

これから出産を迎える方へ 2026/08/02

出産後の育児が不安な妊婦さんへ 産前に準備したい「3つの安心」



産後の安心は、出産前の小さな準備からつくれます。

赤ちゃんとの暮らしが楽しみな一方で、「ちゃんとお世話できるかな」「泣き止まなかったらどうしよう」と不安になるのは、とても自然なことです。

結論からお伝えすると、育児への不安を小さくする鍵は、知識を完璧に詰め込むことではありません。出産前に、①迷ったときの相談先、②家事・育児を分ける方法、③自分が休める支援を決めておくことです。「一人で判断し、一人で頑張る状態」を避けるほど、産後の安心は具体的になります。

【執筆・編集】

産後総合研究所 主席研究員
産後総合研究所 代表

産後ヘルパー株式会社 取締役 中小企業診断士
産後ヘルパー株式会社 代表取締役

高久 広
明 素延

「育児への不安」は、多くの妊婦さんが抱えるもの

初めての出産を控えた女性を対象とする民間調査では、産後に不安を感じると答えた人のうち75.0%が「育児に対する不安」を挙げ、最多でした（複数回答、n=96）。次いで「育児による睡眠不足への不安」が62.5%でした。小規模な調査のため全国の妊婦さん全体を表す数字ではありませんが、育児と休息が大きな心配事であることが分かります。

不安が生まれるのは、赤ちゃんに個人差があり、授乳、睡眠、泣き方などを事前にすべて予測できないからです。つまり、不安は「母親になる準備が足りない証拠」ではなく、大切に育みたい気持ちの裏返しでもあります。

1,285 件のアンケートが示す、「赤ちゃんのケア」と「ママの回復」の両輪

産後総研では、産後ヘルパー株式会社の利用者アンケート 1,285 件（2014～2026 年）を確認しました。

- ・ サービスを選んだ理由として「母親ケアがあるから」は 886 人（回答 1,253 人の 70.7%）
- ・ 「赤ちゃん（新生児）ケアがあるから」は 866 人（同 69.1%）
- ・ 利用後に良かったケアでは「母親食事（家事など）」が 1,067 人（回答 1,267 人の 84.2%）
- ・ 満足度で、単一回答として「大満足」「満足」を選んだ人は 1,217 人（回答 1,250 人の 97.4%）

ここから読み取れるのは、育児の安心には赤ちゃんのお世話だけでなく、ママの身体のケアや食事・家事の支援が深く関わるということです。疲れていると、小さな迷いも大きな不安に感じやすくなります。赤ちゃんのことを学ぶのと同じくらい、「自分が休める仕組み」をつくることが大切です。

※本調査は産後ヘルパー株式会社の利用者を対象とした複数回答を含むアンケートです。サービス未利用者との比較ではなく、因果関係や全国の妊産婦全体の傾向を示すものではありません。

産前にできる準備 1 「迷ったら聞く先」をスマホに登録する

育児情報を覚え切ろうとするより、迷ったときにつなげる先を決めましょう。出産施設、自治体の保健師・助産師、かかりつけの小児科、産後ケア事業の窓口を、パートナーと共有します。

夜間や休日に赤ちゃんの症状で受診を迷うときは、厚生労働省の「子ども医療電話相談 #8000」で、小児科医師・看護師等の助言を受けられます。緊急性が高いと感じる場合は 119 番です。連絡先を「産後 SOS」という名前で一つのメモにまとめるだけでも、判断の負担を減らせます。

産前にできる準備 2 家事・育児を「担当者と時間」で分ける

「できる方がやる」では、睡眠不足の中でママに負担が集まりがちです。例えば、沐浴はパートナー、夕食は家族や外部サービス、洗濯は午前中に担当者が行う、夜のミルク後の片付けはパートナー、というように決めます。

ポイントは、ママの役割を最後に考えることです。まず外に出せる家事、パートナーが担う育児、家族に頼むことを埋め、残った部分だけをママが担当します。予定どおりにいなくても構いません。「誰に頼むか」が決まっていること自体が安心につながります。

