉にすることにより、出産の時に生まれた「自分を否定する気持ち」を解き放つことができるでしょう。

お産をふりかえるときには、ネガティブな気持ちも否定しなくてOK。そう感じた自分も含めて、がんばった自分自身を認めて愛しましょう。パートナーと一緒に振り返りをおこなうことで、新たな気づきがあるかもしれません。出産した施設の助産師にも遠慮せず話を聴いてもらってくださいね。

【マタニティブルーズ】

「マタニティブルーズ」は、産後1週間以内に見られる一過性の精神不安定状態。妊娠中に増えていた女性ホルモンが産後に激減し、一時的なうつ症状が引き起こされるのが「マタニティブルーズ」の仕組みといわれます。

無事に出産を終えたのに気持ちのコントロールができなくなることがあります。もしそうなっても、ホルモン変化のせいですから、自分を責めることはありません。産後3～10日間はこのような状態が続くかもしれませんが、特に治療はなく、ゆっくりと休めば2週間くらいで徐々に回復できます。





【マタニティブルーズの症状】

「マタニティブルーズ」の主な症状には、突然涙もろくなる 不安になり、ゆううつな気持ちになる イライラする 疲れやすく、頭がぼーっとするなどがあります。中には食欲の低下や眠れないといった症状もあります。これは寝食よりも赤ちゃんを守ることを優先するという意味があり、産後すぐのママが赤ちゃんを守る本能でもあります。でも、がんばり過ぎるとママの体がもちません。限界を超えてしまう前に、周囲に助けを求めましょう。

【周囲の人たちに助けてもらいましょう】

最初に試してほしいのは、パパや家族に気持ちを聞いてもらうこと。ただ、パパにも限界があり、仕事とサポートの両立が難しい場合もあります。そんなときは早めに病院や市区町村の産後ケアセンターなどで相談しましょう。助産師などが、悩みを解決できるようお手伝いしていきます。

また、産後はひとりで育児家事を完璧にこなそうとせず、まずは周囲の手を借りて自分の心身を休ませましょう。サポートしてくれる人の育児家事が自分のやり方と違って、「手伝ってもらえるのはありがたいこと」と柔軟に考え、甘え上手になって、大変な時期を乗りきりましょう。ママが「孤独な育児」状態におちいらないければ、「マタニティブルーズ」をこじらせる心配はありません。毎日少しずつ赤ちゃんは成長し、その分ママの育児力もアップしていきます。ただ、長引く時には「産後うつ」につながらないように早めに相談するのがおすすめです。



【出産後のホルモンバランスは大きく変化】

産後のママの体の中ではホルモンのバランスが急激に変化しています。自分であって自分でないような、心身ともに自分がコントロールしづらい状態だと感じます。このことをあらかじめ家族にも理解してほしいですね。

一方で、産後分泌が増えるホルモンの中でママにとって素晴らしい作用をしてくれるものもあります。赤ちゃんに授乳したり、ふれ合ったり、見つめ合うことで分泌されるオキシトシンです。別名「絆ホルモン」や「愛情ホルモン」と呼ばれ、赤ちゃんとの親子のきずなを育み、産後の心を安定させるとされています。オキシトシンは夫婦間などのスキンシップでも分泌されることがわかっているため、疲れた時にはゆったりとした気持ちで赤ちゃんの様子を見つめたり、パパや家族に背中をさすってもらい、手を握ってもらいなどしてみましょ。心がなごみ安心することでオキシトシンが分泌され、さらに気持ちが安定していきます。



【赤ちゃんと一緒に休みましょう】

この時期、赤ちゃんはおっぱいを飲んで満足したら寝て、をくり返しています。生まれたばかりの赤ちゃんには昼夜の区別はないことがほとんどです。夜中にも授乳があり、ママの睡眠は細切れになります。慣れない育児に加えて睡眠不足でストレスがたまってしまいがちです。赤ちゃんが寝ている時は、無理して家事などをするのは禁物。短い時間でも一緒にお昼寝したり体を休めたりして過ごしましょう。

【赤ちゃんがなぜか泣きやまないとき】

母乳は十分飲んだし、おむつも替えたし、寝かしつけないのに赤ちゃんがなぜか泣き止まない。退院してすぐは、母子ともにまだ慣れていないことが多く、ママが焦るほど、赤ちゃんは大泣きしてしまうものです。そんな時には、一度深呼吸してみましょう。赤ちゃんの気分はママに同調することが多いので、まずはママ自身がリラックスすることがポイントです。ママが好きな音楽などを流して、「今は泣きたい気持ちなんだよね」と話しかけながら体をなでてあげましょう。すぐには効果が出なくても、抱っこされているうちに泣きつかれて寝てしまうこともあります。お手伝いしてくれる人がいるときは、抱っこを交代するなど、遠慮しないで助けてもらいましょう。

【パパの最初の仕事】

赤ちゃんが生まれたら、パパには最初の重要な仕事があります。出生届の提出や児童手当、乳幼児の医療費助成の申請といった役所の手続き、そしてママの回復をサポートすることです。ママは10か月の妊娠と出産という大仕事を終えたばかり。体にはダメージを受け、一日中赤ちゃんのお世話でまとまった睡眠をとっていません。心にもストレスがかかっています。里帰りではなく自宅で一緒に生活する場合は、早めに帰宅して赤ちゃんの沐浴や家事などを分担してくださいね。

【産後の疲れや育児の悩みを相談しましょう】

出産から1か月近く経つと、赤ちゃんとの生活に少しずつ慣れてきますが、ママは産後がんばり続けてきた疲れが出やすい時期でもあります。つらいときは我慢せず、誰かに相談しましょう。ママがストレスをためすぎているか、パパやまわりの方は見守ってくださいね。

1か月健診は赤ちゃんと産後のママの状態をチェックするためのものです。この機会に授乳や赤ちゃんへの気持ちなど、育児の悩みや疑問の相談もできますので、気になっていることを書きだしておくといいでしょう。

【参考文献】

- やまがたてるえ：産後、つらくなったら読む本. 合同出版, 2014.
- 松峯寿美：やさしく知る・産前・産後ケア. 高橋書店, 2019.
- 土屋恵司：最新版らくらくあんしん育児. 学研, 2017.

