

お母さんになれる方 そのご家族の方へ

妊産婦と家族のためのリーフレット

妊産婦のころとからだ

ご妊娠おめでとうございます。女性の一生のなかでも、妊娠・出産・育児の時期はうれしい気持ちでいっぱいになる一方で、子育てや生活の変化などで不安や悩みを抱えることが多いです。この時期の悩みはひとりで抱え込まず、パートナーやご家族と一緒に解決していきましょう。

妊娠中

- 妊娠したことで、仕事のこと、パートナーとの関係のことなど、不安になるかもしれません
- お腹が大きくなるなどのからだの変化、出産や子育てへの不安や心配事などが出てきます
- これまでスムーズにできていた家事や仕事ができなくなることがあります
- 自分のからだやこころと相談しながら、家事や仕事を調整しましょう
- パートナーやご家族と、赤ちゃんとの生活をイメージすることを楽しみましょう
- 出産や子育てへの不安、心配事は抱え込まず、パートナーやご家族に相談しましょう

産後

- 授乳やおむつ交換など赤ちゃんのお世話はみんな最初は初心者です、うまくできなくても大丈夫。だんだん上手になっていきます
- 産後のからだの不調は、あせらず、少しずつ整えていきましょう
- ひとりでがんばりすぎず、パートナーやご家族などまわりの力をかりましょう
- 生活の変化や睡眠不足で疲労がたまり、感情が不安定になることも。まわりのサポートをもらって休養をとりましょう

こころ

- 妊娠・出産・育児はお母さんのこころに大きな変化をもたらします
- 産後は急激なホルモンの変化により、感情が不安定になりやすい時期です
- “産後うつ病”を発症することもあるので、「いつもと違う？」ことに気づいたら、産科医や助産師・保健師に相談しましょう→【産後うつ病 リーフレット】へ

パートナー・ご家族の方へ

この時期は、大きな不安を抱える時期です。パートナーも赤ちゃんが生まれることに不安を抱えることもあるでしょう。ぜひ、ご夫婦で一緒に相談をしながら赤ちゃんを迎える準備をしてください。もし、お母さんの様子がいつもと違うなと思ったときは、パートナーやご家族の方も抱え込まずに専門家にご相談ください。

困ったときの相談窓口をご覧ください



産後うつ病

妊産婦と家族のためのリーフレット



“産後うつ病”という言葉聞いたことがありますか？ 産後10人に1人がうつ状態を経験するといわれ、5人に1人に不安が高まるといわれています。この時期は、新たな生活が始まり、赤ちゃんのお世話をしながら生活の変化に適応していく時期です。親になる過程で経験するさまざまなストレスは、お母さんのこころの状態に影響すると考えられています。子育てに少しずつ慣れていくなかで、気持ちの落ち込みや不安は軽くなっていくことが多いですが、なかにはその状態が長く続くお母さんもいらっしゃいます。

パートナー・ご家族の接し方

妊産婦さんが不安な思いを伝えることができるよう、ゆっくりと時間をとって話を聞く

「つらかったね」
「大変だったね」
というねぎらいや
共感の言葉で
妊産婦さんの気持ち
に理解を示す

こころもからだも
疲れているときは、
妊産婦さんが
ゆっくり休める
環境を作る

専門家に
相談が
必要な
症状

「いつもと違う？」ことに気づいたら専門家に相談を

✿ 涙が止まらない ✿ 育児が楽しくない (赤ちゃんがかわいくない)

✿ 食欲がない ✿ 眠れない ✿ 落ち着かない

✿ 疲れがとれない ✿ 自分を責めてしまう

✿ 判断ができない ✿ 自分は必要ないと考えてしまう

✿ 緊張が強い ✿ 心配を止められない



困ったときの相談窓口をご覧ください