



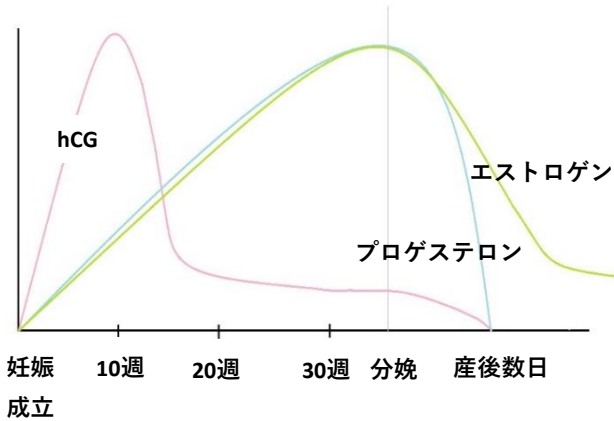
産前産後のホルモンとの付き合い方

だっこだっこ通信

Vol.6

前回の通信で、「女性とホルモンの付き合い方」についてお話ししました。今回は妊娠中と出産後に焦点を当てたホルモンとの付き合い方のお話です。ぜひ妊娠中の方、これから妊娠を考えている方、そのご家族も一緒に読んでいただきたい内容となっています。

妊娠中のホルモンバランスはどうなるの？



妊娠直後からhCGが増えた後臨月にかけて女性ホルモンが急激に増加。その量は普段の月経時の100倍ほど。この急激な変化にこころと身体がついていけないと、不調を感じてしまいます。

☆妊娠中（特に初期）にしてもらえると嬉しいこと☆

- ・ 食事の準備
- ・ 食料や日用品の買い物、荷物持ち
- ・ 優しい言葉かけや気遣い
- ・ 上の子を外に連れ出す
- ・ 匂いへの配慮



hCGってなに？

- ・ ヒト絨毛性ゴナドトロピンというホルモン
- ・ 胎盤が完成する16週頃まで多く分泌
- ・ 妊娠の成立・維持を担う
- ・ 妊娠検査薬が反応する
- ・ 女性ホルモンの分泌を増加させる
- ・ つわりの一因とも言われている

妊娠初期は流産の心配や妊娠・出産に対する心配から精神的にも不安定になりやすい時期なので、夫（パートナー）やご家族が協力しましょう。中々配慮を得られない場合は、勇気を出してやって欲しいことを伝えてみましょう。また、安定期以降も様々なマイナートラブルが出現します。引き続き周囲の協力を得ながら無理なく生活しましょう。

安定期以降はどうなるの？

安定期以降はつわりが解消し体調が良くなる方が多いですが、出産までつわりが続く方や動きが制限されること、出産が近づいていくことに不安やストレスを感じる方も多くいます。女性ホルモンが急激に増加すること、お腹が大きくなることによるマイナートラブル（腰痛、便秘、頭痛など）も出現します。体調が安定していたら、マタニティ教室や「出張！だっこだっこ」などにもぜひ遊びに来てくださいね。

<効果的な対策>

対処療法

- ・ 薬の内服
- ・ 骨盤ベルトなど

気分転換

適度な運動

骨盤ベルトの装着方法や、妊娠中の生活・運動などに関して「だっこだっこ」でも相談できます♪



産後のホルモンはどうなるの？

産後は女性ホルモンが一気に低下し、授乳や子育てに関するホルモンの分泌が増加し、その中でもプロラクチンとオキシトシンの分泌が顕著にみられます。

○プロラクチン

- ・ 母乳を産生する
- ・ 子宮を収縮させる
- ・ 排卵を抑制、性欲の減退

○オキシトシン 別名：愛情ホルモン

- ・ 子宮を収縮させる
- ・ 母乳を分泌させる
- ・ 赤ちゃんを可愛いと思える

最近の研究ではこれらのホルモンが攻撃性を高める作用があることも分かっています。特に育児に非協力である対象を攻撃したりイライラしたりする原因にもなると言われています。周囲と協力し、満たされた気持ちでいることでホルモンがプラスに働きやすくなってきます。

ご家族は、ママの肩や腰のマッサージをしながらじっくり話を聞き、頑張りを労うことでお互いの気持ちに余裕が出てきますよ。もちろん家事・育児はできる限りご協力をお願いします。



マタニティブルーズって？

産後のホルモンバランスの変化や慣れない育児による一時的な気分の落ち込みのことを言います。20～40%の方に起こると言われ、特別なことではありませんが、悪化すると産後うつへと移行することもあります。適度に息抜きをし、人と話したり数時間でも赤ちゃんから離れてリフレッシュしたりすることで解消されます。誰に話したら良いか分からない、赤ちゃんを見てくれる人がいない場合は産後ケアや一時保育などの利用もできますので一度「だっこだっこ」へご相談ください。

2週間ほどで自然と治まる場合は心配いりませんが、長引く場合やあまりにも気分の落ち込みが酷い、食欲がない、赤ちゃんを可愛いと思えないなどの症状がある場合は早めに「だっこだっこ」か産院へ相談しましょう。授乳中でも内服できる漢方薬などもありますので、自身で抱え込まず周囲にSOSを発信してくださいね。産後2～3週間頃に「だっこだっこ」からの電話もありますのでぜひお話を聞かせてください。



助産師 池田

☆☆お問い合わせ先☆☆
松浦市子育て・こども課
だっこだっこ

(子育て世代包括支援センター)

TEL:0956-72-1111 (内線：197)

ご家族や夫（パートナー）にして欲しいことや悩んでいることを伝えるのは意外と難しかったり我慢してしまったりしますよね。しかし、それが妊娠中から積もり積もって産後に爆発する...なんてことになるとさらに厄介です。これから一緒に子育てをしていく相手です。何でも話すことは難しいかもしれませんが、少しずつ伝えていけるようになって良いですね。伝え方が分からない方や言えなくて悩んでいる方はぜひ相談に来てみてください。どうしたら良いか一緒に考えましょう。月に一度の「出張！だっこだっこ」にもぜひお越しください。他の方がどうされているかも分かり、ストレス発散の糸口がきっとみつかるはずですよ。

