

産後の過ごし方・工夫

- 産後、からだに戻るのに1~2か月かかります。十分休養しましょう。
- 家族の人(パパ)とこまめに連絡をとりましょう。
- 自分のための時間を持ちましょう。
- 育児や母乳のことなど心配なことは、ひとりで悩まず誰かに相談しましょう。
- 気分転換も大切。
- 自分でできるリラクゼーションをみつけましょう。
- 社会資源(新生児訪問・各種相談窓口・一時保育など)を活用しましょう。



ご家族の方へ

パパにできること

- 出産後の家族のサポート、とくにパパの支えは大切です。
- 少しの時間でも、信頼できる相手(パパ)がママの気持ちをよく聴き、受け止めてあげましょう。
- 何かできることはないかママにたずねて、一緒に育児や家事をしていきましょう。
- 産後うつ病はご本人や周囲のご家族の人にもわかりにくいことがあります。少しでも「何かおかしいな」「しんどのいかな」と思われましたら、専門家にご相談下さい。
- 家族でかえこまずに多くの支援をうけましょう。



気分が落ち込む、涙がぼろぼろ止まらない、
何だか不安、からだが重く感じる、
イライラする、眠れない…
そんな症状を感じたことはありませんか？

自分を責めないで
ひとりでかえこまないで
ご相談下さい

滋賀県助産師会
子育て・女性健康支援センター
電話 077-553-3931

来所や訪問による相談や 電話相談をしています

*訪問は一部対応できない地域もあります。
*電話相談は無料です。
*内容などのプライバシーに関することは、
秘密をお守り致します。匿名での相談にも応じます。

時間 10:00~16:00
(土・日・祝祭日を除く)

住所 〒520-3041
滋賀県栗東市出庭1199-2

相談員 助産師

これからママになる人への 産後のメンタルヘルス



一般社団法人 滋賀県助産師会
滋賀県

ご妊娠おめでとございます

赤ちゃんの誕生はご家族にとって喜ばしい出来事です。幸せを感じる一方で、多くの変化をもたらす時期でもあります。

とくに産後は女性のライフスタイルのなかでもストレスがかかりやすいため、こころの病気が起こりやすい時期です。

妊娠中から女性のからだやこころの変化について知っておきましょう。

妊娠中から赤ちゃんとの生活をイメージしてみよう…

生活環境や役割の変化
(赤ちゃん中心の生活)

パパとの会話の場が
もちにくくなる

ママ友とのつきあいてっ?

サポートは誰に
してもらおう?

相談はどこにするの?
(育児・授乳・こころやからだ…)



産後のストレス因子

ホルモンの急な変化

24時間続く
赤ちゃんのお世話

授乳がうまくいかない

自分のペースで生活しにくく自分の時間がもてない

過剰な情報

役割の変化にともない責任が大きくなる

出産によるからだの痛み、疲労

マタニティ・ブルーズ

産後まもなくホルモンバランスの変化が原因で起こります。

マタニティ・ブルーズは軽い気分の変化が、一時的に起こるもので環境に適応するにつれて自然によくなります。

多くの女性が経験するといわれています。

産後うつ病

頑張りすぎて、こころのエネルギーが消耗して弱った状態です。

産後2～3週以降で気分が落ち込んだ状態が、2週間以上続く場合に疑われます。

産後うつ病は特別な病気ではなく、誰でも起こりうるものです。自分の性格が原因で起こるものではありません。

また産後うつ病はこころの病気ですので、治療が必要になってきます。

産後うつ病 チェック



- 眠れない
- 朝起きて気分が憂うつ
- 1日中気分がしずむ
- 食欲がわかない
- 疲れる、気力がわかない
- 興味をもっていたものに関心がなくなる
- 自分に価値がないと感じる
- 赤ちゃんに何の感情もわいてこない
- 集中力や記憶力が弱くなる
- 希望がもてない
- 自分を責めてしまう

- 項目があてはまるようでしたら、我慢せず専門家(医師・保健師・助産師)に相談しましょう。
- 産後のこころの病気は早く気づいて適切な治療をうければ、早く良くなります。

*上記の項目は、産後うつ病を診断するものではありません。



それでも泣きやまない時は…

揺さぶらないで!

