

# ～お母さんになる人の心の健康のために～



## 妊娠中には

赤ちゃんの誕生はとても幸せなことですね。でも、女性がみんな同じように感じるというわけではありません。妊娠して本当に幸せという人もいます。

一方、赤ちゃんは欲しかったけどタイミングが早すぎたという人もいるでしょう。「戸惑った」という人もいるかもしれませんね。赤ちゃんが生まれると、初めて経験することが多く生活が大きく変わります。

お母さんになるのはとても大切なことです。妊娠中から少し考えて準備しておきましょう。

### 【お母さんになった自分を想像してみましょう】

新しい家族ができるのですね。お腹の中の赤ちゃんのことを考えたり、お母さんになった自分を想像して、楽しいひとときを味わってください。

### 【出産することによって、生活が変化することを覚えておきましょう】

出産することによって、得られるものばかりではなく、変化が求められるものもあります。自分のペースではなく赤ちゃんのペースに合わせる必要があります。これまでの仕事をいったん中止しなければならなくなるかもしれませんし、友達と外出する機会も少なくなるかもしれません。

寂しく感じるかもしれませんが、生活が変化することも覚えておいてくださいね。

### 【同じようにお母さんになる仲間をつくりましょう】

あなたと同じようにこれから出産する方や、すでに赤ちゃんを育てているお母さんと話していると妊娠中や出産後の生活のコツなど多くの情報を得ることができます。

仲間をつくることによって、母親としての気付きや役割について自然に学ぶことができます。



## 産後には

妊娠や出産によって大きく変化した体が元に戻るために、産後はお母さん自身の心身にもいろんな変化が起こります。

疲れやすかったり、些細なことで気持ちが揺らぎやすくなったりしています。そこに育児という今まで経験したことのない日常が加わって、ストレスがたまりやすい時期でもあります。

ストレス軽減のヒントになりそうなことをいくつかあげてみました。

### 【物事の優先事項を決めてみましょう】

家事も育児も一度に完璧にやることはできません。今日したほうが良いことと明日でも良いこととをわけて、1日を過ごしてみましょう。

### 【休養を十分にとりましょう】

身体や気持ちが疲れたと感じたときや、息抜きがしたいと思うときには、赤ちゃんを夫や知人に預けて、思い切って出かけてみるなど休養をとることも選択肢の1つです。

### 【自分のために楽しい時間を作りましょう】

何でもかまいません。家族に甘えて、ちょっと贅沢な時間をもつことは気持ちにゆとりを取り戻してくれます。

### 【友人との付き合いを大切にしましょう】

赤ちゃんとのあつという間の1日の中で、お母さんのこれまでの友人との付き合いを維持することは、心の健康にとっても大切です。電話やメールでいつもの友人と話をしましょう。

### 【自分の気持ちを伝えましょう】

夫や家族にあなたの気持ちを理解してもらいましょう。気持ちを伝えるにはあせらずに、ひとつずつ話しましょう。お互いに感謝の気持ちがあるといいですね。



## 妊娠・出産にともなう心のお話

「妊娠中ですが不安がおさまりません」  
「赤ちゃんがなぜか かわいくないのです」  
「産後、涙がとまりません」  
「いつもの自分でなくなっていました」



・・・などの気持ちを聞くこともあります。

妊娠と出産は体の変化とホルモンの分泌が変わるため、時として悩み事やストレスが大きくなることがあります。マタニティブルーや産後うつなどは、気分と体調が落ち込んでしまうことが数人に 1 人くらいの割合で起こります。マタニティブルーなど自然に治まってしまうものもありますが、専門家の手助けをもらおうと治りの早いものもあります。

困ったなあと思ったら、気軽に保健師にご相談ください。なにかお役に立てればと思います。



## ご家族の方へ

夫や家族の皆さんはお母さんを暖かく、見守ってくださいね。「困ったらすぐ助けるよ」というメッセージを忘れないように。

### 【お問い合わせ】

佐久穂町役場 健康福祉課

保健係 保健師

☎ 86-2528 (直)