

お母さんの心の健康

お母さん方のなかには、出産後に気分が落ち込んだり、育児に不安を感じたり家事と育児が両立しないでイライラしたり、自信がなくなったりする程度が、とても強い方がいることがわかりました。このことは決してまれなことではなく、5人のお母さんのうち1人の割合で見られます。相談するほどではなくても、皆さん方の中にもときどきこのようなことがあったのではないのでしょうか？

多くのお母さんは、産後2カ月の終わりごろまでに気分が安定していましたが、中にはその後からかえって気持ちに余裕がなくなり、育児がつらくなったお母さんがいました。これは主に、赤ちゃんのアトピー性皮膚炎や離乳食の問題がきっかけとなっていました。母乳やミルクの切り替えの問題から始まり、毎日の離乳食の問題、赤ちゃんの体重増加の問題などは、特に多くのお母さんが心配していたことでした。

出産後は、赤ちゃんの誕生といううれしい出来事にもかかわらず、お母さんの気分はとても変化しやすいこと、またかなり多くのお母さんが育児に不安をいただいていることがわかりました。そこで、いろいろなお母さんに接してみて、私たちからのアドバイスがあります。

- 1、 育児や家事のことが心配でも、まず自分の身体の状態や気分の変化について自分自身に問いかけてみましょう。自分の心や身体の状態に気をつけることはとても大切なことです。
- 2、 私たちに育児や赤ちゃんのことを心配して熱心に質問されたお母さんの中には、実はお母さん自身が産後のうつ病や、不安状態であった方がおられました。毎日の家事や育児で「疲れたな」と思ったとき、イライラしたとき、夫や家族に不満があったり、腹がたったりしたときは、まず誰かにその気持ちを話すことを考えてみましょう。
その相手は、保健所や医師など専門家でなくてもいいのです。まずは実家のお母さん、姉妹、親しい友人、そしてできれば同じくらいの子どもの持ったお母さんが話しやすいでしょう。それでも不安や気持ちの落ち込みが続くようなら、保健所の保健師などに連絡しましょう。必要と判断されれば、専門医と連絡をとって、お母さんのお話を聞くことになります。
- 3、 夫が一番重要な話し相手であることは、多くの研究からわかってきていることです。夫に自分の気持ちや意見を打ち明けるのは、結構難しいですね。相手が忙しかったり、帰宅時間が遅いために話す機会がないとあきらめたりして、かえって心配をかけるのが気の毒と思っていないか。
夫は妻のことをだいたい理解していると自分では思っていることが多いのですが、妻から打ち明けられて初めて問題に気づくことも多く、その後夫が協力的になった例を私たちも知っています。
- 4、 育児はマニュアル通りにはいかず、子どもはみな成長と発達の仕方が違うのです。赤ちゃんが時には憎らしくなったり、かわいくないと思ったりすることも、日々の育児の中ではあります。このようなお母さんの気持ちは、誰にでも少しはおこるもので、けっして異常な気持ちではありません。**完璧なお母さんをめざさず、ほどよく手を抜いて、長続きする無理のない育児をめざしましょう。**