

● ● ●

赤ちゃんを迎える 準備について





本日のお話

- 1 産後のママの体調について**
- 2 周囲のサポートについて**

1 産後のママの体調 について



産後の体調



妊娠前の体まで回復するのに
6~8週間かかります

周囲の人に手伝ってもらいながら、
しっかり休むことが大切

マタニティブルー



産後**50~80%**の方に症状が現れます。

ホルモンと関係した**自然な生理的現象**

気の持ちようや自覚には関係ありません。

どんなふうになるの？

涙もろい、不安、疲れやすい、イライラするなど

産後**2~3日**をピークに、**1週間以内**
に特別なことをしなくても回復します。

●●● | マタニティブルーへの対応

「ムリせず、ゆっくり休むこと
人に話し、受け止めてもらうこと」

寝ていたければ、ゆっくり寝て
泣きたければ、泣いていいんです。

ママは出産後はからだも心も

ゆっくり癒すことが1番！



産後うつ

マタニティブルーが

出産後1～2週から数ヶ月と長期化するときには気をつけましょう。

産後**15%**の方が経験します。

～症状～

楽しむことができない、漠然とした不安・心配、
食べられない、眠れない、何もしたくない、

自分自身を責める、死にたくなる など

産後うつへの対応

⇒ 症状を改善するためには、

早い段階での治療が効果的です。

⇒ 受診に迷うときや対応に困ったとき、

**出産病院、マタニティメンタル外来、
保健センターへご相談ください。**

早めの相談、病院
受診が大切です。



2 周囲のサポート について



子育ての大変さ



楽しい♪ かわいい♪

一方で、子育ての大変さもある。

● ● ● | **子育ての楽しさを
知るために**

一人で頑張りすぎないで！

**⇒ パパや周りの人の力を
上手に借りよう。**

ママの気持ち

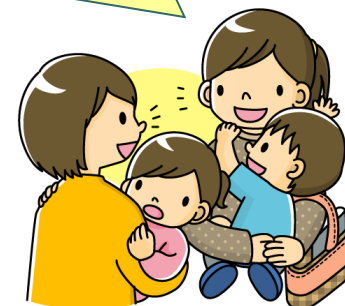


こんなに大変なんだから、
言わなくても気が付いて
やってほしい！

手が離せないときは
抱っこしていてくれる
と助かる。

アドバイスよりも、
ただ話を聞いてほしい。

時々リフレッシュしたい。
自分の時間がほしい。



パパや周りの人の気持ち

あやしても泣きやまない。やっぱりママじゃないとだめだよな…



やってほしいことをもっと具体的に言ってほしい。
やったことに文句を言わないでほしい。



仕事で疲れていてもママも大変だから、オレも頑張っているんだけどなあ…





パパもママも初めての の育児

具体的に伝えてみましょう。

- ママ:「買い出しをして欲しいな」「おむつ替えて欲しいな」
- パパ:「お風呂に入れようか」「料理しようか」
→買い出し、沐浴、おむつ替えなど、
できることをお互いに確認しましょう。

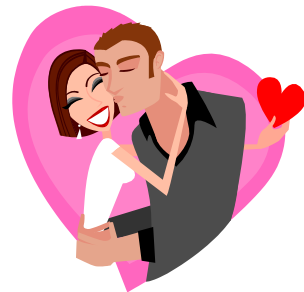
● ● ● | 今後の生活で
大切なこと

気持ちはきちんとことばで

伝えよう！

常に相手や周りの方への

感謝の気持ちを忘れずに！



自分のペースで子育て



**自分なりの子育ての
ペースを見つけるの
が大事！**

**家族の笑顔は、
赤ちゃんにとっての
一番の幸せです。**

● ● ●
みなさんの「産まれました！」を
待っています♡

