



# 案ずるより産むがやすし

中国中央病院  
産婦人科病棟  
2023年6月号  
VOL.301

アジサイが綺麗に色づき始める季節となりました。

出産が近づくにつれ、赤ちゃんとの生活についてイメージをふくらませておられると思います。初めての出産の方はイメージがわきにくく、何を準備したらいいのか、何を家族と話したらいいのか分からない、という方も多いと思います。

お母さんも赤ちゃんも健やかに過ごせるよう、「産後の生活について」考えてみましょう。

お父さんやご家族の方とも話をしながら準備をしていきましょう。

出産を終えた女性の身体はホルモンバランスが変化し、子宮が元の大きさに戻ろうと収縮したり、母乳が分泌されるなど肉体的な変化をもたらし、赤ちゃんとお母さんの愛情や絆を深めます。普段なら何でもないようなことも不安に感じたり、涙もろくなるなど、精神的に不安定になることもあります。産後の生活は、昼夜問わず2〜3時間ごとの授乳やおむつ替え、慣れない赤ちゃんのお世話など、身の回りに初めてのことがたくさん起こり、気も張っている状態なので疲労もたまりやすくなっています。

産後の生活では「養生・養心」することが大事です。養生とは、自分自身で体調を自覚し、生活環境、生活習慣を見直して過ごすことです。産後は、身体を冷やさないようにし、食事量の過不足と質に注意し、良く噛んで消化吸収能力を助けながらおいしく食事をいただきましょう。1人でがんばりすぎず、時には周りの人の手を借りて、ゆっくりと休息の時間も作りましょう。

養心とは、平常心を保つ・穏やかな気分で過ごすことです。自分が心穏やかに過ごせる環境はどのような環境でしょうか。心がほっと感じるのはどんな時でしょうか。自分の身体や気持ちに目を向けて、気持ちいいキーワードに生活を送りましょう。比較的、時間が確保しやすく動きやすい出産までの間に、産後の生活について、先回りして知る・計画を立てる・下地をつくるのが重要です。そのために、自分にとって必要な準備は何か考えてみましょう。



## お母さんやご家族が出産前にやっておきたいこと

自分自身が、養生・養心しながら、産後を過ごせる環境や方法について考えてみましょう。例えば…

- 産後3ヵ月まで、どこで誰のサポートをうけながら過ごすか決めておきましょう。(出産後3ヵ月までは赤ちゃんとの生活に慣れていなかったり、赤ちゃんのお世話等でなかなか眠れない日々が続きます。産後早期は、赤ちゃんが寝ている時に、お母さんも一緒に横になり赤ちゃんと同じサイクルで休息をとりましょう。)
- ご家族の方の家事・育児の分担を決めましょう。(お父さんやご家族の方でも簡単に調理できる方法にし、お母さんがなるべく動かずに済む方法を整えておきましょう。)
- 自分の気持ちをリフレッシュできる方法を考えてみましょう。(赤ちゃんにとってお母さんが笑顔でいてくれるのが一番です。深呼吸や、赤ちゃんが寝ている時・ご家族にみてもらっている時に、ゆっくり温かい飲み物を飲む、好きな音楽を聞く、泣けるドラマを見るなど、自分なりの方法を見つけてみましょう)
- お父さんやご家族の方は日ごろからお母さんの話をよく聞きましょう。(お互いの気持ちを分かり合える関係づくりをしましょう)
- お母さんの一番近くにいるお父さんやご家族の方は、お母さんの普段の食事量や睡眠時間、笑顔があるかみておきましょう。(自分の気持ちをなかなか周囲に打ち明けられない事もあります。そんな気持ちにいち早く気づいて対処できるのは身近にいるお父さんやご家族です。「あれ、おかしい」と思ったら当院や担当の保健師など、専門家に相談しましょう。)
- 何でも相談できる、助産師・保健師や相談先をみつめておきましょう。(妊娠中には、外来相談室や助産師外来を利用し、助産師とお話をしてみましょう。また、母親学級に参加し、他のお母さんともお話しをしてみましょう。)
- 産後に利用できるサービス(産後ケア、ヘルパーなど)もあります。

それぞれのご家庭や、お母さんと赤ちゃんに合わせた方法を見つけていきましょう。

当院では出産後、電話相談、電話訪問、ご希望の方には、産後2週間健診、産後ケア入院を行っております。状態に応じて、保健師や地域の助産師と連携し、継続してお母さんと赤ちゃんのサポーターとなり支えていきます。広島県福山市で活動する助産師の会「となりのSANBA」について、産婦人科外来や授乳室に掲示しておりますのでご覧ください。

### ～当院での出産時の対応について～ (2023年5月8日現在)

- ・分娩入院時の新型コロナウイルス核酸増幅検査は継続して実施させていただきます。
- ・分娩室入室までのお部屋での付き添いについては、県外から里帰りされる方の付き添いも可能となりました。付き添いは1名とさせていただきます。
- ・付き添いの方には、不織布マスクの着用と問診・検温のお協力をお願いいたします。発熱(37.5度以上)や感冒症状などがある場合、付き添いをお断りさせていただきます。
- ・入院中の面会、分娩室の入室は現状通り禁止とさせていただきます。
- ・ご不明な点がございましたら、外来相談室、助産師外来、母親学級をご利用の際や、産婦人科外来へお問い合わせください。

※感染状況等により、感染拡大防止対策は変更されますので、当院ホームページもご確認ください。ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。

赤ちゃんだけではなく、私も抱きしめてほしいと感じた時には、その気持ちも伝えましょう

そして、この頃にしか味わえない赤ちゃんとの貴重な時間を大切に、赤ちゃんの日々の成長と育児を楽しんでくださいね

### 【母親学級のお知らせ】

6月 7日(前期) 14日・28日(後期)

7月 5日(前期) 12日・26日(後期)

時間：13時30分～ 場所：講堂 AB

ご家族の参加も可能ですが、18歳未満の方の参加はできません。産婦人科外来の用紙へ記入してください。

※病棟案内は行っておりません。ご了承ください。

担当:平盛