

ママの気持ちの変化

妊娠・出産・育児をしていく中で、ママは身体だけでなく、心もホルモンの影響を受け、変化し、不安定になります。誰にでも起こりうることで、自分では意外にも気づきにくいものです。産まれてくる赤ちゃんだけでなく、自分自身の身体と心の変化にも十分に気にかけるようにしましょう。

ホルモンの影響

ママの体の中は、妊娠中は赤ちゃんをお腹で育てて産むため、産後は妊娠前の身体に戻そうとするため、ホルモンバランスが大きく変化します。この変化に身体や心がついていけないと、不調に感じる場合があります。

赤ちゃん中心の生活

出産を終えると赤ちゃんのお世話が始まりです。初めての育児で不安がいっぱいのなか、夜間の授乳等で睡眠不足になります。赤ちゃんと過ごす幸せを感じる反面、身体は疲れがたまりやすい状態になります。

どのような変化が・・・

- わけもなく涙がぼろぼろ出てくる
- 気分が沈みやすい
- イライラする
- 食欲がなくなる、逆に食べ過ぎてしまう 等



変化には個人差があります。自分は大丈夫！と思わず、誰にでも起こることと思しましょう。



気持ちを楽にするポイント

話を聞いてくれる人を見つける

不安な気持ち、もやもやした気持ちをため込まず、吐き出すことが重要です。

家族に話しにくいことは、ママ友が同じような思いで頑張っている戦友同士、一番理解してくれるはず！コロナウイルスの影響で、会って話すことは難しい状況ですが、オンラインを利用して気分転換するのもいいですね。



健康課保健師もいつでもお話を聞きます◎

休む時間をつくる

睡眠は、心の安定にも必要不可欠！家事も育児も完ぺきにこなすことは難しいです。今は赤ちゃんと自分の身体の回復を優先する時だと思ってみてください。頑張りすぎず、少しの時間でも、横になって休むことを意識してみてください。



パパへのおねがい

子育ては2人でやっていくもの。“手伝う”ではなく、自分も“子育ての主演”だと思って取り組んでくださいね。父として子どもと関わることも大事ですが、夫として妻を支えていくことも大きな役割の一つです。ママの話を聞くことから始めてみてはどうでしょう？



困ったことや相談したいことがあれば、いつでも気軽にご連絡くださいね。

志免町役場健康課 092-935-1473

