

Newママ編

初めての出産

# 退院後1か月を乗り切る

自分をいたわって  
少し気楽に  
ママになる



足達淑子

佐々木静子

## 遠慮せずに誰からでも助けを

お産直後は、誰でも過敏になったり、不安になりがちです。特に初めてのお産では、退院後の赤ちゃんのお世話に戸惑うのも当然。里帰りでは安心な反面、生活リズムの違いやご両親との関係が難しい場合もあるでしょう。退院後の1か月を無事に乗り切れば、その後の生活にもゆとりができるでしょう。この時期は、とにかく、いろいろな手助けを得て、**独りで頑張りすぎない**ことが大切。焦らずに、少しずつ、赤ちゃんに慣れること。「〇〇せねば」「絶対〇〇」と思い詰めず、赤ちゃんの「生きる力」を信じましょう。

### して欲しいことを、具体的に頼むために。

育児にも、**練習**が必要です。授乳やオムツ換え、沐浴など、直接の育児にお母さんが集中できるように、食事の支度や洗濯などの家事を肩代わりしてもらえると良いですね。パパの他に頼りになるのは、誰でしょうか。頼みたいことをはっきりさせて「ありがとう」を忘れないように。

#### 誰に？

- パパ
- 実の両親
- パパの両親
- 姉妹や親せき
- 友人
- 病院の助産師/お医者さん
- 保健センターの助産師/保健師さん
- 民生児童委員/子育てサークル
- その他

#### どんなことを？

- 家事一般（食事、洗濯、掃除、買い物）
- 役所の手続きや銀行での用事
- 寝ている赤ちゃんの見守り
- 育児で迷った時のアドバイス
- 赤ちゃんの沐浴・オムツ換え
- お留守番
- 話し相手
- 一緒に遊ぶ
- その他

情報は多すぎても、混乱して不安になります。誰に相談するかもちょっと考えてみましょう。絶対正しいという方法はありません。

## 赤ちゃんに慣れる

「退院できた」のですから、あまり心配しないでゆったりと育児に望みましょう。泣いたからといって、焦ってすぐにドタバタしなくても大丈夫。「泣くのは赤ちゃんの仕事」ですから・・・。一息入れて何をしてほしいのか？ 状況や声の調子などから、その信号をキャッチできるようになればしめたものです。

### マニュアルを参考にするのは適当に

あいまいで、答えがはっきりしない・・・。これが育児の最大特徴でしょうか。兄弟でも個性が違うし、親との組み合わせも千差万別で、理想とされる育児法も、時代によってはやりすたりがあります。原則だけおさえて、あとは柔軟に構えましょう。

- 可愛いと感じて行う自然な声かけや、抱っこなどが親子の絆になる。
- お乳が足りて、良く眠っていれば、あまり心配しないで良い。  
入院中のように、何cc飲んだ、排尿したと、神経質にならないでも大丈夫。

### 泣きやまないで焦ったときは・・・決して揺さぶらないで！

あれこれしても「泣きやまない」。これでお母さんが困ってパニックになることが少なくありません。理由がわからない、と焦って不安になるほど、赤ちゃんは激しく泣いてしまう・・・。こんなときは、まず深呼吸して1分だけ、一息入れて落ち着いてみましょう。緊急事態はそんなに多くはありません。

泣いている理由はありませんか？ こんなことをチェックをしてみましょう

- おむつが濡れた ..... おむつの確認
- おなかがすいた ..... ゆったりさせてお乳をのませてみる
- 眠い・疲れた ..... 10分くらい静かに、そっとしてみる
- こわい ..... 抱っこして優しく声かけ。静かな音楽
- たいくつ ..... お外に出てみる。散歩してみる

それでもだめなら、誰かに電話で相談を。たいていは大丈夫ですが、

## 「眠る」「食べる」を大切に

産後1か月は、お産の疲れを癒し、急激な身体の変化にも慣れるときです。無理はできないけれど、退院時に特別な注意がなければ、清潔にして、栄養と休養を十分にとるなど、ふつうのことで十分です。でも、熱が出た、乳房がおかしい、などというときは、がまんせずに病院を受診しましょう。

### 赤ちゃんのためにも、自分のケアをしっかりと

「夜、起こされるのがこんなにつらいとは」という声を聞きます。だからといって、昼夜逆転になると不眠が長引いて逆効果です。そして食事も絶対必要。食事の支度が難しければ宅配を頼むこともできます。

- 夜眠れなくても朝は起きて、睡眠不足は午後3時ごろまでの昼寝で補う
- 夜の授乳は暗いところで、すばやく済ませる

赤ちゃんの眠りのリーフレットも用意しています。

- 調理をしなくても済む食品をストックしておき、簡単でよいから食べる。
- コンビニのお弁当、宅配、冷凍食品などを悪びれずに活用する

### 一時的なイライラやゆううつはやり過ごす

マタニティーブルーは、産後2週間くらいまでに多くの人が体験するふつうのことです。「ホルモンのせい、そのうち治る」と割り切ることができれば、パートナーやご両親に、やつあたりしないですむかもしれません。でもひどいゆううつや不眠などが2週間以上続くときは、がまんせずに専門家に相談を。プライバシーは守られます。授乳中でも使えるお薬もあります。

2012 年1月 30日

著者 足達淑子 (NPO あすてらすヘルスプロモーション理事 精神科医)

佐々木静子 ((医)社団向日葵会 まつしま病院 理事長 産婦人科医)

発行：健康行動出版 〒116-0003 東京都荒川区南千住6-37-11-1403

平成23年度メンタルヘルス岡本記念財団の活動助成により作成