

初めて赤ちゃんを迎えるママ・パパへ

ハローベビー教室

ホームページ版②

その1、赤ちゃんのいる生活

その2、産後の生活・からだとこころの変化

その3、妊娠中・産後のサポート

江戸川区健康部健康サービス課 健康サポートセンター



その2

産後の生活・

からだとこころの変化



～初産婦さんが感じた産後の「不安・負担」～

産後2週間未満は…

「自分の体のトラブル」 68.6%

「十分な睡眠がとれない」 64.8%

「妊娠・出産・育児による体の疲れ」 61.2%

産後2週～8週は…

「自分の体のトラブル」 50.5%

「十分な睡眠がとれない」 59.5%

「妊娠・出産・育児による体の疲れ」 55.9%

「家事が思うようにできない」 45.3%

「自分の時間がない」 44.4%

～初産婦さんが感じた産後の「不安・負担」～

産後3～4か月時になると…

「家事が思うようにできない」が一番多い



初めての育児で…

「育児方法に自信が持てない」・「孤独だと感じる」

ママもいます

出典：厚生労働省 平成29年度子ども・子育て支援推進調査研究事業
妊産婦に対するメンタルヘルスケアのための保健・医療の連携体制に関する調査研究
三菱UFJリサーチ&コンサルティング



産後の生活のポイント



• ママの休養が大切



• 家事は手抜きでOK!



• 産後のサービスを利用して、
不安や負担を減らそう



産後のこころの変化

マタニティブルー

2人に1人の割合

急激な女性ホルモンの低下等によって、
涙もろくなったり、イライラしたり、
落ち込んだり、情緒不安定になる…

症状と程度は個人差があります。



産後10～14日で落ち着く一過性のもの

→症状が長引く場合、**産後うつ**になっている場合があります

産後うつ（パパも!）

10人に1人の割合

気分の落ち込み、楽しみの喪失、自責感…

2週間以上このような状態が続き、

自然には治らない。→治療が必要です



自分では気づきにくいいため、
家族や周りの人が気づくことが大事です