

# マタニティーブルー\*を乗り切るコツ

\*【訳注】出産後の気持ちの落ち込みのこと。英語では「ベビー・ブルーズ(baby blues)」

お産のあとで、たまらなく悲しい気持ちやつらい気分におちいってしまったら、あなたはきっと戸惑うことでしょう。母親になったばかりの女性が“マタニティーブルー”を経験しているとき、すでに母親になっている周りの友人や家族（自分の母親や姉妹など）は、産後を難なく乗り切ったかのように見えるものです。お産後の自分の様子をほかの人と比べると、よけいに気分が落ち込んで、悲しくなってしまうかもしれません。

意外と話題にのぼりませんが、はじめてお産をした女性の50～70%\*がマタニティーブルーを経験するといわれています。これは、軽度でかつ一時的なもので、産後にホルモンの分泌量が急激に減少することや、疲れ、新しい赤ちゃんへの過度の責任感、生活や体の変化などが原因でおこります。また、家系的に素因があることもあります。（つまり、あなたの母親や姉妹がマタニティーブルーになったことがあれば、そうなる可能性はより高いということです）

\*【訳注】日本での頻度は約30%

気分の落ち込みや絶望感が自分ではどうしようもなく、感情の浮き沈みがひどくなって、眠れない日何日か続いたり、このような症状が2週間以上改善されなかったりするときは、保健医療専門家に相談することが大切です。

次のようなコツを知っていると、マタニティーブルーというつらい時期を乗り越える助けになることでしょう。

## ◇つらい時期を乗り越えるコツ◇

### 1. 赤ちゃんと一緒に過ごしましょう

大切なわが子を胸に抱くのをどれほど待ち続けていたか、思い出してみましょう。

### 2. 何をおいても休養がいちばん

ほかのことはあとにして、赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。入院中は快適に過ごすようにし、自宅に帰ってからもしばらくは周囲の人に思い切り甘えましょう。（帝王切開や合併症があるのなら、なおのことです!）

### 3. 赤ちゃんのすぐそばで過ごしましょう

赤ちゃんと同じ部屋で過ごし、同じふとんで寝てみましょう。一緒にいるほうが、ずっと体も休まるものです。添え乳\*にすると楽かもしれません。

\*【訳注】添え乳とはお母さんも赤ちゃんも横になった姿勢で授乳すること。

### 4. 時間通りに育児や家事をしようとしたり、時間を決めて約束を入れたりするのは避けましょう

母親になったばかりのあなたには余計な負担になるだけです。赤ちゃんに合わせるのがいちばんです。

### 5. 頑張りすぎないようにしましょう

友だちや親せきの訪問は、時間も人数も控えめに。お

見舞い客を完璧にもてなそうとする必要はありません。あなたがパジャマでいたら、お客さんも長居しないでしょ。

### 6. 運動するなら適度にしましょう

疲れを感じているときは無理をしないことも大切です。疲れや痛みがあると、気分が落ち込んだりいらいらしたりというマイナスの感情が強くなることもあります。

### 7. 赤ちゃんが眠ったら、あなたも一緒に休みましょう。お昼寝もいいものです

くれぐれも、赤ちゃんが寝ている間に飛び回って、あれこれ考えていた、たくさんの雑用をしたりしないように。

### 8. 十分に栄養をとりましょう

栄養があって健康的な、簡単に食べられる軽食が手近にあると便利です。おばあちゃんに手作りおやつをお願いしてもいいですね。血糖値を保つために、炭水化物の食べ物（ご飯、パン、せんべい、全粒粉のクラッカー、いも類、とうもろこしなど）をだいたい3時間ごとに食べるようにしてみましょう。

