

## ♡ 産後の体と心の健康

出産という大仕事を終えたママは、心身ともに疲れがたまっています。また、産後は体と心の急激な変化に育児のストレスも重なり、ママにとってはとても大変な時期です。1人で抱え込まず、周囲のサポートを受けて、できるだけ体を休める時間を作りましょう。



### ● 産後の体

#### しっかりと休養をとりましょう

産後は、急激なホルモンの変化による精神的なストレスに加え、赤ちゃん中心の生活におけるストレスも発生します。夜中の授乳などでまとまった睡眠がとれず、日中の眠気が増加したり、体力が減り疲れやすくなったりします。

#### 体の回復を最優先に

出産で変化したり弱ったりしている体が妊娠前の状態に戻っていく過程で、色々な体の不調が現れることがあります。そのため、産後は無理をせずとにかく体を休め、回復を最優先させましょう。

- 赤ちゃんと一緒に短時間の昼寝をして休息を取りましょう。
- 夜間のおむつ替えをパパに任せる、日中は行政や民間のサービスを利用するなどして、周囲と協力しましょう。
- 家事などではできるだけ周囲の人に任せて、自分の体調管理と赤ちゃんの世話に専念しましょう。

### ● 産後の心

#### 産後1週間前後

#### マタニティブルー



赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、ちょっとしたことで涙が出たり、イライラしたり、疲れやすかったり。産後数日から心が不安定になる状態のことを「マタニティブルー」と呼びます。出産直後の急激なホルモンの変化や出産・育児の疲れなどが原因で起こるものですが、産後2週間ほどで自然に落ち着いてきます。病的なものではないため、必要以上に心配することはありませんが、産後うつにつながることもあります。長引く場合には早めに出産した施設や専門機関に相談しましょう。

#### 産後2週間すぎ

#### 産後うつ



産後2週間ほどを過ぎても、気分の落ち込みが続くときは、産後うつの可能性があります。発症する時期には個人差があり、症状についても、気分の落ち込み、食欲不振、不眠などさまざまです。マタニティブルーとは違い、産後うつは心の病気です。悪化させないためにも、早めに専門医の適切な治療を受けましょう。また、周囲の人の理解と協力も大切です。「頑張り」「母親なんだから」といった言葉がけは、ママを追い詰めてしまうこともあるので控えましょう。

#### 悩みがあるときは

気持ち落ち込んだり、イライラしたり、寝不足だったり…産後のママの心と体は不安定です。日々の育児の悩みを1人で抱え込まず、産科の医師や助産師、保健相談所の保健師などに相談してみましょう。身近な人でも構いません。悩みがあるのは当たり前のことです。周囲を頼って悩みやストレスをうまく発散しながら、赤ちゃんとの新生活を過ごしましょう。



## ●パパにできること

妊娠、出産、育児はママにとって大変な時期です。この大変な時期を乗り越えるには、パパの協力は必要不可欠です。ママや子どものためにできることはたくさんあります。パパとして主体的にかかわりましょう。



## ●パパは産後パパ育休(出生時育児休業)・育児休業が取得できます!

産後パパ育休や育児休業は、法律で定められた子どもの養育のための権利です。産後パパ育休は、子どもが生後8週以内の期間に4週間まで、2回に分割して取得することが可能です。通常の育児休業(原則子が1歳まで)もあわせて取得できるため、家庭の事情にあわせて柔軟に組み合わせられます。

### 産後～8週間

産後のママを  
いたわろう!

(ママの様子) 出産によるダメージを受けている

#### パパの役割

- ママの心と体の疲労を理解する。
- 休暇などを活用してママをサポートする。
- 自宅の掃除など、ママと赤ちゃんを迎える準備をする。
- とくに産後すぐは、授乳以外の家事・育児を積極的に引き受ける。

#### ママと一緒に

- 1か月健診など、受診の予定を把握し、準備から一緒に行く。
- 出産後の手続きや届出を積極的に行う。
- 赤ちゃんの一日のリズムを把握する(授乳・おむつ替えのタイミング、睡眠のリズム、機嫌など)。

## ●育児・家事の種類

家事や育児は夫婦で行うものです。ママのためにもどんな家事や育児の種類があるかを知って、積極的に参加しましょう!

