

帰ってきた!

MEN'S NINKATSU SCHOOL

# オトコの妊活塾

## 第二子妊活における、ママの身体と心の変化を理解する

第二子妊活を前向きに考えられないというママの原因の1つとして、パパのサポート不足があるといわれている。では、満足いくママのサポートをするためにはどうしたらいいのかが、その答えを探るには、まず産前産後におけるママの身体と心の変化について知ることが大切だ。

イラスト/アサミヤ カオリ 文/竹治昭宏

### Column 頑張らずに注意! パパの産後うつにも 目を向けよう

出産後の女性は産後うつになりやすいといわれていますが、男性も同じように産後うつになることがあります。しかし、男性の産後うつはあまり知られておらず、見過ごされがちです。男性の産後うつの原因は、家族や仕事のストレス、パートナーとの関係の変化、自分の役割やアイデンティティの不安などです。対処法としては、感情や悩みを話し、育児や家事に参加する、自分の時間や趣味を楽しむ、健康に気を付ける、専門家に相談するなどがあります。データが十分に取られていないために存在があまり知られていませんが、男性の産後うつは決して珍しいことではありません。ママのみならず、パパも自分の心と身体の変化を理解していくことで、第二子妊活に挑むことができるのです。

### 産後うつ セルフチェックリスト

最近を思い出して客観的に回答してみよう。チェックが多かった人は注意が必要。1人で抱え込まず家族や友人に相談したり、ゆっくりと休む時間を作ることを心がけてみてほしい。

- 笑ったり面白と思うことが減った
- 楽しみにしていた物事がなくなった
- 物事がうまくいかず必要以上に自分を責めた
- 理由もなく不安や心配になった
- 漠然とした恐怖に襲われた
- 毎日のタスクが多く大変に感じるようになった
- 不幸な気分になりまくる暇れなくなった
- 悲しくなったり悔しい気持ちになった
- 自分を不幸に感じて泣くようになった
- 自分自身を傷つけるという考えが頻りに

※「エッジバラ産後うつ質問票」は産科産婦人科にて作成。

### まとめ

★家事・育児に加え、ママを心理的にサポートし  
自由な時間を作ってあげよう。

★産後のママたちが十分な休息やケアを  
取れずにいる現状を理解することが、  
第二子を望む上で不可欠。

## 身体と心をサポートするアイテムで、 快適な妊活へ



### ソフィ 妊活タイミングをチェックできる おりものシート

妊活タイミングを見逃さない、新感覚のおりものシート。ショーツに装着して普段通りの生活をするだけ。おりものに反応し、2本線が出たら妊活タイミングのお知らせ。アプリと連動で生理周期の計算も容易となっている。パートナーと相談しながら、第二子妊活の準備を整えよう。  
オープンブライス  
問/ユニ・チャーム www.sofy.jp



### 男性妊活支援サプリメント SoDaNe

30代からの仕事と家庭のハードルを乗り越えるため、活力サポート(バイタリティ)×未来サポート(プレコンセプションケア)のWサポートを提案。着色料や保存料、香料は使用しておらず、医師監修、GMP認定国内工場で生まれた信頼のサプリで早い時期から準備を。¥2,880(税込/30日分)  
問/ヘビーライフ研究所  
babylife-lab.com



### Mum Hugセット

ブランケットやひざ掛けとしてマルチに使えるクロス。出産後のおなか周りにやさしい暖房、冷えやすい足先のケアに最適なアングルコンフォートシートにしたギフトセット。就寝中や家でくつろぐ時間に体質の質を高めるアイテムを活用することで効率的に身体をケア! ¥18,370(税込)  
問/ベネクス  
www.venex-j.co.jp



### シリンジ法キット (プレメントシリンジ20回分)

スポイト法や膣内注入法などを参考に、医師や患者の声を取り入れて完成! 自宅でできるシリンジ法は、忙しい毎日でも手軽に試せ、妊活におけるさまざまな負担を軽減する。日本製・使い捨て仕様で忙しいスケジュールにも対応する。¥10,978(税込)  
問/妊活スタイル  
prement.jp



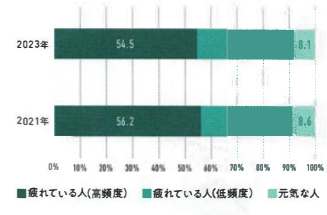
教えてくれたのは  
一般社団法人  
日本リカバリ協会  
産後リカバリプロジェクト  
プロジェクトリーダー  
下山祐佳さん

まだ休業のためのウェアという概念がなかった2010年2月からリカバリーウェアの販売を開始した株式会社ベネクスで広報・PRを担う傍ら、当協会が2022年11月に立ち上げた「産後リカバリプロジェクト」では、プロジェクトリーダーを務める。同世代や次世代が「出産」を前向きな選択肢の1つとして持てるよう、社会全体の産後ママへの理解・サポート文化の醸成などを目標とする。

高い育児疲労に直面する  
産後ママたちの現状

働く女性の増加や、家族形態の多様化など、数十年前とは社会が大きく変わり、第二子妊活では第一子とは違う困難が待っています。まず指摘したいのは、出産後のママの疲労度の高さです。一般社団法人日本リカバリ協会が発表した「産前産後10の重要課題2023」によると、「出産を終えたママの9割近くが「十分に休養が取れていない」と回答。休めない意識は出産後から大きく上昇する結果となっており、休養不足のまま仕事復帰を余儀なくされる場合も。仕事と家事の両立に加え、子どものケアもある中で、ママの疲労はピークに達しています。

### ●疲労状況(産後女性、2021-23年比較)



ママの心身のケア不足問題  
パパのサポートがカギ

それから、出産後の母体ケアも課題として挙げられます。産後は自分の体のことより赤ちゃんのケアに追われ、後回しにされがち。しかし産後のケア不足は、その後の健康状態に影響を与えます。その結果、育児の長期化による負担だけでなく、さまざまなストレスから心身のバランスを崩し、産後うつ状態に陥るケースも少なくありません。産後のママは「休めない」意識が強く、体のケアに満足していないことが多いです。調査では、リカバリーの状態に「満足していない」と回答した産後女性、約6割という結果でした。時間、人手、気持ち、お金などさまざまな要因が絡み合っていることで、「役割があり、休めない」と諦めざるをえない状況に陥っているのではないのでしょうか。

塾の仲間たち

浅野

「子どもは自然に授かるもの」が口癖。妊活に対する知識も意識も低い。記念日にはプレゼントを欠かさない愛妻家。

伊勢屋

2人目を検討中だが仕事も忙しく進んでいない。情報感度は高いが、妊活は妻が頑張るものとはとんと任せきり。

勝又

妊活には意欲的だが、知識はからっきし。勉強不足と過度なスキップで妻から時々叱られてはヘコんでいる。

伊豆

わしがオトコの妊活塾塾長である。以上。

