

## 【みなと保健所母親学級用-心理資料】

### 『すこやかな出産・育児のために』

～ 妊娠から育児期の不快な感情、その要因や対応について ～

#### I. 妊娠期の不快感

症状：気分の落ち込み・興味の消失・神経過敏・不眠・食欲減退など

要因：女性ホルモンの分泌量の変化

対応：

- ①心身のリラックス・リフレッシュ（趣味・外気浴・深呼吸・睡眠時間を増やす、等。）
- ②気持ちを伝える（パートナー・家族・友人・助産師・保健師・心理士、等。）
- ③受診（産婦人科、かかりつけ医、等。）

#### II. 産後・育児期の不快感

要因Ⅰ：主に生理的なもの（女性ホルモンの分泌量の変化）

- ①マタニティーブルーズ…25～30%の発症率、多くは自然に消失。
- ②産後うつ……10～20%の発症率、早い対応（⇒医療機関への受診）が大切。

要因Ⅱ：主に環境的なもの

- ① あかちゃんの泣き
- ② 対応：泣くことは、コミュニケーションの基礎作り。泣く理由が分からなくても大丈夫。  
やるべきこと（授乳・おむつ・着替え・抱っこ）をしたら、安全を確かめ、少しそばを離れて  
気分転換してもOK。
- ③ 身近な人（パートナー、家族など）の配慮・協力の不足
- ④ 対応：両親学級への参加で「親」意識を高める家事・育児を分担  
（未来手帳10～11ページ参照）

#### III. 快適な育児を目指して

- ① 頑張りすぎない。時には育児を委ねましょう。身近な人に協力望めない時は、区や民間のサービスを利用してみましょう。
- ② 「いいかげん」は「良い加減」。ママや赤ちゃんへのケアやサポートは「程よさ」が肝心。育児で困った時は、ケアやサポートの量や質のバランスが崩れているかもしれません。パートナーや家族と一緒に見直しをしたり、保健所の各種相談事業も利用してみましょう。