

# 産後のこころの変化と産後うつ

出産前後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。母乳が出るようになったり、出産前のからだに戻すのもホルモンの働きです。この変化にからだどころがついていけないと不調を感じてしまいます。また、赤ちゃんを守るためにピリピリする、感情的になるなど、知らないうちに緊張を感じています。

## マタニティブルーズ

待望の赤ちゃんが生まれてとても嬉しいはずなのに、突然悲しい気持ちになったり、涙も涙も出たり、不安で眠れなくなったり、やる気が起こらなくなったりということがあります。このように、産後まもなくして情緒不安定になることを「マタニティブルーズ」と呼ぶことがあります。出産・慣れない育児による疲れや睡眠不足、育児に対するプレッシャーや孤独感、産後急激にホルモンが低下することが原因として考えられますが、ほとんどの方は10日～2週間もすれば自然に治るものです。必要以上に心配することはありません。

## 産後うつ

産後うつ病は、出産後2～3週間から3か月くらいの間に発症し、治療が必要になることもあります。早めに治療を開始してきちんと治さないと、慢性化したり、重症化する可能性があります。幼児虐待などの悲劇を招く危険性ははらむものです。軽い産後うつ病では虐待にまでは至らなくても、赤ちゃんはお母さんの異変を敏感に察知し、少なからず悪影響を受けてしまいます。大切な赤ちゃんに悲しい思いをさせないためにも、「うつかな?」と感じたら、病院を受診し、発症と判断されたら、適切な治療を受けましょう。

## 悩みがあるときは

何日もよく眠れなかったり、気持ちの晴れることがしばらくないとき、状態をよくするために、一度たちどまってみましょう。心の不調を、医師やカウンセラーに相談することは、恥ずかしいことではありません。かかりつけの医師がいるときには、まず気になる症状を相談しましょう。自分で探すときには、自宅の近くなど通いやすい病院(精神科・神経科・精神神経科・メンタルクリニックなど)がおすすめです。身近な人でも構いません、話すことが大切です。

## 子育て中のあなたへ…

### 「毎日子どもと2人っきりで息がつまりそう…こんな私は母親失格ですか」

子育て中はそれまでと違って、自分の時間がとりにくくなる事や自分のペースで生活できない事、子どもが思うように言う事を聞いてくれない事などで、苦しくなったり悩んだりすることがあります。また、親になったことによる周囲の人との新たな関係に悩むこともあります。休みのない子育てにストレスを感じる事もあるでしょう。育児書通りに行く事が少ないのかもしれませんが、でも、それはあなただけではありません。あなたは、十分にがんばっているのです。ちょっと肩の力を抜いて、自分を見つめてみましょう。

何で泣いているのかわからない

なんだか元気が出ない…



頼れる人がいない

育児ってこんなに大変とは思わなかった…

イライラして子どもにあたっちゃう! どうしたらいいの!

赤ちゃんとの生活の始まりです。日々の成長をうれしく思う一方で、漠然とした気がかりなことが出てくることもあります。そんな時には、ぜひ相談してください。

**妊産婦直通電話(子育て支援課内) ☎ 042-393-5445** 平日:午前9時～午後5時