

産後の、心と体が楽になる 「産後クライシス」のお話

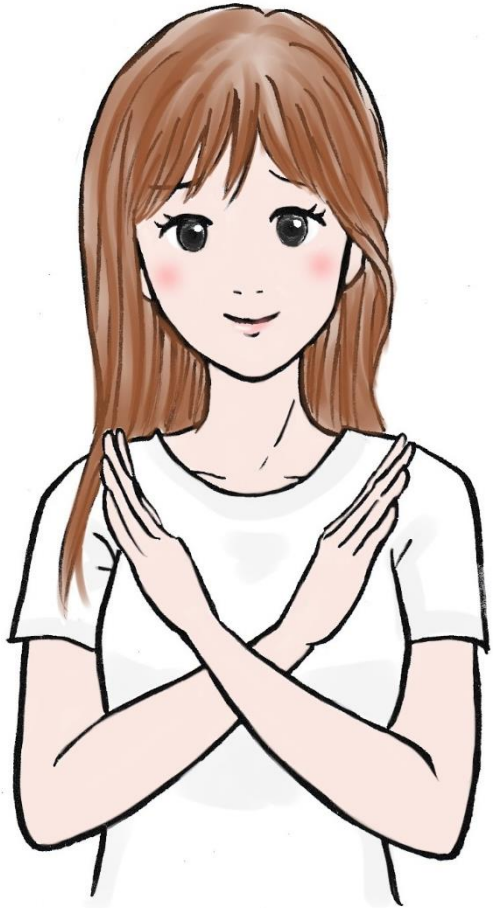


feel care

おっぱいマイスター® 協会

ホームページ





(注意事項)

セミナーのテキストの転写・公開は禁止致しております。
セミナー内容はご自身が活用いただく以外での、使用を
禁止致しております。

産後クライシのお話が開催できる方は、プロフェッショナル
コースを合格された方のみになります。

ホームページ : <http://feelcareop.biz>

メール : info@aiikufelcare.biz

●著作権について

- ・本書の全ての内容は、日本の著作権法、及び国際条約によって保護されています。
- ・本書の著作権は、石井純子に属します。石井純子本人が事前に書面をもって許可した場合を除き、本書の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等をする事を禁じます。
- ・著作権の侵害につきましては、著作権法第119条などの罰則がありますのでご注意ください。
- ・本書に書かれた情報は、作成時点での著者の見解、考察、分析に基づくものです。
- ・著者は事前許可を得ずに、内容の訂正、情報の更新、見解の変更等を行う 権利を有します。

●その他・本書の作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者本人、パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承ください。