### 9. 水分をたくさんとりましょう

体が元に戻る途中でもあり、授乳のためにも水分が必要です。水をたくさん飲みましょう。無加糖の100%ジュースもいいでしょう。カフェインを含むものや薬



養価の低い炭酸飲料は避けます。アルコールは控えるか、たしなむ程度にしましょう。

### 10. 家事・炊事・上の子の世話を手伝ってもらいましょう

「できることがあったら何でも言って」という友だちからの申し出に甘えてみませんか。遠慮せず頼んでみましょう。

### 11. 体力を温存するためにも、ものごとに優先順位をつけましょう

すべての家事が同じように重要だというわけではないのです。

### 12. お父さん（夫）に感謝の気持ちを伝えましょう

食事のしたくや上の子の世話に協力する彼に、少しでも感謝の気持ちを伝えることが、この時期を乗り越えるための大きな力になっていくでしょう。

### 13. 夫（パートナー）とのふれあいを大切に

肩にそっと手を置いたり、背中をさすったりといった何気ないふれあいは、2人がこれからも共に歩んでいくための大きな助けとなります。

### 14. どうぞ自分を甘やかして

あなたにはそれだけの価値があるのだから！ 肌やマニキュアや髪の手入れをしましょう。1人で、または赤ちゃんと一緒に入浴を楽しんでみては？ 何か軽めの本を読むのもいいかもしれません。

### 15. 外に出かけてみましょう

新鮮な空気を思いっきり吸い込むと、気分がすっきりします。赤ちゃんを抱っこひもに入れて、散歩に出かけてみるのもいいですね。最初から無理をして遠出しすぎずに、体と相談しながら少しずつ慣らしていきましょう。

### 16. ほかのお母さんたちと交流してみましょう

子ども連れでおしゃべりしたり、一緒に何かをできるようなサークルや集いに参加したりしてみましょう。例えば、母と子の体操教室、ラ・レーチェ・リーグの集い、出産した施設の両親学級や赤ちゃんの同窓会、子どもを預け合える仲間やご近所との交流、宗教上のお付き合いなどがあります。あな

た自身が新しい仲間づくりを始めることもできます。

### 17. リラックスの方法や瞑想を学んでみましょう

短い時間でも、十分に休めます。出産前クラスなどで教わったお産のときのリラックス法を思い出してやってみるのもいいでしょう。

### 18. あまりいろんなことに思いをめぐらせなくて、今やっていることに意識を傾けてみましょう

赤ちゃんの世話をするという、またとない愛おしい時間は、あっという間に過ぎてしまいます。今、目の前にいる赤ちゃんのことだけを考えてみてはどうでしょう。

### 19. 赤ちゃんといっしょに楽しいことをしましょう

赤ちゃん体操のクラスに参加したり、散歩したり、赤ちゃんにかわいらしい洋服を着せたり、公園に行ってアヒルに餌をあげたり、自然の中を散策したり、気分転換できることならなんでもしてみましょう。

### 20. 医師の承諾を得て運動を始めてみます

具体的なスポーツが念頭にある場合、産後どのくらいで始めたらいいのかも尋ねてみましょう。

### 21. 自分に優しくしましょう

回復のために十分な時間をかけてください。妊娠・出産の一連のできごとから回復するには、体やホルモンバランスの面で、そして精神面でも予想以上に時間がかかることがあります。

### 22. 支援を求めましょう

マタニティーブルーは多くの人が経験することとはいえ、気が沈む日が続いて打ちのめされたような気持ちになったら、ためらわずに保健医療専門家に相談してみましょう。この時期、あなたが必要としている、できるだけ多くの支援を得ることが大切です。

### 23. 必要のない助言は聞き流しましょう

どうぞあなたの母親としての直感を信じてください。あなたのかわいい赤ちゃんにとって、何がいいのか、いちばんよくわかっているのは、あなたなのですから！

このシートを書いたナイチンゲール博士は、臨床心理士で著書に“A Quiet Time for New Mothers（仮題—母親になったばかりの女性のための静かな時間）”，“Overcoming Postpartum Depression: A Doctor’s Own Story（仮題—産後うつを乗り越える：博士自身の物語）”，“My Parents Still Love Me Even Though They’re Getting Divorced（仮題—両親は離婚しても、まだ私を愛している）”などがあります。

#### ナイチンゲール博士についての情報や連絡先は……

ナイチンゲール・カウンセリングセンター

電話：+1-714-993-5343 FAX：+1-714-993-3467

ウェブサイト：<http://nightingalecenter.com/>から、Dr. Nightingaleの項を参照ください。

母乳育児のご相談はラ・レーチェ・リーグのリーダーまで