

## Ⅱ お母さんについて



### 産後のお母さんの体と健康管理

#### 出産後

初めの1週間

##### 入院生活

- ・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。
- ・体に負担のかかる家事はしない。



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。
- ・体調がよければ床上げ。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！

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。

## 第4週

(21~27日)

- ・体を気づか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。
- ・産後の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  
それら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。



## 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。



## 水分は こまめにとるように

のどの渴きを覚えたら、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。



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。メンタル疾患治療歴がある方は要注意。

- ★気分が落ち込み意欲がわからない。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週間以上続く時は、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。**マタニティブルー** **産後うつ** の判断がつかない時は、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く、治療しないと出産のたびに繰り返したり、自殺や児童虐待などの原因となります。
- 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?

子どもの健診・予防接種などの際に、産科や小児科、内科、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

昨今はインターネットで情報があ  
不安や孤独を抱えがちです。下記

### ・産後メンタルヘルス相談

次のようなご相談に対し、「心の専門家」である  
臨床心理士が対応します。家庭内で悩まないで、  
ぜひお気軽に保健センターにご相談ください。

**対象** 産後1年以内の方(又はご家族)

- ・受診が必要な状態、レベルなのか知りたい。
- ・言動が気になるが、性格なのか、病的なもの  
なのか、家族だけでは判断できない。
- ・イライラして、周囲と衝突しやすい。
- ・精神科・心療内科を受診すること、  
させることに戸惑う。



お問い合わせ・お申し込み先

平塚市健康課(保健センター)

**電話** 0463-55-2111

8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

ふれているとはいえ、育児経験のないお父さん・お母さん世代は、  
ど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** 初産後4か月以内で、以下の  
いずれかに当てはまる方

- ・育児不安のある方
- ・近くに支援者がおらず、  
日中1人になりがちな方



お問い合わせ・お申し込み先

ひらつかネウボラルームはぐくみ

**電話** 0463-59-9570

8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)