- ・また、本書を利用する事により生じた、いかなる結果につきましても、著者・パートナー 等 の業務提携者は、一切の責任を負わない事をご了承下さい。

※内容は随時更新していきますので、予めご了承ください。

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。

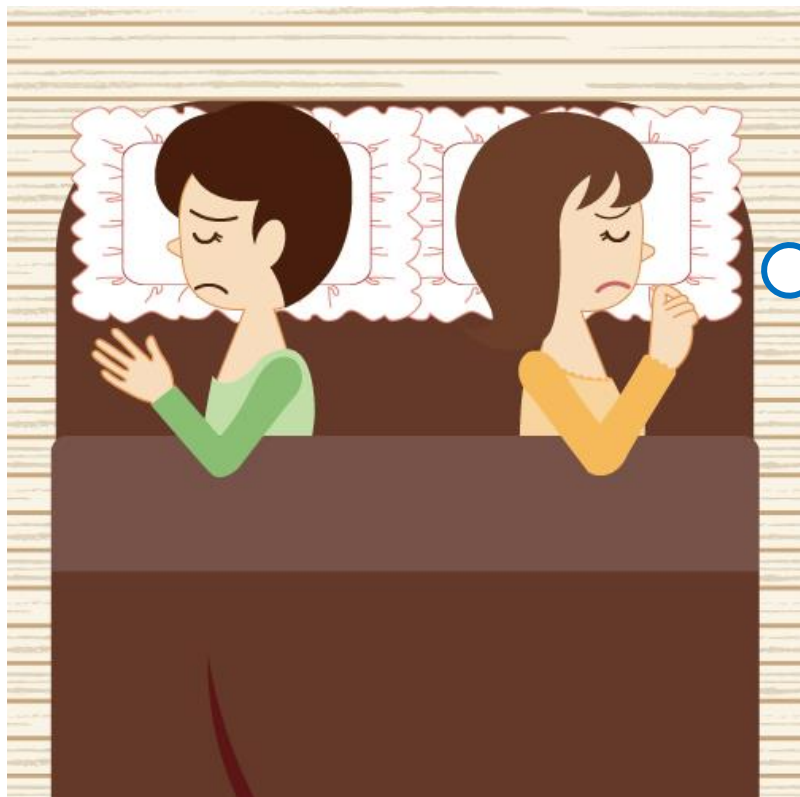
私って駄目な人間だ、母親を
していく自信がない...。

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...。

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う嫌！！

寝る部屋を別にしたいって、いつ
伝えようかな...。

<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

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」

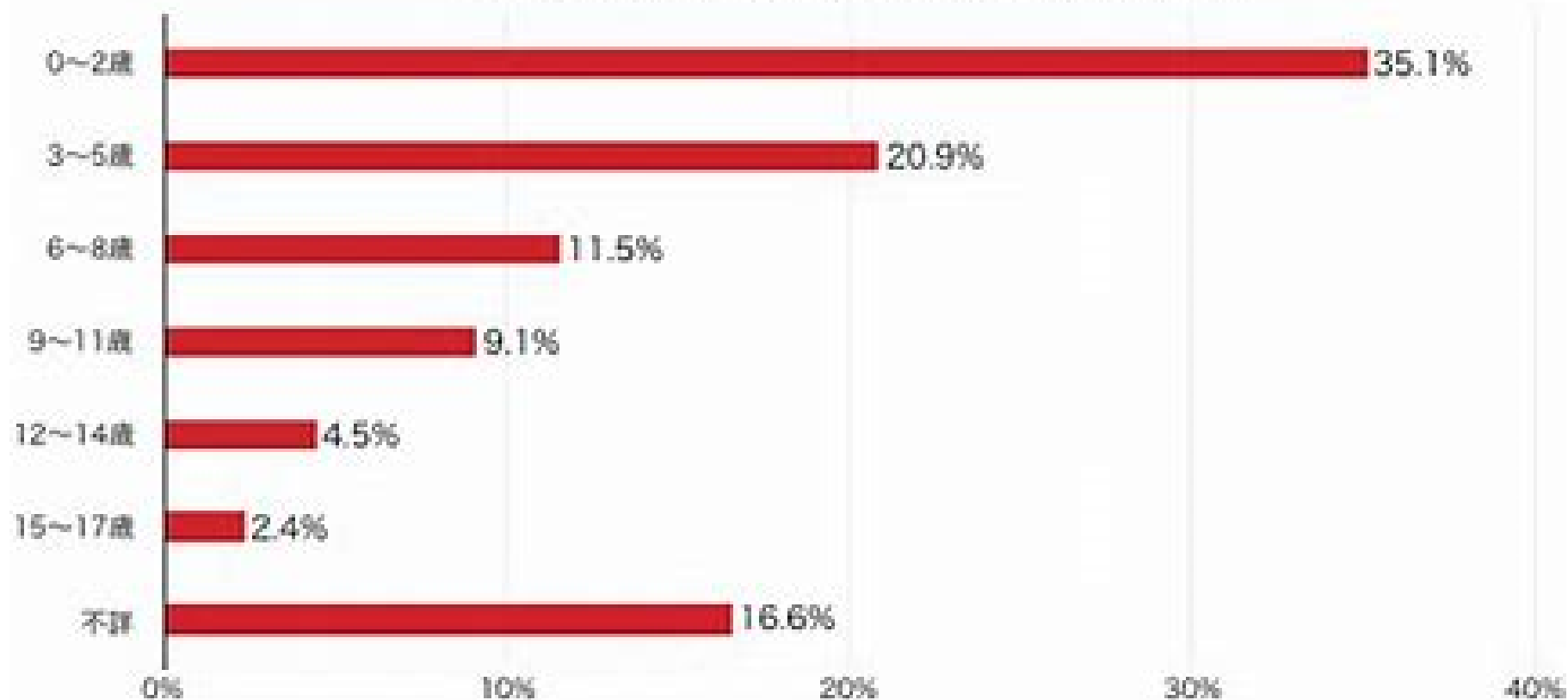
※2012年にNHKの「あさいち」という番組内で提唱された造語です

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。

離婚率と産後クライシスの関係

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。

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。



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。



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、自分の夫と周りにいる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。



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とはそうでないとは、
気の持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。