

産婦さんだけでなく、パパやご家族の方も知っておこう！

# 産後の「こころ」の健康

妊娠・出産すると、ホルモンバランスの変化によって、「気分の変化」が現れることがあり、「マタニティブルーズ」と呼ばれています。特に産後は、小さなわが子を守るために、緊張してピリピリしたり、感情的になったり、そうかと思えば、何もかもイヤになったりモヤモヤしたり、わけもなく涙が出てきたり…。赤ちゃんが生まれて嬉しいはずなのに、戸惑いを感じることもあるかもしれません。これは、実は決して珍しいことではありません。

**たとえば、こんな症状がでます** ※症状の出方には、個人差があります

- ◇涙もろい ◇イライラ ◇食欲不振 ◇気分が落ち込む ◇眠れない ◇集中できない
- ◇不安(過度の心配) ◇疲労感 ◇落ち着かない ◇緊張する ◇頭痛 ◇意欲低下

**『産後うつ病』かも…?と思ったら、早めの相談を。**

上記にある症状や、“気力がない”、“不安で頭がいっぱいになる”、“子どもがかわいく思えない”、“表情がなくなってきた”など気分の落ち込みが強く、1～2週間以上続く場合は、「産後うつ病」かもしれません。早めに医療機関に相談しましょう。自分では判断が難しいこともあるので、お父さんやまわりの家族が、お母さんの状態をよく見ることも大切です。

## 産後のこころの健康を害する主な要因

### 疲労やストレス

産後すぐから赤ちゃん中心の生活に。どうしても睡眠不足になり、慣れないお世話や初めての出来事もいっぱいです。赤ちゃんを守るために知らず知らずのうちに緊張を感じ、疲れがたまってしまい、自分が思う以上に頑張りすぎていることがあります。

### ホルモンの変化

産前産後は、女性ホルモンのバランスが大きく変化します。すると、脳の神経細胞の働きが変わり、不安や孤独を感じやすくなります。この変化は、子どもを守るために、大切な「防衛本能」でもあります。愛するわが子を守るため、小さな変化にも敏感に反応するようになっていきます。お母さんってすごいですね！

### パパやご家族へ 大事なのは「共感」「会話」「コミュニケーション」

育児や家事を協力することは、お母さんの支えになります。あわせて大事なのは、お母さんの話によく耳をかたむけ、十分な会話をし、お母さんを精神的にも支えてあげることです。



## 産後の養生ポイント

### ●人に気を使いすぎない。周囲のサポートを「感謝」して受け取る。

「人に迷惑をかけてはいけない」と、頼ることを遠慮してしまう人も多いのですが、産後は周りのサポートを受けるべき時。家事など代わりにの利くものは助けを受け、体の回復に力を注ぐことが大切！この時期は人に頼ることを学ぶ時期でもあります。人からの助けは「申し訳ない」でもなく「当たり前」でもなく、「感謝」して受け取る。キーワードは「ありがとう」。協力してくれるパパや家族、周りの人への感謝の気持ちは、きっとあなたの心と体をゆるめ、この時期を乗り越えていく大きな力になるでしょう。

### ●眠りたいときにできるだけ寝る

生まれてすぐの時期は、限られた時間をしっかり睡眠にあてられるよう、家族の協力を得て静かなスペースを設け、家事や用事、お客さんへの対応は最小限にするなど、眠りやすい環境を整えましょう。



**出産後は、ママの「こころ」と「からだ」の状態を  
確認するために産婦健診を受けましょう！**

【お問合せ】子育て世代包括支援センター ☎989-0220