赤ちゃんをずっと抱っこし続ける必要はありません
心を落ち着かせたり、気分転換をはかりましょう

- ♥ 深呼吸して、ひと休みしましょう。
- ♥ 安全な場所に赤ちゃんを仰向けに寝かせ、赤ちゃんから離れてリラックスしましょう。
(数分したら戻って様子を確認しましょう)
- ♥ 家族の(親しい)人に電話してみしましょう。
- ♥ 医療機関や各種相談窓口にご相談しましょう。



もしも、赤ちゃんを揺さぶってしまったら、
すぐに医療機関を受診し、揺さぶったことを正直に話して、
頭部CT検査を実施してもらって下さい。
対応が早ければ赤ちゃんを救える可能性が高まります。

まわりの人みんなに伝えましょう

- ♥ 赤ちゃんのお世話する人すべてが『乳幼児揺さぶられ症候群』について理解する必要があります。
- ♥ 赤ちゃんの泣きとその対応を知ってもらいましょう。
- ♥ 知ってもらうことで、防ぐことにつながります。
- ♥ どんなことがあっても赤ちゃんを絶対に揺さぶってはいけません。



心配な時は…

保健センターや医療機関などに
相談しましょう

または

一般社団法人滋賀県助産師会
子育て・女性健康支援センター

電話 077-553-3931

までご連絡ください。

電話相談ならびに
訪問相談・来所相談をしています

- * 訪問は一部対応できない地域もあります。
- * 電話相談は無料です。
- * 内容などのプライバシーに関することは、
秘密をお守りいたします。匿名での相談にも応じます。

時間 10:00～16:00
(土・日・祝祭日を除く)

住所 〒520-3041
滋賀県栗東市出庭1199-2

相談員 助産師

赤ちゃんを激しく 揺さぶらないで!

～乳幼児揺さぶられ症候群ってなに?～



一般社団法人 滋賀県助産師会
滋賀県

乳幼児揺さぶられ症候群とは？

誰かが見ていたら「赤ちゃんが危険だ」と思うほど、赤ちゃんを前後に激しく揺さぶることによって、赤ちゃんの頭部にダメージを引き起こすことです。

頭蓋内出血や脳そのものの損傷を起こし、重い障がいを残します。

最悪の場合には、死に至ることもあります。

『乳幼児揺さぶられ症候群』は子どもも虐待のひとつです。

脳にダメージが起ると、脳性まひ・寝たきり・失明・視力障害・けいれん発作・言葉の遅れ・学習の障害などの症状を起こすことがあります。

『乳幼児揺さぶられ症候群』は子どもが泣きやまない時などに、養育者がイライラして自制心を失ったり、無理に泣きやませようとして、子どもを激しく揺さぶって起こります。

泣かれると誰でもイライラします。

イライラすることはあってあたりまえです。



泣かない赤ちゃんはいません。

泣くことはお仕事です。

焦らないで、どうして泣いているのか

原因を探してお世話しましょう。

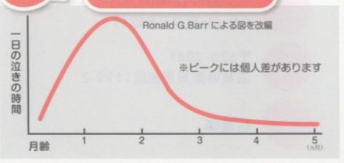
それでも泣きやまない時には、無理に

泣きやませようとせず、

赤ちゃんからいったん離れましょう。

知っ得!!

赤ちゃんの泣きのピーク



どうして泣くのかな？

- お腹がすいた・のどがかわいた
- 暑い・寒い
- 眠い
- 皮膚がチクチク・かゆい・痛い
- オムツが気持ち悪い
- お腹がはっている
(ゲップがでにくい・うんちがしたい)
- 周囲の音がうるさすぎる
- さみしい・退屈
- 体調は？

生後数ヶ月の赤ちゃんでは、理由なく泣くこともあります。

育児のヒント!

どうしようかな？

- 抱っこしてみる
 - オムツを交換してみる
 - 授乳してみる
 - 室温や湿度のチェックをする
 - 病気ではないか全身の様子を確認する
 - 服のしわをのぼしたり整える
 - リズムをとりながらゆっくり動く
(子守歌を歌いながら歩く・ベビーカーでゆらゆら)
 - できるだけ話しかけてみる
 - やさしくタッチしたりマッサージ
 - 音の出るおもちゃであやす
 - 環境を変えてみる
(部屋移動・外に行く・車に乗せるなど)
※乗車時は必ずチャイルドシートを着用しましょう。
- などいろいろ試してみましょう。