

II お母さんについて

産後のお母さんの体と健康管理

体調を急に気づかい過ぎるのも、過信するのもいけません。

適度な距離感で産後のお母さんを見守ってあげましょう。

出産後

初めの1週間

- ・正常分娩後、7～8時間で歩行許可が出る。
- ・退院後の生活指導を受ける。



孫に会いたいけど、面会は控えめに！

第2週

(7～13日)

- ・赤ちゃんの世話が中心で静養第一。
- ・体に負担のかかる食事はしない。



おいしい食事と静かな環境をつくってあげましょう！

第3週

(14～20日)

- ・無理せず少しずつ家事を始める。
- ・体調が良ければ床上げ。ただし疲れを感じたらすぐに休む。



少しなら家事もできるけど、まだまだ周囲が頼り！

第4週

(21～27日)

- ・体を気遣いながら家事を増やしていく。
- ・重い物は持たない。
- ・近所への買い物、散歩。



お買い物デビュー！でも重い荷物は持ってあげましょう！

第5週

(28日～)

- ・家事、育児のほとんどは、自分でできる。
- ・産後1か月健診を受ける。結果、異常がなければ遠出もできる。



産後の回復も順調なら、つかず離れずの距離で、ちょっとだけサポート！

お母さんの食事が 赤ちゃんの大切な栄養です

妊娠中は栄養バランスを考えて食事をしてきたお母さんも、出産後は育児に追われ、自分の食事は後回しになりがち。

しかし、お母さんの食事は、母乳育児や忙しい毎日の原動力になるため、産後も栄養バランスを考えた食事が大切です。

1日3食 おいしく食べる

母乳育児をするには、十分なエネルギーと栄養が必要です。しかし、食事を抜いてしまうとそれに必要なエネルギーや栄養が不足してしまいます。

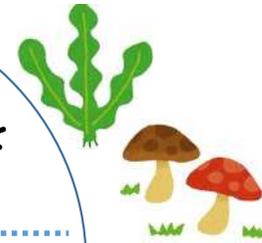


肉や魚、 大豆製品を バランスよく食べる

母乳に含まれるたんぱく質は、お母さんの食事からつくられます。好きな物、食べやすい物に偏らず、バランスよくとりましょう。

不足しがちな ビタミン・ミネラルを しっかりとろう

野菜やきのこ、海藻などを「具だくさん汁」や「レンジでチン」で簡単お料理。食べやすいようにかさを減らすなどひと工夫を。



水分は こまめにとるように

のどの渇きを覚えたら、そのつど水分補給をきちんとしましょう。ただし、清涼飲料水など甘味の強い物や、カフェインを多く含む物は控えましょう。



鉄や葉酸、 カルシウムも 忘れずに

血液を作るもとになる鉄や葉酸、骨の健康に役立つカルシウムは、産後もしっかりととりましょう。



ご家族の ご協力をお願いします!

ご家族の皆さまはこれらを意識して産後のお母さんがしっかりと食事をとれるようご協力をお願いします。



産後のお母さんの心のケア

赤ちゃんの誕生は大きな喜びですが、不慣れな育児とホルモンバランスの変化により、お母さんの心は不安定になりがちです。

① マタニティブルー

妊娠中～産後1か月頃まで続く気分変調(例:感情が高ぶりやすい、寝つきが悪い)で、産後1か月以内に自然治癒することが多い。

② 産後うつ

進行しやすく、専門的な治療が必要。

- ★気分が落ち込み意欲がわかない。育児や家事ができない。
- ★何も楽しいと思えない。自分の子どもがかわいと思えない。
- ・よく眠れない。
- ・些細なことにイライラする。
- ・表情がなくなってきた。外見や身だしなみにかまわなくなる。
- ・心配や不安がある。
- ・連続する強い疲労感。活動する気力がない。頭痛などがある。

*★の症状が2週間以上続くときは、必ず受診する。

*該当項目が複数あり、改善が見られない時も受診する。



もし「産後うつでは?」と感じたら……

- ・薬を使うかは別として、専門家に診断してもらうことが大切です。心配ごとがありましたら産科や保健センターにご相談ください。
- ・産後うつは自然治癒することが難しいです。

【受診の勧め方の例】

- ・「最近、いつものあなたらしくないけど大丈夫?」
- ・「あなたに何かあると大変。とても心配よ」
- ・「念のために、一度相談してみたらどうかしら」

精神科や心療内科への

受診が難しい時は?

産科や小児科、保健センターでの相談を勧めることも1つの方法です。





産後のサービス

育児経験のないお母さん・お父さん世代は不安や孤独を抱えがちです。

このようなサービスがあることを知らせてあげましょう。

産後メンタルヘルス相談

平塚市保健センターでは月に1回、メンタルヘルス相談を実施しています。

産後うつや、妊娠、出産に関するこころの悩みなど専任の臨床心理士（女性）が相談に応じます。



お問い合わせ・お申し込み

平塚市健康課（保健センター）

電話：0463-55-2111

8:30~17:00（土日祝、年末年始を除く）

産後ルーム「ママはぐ」

日中、1人で育児をしていることが多い方へ向けて、産後デイサービスを開催しています。

対象 産後4か月以内の初産婦さんで、
以下のいずれかに当てはまる方

- ・育児に不安のある方
- ・近くに支援者がおらず、日中1人になりがちの方

お問い合わせ・お申し込み

平塚市健康課（保健センター）

電話：0463-55-2111

8:30~17:00（土日祝、年末年始を除く）