

# ジュンマミーズ倶楽部

*Jun Mammys' Club*

## 助産師からのメッセージ

今回は、産後に起こりやすい「マタニティブルー」についてお話したいと思います。

マタニティブルーは、産後に母体のホルモン環境が劇的に変化し、自律神経のバランスを崩すことが原因と言われています。ママの体内で起こるホルモンの変化により、一時的に気持ちが不安定な状態となりやすく、加えて赤ちゃんと一緒に生活へのプレッシャー、不安、出産の疲れや睡眠不足などで、身体にも心にも疲労が蓄積した状態になります。このような疲労感や不安な気持ちは一人目の出産の時だけでなく、二人目、三人目でも同じと言われています。

### 【解決策①】

一時的なものなので、まずはゆっくり休んで。

赤ちゃんが寝ている時間はママも一緒に休みましょう。

### 【症状】

- ・涙もろくなる
- ・理由なく不安になったり気持ちが落ち込む
- ・いらいらする
- ・疲れやすい
- ・頭がボーっとする etc.

### 【解決策③】

完璧を目指さない。

一人で頑張りすぎず、周囲の人にお手伝いできることはお願いして、ママの身体と心を休ませる時間に充てましょう。サポートしてくれる人に対しては、100%を求めないで、「サポートを受けられるのはありがたいこと」と考えると、気持ちが楽です。

### 【解決策②】

誰かに不安な気持ちを聞いてもらいましょう。

パパや家族、友達... 誰かに話すだけでも気持ちが楽になります。当院ではママの2週間健診を行っています。ご心配なことがありましたら、何でもご相談ください。

出産はゴールではなく、新しい家族を迎え、これから続く子育ての始まりです。

ママがかわいい赤ちゃん、そしてご家族と一緒に笑顔でスタートできるよう、私たちスタッフも全力でお手伝いします。



## Instagram 始めました

11月よりInstagramを始めました。今後、院内のイベントや行事食の写真など掲載の情報をUPしていきます。



小平院 Instagram  
QRコード

