

Midwife

英語で助産師をMidwifeと呼びます。MidはWithを意味する古語で産婦に寄り添い一緒に産をするという意味がこめられています。プレママと一緒に気持ち良い産を目指す浅井貴子さんが、自分の職業を紹介する時に誇りをもって使っている言葉です。

産後のメンタルヘルス（産後のメンタルケア）

産後ブルーやうつになるのはどうして？

女性はホルモンの激動期が一生のうちで2回訪れると言われています。出産後と更年期の時期です。いわゆるホルモンが大きく変わる時期なので、自律神経系に影響を及ぼし、情緒不安定やうつになりやすいのです。

赤ちゃんが生まれてまず胎盤が排出されると、今までホルモンのメインを占めていた、エストロゲンとプロゲステロンが大きく低下し、赤ちゃんが母乳を吸う事により、視床下部の下にある「下垂体前葉」からプロラクチンという母乳分泌ホルモンがシャワーのように出ます。プロラクチンは別名「母性ホルモン」とも言い、巢作り本能や子育てを促進させる作用があります。またプロラクチンが出ると、「下垂体後葉」からオキシトシンという子宮を収縮させるホルモンが出ます。さながら産後のママの身体は朝のラッシュ時のような状態になっているのです。主な自覚症状は「涙があふれる」「頭痛」「不眠」「食欲低下」などがありますが、症状がすすむと「無気力」「悲観的」なども加わり、育児行動にも影響が出てきます。こうなってきたら早めに専門医の受診が必要になります。



なりやすい時期は産後3日目～3ヶ月まで(3day～3month)

4人に1人は経験する「マタニティーブルー」は、ホルモンバランスが崩れる産後3～5日目から始まり、10日目ぐらいまで続きます。しかしお産が大変だったり、早期の母子分離、慣れない子育てへのプレッシャー、核家族で身近に助けてくれる人が居ない、母乳育児へのこだわりなどが引き金となり、睡眠不足などの疲労と抑うつ症状が重なると「産後うつ」へと移行しやすくなります。最近では里帰りから自宅に戻った後や1ヶ月健診後、一息つく頃のタイミングで孤立感を深める人が多いようです。また妊娠前に不安神経症やパニック障害などメンタルクリニックに通院していた人、また引越、夫の転勤、親族の死亡などライフイベントが重なると悪化する事がありますが、ほとんどは一時的なものなので、3ヶ月になり赤ちゃんも落ち着いて、育児のリズムがついてくるとモチベーションも上がってきて改善していきます。お母さんになる為の通過点と思っておくと気分が楽になります。

上手な乗り切り方は？

まずご主人や実母、義母など周囲の人に産後のママの心や気持ちについて理解を深めてもらいましょう。出産した直後から主役はママから赤ちゃんに

変わってしまいます。周囲の人が、家事全般の援助や子育てのサポートをすることももちろん大事ですが、ママへのサポートの言葉がけ「よくやってるね」「可愛い赤ちゃんを産んでくれてありがとう」「泣いてもいいんだよ」などねぎらいや受け止めの言葉を是非かけてあげてください。間違っても「泣いているのをあやすのはお前だろ」「どうしたんだよ、母親になったのだからしっかりしろよ」など責めたり、叱咤激励するのは厳禁です。赤ちゃんよりもママのサポートの方が実は大事なのです。

ママ一人で育児を背負い込まず、困った事や心配な事があれば出産した病院や保健センターなどに相談してみましょう。なかなかこの時期は外に出かけられない事も多いので、電話相談やほとんどの行政でやっている「新生児訪問」は産後1～2ヶ月以内に直接自宅に保健師や助産師さんが出向きますので、とても有効なアドバイスをもらえますし、産後うつの早期発見にもなります。是非、積極的に新生児訪問を活用してください。自分からSOSを出す事は決して恥ずかしい事ではなく、とても大切な事なのです。



新生児訪問

アロマやハーブを利用する場合

産後1ヶ月は入浴が出来ないので、とても手、足が冷えているのですが、赤ちゃんを抱っこして授乳をしているので体幹は熱を持った状態になり、発汗、悪露(産後の出血)も出るので新陳代謝が盛んになります。

