

出産後におこりやすい心の変化

女性にとって妊娠・出産は、一生の中で大きな変革期です。からだの変化と同じように、心にもさまざまな影響が出てきます。特に出産後は、からだにも心にも疲れが出やすい時期です。もし、不調が長く続く場合には「産後うつ病」かもしれません。このリーフレットでは、産後のお母さんに起こりやすい「産後うつ病」とその対応について紹介します。

産後うつ病とは？

- 出産後1～2週間から数ヶ月くらいに発症します。
- 出産後のお母さんの約10%にみられます。
- 産後うつ病で出現する症状

(例)



このような状態が2週間以上続く場合は、産後うつ病かもしれません。

産後うつ病は治療が必要です

- 産後うつ病は病気であり、治療や休息が必要です。
- 治療を始めると、症状が軽くなり、楽になります。
- 早期に気づき、治療を開始することが大切です。
- 治療は症状によっても異なりますが、薬物療法や精神療法を行います。
- 授乳中の場合は、受診した時、医師にその旨を伝えましょう。

?? マタニティブルーズとは違うの??

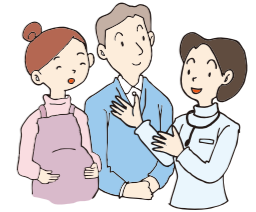
マタニティブルーズとは、出産時の疲れ、急激なホルモンバランスの変化に加え赤ちゃんとの新しい生活や、夫婦・家族関係の変化など様々なことが原因で、一時的に情緒不安定な状態になることをいいます。

出産後2日～2週間くらいに起こり、10日程で自然におさまります。

産後うつ病を予防するために

妊娠中 ～相談できる場所をつくりましょう～

- 妊婦健診時等に産科スタッフへあるいは、市町村保健師等、専門家に悩みや不安などを相談してみましょう。
- 家族に自分の気持ちを話してみましょう。
- 過去にうつ病や双極性障害（躁うつ病）などの精神疾患にかかったことがある方や、治療中の方は、出産後、再発等のリスクが高まるため、必ず産科医と相談し精神科主治医と連携しながら出産後までフォローしてもらいましょう。



出産後 ～完璧を求めず、悩みを相談しましょう～

- 家事も育児もほどほどを心がけ、家族と分担しましょう。
- 時間を見つけて横になるなど、からだを休めましょう。
- 短時間でも自分の時間を持ち、好きなことに集中してみましょう。
- 悩みや不安を家族や友達、産科スタッフ、保健師等に相談しましょう。話をすることで気持ちが楽になることがあります。



家族や身近な方へ

出産後、心がけたいこと

～一番大切なのは家族の理解と協力～

出産は、お母さんにとって、精神的にも肉体的にも大変な仕事です。そのため、産後は休養することを第一に考えることが大切です。また出産後は、家族にとってそれまでとは違う生活パターンになります。「家族で赤ちゃんを育てる」という気持ちで、焦らず新しい生活に慣れていきましょう。

- お母さんがゆったりと落ち着ける環境をつくるよう心がけましょう。
- 子育てや家事を分担し協力しましょう。
- お母さんの話をよく聴くよう心がけましょう。
- 短時間でもお母さんが自分の時間を過ごせるよう配慮しましょう。
- 心の不調は、自分ではなかなか気づきにくく、また自分から「SOS」を出しにくいものです。「以前より表情が暗い」「いらいらしている」「身の周りのことに無頓着になった」など以前と違う様子に気付くことが大切です。

