

産後の、心と体が楽になる 「産後クライシス」のお話



feel care

おっぱいマイスター[®] 協会

出産してから、こんな事増えていませんか？

落ち込みやすくなった
涙もろくなった



何故かわからないけど...
急に、寂しくなり泣きたくなるの。

私って駄目な人間だ、
母親をしていく自信がない....。

こんな風に、今までは感じたことのない寂しさや、悲しみを感じたり、
夫や姑、ママ友の一言に、落ち込みやすくなったりしていませんか？
ドラマをみて泣く事が多かったり。

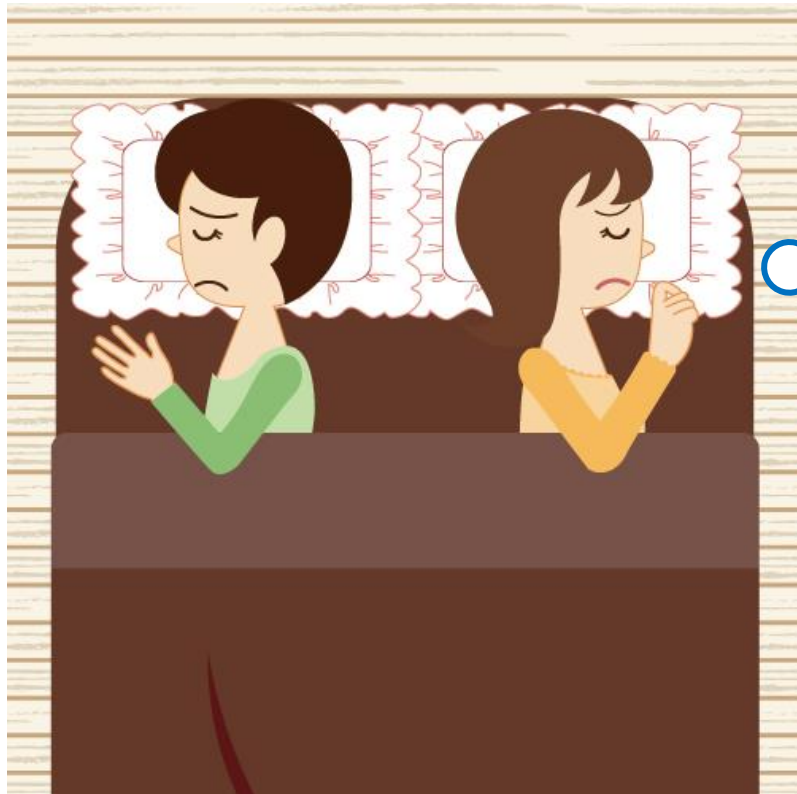
子供と1日中 2人でいる事が辛い



可愛くて仕方がないはずの
我が子なのに、可愛いと思えない
時があるなんて、
私はダメな母親なのかな。
こんな事誰にも言えないよ...

子供がなぜ泣くのかわからない時があったり、
泣き続ける我が子に怒鳴ってしまい、後で寝ている子供の顔を見て泣きながら
「ごめんね」と謝るママさんは多いのです。
でも、なかなか周りには話せず、一人で自分を責めている。
そんな経験ありませんか？
私はありました(理事長はそうだったようです)等の話をしてあげると、安心します。

夫を男性として
見る事ができない。



体を触られる事どころか、
2人で同じ部屋にいる事がも嫌！！

寝る部屋を別にしたいって、
いつ伝えようかな...

一人目の出産後は特に、あんなに大好きだったのに、嘘のように、
夫の事を毛嫌いするようになってしまったり、
顔を合わせれば喧嘩ばかりしてしまい、こんなはずじゃなかった。
なんで結婚しちゃったんだろうと、悩む女性は多いです。
私も...や友達がなどの話をする。

<セルフチェック>

- ・社会から切り離されたような孤独感がある
- ・夫の言動にイライラする
- ・夫を異性としてみる事が出来ない
- ・夫に触られるのが苦痛だ
- ・産後、セックスレス
- ・子供がかawaiiと思えない
- ・他の家庭をうらやましく思える



※3つ以上当てはまると産後クライシスの兆候があります

当てはまる事があった方いますか？「はい」と自分が手を挙げる。受ける方は自分だけかもと、当てはまっても挙手しないので、私は当てはまりました！とその時の話を自分からする。経験がない方は、理事長が凄かったんですよ、と私の話をする。それにより、自分だけでは無いと安心する方が出ます。