### 育児

- 寝かし付け ● あやす、遊ぶ ● 一緒に食事 ● 授乳、離乳食 ● 子どもの傷病時の対応
- オムツ交換 ● 一緒にお風呂 ● 子どもの送迎、移動 ● 理解を示す
- 子ども関係の行事参加 ● 着替え ● 一緒に遊ぶ ● 話を聞く、話をする
- 子どもの服の調達・管理 ● 子どもの生活リズムを整える

### 家事

- 食事作り ● お弁当作り ● 洗濯 ● 片付け、整理・整頓 ● 掃除 ● 買い物
- アイロンかけ ● ゴミ出し ● 住居のメンテナンス ● 食後の片付け

## ●妊娠・出産・育児などの相談は、担当の保健相談所へどうぞ

➔保健相談所の詳細およびMAP62・63ページ

➔各保健相談所の担当地域70ページ

豊玉保健相談所 ☎3992-1188

石神井保健相談所 ☎3996-0634

北保健相談所 ☎3931-1347

大泉保健相談所 ☎3921-0217

光が丘保健相談所 ☎5997-7722

関保健相談所 ☎3929-5381

# 🏥 病気・ケガのための対応マニュアル

## 熱が出た

### 赤ちゃんの様子

- ① 顔色が悪い
  - ② ぐったりしている
  - ③ 嘔吐・下痢
  - ④ 意識がもうろうとしている
  - ⑤ 息が苦しそう
  - ⑥ 尿がいつもより少ない
- などを確認します。

### 対策や注意

赤ちゃんの様子を総合的に判断して受診を検討しましょう。赤ちゃんの平熱は大人より高めで、37度以上のこともあります。37.5度以上の熱があったときは、洋服を着せすぎているかなどを確認・調節し、再度測ってみましょう。40度以上の高熱や、3か月未満の赤ちゃんで38度以上あるときには診療時間外でも受診しましょう。

## 便秘になった

### 赤ちゃんの様子

- ① 便が硬くて出にくい・肛門が切れる
  - ② 便が出ない日が続いている
  - ③ 食欲がない
- などを確認します。

### 対策や注意

上記のような場合には受診を検討しましょう。いつもより排便の間隔が空いている場合には、綿棒で肛門を刺激して排便を促してみましょ。排便が数日に1回でも出ていて、機嫌、食欲、顔色、活気が普段通りであれば様子を見ましょ。

## 吐いた

### 赤ちゃんの様子

- ① 飲んでもすぐに吐く
  - ② 発熱
  - ③ 下痢を伴っている
  - ④ 頭を強く打った後に嘔吐した
  - ⑤ 定期的に激しく泣く
- などを確認します。

### 対策や注意

嘔吐以外に上記のような症状もある場合や、何回も吐く場合は受診しましょう。それ以外の症状がないか、嘔吐の症状が軽い場合は様子を見ましょ。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 下痢をした

### 赤ちゃんの様子

- ① 嘔吐を伴っている
- ② 飲んでもすぐに吐く
- ③ 発熱
- ④ 発疹
- ⑤ 定期的に激しく泣く
- ⑥ 便の状態(血便、真っ黒い便、母子健康手帳の便色カードの1~3番に近い色の便)などを確認します。

### 対策や注意

おいしい、性状、回数などいつもと違う点を観察し一時的なものかどうか注意して見るようにましょ。とくに上のような便色の異常がみられる時は早めに受診ましょ。下痢が続くと脱水症状を引き起こすこともあります。こまめに水分をとらせるよう心がけましょ。

## 咳が出た

### 赤ちゃんの様子

- ①発熱
  - ②呼吸が苦しそう
  - ③食欲がない
  - ④機嫌が悪い
- などを確認します。



### 対策や注意

呼吸困難を起こしたときや、眠れていないときは、受診しましょう。お風呂に入った部屋を加湿したりして湿った空気を吸い込むことにより痰が出やすくなります。せきが激しい場合は無理に食事を与える必要はないですが、水分はしっかりとらせるようにしましょう。

## けいれんが起きた

### 赤ちゃんの様子

- ①けいれんが何分続いているか  
(3分以上続いている場合は救急車を呼ぶ準備をします)
- ②どのようなけいれんか  
(全身けいれん、片側だけのけいれん、目の向きがおかしいなど)
- ③発熱
- ④けいれん後も意識がはっきりしないなどを確認します。



### 対策や注意

呼吸がしやすいように平らなところに寝かせましょう。けいれんの際に吐いてしまうと、吐いた物で窒息してしまう可能性があります。顔や体を横に向け、吐いた物で気管を詰まらせないように注意してください。

## 誤飲をした



### 対策や注意

誤飲したものによって処置の方法が違うため、119番や中毒110番、医療機関などに連絡して適切な指示を受けましょう。すぐに吐かせようと焦りがちですが、以下の場合は絶対に吐かせてはいけません。

### 絶対に吐かせてはいけない場合

- ①意識障害がある
- ②けいれんを起こしている
- ③灯油、ベンジン、マニキュア、除光液、強アルカリ、強酸、洗剤、漂白剤、ボタン電池などの誤飲
- ④血を吐いた
- ⑤とがった物の誤飲 など

## 乳幼児突然死症候群(SIDS)の予防のために

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)は、それまで元気だった赤ちゃんが、事故や窒息ではなく、眠っている間に突然死してしまう病気です。SIDSの原因はまだわかっていませんが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、早朝から午前中、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いと言われています。



### 予防のポイント

- (1)うつぶせ寝は避けましょう。
- (2)たばこはやめましょう。
- (3)できるだけ母乳で育てましょう。