



～産後1か月のママへ～ page 1

【赤ちゃんとの新しい生活】

1か月健診も終わり、夫婦と赤ちゃんの生活が本格的に始まったご家庭も多いのではないのでしょうか。「これから楽しい赤ちゃんとの暮らしが始まる」と思っていたのに、ママはいつも疲れた顔で、なんだか暗い雰囲気…。こんな状況にとまどうパパは少なくありません。

【無理をして頑張りすぎないで】

妊娠出産により女性の体は大きなダメージを受けるため、体が回復するには数か月かかります。傷ついた体を抱えた状態で昼夜の切れ目がないハードな赤ちゃんのお世話が始まっています。急激なホルモンバランスの変化により、心もとても不安定になっています。産後に無理をして一人でがんばり続けると、心身ともに限界を超えてしまいます。気分が落ち込みが2週間以上続いて育児に自信が持てなかったり自分を責めたりする時は、**要注意**。

「産後うつ」は、几帳面で完璧主義な性格や、孤独な育児などの要因が重なった時にかかりやすくなるとされます。産後のママは、本来は赤ちゃんが寝ている時に体を休めるのが一番です。しかし、出産前に仕事のキャリアを積んできた人ほど、「育児も家事も完璧に」とがんばりがちです。赤ちゃんのお世話は、大人の予定どおりにいかないことの方が多いもの。赤ちゃんのためにも、人の助けを借りて乗りこえるよう考えを切り替えて過ごしましょう。

少しでも「おかしい」と感じたら、地域の母子保健センターなどに相談し、医療機関を紹介してもらいましょう。重くなると回復までの時間がかかるケースもあるので、**早期発見・早期治療が大切です**。

【パパにできること】

ママが弱音を吐いたり自分の気持ちを打ち明けてきた時、パパは相づちを打って聞きましょう。ママがネガティブな言葉を口にしても、批判したり、「もっとこうすればいい」などの助言をするのは避けてください。心身ともに限界のママは、アドバイスがほしいわけではなく、ただ聞いてほしいだけなのです。話しながら泣き出してしまったら、やさしく背中をさすって続きを聞きましょう。涙とともに心にたまっていたストレスを吐き出すことで、気持ちが少しずつ軽くなります。そんなことが何度も起こるかもしれませんが、徐々に落ち着いてくるでしょう。ママが全力で産み育てようとしているのはパパとふたりの赤ちゃん。

「よくやっているね。いつもありがとう」と感謝の気持ちをしっかり伝えましょう。

- 母親なのに何をやっているんだ。
 - みんながやっていることなのに、なんでできないの？
 - そんなことはやって当たり前じゃないか。もっとがんばれ。
- これらはママを追いつめるNGワード。注意したいですね。





～産後1か月のママへ～ page 2

【パパだって「産後うつ」になる】

男性が積極的に育児をするのが自然な時代。「イクメン」という言葉が定着し、育児の中でパパの役割も増えています。でも、仕事も育児も100%でがんばり続けていると、パパが息切れしてしまいます。最近になって、パパも「パタニティブルーズ」や「産後うつ」になることが知られ始めました。ママの妊娠・出産で、パパはこれまでよりも世帯主としての責任を重く感じています。その責任を果たすためにがんばりすぎると、パパに抑うつ症状が出てしまうのです。夫婦2人で共倒れしないよう、パパも心と体の疲れをいやすために息抜きの時間を持ちましょう。ママが疲れた時にはパパが無理をしすぎるよりも、2人の負担を減らすことが重要なポイント。夫婦だけで無理をせず、自治体や民間の家事育児サポートも上手に活用し、周囲の人にサポートを頼みましょう。

