

# 産後の心と暮らし 妊娠中から知っておきたいこと

ビジョンにっこり授乳期研究会  
3・3産後サポートプロジェクトリーダー  
ファザーリング・ジャパン理事  
ほうだ あきこ

## 1.産後の女性は“けもの化”する 産後 3 ヶ月くらいは覚悟！育児不安とロス

- **赤ちゃんの命を守る責任者の芽生え ⇒ オキシトシンの作用**
  - ・赤ちゃんを守りたい、というよりとられたくない ⇒ 夫、祖父母との対立
  - ・自分のやり方が一番。 **自分のやり方と同じ人＝味方 違う人＝敵**  
⇒ 今後の夫婦関係にもつながる
- **ロス おなかの赤ちゃんとの別離、仕事、女から母へ、涙もろい、自信ない、不安**
- **体調不良 産後の女性は大きなキズを抱えている カラダをしっかり休めること**  
胎盤がはがれたキズ跡を、しっかりイメージしておきましょう。産後 3 週間はおとなしく。  
スマホもほどほどに！

## 2.赤ちゃんは泣きます！

赤ちゃんは泣くのが仕事。泣くのは、私たちの言葉と同じ。  
もし、赤ちゃんが泣かなかつたら？

産後 1 ヶ月～3 ヶ月までの孤独

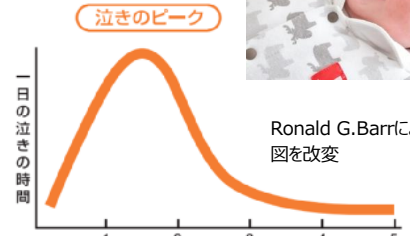
### ■ ママと赤ちゃんが 2 人きりである時間

パパが家をでる時間 時 分頃

帰宅時間 時 分頃

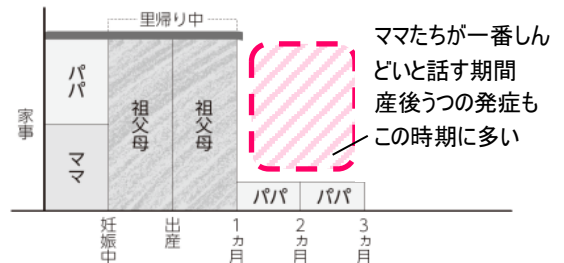
赤ちゃん二人きりの時間 時間 分

授乳期の応援ツール  
を試してみよう！



### ● 里帰り出産の家事分担量

「赤ちゃんが泣き止まない 泣きへの理解と対処のために」(厚生労働省)より



## 3.妊娠中から、食う、寝る、遊ぶ、ととのえる

- **朝ご飯** 家族で顔をあわせ、朝ご飯を食べる習慣を！  
朝家族で顔を合わさないと、週末家族にご飯+具だくさんの味噌汁 これさえできれば、離乳食、共働きも何とかなる
- **寝る** 7 時までには起きよう！ 病院の朝食は7～8時
- **歩く** 出産にも、子育てにも、体力が必要。体調がよければ車でなく、歩く
- **ととのえる** 家の掃除。子どものものは、“増える”“サイズが大きくなる” 赤ちゃんの事故予防  
※里帰りの場合 親任せでなく、自分たちで片付ける。親に片付けてもらったなら、文句は言わない



妊娠中は過保護にせず、  
産後は姫に！

## 4.「生まれる」宇宙旅行よりも大変なこと 子宮での生活

おしっこはするが、うんちはしない。

赤ちゃんは夜型 日中のママの活動を邪魔しない 夜泣きはしょうがない。  
指しゃぶりをしておっぱいを飲む練習をしているが、本当にママのおっぱいを飲むのは生まれてからなので、上手くはいかない



### ●赤ちゃんの五感

視力：0.01 聴覚：妊娠5か月くらいから聞こえる 味覚：◎ 嗅覚：◎  
触覚：口の中、カラダの外側

⇒子宮の壁と赤ちゃんが密着⇒外側の触覚が敏感⇒抱くとすやすや、置くと泣く  
パパのにおい、声、ごつごつした抱かれ心地 子宮環境と大きく異なる！  
たくさん抱っこ、声かけ、赤ちゃんに覚えてもらう！

### ●おなかの中は五つ星ホテルよりも最高！

24 時間空調、セキュリティ完備（無菌室） 洋服もオムツも必要無し

## 5.子育ての基盤は、夫婦

妻のサポートは、スタートダッシュを！

赤ちゃんも、ママも、パパもみんな初心者 トライ&エラーの繰り返しから、トンネルの出口が見えてくる。  
【手伝おうか＝× 俺がやるね＝○ / あれはどこだっけ？ ⇒ 自分で探そう、覚えよう！】

### ポイント「話す」こと

妻：察してほしいは、夫にはハードル高い！ やってほしいことは伝える！  
夫：何をしたらいいかわからない場合は、「今してほしいことは？」と聞くのもあり。

何をしてもらうと、心が癒やされますか？ それは家事？ 育児？ 自分への気遣い？

**HelpとThank Youは言葉にだす！**

## 6.脳の成長

受精後18日、やがて脳となる神経板がではじめる

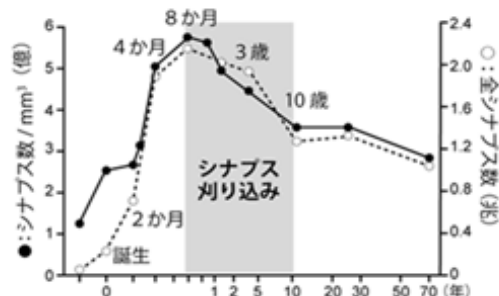
⇒24日目を過ぎると神経板がくぼんでできた神経管がめざましく成長。

⇒1か月後には、全身魚の胎児のような形になり、脳の基本的な部分が分化。

⇒その後ますます成長を続け、新生児として誕生したときは、成人と同じような外観がととのう。

(参考文献：『育つ学ぶ癒やす脳図鑑 21』工作舎)

**赤ちゃんが生まれてきたら、パパ・ママが見えるもの、これからしようとする行動を言葉にする。刺激を！**



### ヒトの大脳皮質視覚野のシナプス密度 (●) と全シナプス数 (○) の発達変化

(Huttenlocher, et al., 1982) より改変)

出生直後に形成されたシナプスは機能的に未熟であり、動物個体としても脳機能は未熟な状態にある。成長につれて、必要なシナプスは強められて残存し、不必要なシナプスは弱められ最終的に除去される。ヒトの大脳皮質視覚野の場合、生後8か月齢がピーク、10歳ごろまでにほぼ半減、それ以降ほぼ一定。

(2016年 生後発達期の小脳におけるシナプス刈り込みのメカニズム 渡邊 貴樹, 上阪 直史, 狩野 方伸)