



# イクジイ世代にお伝えしたい 周産期のこころのこと

■信州大学医学部周産期のこころの医学講座の特任講師・村上寛先生による連載コーナーです。  
妊娠期から産後の女性とご家族のメンタルヘルスに関する村上先生のコラムをご紹介します。



## 第二子以降の妊娠出産時のメンタルヘルスは、第一子のとき同様丁寧に

2人目以降の赤ちゃんを妊娠されている妊産婦さん。すでに上のお子さんの出産を経験されておられるため、その妊産婦さんの周りの方々は、「もうすでに出産を経験しているから大丈夫だろう」と、少し油断してしまいがちではないでしょうか？ また、もしかすると妊産婦さんご自身も同様に考えておられるかもしれません。

しかし、2人目以降の赤ちゃんを妊娠されている妊産婦さんの産前産後のメンタルヘルスも、初めての妊娠をされている妊産婦さんと同様に、丁寧にサポートする必要があります。

本号では、2人目以降の赤ちゃんを妊娠されている妊産婦さんの産前産後のメンタルヘルスにおいて、注意しておきたいポイントをいくつかお話しさせていただきます。



### ■初めての妊娠出産と、今回の妊娠出産の違いを知り、意識してサポートすることが大切

2人目以降の赤ちゃんを妊娠されている妊産婦さんは、確かにすでに妊娠・出産・育児を経験されているかもしれません。しかし、以前の妊娠・出産・育児と今回のそれとは、全く異なるものなのです。

まず、上の子がそばにいる状態での妊娠は、育児との両立が求められるために非常に大変です。以前の妊娠中にはなかった「初めてのつわり」に苦しむ方もいらっしゃいます。さらに今回の妊娠中は、以前にはなかった妊娠高血圧症候群や妊娠糖尿病、切迫早産の状態にあるかもしれません。

このような、以前の妊娠との違いはなかなか目立ちにくく、妊産婦さんの周りの方が強く意識してサポートする必要があります。

### ■初めての妊娠出産と今回の妊娠出産との間に、妊産婦さんにとってつらい経験はありませんでしたか？

初めての妊娠・出産期間を順調に過ごされ、今回の2人目以降の妊娠期間も順調に過ごされている妊産婦さん。ただ、その初めての妊

娠出産と、今回の妊娠出産との間に「何かつらいことがなかったか？」を一度確認しておきたいところです。

例えば、初めての妊娠出産と今回の妊娠の間で、「妊産婦さんご本人のお母さんがお亡くなりになっていた」とします。初めての妊娠出産のときは、産前産後、そのお母さんが妊産婦さんの育児を完全にサポートしてくれていた。そして、今回の妊娠の前にそのお母さんがお亡くなりになった。このような場合、今回の妊娠では、前回サポートしてくださったお母さんはいらっしゃらないけれど、妊産婦さんご本人も周りの方々も、「もう妊娠出産は経験済みだから何とかできる」と考えるかもしれません。

しかし産後、上の子がいる状況での育児に直面し、心身ともに大変になったときに、初めての育児をサポートしてくださったお母さんのことを急に思い出すようになり、苦しくなることもあります。

2人目以降の妊娠期間も、妊産婦さんとその周りの方々で、できる限り早い段階からメンタルヘルスに関する準備を進めておきたいところです。

**イベント情報** コープながの「子育て応援メッセージ」に参加させていただきます

12月9日(土)に、信州スカイパーク東管理棟で開催される、コープながの主催の「子育て応援メッセージ」に参加いたします。

午前中、少人数の対話型講演会や、皆様との相談会を開催させていただきます。普段、このコラムを読んでいる皆様と、直接お話できることを楽しみにしております。ぜひ、お気軽にお越しくださいませ。

**2023.12.9** 10:00-16:00  
信州スカイパーク東管理棟 (やまびこドーム裏側)

**Event**

対話型講演会・相談会  
講師 信州大学医学部 産前産後こころの医学講座 特任講師 村上 寛 先生  
10:00 ~ 12:00

子ども服リユース会  
13:00 ~ 15:30

贈り物・お祝い品 展示会  
クリスマス・お祝い品 展示会  
コープなが 企業内ブース  
コープアサヒ配 企業内ブース

【主催】生活協同組合コープながの  
【お問い合わせ】 0120-043-502 (月～金) 10:00～21:00 (土) 10:00～17:00



村上寛先生(むらかみひろし)  
1985年生まれ、東京都出身。信州大学医学部周産期のこころの医学講座 医師。三児の父。「周産期、全力を尽くします！」

村上寛先生の公式 Twitter  
<https://twitter.com/murakamishinshu>



◀村上寛先生のお知り合いの松本山雅サポーターの方が制作されたイラスト

■編集室では「周産期のこころのこと」に関わる質問を募集します。村上先生にお聞きしたいこと／掲載用住所(市町村名)とペンネームを編集室までお寄せください。

**村上寛の育児日記**

先日、家族5人で初めて「松本山雅FCアウェイ観戦」をしました。準備・移動など、試合が始まる前までが大変でしたが、なんとか最後まで応援をすることができました。