【「産後うつ」こんな症状が出たら要注意】

いくつか思い当たったら、早めに相談しましょう。

- 気分の落ち込みが続き、わけもなく泣きたくなる
- 日常生活をはじめ、これまで好きだったことにも興味が持てない
- うまくいかなないことに対して「すべて自分が悪い」と感じる
- 自分が価値のない人間（母親失格）だと感じる
- 疲労感がひどく、動こうとしても力がわかない
- ふだんのように頭が働かず、筋道立てて話しにくい。物事にうまく対処できない
- 何事も悲観的にしか捉えられない
- 赤ちゃんの様子や成長が心配でたまらない、または無関心になる
- 赤ちゃんがかわいいと感じられない
- 「消えてしまいたい」と思い、自殺を考えることがある



【泣いている赤ちゃん、どうする？】

赤ちゃんが泣くと、途方に暮れてしまうことがあります。そんなときのために。

◆泣いた時のルールをママとパパの間で決めておく

赤ちゃんに長時間泣かれると、ママひとりではつらくなります。パパやサポートしてくれる親族などと乗り越えることが大切です。夜に泣き止まなくなると、次の日も仕事があるパパは「眠っておかなければ」という焦りも生まれますが、ずっとママ任せはやめておきましょう。大変さをパパと共有できるだけで、ママの心の負担は軽くなります。

◆赤ちゃんを外に出してみる

赤ちゃんが泣き止まずイライラしてしまった場合には、まずは抱っこひもやバギーで外に出してみましょう。部屋の中よりも泣き声は響かず、ママパパも閉塞感を感じずに済みます。外の刺激に触れることで赤ちゃんが泣き止むこともあります。

◆赤ちゃんから少し離れてみる

イライラが募った時には、ちょっと赤ちゃんから離れるのもおすすめです。赤ちゃんは安全な場所に仰向けで寝かせ、目の届く範囲のところで10～15分ぐらい休憩してみてください。お茶を飲んだり、電話で話したりして一息つくのもいいですね。ずっとつきっきりであやしていなくても赤ちゃんは大丈夫です。リフレッシュすることで、また赤ちゃんと向き合おうという気力もわいてくるでしょう。近所迷惑が気になるという人も多くいますが、まずはママ・パパのケアが大切です。



～産後1か月のママへ～ page 3

【ゆさぶられっ子症候群】

ママパパのイライラが最高潮に達すると、赤ちゃんを発作的にゆさぶってしまいそうになるかもしれません。でも、ゆさぶられたことで赤ちゃんが泣き止むことはないのです。むしろ、「ゆさぶられっ子症候群」というとても危険な障害をもたらす恐れがあります。これは、暴力的な激しさで胸を揺さぶることで首がグラグラする「むち打ち効果」によって脳や眼底に出血が起こるもので、場合によっては亡くなってしまうこともあります。「ゆさぶられっ子症候群」予防のためには、ママパパのストレスを増やさないことが重要なのです。

※高い高いなど、普通のあやし方で「ゆさぶられっ子症候群」が起こることはありません。



【産後のママにパパができること】

ママは、出産前後で自分でもとまどうほどの体調や気分の浮き沈みを経験します。その中で赤ちゃんのお世話が続くことで疲れがたまり、単調な毎日の反面、ジェットコースターに乗っているような心身の変化に耐えていることが珍しくありません。パパは帰宅した時に、まず「今日もお疲れさま！体調はどう？」とママに声をかけてみましょう。赤ちゃんのことは次の話題にしておきましょう。里帰り中であっても、オンラインなどできるだけお互いの顔を見ながらコミュニケーションできると良いですね。



【パパのコミュニケーションのコツ】

感謝やいたわりは言葉にして伝えることが大切です。「ありがとう」「おつかれさま」「頑張ったね」「ゆっくり休んでね」という心のこもった言葉は、ママにエネルギーを補給してくれます。男性は会話の中で用件を伝えることを優先し、まず結論を口にする人が多いのですが、女性は自分の思いを伝えることで感情を共有したいと望む傾向があります。

