

保健師だより

産後のお母さんの心とからだ

赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに、疲れがたまってイライラする…気分が落ち込む…赤ちゃんがかわいく思えない…。そのような症状が続く場合、「産後うつ」かもしれません。

産後は、急激な体の変化やホルモンバランスの乱れ、生活の変化、育児への不安などが重なり、心が不安定になることも珍しくありません。



産後の変化

マタニティブルーズ	産後2週間以内でみられる一時的な気分の落ち込み。涙もろくなる、不安感やイライラ感、集中力の低下などの症状が現れますが、比較的症状は軽く、約2週間程度で自然に回復します。しかし、一部は産後うつに移行するため、要注意です。
産後うつ	産後1、2週間から数か月以内に気分の落ち込みなどが現れ、強い不安感やイライラ感、絶望感、眠れない、食欲がわかない、赤ちゃんがかわいく思えない、夫に愛情を感じられないなどの症状が比較的強く現れます。重症化すると治るまでに長い期間が必要になるため、なるべく早い受診と治療が必要です。

産後のお母さんと家族の人へ

産後うつを予防するため、お母さんや家族の人は次のようなことを心がけましょう。

①何でも完璧にやろうとしない

産後は、赤ちゃんのお世話や家事など、やることがたくさんあり、何でも完璧にやろうとすると疲れてしまいます。

子育てはなかなか思うようにはいかず、家事が後回しになったり、料理が手抜きになったり、部屋が散らかったりするのは当然のことです。「完璧にやらなくてもいい」と肩の力を抜きましょう。

②睡眠をとる

睡眠不足になると体がきつくなり、精神的にも不安定になりやすくなります。赤ちゃんが寝ている間に「家事をしよう」と思いがちですが、日中も赤ちゃんが寝たときは、できるだけ一緒に寝るようにしましょう。また、お父さんが休みの日は、赤ちゃんのお世話を任せて、長く寝るようにするのもいいでしょう。

③周りの助けを借りる

家事や子育てをお母さん一人で抱え込まず、時には家族や周りの人に頼ることも大切です。

赤ちゃんにもお母さんにも個性があり、成長過程やお世話の仕方など、育児本やインターネットの情報とは違う状況がたくさん出てきます。それらの情報はあくまでも「一般論」と考え、翻弄されないようにしましょう。

精神的・身体的にきつい時や、「ちゃんと成長しているか」、「お世話の仕方はこれでいいのか」と不安になったときは、かかりつけ医や、あすてらすの保健師、助産師、栄養士にご相談ください。

妊娠中・出産後、育児中の悩みをご相談ください！

市では、生後4か月未満の赤ちゃんとお母さんを対象に、ケアや相談を受けられる「産後ケア事業」を実施しています。母子手帳を交付した方へ、妊娠後期に案内を送付しています。

また、生後2か月頃の赤ちゃんとお母さんを対象に全家庭へ家庭訪問を行っています。

産後ケア事業利用後や訪問後も、毎月第3木曜日(週が前後する場合あり)の育児発育相談やあすてらす健康相談室での相談、電話相談も実施しています。ぜひご利用ください。



初めから完璧なお母さん・お父さんはいません。お母さん・お父さんも赤ちゃんと一緒に成長していきます。

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666