産後クライシスって
聞いた事ありましたか？

産後クライシスって何？



- ・産後＝出産後
- ・クライシス(crysis)＝危機、局面、崩壊

産後クライシスは
「産後2年以内に夫婦の愛情が急速に冷え込む状況」

※2012年にNHKの「あさイチ」という番組内で提唱された造語です

ホルモンバランスの急激な変化が原因で起きる現象

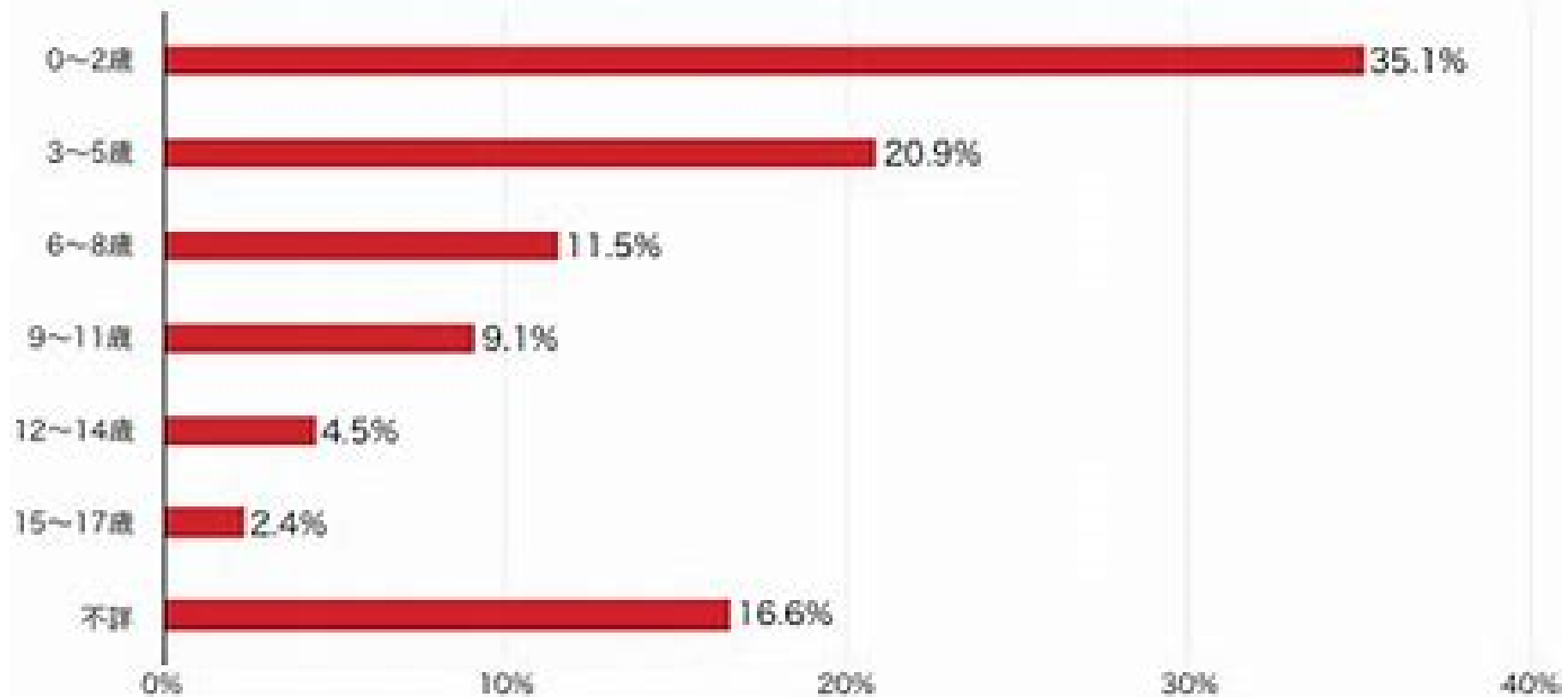
妊娠、出産とホルモンバランスの急激な変化により、
自律神経のバランスが乱れることで、**精神安定の働きのある脳内物質
「セロトニン」の分泌も悪くなり、涙もろくなったりイライラしやすくなったりと、
情緒不安定になりやすくなります。**

これを理性でコントロールするのは難しく、夫が家事や育児に協力的であっても、
産後クライシスになることもあるようです

離婚率と産後クライシスの関係

表を見ても分かる通り、2歳までの産後クライシス時期が離婚率が1番多いのです。産後クライシスを理解する事で避けられるケースもあるので、産後クライシスについて、皆様にこれからお伝えさせていただきますね。

母子家庭になった時の子供の年齢別状況



平成23年度（2011年度）厚生労働省の調査より

産後クライシスになる理由



原因①出産によるホルモンの変化

女性は妊娠から出産の過程で、ホルモンバランスに大きな変化が訪れます。子供を妊娠したら、お腹の中で赤ちゃんを育てるホルモンが大量に分泌され、出産したら不要になり、一気に減る事でバランスが崩れイライラしやすくなります。妊娠～出産を機にイライラしたり攻撃的になることが多くなり喧嘩が増えてしまいます。

