

## 産後のお母さんのからだところ



### 体調への配慮

出産後のお母さんの体が回復するまでには、6～8週間かかると言われ、その間はとても疲れやすい時期です。率先して家事や赤ちゃんのお世話をし、お母さんが体を休められるよう配慮してあげましょう。

この時期にお父さんが優しく気遣ってあげることで、夫婦のきずながぐっと強くなります！

### 産後の夫婦生活について

産後のお母さんは、体の回復に時間がかかり、育児疲れもあります。性生活の再開についてはお母さんの気持ちに十分配慮しましょう。

また、月経がまだ始まらなくても排卵が起こり、妊娠する可能性があります。次の妊娠についての計画も考えていきましょう。



### マタニティ・ブルー

出産直後から数日後までの一時期、涙も無く涙が出たり、食欲低下、不眠、気分の落ち込み、不安感などの症状が出る場合があります。一時的な気分の変動で、特に治療は必要ない場合が多いのですが、お母さんの話し相手になるなど、やさしく見守ってください。

### 産後うつ病

「気分が落ち込む」「日常生活のほとんどすべてに興味が持てず、喜びがなくなる」「赤ちゃんが可愛いと思えない」「食欲がない」「眠れない」などの症状が続くようだと、「産後うつ病」の可能性があります。

自分でも病気に気付かずがんばってしまうこともあるので、お父さんから見てお母さんの様子が変わったと思ったら、早めに保健所・保健センターや医療機関に相談してみましょう。

お母さんが自分で相談の電話をできないときは、お父さんがまず電話してみましょう。また受診のときは、お父さんが付き添って、医師の話と一緒に聞きましょう。



# 赤ちゃんとの新しい生活が始まります



## 新生児期 生後0～4週

赤ちゃんとの生活を始めるにあたって、まず夫婦でよく話し合い、お父さんも率先して家事や育児を行いましょう。

### 赤ちゃんの様子

新生児期の赤ちゃんは、おなかがすいたら泣き、おむつを替えてもらっておっぱいやミルクを飲むと眠る、の繰り返しです。



### お父さんの子育て

- 赤ちゃんの生活は、まだ昼夜の区別もないので、つきっきりでお世話するお母さんも睡眠不足になりがちです。お母さんへのいたわりを忘れずに。
- 抱っこしたり、手を握ったり、スキンシップをたくさんして、赤ちゃんを安心させてあげましょう。  
(→P.25「抱っこする」)
- おむつ交換、ミルクを飲ませるときは、目を見て話しかけましょう。  
(→P.27「ミルクを飲ませる」)

### 出生届を忘れずに!

生後2週間以内に、市町村(住所地、本籍地、子の出生地のいずれか)に出生届を提出してください。



## 生後 1か月～3か月

赤ちゃんは、声を出したり、動くものを目で追ったり、色々な反応をするようになります。

### 赤ちゃんの様子

1か月	2か月	3か月
 <p>赤ちゃんらしい体型になってくる。</p>	 <p>声をだして笑う。</p>	 <p>「アー」という喃語(なんご)を話す。 何でもじっと見つめる。 徐々に首がすわってくる。</p>

### お父さんの子育て

- 赤ちゃんは少しずつ起きている時間が長くなってきます。たくさん話しかけたり、遊んだりして、コミュニケーションを取りましょう。  
(→P.29「楽しい親子遊び」)



お父さんからのメッセージ ～初めての笑顔を見たときの気持ち～