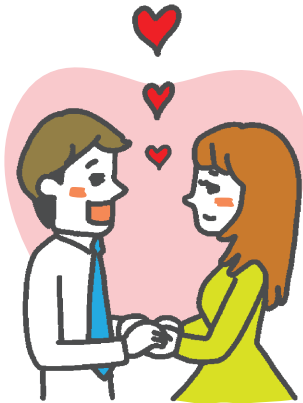


子どもが生まれてから 妻が冷たくなった!?

愛し合い、支えあうと
誓った2年前。



妻は子どもの事しか
見えていない!



数年後、家族の会話に
ついていけない俺。



妻の気持ち「子どもを産んでから、夫の言葉や行動にイライラするのはなぜ?」

夫「最近手をつないでいないな」

子どもが生まれる前は、妻とよく手をつないで散歩をしていた。今は妻の手と僕の手の子どもの手がある。それはとても幸せなだけ、たまには以前のように二人で手をつないで散歩したいなって思うのは僕だけ?

妻の気持ち▶子どもを抱っこしたり、買い物袋を持ったり、私は他のことで手一杯よ!

夫「女の子の優しさにフラっと」

妻は子どものことばかり気にして僕のは後回し…。子どもを実家に預けて結婚記念日に食事に誘っても「NO!」。外で食事しても子どものことが気になるんだって。そんな時に飲みに誘われて、そこに居た女の子の優しさにふら～

妻の気持ち▶どうしてかな?子どもが生まれてから夫への関心が薄れたような気がするよ。

妻「ごめん、さわられたくない」

出産したと思ったら、朝から晩まで授乳とオムツ替え、いきなり24時間子育てに突入!いつ寝ていつ起きているの分からないヘトヘトな私。夫に対してもイライラ!「肩でも揉もうか?」と言ってきた夫に「ごめん、触られたくない!」

夫の気持ち▶妻に避けられてる気がして、休日もなるべく外に出かけるようにしている。

妻「出産後の恨み一生・・・」

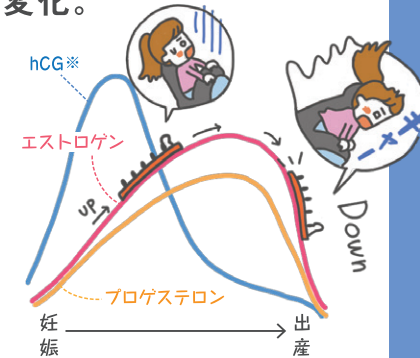
子どもたちが社会人になり、親の役割もひと段落。そんな時、妻から「私たち別れましょう!」。夫「え!これから夫婦の時間を楽しもうと…。妻「子育てが大変な時、母親だから当然って言うていたよね」。夫「今頃そんなこと言う?」

妻の気持ち▶子どもたちのためと思って、ずーっと我慢してきたの気づきもなかった?

夫婦で理解しよう!産後のホルモン変化。

女性ホルモンは妊娠を維持する役割があります。特にエストロゲンは、コレステロール値を下げる、血管や骨を丈夫にする、自律神経のバランスを保つ、脳の働きを良くする、感情の安定、肌のハリやツヤを保つなどのたくさんの役割を担っています。そのエストロゲンが妊娠後期に通常の500倍から1000倍まで増加し産後は急激に低下します。そこに不眠不休の育児が始まるわけですから、母となった女性の心と体は幸せの一方で危機的大変化にさらされているのです。

※hCG: 妊娠をしたときから少しずつ増えていくホルモン



たまには子どもを預けてスキンシップを



幸福感や愛情をもたらしてくれるオキシトシンは、分娩や授乳などによって大量に分泌されます。一方、オキシトシンは、最近の研究で母性の攻撃性を高める作用とも言われています。「赤ちゃんを守ろう」という気持ちが強くなり、赤ちゃん以外の周りの人を「敵」としてみなしてしまうのでしょうか。このオキシトシンを攻撃ではなく、愛情ホルモンとして作用させるためにも夫婦間のスキンシップやコミュニケーションは大切です。たまには子どもを預けてデートをしたり二人の時間をつくるのは大切です。

睡眠不足・栄養不足・運動不足・コミュニケーション不足のママに!

積極的に摂るよう心がけましょう!

イライラしたら

ハッピーホルモンUP!

たんぱく質

鉄

カリウム

ビタミン
B群

ストレッチ

ママやパパになったあなたへ

産後のお母さん達と日々接してる中、夫への不満・イライラの悩み話は尽きません。(笑)

でも、原因は実は夫だけではないかもしれません。(一部例外除く)

出産前後は、これだけのホルモンと生活の変化があるわけですから、お互いにそれを理解し、二人でその変化を受け入れる準備ができればステキですね。

また、非妊娠時のPMS※と産後うつや体調不良は関連があるといわれています。女性は妊娠前から自分自身の体を知ってバランスを整えておくことも大切です。

結婚～子育て中の女性と日々寄り添う立場から、心も体も健康でかわいいおばあちゃんになろう!を目標に人生を楽しむ生き方美人を応援
ベビーキッズ&ママの教室ANELA講師/女性ホルモンバランスプランナー 梨本 美和



※PMS: 月経前症候群。生理が始まる前の約2週間に起こる、心とカラダのさまざまな不調のこと。