産前にできる準備 3 「休む予定」を先にカレンダーへ入れる

こども家庭庁の産後ケア事業は、出産後 1 年以内のママと赤ちゃんを対象に、心身のケアや育児のサポートを行う仕組みです。宿泊型、日帰り型、訪問型などがあり、利用条件や費用は市区町村によって異なります。妊娠中に自治体へ確認しておきましょう。

さらに、自宅で過ごしたい場合は訪問型の産後ケアや産後ヘルパー、食事宅配、家事代行なども選択肢です。出産日は前後するため、予約変更やキャンセルの条件、対応地域、支援内容を事前に確認しておくで安心です。



赤ちゃんのお世話と同じくらい、ママが休める暮らしの支援も大切です。

支援サービスは「できないから」ではなく、「回復と育児に集中するため」に使う

支援を選ぶときは、①赤ちゃんのお世話や相談、②ママの心身の休息、③食事・家事、④困ったときの医療・行政へのつなぎ方、の4点を確認しましょう。

産後ヘルパー株式会社のような訪問型サービスは、慣れた自宅で赤ちゃんとお過ごししながら、ママケア、赤ちゃんケア、食事や家事などをまとめて相談できる点が特徴です。医療機関や自治体の産後ケアと、民間サービスを組み合わせても構いません。大切なのは、「一人で頑張り切る計画」ではなく、「助けが来る計画」を産前につくることです。

気分の落ち込みや強い不安が続く、赤ちゃんが寝ていても眠れない、自分や赤ちゃんを傷つける考えが浮かぶ、といった場合は、我慢せず、出産施設、医療機関、自治体の保健師等へ早めに相談してください。厚生労働省の「こころの健康相談統一ダイヤル（0570-064-556）」から地域の公的相談機関につながることもできます。



育児は、家族と地域とサービスで支えるもの。

まとめ 育児の安心は、「知っている量」より「頼れる仕組み」から

育児への不安をゼロにする必要はありません。相談先を登録し、家事・育児の担当を決め、休むための支援を予約する。この 3 つを準備すれば、産後の「どうしよう」を「ここに聞こう」「今日は頼ろう」に変えられます。

赤ちゃんを大切にすることと、ママを大切にすることは同じ方向を向いています。産後ヘルパーなどの外部サービスも上手に使い、家族だけで抱え込まない産後を準備していきましょう。

よくある質問（FAQ）

Q1. 初めての出産です。育児の勉強はどこまで必要ですか？

すべてを覚える必要はありません。抱っこ、授乳、オムツ替え、沐浴、安全な寝かせ方などの基本を出産施設等で確認し、分からないときの相談先を用意することを優先しましょう。

Q2. パートナーが育休を取る予定でも、外部支援は必要ですか？

育休中でも、二人とも寝不足になることがあります。食事や洗濯など一部だけでも外に頼める「予備の支援」があると、体調不良や予定外の出来事に対応しやすくなります。

Q3. 産後ケアや産後ヘルパーは、いつ調べ始めればよいですか？

妊娠中から調べて問題ありません。自治体の制度は申請方法や予約時期が異なり、民間サービスも対応地域や空き状況があるため、出産予定日より前に候補と連絡方法を確認しましょう。

Q4. 宿泊型と訪問型は、どう選べばよいですか？

施設で休息とケアをまとめて受けたい場合は宿泊型、自宅で生活の流れを整えながら支援を受けたい場合は訪問型が選択肢になります。上の子の有無や移動の負担も含めて選びましょう。

Q5. 人を家に入れることに抵抗があります。

事前相談で支援範囲、担当者、衛生管理、個人情報の扱い、変更・キャンセル条件を確認しましょう。短時間や数回から試し、相性を見ながら増やす方法もあります。

参考情報

- ・ [株式会社マムズ「初めての出産、妊娠中女性の 93.2%が『産後』を不安視！」（2022 年、民間調査）](#)
- ・ [こども家庭庁「産後ケア事業を利用したい方」](#)
- ・ [厚生労働省「子ども医療電話相談事業（#8000）について」](#)
- ・ [厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」](#)
- ・ 産後総研 / 産後ヘルパー株式会社 利用者アンケート 1,285 件（2014～2026 年）