

案ずるより産むがやすし

朝顔や向日葵など、夏ならではの花が咲き始めました。

今年の夏も暑くなりそうですね、こまめに水分補給をするよう心掛け、熱中症に注意しましょう。

Vol. 291

今回は「**産後の気持ちの変化**」についてお話いたします。

産後は些細なことでもママの気持ちが不安定になることがあります



赤ちゃんとの暮らしを楽しみに待ち望んでいる方、不安に感じている方、出産を前に様々な想いを持たれているのではないのでしょうか。ママは慣れない育児を一生懸命頑張り、赤ちゃんにたくさんの愛情を注ぎます。

しかし、育児は想像していたものより大変で、忙しさと疲れで心が弱ってしまふことがあります。

ママの心と身体を健康を保つことは、ママ自身にとってだけでなく、赤ちゃんの心の安定や発達にとって大切なことです。赤ちゃんと一緒に過ごすことがつらいと感じたら、ひとりで思いつめず、周りの助けを借りてください。ママの笑顔が赤ちゃんの笑顔に繋がります。赤ちゃんとの生活を楽しく自分らしく過ごすためにスタッフがお手伝いをします。**産後気持ちが落ち込むことは皆さん起こりうることです。**些細なことでもお声をおかけください。

- 眠れない、食欲がない
- 理由もないのに涙が出る
- 楽しみと思えることがない
- 赤ちゃんがかわいいと思えない
- 自分を傷つけることを考える

このような気持ちが2週間以上続いていますか？

産後のママの身体は出産前の状態に戻ろうとするために急激に変化します。産後1ヶ月間は特に養生し身体を回復することが大切です。また、精神的に不安定になりやすい時期です。ひとりで抱え込まず、パパや家族に気持ちを聞いてもらう、赤ちゃんを見てもらっている間に睡眠を取る、好きな物を食べるなどして、ママも気分転換をしてください。家族の方から見て、ママの様子がいつもと違う時も無理をせず身体と心を休めましょう。

マタニティブルーズ

産後3-5日目に起こりやすく、情緒不安定になります。6割の方が起こるといわれています。自然に治りますが、パパや周りの人に気持ちを聞いてもらいましょう。

産後うつ

マタニティブルーズが一過性で終わらず気分の落ち込みや無気力などの症状が続きます。症状が2週間以上続くようなら専門医を受診してみましょう。当院でもカウンセリングを受けることができます。お気軽にご相談ください。

福山市では産後ケア事業を行っています

産科医療機関や助産所を利用して、宿泊型・日帰り型・訪問型ケアサービスを行い、お母さんと赤ちゃんの体調管理や心身のケアなどの育児支援を行います

- ・母体の回復のための支援
- ・母体管理及び生活面の指導
- ・乳房管理
- ・沐浴、授乳等の育児支援

詳しくはホームページをご覧ください



～母親学級のお知らせ～

時間：13時30分～ 場所：講堂AB 定員：6名
日程：8月3日(前期)8月10日(後期)8月24日(後期)
9月7日(前期)9月14日(後期)9月28日(後期)
参加ご希望の方は産婦人科外来の予約用紙に名前を記入してください
キャンセルの場合は産婦人科外来までご連絡ください
(病棟案内は行っておりません、ご了承ください)

2週間健診について

産後2週間頃は赤ちゃんとの生活が始まり、一緒に過ごす時間が喜ばしいとともに、育児や授乳に関する心配事も出てくる時期です。そんな心配事を少しでも解消できるよう、当院では**助産師による2週間健診**を行っています。おっぱい相談、育児相談、赤ちゃんの体重測定などを行っています。

(費用：5000円 市町村によって補助があります)
お気持ちがつらいときはもちろん、退院後の生活や育児の様子をお気軽にお話ください。お待ちしております。