

出産後のママの気持ち

赤ちゃんがお腹に宿ったことが分かってから、ワクワクして過ごしていたのではないのでしょうか。小さく生まれてきた赤ちゃんに「生まれてきてくれてありがとう」という思いとともに、不安な気持ちや複雑な気持ちを抱えられているかと思います。出産後に右のページのような気持ちになることがあるかもしれませんが、それはあなただけではありません。気持ちを無理して抑える必要もありません。

あなたの周りにはご家族はもちろん、病院の医師・看護師・助産師、地域の保健師や子育てサークルの先輩ママなど、あなたを応援しているたくさんの方がいます。一人で抱え込んで悩まず、みんなの力をかりて上手に息抜きしながら子育てしましょう。



- 自分が出産した実感がわからない
- 疲れやすく、何をするのも嫌になってしまう
- なぜこうなってしまったのか？何が悪かったんだろう？と、自分を責めて落ち込む
- 母親としてできないことを看護師がすることに対して無力感やうらやましさを感じてしまう
- お腹の中で大きくすることや必要な時期まで守ってあげることができなかったと涙が止まらなくなる
- 赤ちゃんと離れていることから、愛着がわくのが不安になる
- 自分たち家族のこれからを思うと、悪いことばかり考えてしまう
- 家族や他人から言われた些細な言葉に傷ついたり、腹が立ったりする
- 気持ちの整理がつかなくて、赤ちゃんに会いに行くのが怖い、行きたくないと思ってしまう
- 物事に集中できない、眠れない、食欲がない

母乳・ミルクのこと

母乳は出産した週数に関係なく胎盤が外に出ることによって始まります。早産や低出生体重児を出産したママの母乳には、成長に合わせた成分が多く含まれていますが、おっぱいや赤ちゃんの状態はそれぞれです。

搾乳が辛くなったらひと休みしてもいいし、母乳があげられない時は低出生体重児用のミルクもあります。母乳が一番かもしれないと思われているかもしれませんが、少しでもいいよ！ミルクでも大丈夫！ママの体を大切にしてください。母乳やミルクについて、不安なことがあれば、助産師や看護師などに相談してみましょう。