

# パパとママの心の変化

## 1.新しい家族を迎えるには「こころ」の準備も必要！

～妊娠・出産・育児による「こころ」の変化を考えよう！～

### ① 妊娠するとママの「こころ」はどう変わる？

妊娠は、女性のこころとからだに大きな変化をもたらします。妊娠前、月経周期（ホルモンの変化）に伴ってからだやこころの不調を感じていたという経験はありませんか？妊娠・出産・育児（授乳）期は、月経のときと比べものにならないくらい大きなホルモンの変化があり、不調を感じても自分ではコントロールすることが難しい場合もあるでしょう。また、妊娠経過や出産・育児への不安、予期しない出来事、家族の反応なども女性のこころに影響します。

#### Q. こんな変化はありませんか？

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 小さなことでイライラする | <input type="checkbox"/> 集中力がなくなる       |
| <input type="checkbox"/> 涙もろくなった      | <input type="checkbox"/> 食欲が低下・食べ過ぎてしまう |
| <input type="checkbox"/> 気分が沈みやすい     | <input type="checkbox"/> やる気がおきない       |
| <input type="checkbox"/> 心配ばかりしてしまう   | <input type="checkbox"/> 細かいことに敏感       |



このようなこころの変化は誰にでもみられるものです。しかし、不安や緊張、不眠や気分の落ち込みが続くようなら、早めにかかりつけの産婦人科（医師や助産師）や市の保健師に相談しましょう。

### ② 産後のこころの変化は、ママだけではない！？

産後は、パパもメンタル不調を起こしやすいということをご存じですか？

産後1年間に約10%のパパが、精神的な不調を経験していることが明らかになってきました。これは、仕事の忙しさに加え、産後は家事や育児など、やるべきことが増えることによる影響ではないかといわれています。

ママを思いやる気持ちも大切ですが、パパが無理して倒れてしまうことは、ママにも赤ちゃんにも辛いです。パパも自分自身の体調管理に気を配り、お互いにリラックスやリフレッシュの時間を設けられるよう、工夫をしてみてください。

また、困ったときや悩んだ時には、パパからも保健師へ相談してください。



### ③ 「こころ」を軽くするためには・・・

ストレスの感じ方には個人差があります。何もかもひとりで抱え込まないで、まわりの人にも上手に頼りましょう！

- ★ 話をきいてくれる人を見つけましょう！相談相手として思い浮かぶ方はいますか？
- ★ 妊娠中から、出産後の赤ちゃんのいる生活をイメージしてみましょう！
- ★ 育児支援サービスを活用しましょう！

＜甲府市＞ 母子保健課 ☎055-237-8950

\*詳しくは「甲府市子育てガイドブック」を参照

- ・ **マイ保健師**：お住まいの地区ごとに担当の保健師がいます。  
妊娠中から育児期までサポートします。
- ・ **ママのすこやか相談・ママの母乳相談**：臨床心理士、助産師に相談ができます。  
\*詳しくは「母子健康手帳発行時にお渡しするチラシ」を参照
- ・ **女性の健康相談**：女性のからだや性に関する相談窓口です。\*匿名の相談も可  
専用ダイヤル：☎055-242-6186

＜産前産後ケアセンター「ママの里」(笛吹市石和町)＞

- ・ 助産師による電話相談（24時間対応）：☎055-269-8110
- ・ 日帰り、宿泊での母体のケアと育児（沐浴や授乳等）に関する相談、支援
- ・ 臨床心理士によるこころの相談 など



### ④ お互いの協力と思いやりが大切！産後は密にコミュニケーションをとろう！

妊娠期間中は、女性にとって「母親」として育っていくための準備期間であると同時に、男性にとっても「父親」として育っていくための大切な準備期間です。妊娠中の女性のこころとからだの健康、おなかの中にいる赤ちゃんの健康と成長が安定し、順調に育まれるためには、夫（パートナー）や家族、周囲の理解と協力が不可欠です。

妊娠中の女性のからだや気持ちの変化は、男性にはわかりにくいものです。「辛そうだから手伝いたい」、「支えたい」と男性が思っても、どのように手伝ったり、声をかけたりしたらよいかかわからないことも多く、言葉にできないことも多々あるのではないのでしょうか。



赤ちゃんが生まれ、新しい家族として生活していく上でも、お互いの協力や思いやりは大切です。妊娠中から「こうしてもらえると嬉しい」、「こんなふうにしてくれると助かる」という気持ちを言葉にして伝え、共有しておきましょう。