

## ちょっと気になるわたしのからだ

赤ちゃんとの生活が始まると、授乳やおむつ替えで大忙しの毎日。生活リズムも定まらず寝不足になりがちな日々、自分の事は後回しになりがちですね。

時には出産後の自分のからだをチェックしてみましょう。

Check!

### 腰痛、肩こりがひどくなった…

ママたち共通の悩みです。蒸しタオルを当てたり背伸びをしたり、時々バンザイをしてこまめにほくしましょう。**床に横になった状態でバンザイ**すると、肩や背中がより伸びておすすめです。

Check!

### 歯が気になる…

忙しいけれど、自分の健康を振り返る意味でも**十分な歯磨きの時間**をとりましょう。定期健診も忘れないでね。

Check!

### 体型が元に戻らない…

授乳期間は赤ちゃんの栄養と**ママの体力回復**が大切です。産後のダイエットは焦らずゆっくり。

Check!

### 悪露が続いている…

4週目頃までには徐々になくなります。産後40日くらいまでは1日数回、茶色のおりものがある時があります。出血量の多い時、**長引く時は産婦人科を受診**しましょう。



Check!

### 産後、楽しくない、涙が出る、イライラする…

マタニティブルーの症状は多くのママが体験すると言われています。多くは一過性で、**休養やリラックスすることで自然に良くなります**が、長引いたり、つらい場合は医師や保健福祉センターに相談しましょう。

また、気分が落ち込み、物事を悪く考える、やる気がなくなる、育児を楽しめないなどの症状が続くようなら「産後うつ病」の可能性もあるので、**迷わずに保健師に相談したり、病院で治療を受けることが大切**です。早めに適切な治療をすることで良くなります。

Check!

### 髪の毛が抜けやすくなった…

産後のホルモン変化が原因で起こります。**自然に治まる**ので心配はいりません。

助産師・保健師より



ママのからだ妊娠前の状態に戻るには時間がかかります。月経は早い人は産後2か月程で再開します。また、ホルモンバランスの変化によって、こころも大きく変化します。子育てや家事が辛いと感じたら、1人で悩まずにぜひその気持ちを周りの人に伝えてください。

この手帳をご家族の方と一緒に見るのも良いかもしれませんね。

相談機関はP24をご覧ください。

### 先輩ママからのアドバイス①

「おっぱいが張って痛い」「腕や手首が痛い」時ってありますよね。自分では大丈夫と思っていたら乳腺炎や腱鞘炎（けんしょうえん）になっちゃった！というママもいるようです。がんばりすぎずに早めに病院へ行くと安心ですよ。

### 先輩ママからのアドバイス②

産後、せきをしたりすると尿が漏れてしまってショックだったけど、骨盤底筋を鍛えるエクササイズで無事回復。トライしてみてくださいね！