



院長
伊藤 真理子
プロフィール

●(いとう・まりこ) 1986年山形大学医学部卒業。山大病院、篠田病院を経て2005年6月に真理子レディースクリニックを開業。日本産科婦人科学会認定産婦人科専門医。

真理子先生の

女性の
力 タ

マタニティブルー

産後2～3日たつと、嬉しさの半面、「もしかしたら思い描いていた人生と違うのでは?」といった戸惑いを覚える方もいらっしゃいます。

赤ちゃんへの戸惑い

これは「マタニティブルー」と呼ばれる症状です。産後のホルモンの変化も関係して情緒不安定になります。

ママになると、まず赤ちゃんは自分とは違う生き物だということを痛感させられることでしょ。赤ちゃんはほとんど沈みがちになります。

数時間おきの授乳も最初から必要なだけオッパイが出るわけでもあります。せん。睡眠不足にもなりがちです。オムツを替えに起きるのはお腹がすいてるのもひと苦労。いろいろ

た時やウンチおしつこでお尻が気持ち悪い時だけ。そんな時もしやべれない赤ちゃんは泣いて知らせるだけです。

様々なフレッシュヤーが

聞き分けることもできましたが、新米ママは「どうして泣いているの?」とオロオロするばかり。泣きたくなるのはママの方かもしまれません。

こうしたマタニティブルーは多くの新米ママが経験することで心配はありません。授乳中でも力、ウンセリングや漢方薬、安定剤などの治療があります。でも何より望まれるのは周囲の人の御理解とサポートでしょう。

周囲の理解が必要

出産の疲れと数時間ごとの授乳でママの心身はくたくたで、家事など満足に出来るはずも満足ではありません。

ろなフレッシュヤーが重なり、なぜか悲しい気持ちになつたりします。赤ちゃんはいつしょに休んで「産後の肥立ち」を大切にしたもので。心身をリラックスさせてあげる時間が必要なのです。

多くの新米ママが経験



周囲の注目が赤ちゃんに集中しがちになるこの時期、ママに優しい言葉をかけてくれるパパなら素敵でカッコいい。逆に「俺だつて仕事で疲れてるんだ!」なんて言おうものなら、その後の夫婦関係にも影響することは間違ひありません。

せん。昔から3週間は布団を敷き、お母さんと赤ちゃんはいつしょに休んで「産後の肥立ち」を大切にしたもので。心身をリラックスさせてあげる時間が必要なのです。