



ママの保健室



仕事や子育てで忙しく、自分のことは二の次、子どもやご家族の子を気に掛け、優先してしまうママたち。産後は特に体調の変化も大きく、ちょっとしたことで涙がこぼれたり、子育ての不安や悩みを抱えがちです。そこで今回は、読者の皆様から寄せられた「産後のお悩み」についてママケアハウス イコロ助産院助産師の新居さん、在原さんに教えていただきました。ママたちみんなが抱える悩み、ぜひ参考にしてくださいね。



お悩み1

寝不足のせいかイライラすることが多いです。解決方法はありますか？

A 寝不足にはゆっくり眠ることが一番の解決策ですが、子育て中のママは眠る時間の確保も難しいですよ。そんな時は、お子さまが昼寝しているときに自分も大の字で横になりゆっくり深呼吸をしてみましょう。深呼吸でリラックスができますよ。



お悩み2

頼れる人が周りにいません。ひとりで赤ちゃんとお過ごしるのが辛くなる時があります。どうしたらいいですか？

A サポートがなく、育児のプレッシャーもある中で頑張っているのだと思います。赤ちゃんとの生活が辛い時は、周りに辛い気持ちを発散すること「助けて」と言えることが大切です。地域の保健師さん、子育て支援拠点センターの保育士さんなど周りの人に辛い気持ちを伝えてみましょう。



お悩み3

産後の骨盤矯正は、やったほうがいいのでしょうか？

A 産後の体型の変化は、骨盤だけが原因ではありません。妊娠中には、あらゆる筋肉、骨、韧带、内臓の位置などが変化しているため、産後は日常生活での動作や姿勢の改善や筋肉にアプローチするエクササイズなどから骨盤を安定させていくことが大切です。恥骨や腰に痛みがあるときは骨盤ベルトなどを上手に使うと良いでしょう。



お悩み4

生理はいつ頃再開するものですか？

A 産後の生理再開は個人差が大きいです。産後1か月後に生理が再開する方もいれば1年以上再開しない方もいます。いずれも異常ではありません。生理が再開してもサイクルが乱れていることもあります。特に母乳育児をしている方は再開がゆっくりな場合が多いです。産後のママに注意してほしいことは、生理が再開しないうちに次の妊娠をする場合があるのでしっかり避妊をしましょう。

今年の4月から釧路市の産後ケア事業委託!!



ママケアハウス イコロ助産院

釧路市武佐1丁目20-5 080-7736-9523

2人の助産師が産後のお母さんのケア、母乳支援（ミルクの相談）、育児相談を行っています。私達のモットーはお母さんと赤ちゃんを笑顔にするお手伝いをする事です。育児は思い通りにならなかったり、不安に感じることも悩みがあって当然。私達はそんな育児に向き合うお母さん、ご家族のお力になりたいと思っています。あなたらしい育児となるようお手伝いさせていただきます。来院ケア、訪問ケアをしています。まずはLINEやお電話でご相談ください。
※釧路市産後ケア事業をご希望の方は釧路市健康推進課まで(0154-31-4525)ご連絡ください。

●お話を聞かせてくれたのは



助産師

新居 沙織さん



助産師

在原 千玲さん