重要！！ イライラするのは性格のせいではなく、ホルモンのせいです

対策方法

ホルモンの変化が原因でイライラしてしまっている時は
「あー。ホルモンのせいホルモンのせい」と自分に言い聞かせましょう！

みんな通る道と割り切ることが必要です！！

原因②夫婦間の気持ちの相違



「なんで私はこんなに大変なのに、夫は仕事しかしてないの」と、
変わらない夫にイライラしますし、
夫は「なんでいつもイライラしているんだ」と変わってしまった妻に
不安と不満を抱きます。

極限の状態に陥ると、女性は「子供の面倒を見ないなら、一緒にいても意味が無い」と思うようになり、
男性は「こんな妻と、これからもやっていける自信は無い」という思いが芽生え、喧嘩が増えていきます。

対策方法

①「赤ちゃんのことは全部自分でやろう」と頑張りすぎるのではなく、夫を頼る
ことも、産後クライシスを乗り越え良好な夫婦関係を築くために、必要です。

協力してくれた時は、どんな小さなことでも「ありがとう！助かったわ」と伝えてあげてくださいね。その一言が男性のやる気を引き起こすので！



②困っているときはきちんと言葉で伝える

男性は、子供のことや体調のことなど、言われないと分からないことが沢山あります。

なんでわかってくれない？と思うよりも、相手にはっきり伝えてしまった方がスッキリし、男性も自分のすべきことがわかるので、言葉で伝えたほうが良好な関係を築けます。



③友人や知人の夫と比べない

友人と夫の話をする機会があると思いますが、自分の夫と周りの夫を比べてはいけません。

あの子の旦那さんはこんなにやってくれるのに、うちの旦那は...と嫌悪感ばかり抱くようになります。

原因③コミュニケーションの不足

お付き合いしていた頃は、コミュニケーションが取れていた夫婦でも、子供が生まれると、コミュニケーション不足になり、すれ違うようになります。妻側はすれ違いから、夫に思いを伝えられなくなり、悩みや不安をどんどん溜め込むようになります。

ボタンを掛け違えるように、2人の溝が大きくなっていき、産後クライシスを引き起こしたり、悪化させる事に繋がりますので、コミュニケーションは大切です！！

対策方法

どんな、些細なことでも一人で決めるのではなく、夫に相談し、二人で決めていくようにする。共有できる何かがある事が大切。



そして、1番大切なのが！！

知識を共有すること



産後クライシスが来ることを事前に知っているかそうでないかでは
気もちようが全然違います。

出産に関する情報は、女性の方がよく調べている内容だと思います。

夫にも「出産したらこうなるんだって」と知ってもらうことは大事です。

知ってもらえるだけで、夫も気を使ってくれますし、一緒に考えてくれます。
産後クライシスは夫婦二人で乗り越えていく上で大切なことです。

いかがでしたか？今まで、もしかしたら自分だけ？と悩んでいた事が、その差はありますが、実は周りもみんなそうだとお分かりいただけましたか？

産後クライシスがない方も、勿論いらっしゃいます。

産後クライシスが大きく出やすい人の特徴を最後にお伝えしますね！

①バリバリのキャリアウーマンだった人

これは、今まで、社会との繋がりが多かった方が、出産を期に社会から一時的ではありますが、切り離される事により、ホルモンバランスに加え、情緒が不安定になる事が原因です。そして、私こんなにネガティブだったの？と見たことのない自分の感情に対面する事で、さらに落ち込んでしまうんですね。

②責任感が強く、頑張り屋の人

なんでも自分で抱え込み、自分のせいだと落ち込みやすくなります。

③一人目の出産時

初めての経験ばかりなので、ホルモンバランスが極端に崩れやすくなります。

この様な方が、周りにいたら、ぜひ今日の内容を教えてあげてくださいね！

当協会ではこの産後クライシスの予防、そして、母乳を美味しくしたり、授乳後のおっぱいが垂れないようにする方法をお伝えしています。

時間がないママさんでも続けられるお風呂おっぱいサイズのWSも随時開催していますので、お気軽にお問い合わせください！

このおっぱいサイズは、続けていただく事で、

- ・PMS・生理痛の軽減
- ・母乳を美味しくする
- ・乳腺炎の予防
- ・授乳後のおっぱいを綺麗にする
- ・更年期予防
- ・乳癌の早期発見

に役立てていただく事が出来ます！！

この後、せっかくなので一人だけおっぱいの形を整えます！
とマイスターさんがおっぱいをゆすってあげてください。

ゆすった後に必ず、やり方を間違えると……の話をし、おっぱいWSに誘導してください。
※日程を決めて伝えてしまう事。