ベルガモットやジンジャーなどの精油を入れたフットバスをしながら授乳をしたりする事はとても有効な方法で、足を暖めると母乳の分泌促進にもなります。あと産後は首の後ろ(ぼんのかぼ)から邪気が入りやすいので、タートルやスカーフなどで首を隠し、肌寒い時はホットタオルなどで首、肩、背中を温めるととてもリラックスして肩に入っていた力が抜けます。



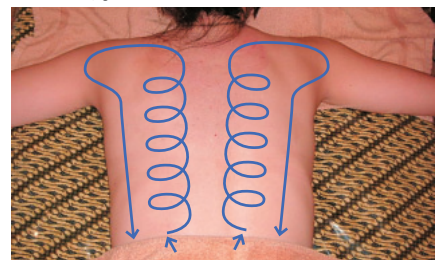
フットバス

私は、新生児訪問や育児相談などでカウンセリングをする時は、イランイランやローズウッド、フランキンセンスなどの精油で芳香したり、ハンドマッサージや耳のマッサージをしながらお話を聞きます。



ホットタオル

アロママッサージはお産や育児で疲れた部位を中心に行いますが、慣れない授乳や育児で肩や背中が張りやすく、腱鞘炎になる人が多いので、首～肩～背中、上肢など上半身をメインに行います。産後は腹ばいになれるので、皆さんすぐに熟睡されます。



背中マッサージ

「浅井式オススメ アロマブレンド」

(キャリアオイル30mlに対して精油は6滴まで・・・妊娠期と同じ濃度で行います)

- クラリセージ2滴 + イランイラン2滴
抗うつ作用のある精油で気分が落ち着きます
- ローズ(又はジャスミン)1滴 + パルマローザ3滴
優雅な香りで心穏やかになります
- サイプレス2滴 + フランキンセンス3滴
呼吸が深くなり産後の浮腫が抜けます

精油マッサージの注意：産後もホルモンバランスが崩れ、赤ちゃんへの授乳がありますので濃度は妊娠時期と同じく1%未満とします。マッサージに使う精油を選んだり、ブレンドする場合は助産師やアロマセラピストの助言の元で行ってください。

「リエコ・大島・パークレー先生の

おすすめハーブティー」

- うつ傾向が強くなってきた場合の処方
- パッションフラワー 20g
 - ダンデライオン根(ダンディライオン)..... 15g
 - オート麦 20g
 - バーベイン 5g
 - レモンバーム 20g
 - ジャーマンカモマイル(カモマイル・ジャーマン) ... 15g
 - ローズ(レッド又はピンク) 5g
 - 十ヶストツリーベリー(2～4週間ほど試してみてもよいでしょう。長期使用はお勧めしません)
- チェストツリーベリーを追加する場合は、上記ブレンドハーブ小さじ1杯に対して、0.5～1g追加してください。
 ＊ブレンドしたハーブ小さじ1杯に対して、お湯200mlを目安にお召上がりください。

ハーブを飲用する時の注意点：母乳や内服薬との関係もありますので、メディカルハーバリストなどの助言の元での飲用をおすすめいたします。

リエコ・大島・パークレー先生のプロフィール

イギリス在住メディカルハーバリスト&アロマセラピスト、リフレクソジスト ロンドンおよび日本各地でのメディカルハーブの講演活動には定評がある。

浅井 貴子
Takako Asai



東京都調布市在住 フリー助産師(Midwife)
 マタニティー専門トリートメントルームQueen Mammy、ベビーマッサージ教室カモマイル、プレママアロマ教室主宰。生活の木Herbal Life College原宿表参道校でもプレママ★アロマ教室やベビーマッサージ教室を開講中。生活の木HPにて「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」を連載中。自らの子育ての経験を元に、妊娠中～子育てママに心温まるエールを発信し続けている。近年では、セラピスト学校やサロン、スパ施設でのマタニティーメニュー立ち上げにも力を入れる。
 Queen Mammy <http://www.queenmammy.com>
 ベビーマッサージ教室「カモマイル」 <http://www5.ocn.ne.jp/~mamacare/>
 「Mid WifeあさいのEnjoy子育て!」 <http://www.treeoflife.co.jp/>