



# マタニティ通信

VOL.3



こんにちは。川越市健康づくり支援課の助産師です(\*^\_^\*)  
朝夕の気温が低くなり、夜空の星や月が綺麗に見える季節になりました。妊娠中の皆さんの体調はいかがでしょう？



さて、皆さんは『マタニティブルー』という言葉を知っていますか？  
「出産後マタニティブルーになったらどうしよう」と心配している方もいらっしゃるかもしれませんね。今回のマタニティ通信では、「ママたちの心の変化」と「マタニティブルーの対処法」を詳しくお話したいと思います。

産後のママの7~8割が感じるというマタニティブルーですが、原因は大きく分けて二つあります。ひとつは「ホルモンの変化」、もうひとつは「環境の変化」です。

## ★ホルモンの変化★



思春期から更年期を迎えるまで、女性の体内では一定量の女性ホルモンが作られています。皆さん、普段実感することはないと思いますが、この女性ホルモンの働きは素晴らしいんですよ！！

子宮や卵巣、乳房などの生殖器官に作用するだけでなく、血液中の脂肪を抑え、コラーゲンを作るお手伝いをして肌をみずみずしく保ち、動脈硬化を予防し、骨密度も保ってくれます。

赤ちゃんを育てるために胎盤から分泌される女性ホルモン量は、妊娠中期からどんどん増えて、出産を迎える頃には、なんと普段の100倍になります。妊婦の皆さんがキラキラ輝いているのも納得できますね(\*^\_^\*)

出産の時、赤ちゃんと共に、たくさんのホルモンを分泌してくれていた胎盤がママの体から排出されると、女性ホルモンの量は急降下！キラキラの妊婦さんが一気に更年期の状態になってしまうんです。すると、のぼせやほてり、発汗などの体の症状と共に、ゆううつ感やイライラ、不眠などの気持ちの変化も感じるようになります。産後、ホルモンの量が妊娠前と同様になるには、6~8週間かかると言われています。そのころには体調と共に気持ちも落ち着いてきます。

## ★環境の変化★



妊娠すると、妊婦さんの生活は変わってきます。タバコやお酒はもちろん、体重増加のコントロールのために甘いお菓子も我慢したり…。頭痛や便秘、風邪の薬も病院に相談してからじゃないと飲みにくくなりますよね。ご主人にはなかなか気付いてもらえないこの我慢は、妊婦さんにとってかなりの努力を要するもの、そして産後もおっぱいを卒業するまでずっと続くものです。

出産後に起こる大きな環境の変化は、妻からママへ、また一人のお子さんのママから二人あるいはそれ以上のお子さんのママへと変わる、家族の中の役割の変化です。この役割の変化はママだけではなく、パパにも、お兄ちゃんお姉ちゃんにも起こります。出産後は、家族みんなの頑張り時なんですね。

加えてママには2~3時間おきの授乳など、赤ちゃん中心になる生活時間の大きな変化もあります。出産の疲労や痛みが癒えていない時期に始まる育児は、負担に感じることもあるでしょう。

## 助産師のつぶやき

ホルモンや環境の変化、出産後の体調不良などから始まるマタニティブルーは、ほとんどの場合、1~2か月すると回復します。しかし1割ほどの方は、睡眠不足や食欲不振、イライラや悲しい気持ちになるなどの症状が回復せず、産後うつ状態になることがあります。真面目で一生懸命なママは、「幸せと思わなければ」「赤ちゃんをかわいいと感じなければ」と自分にプレッシャーをかけて、辛くなってしまうかもしれません。長い妊娠期間や、出産という大きな仕事をやり遂げたママ。産後は赤ちゃんだけでなく、ご自身も大切に思っていて欲しいと願っています。