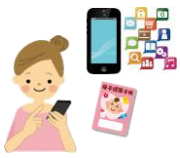
ママが話す時は無理に問題を解決しようとせず、ママの「不安な気持ち」「プレッシャーの重さ」「疲労感」を共有し、理解しようとするのがママの大きな安心につながります。昼間の仕事でもこまめにメッセージをチェックするなどして、コミュニケーションを取るのには、日中ひとりになったママの不安や疲労に寄り添う立派なサポートのひとつです。



【パパの腕力と体力でサポート】

ママにとって一番重要なのは睡眠不足対策。数か月の間ゆっくり眠れない状態が続くと、それだけで判断力が鈍り、行動力が落ちたりイライラしたり怒りっぽくなったりしてしまいます。パパが家事を担当すれば、ママはその分体を休めることができ、最高のケアになります。特に最初の数か月、ママの体が回復するまでは重点的に取り組み、パパの腕力と体力で解決できるところは徹底的に受け持つつもりでトライしてみましょう。





～産後1か月のママへ～ page 4

【産後の家事育児のつらさを共有しよう】

産後すぐの育児家事は、ひとつずつの作業は簡単なものでも、パズルのように1日の予定を組み立て、思い通りにはならない赤ちゃんのペースに合わせてながらマルチタスクをこなさなければいけません。いくらこなしてもまた別の作業が生まれるため、ゴールが見えない中をひたすら走り続けているような状態といえます。夜も昼も関係なく、1日に何度も「授乳」「おむつ」「抱っこ」で家事や睡眠、あらゆる予定が寸断されてしまいます。実際に体験するまではなかなか理解しづらいのですが、このつらさを夫婦でリアルに共有することができれば、育児に限らず、長い夫婦生活の中でずっと続く信頼関係の基礎が築けるはずです。育児独特のしんどさをいちいち説明しなくても簡単に共有できる感覚がパパとの間にできることが、ママにとっては大切です。

【ママの気持ち】

赤ちゃんが生まれると、ママは思うように外出できず、日中は話し相手もない毎日です。自分の趣味や楽しみ、外の世界と接することがなくなり、閉じ込められたような気持ちになるものなのです。一時的でも仕事を離れると、自分で得ていた収入が減る、人生の軌道修正を迫られるといった不安にも直面します。自分の価値が下がったように感じたり、収入がないことに引け目を感じ、夫婦間のバランスがうまく取れなくなったりもします。あたりまえですが、赤ちゃんはママをほめたりできませんし、短期間でわかる成果や評価が見えない中で根気強くお世話をくり返すこととなります。その分、パパはママを理解できる一番身近な大人として、「育児や家事を軽視しない」ということが何よりも大切です。

ママの縛られた時間を解放できるのはパパ。30分、1時間といった短い時間でも、パパがこまめに赤ちゃん担当の責任を受け持って、ママがゆっくりお風呂に入る、少し眠って体力を回復させる、リラックスのひとつときを持つなど、自分の時間が持てるようにしましょう。

【参考文献】

渡辺大地：産後が始まった！光邦, 2017.

安藤哲也＋ファザーリング・ジャパン：パパ1年生. かんき出版, 2012.

狩野さやか：ふたりは同時に親になる. 猿江商會, 2017.

松峯寿美：やさしく知る・産前・産後ケア. 高橋書店, 2019.

佐久市医師会「教えて！ドクター」赤ちゃんが泣き止まない

<https://oshiete-dr.net/2018/05/01/post-381/> (2020.11.3アクセス)

清水悦子：0歳からのネンネトレーニング 赤ちゃんにもママにも優しい安眠ガイド. かんき出版, 2018



【産後0～5か月のママへのメッセージはこちらから全文ダウンロードすることができます】

<https://www.ndmc.ac.jp/nrs/subject/bosei/>



配信元 防衛医科大学校 医学教育部 看護学科 母性看護学講座 西岡 笑子