



子育て世代包括支援センター「ハッピー」

産後のメンタルヘルス

約10月の妊娠期間を経て、出産。赤ちゃんに会えた感激は忘れられませんが、でも、赤ちゃんに会えて、ほっとしたのもつかの間、おむつ交換や授乳に追われる育児の始まりです。

そんな日々の中、『マタニティブルース』がやってきます。気分がふさいで気持ちも不安定な状態が、産後3〜5日でピークとなります。その後の経過は良好で、産後10日頃には自然と症状は消えていきます。出産によるホルモンバランスの激変により、涙もろくなったり、些細なことでもイライラしたり、これからの子育てに不安を感じるなど、気持ちが悪くなる人がかなりの割合で存在します。これらは一過性であり、ホルモンバランスも産後1〜2週間で妊娠前の状態に戻り、精神的にも落ち着いてきます。

- ・もし、症状が続くようなら、『産後うつ』かもしれません。
- ・周囲に対する喜びや興味が感じられない
- ・不安や恐れ、イライラや怒り、過度な緊張、集中困難、不眠
- ・必要以上に自分を責める
- ・自分は価値のない人間だと感じる

・自分を傷つけたくなる

などの、心の症状が出てきて、2週間たっても改善しない場合や悪化する場合は、『産後うつ』が疑われます。疲労・頭痛・食欲不振・不眠など身体的な症状を伴うことも、通常うつ病と同じです。『産後うつ』は病気です。症状が改善しない場合は、決して無理はせず、頑張らず、早めに精神科や心療内科を受診・相談してみてください。

以前から産後1か月にママの体調が回復しているか等の健診はありましたが、ところが、軽度から重症までを含めると、約10%のママが『産後うつ』になることが明らかになり、妊産婦のメンタルヘルスをしっかり見ることの大切さや、今後の育児などへの影響などが認識され始め、健診時にエジンバラ産後うつ質問票を用いて、心の状態をチェックしていきます。

10人に1人って、想像以上に多いですよ。もしかしたらと思っただけ、早めに相談しましょう。本人からでも家族からでもよいので、産院の助産師や役場の保健師などに相談してみてください。

(健康福祉課 保健師)

我が家のアイドル

お子さん編

たこない 仲な 田子内 結菜ちゃん (令和2年9月生まれ)



1歳の誕生日おめでとう！明るく元気に育ってね！

お子さん&ペット編

おとわ 中林 音琶くん (平成28年7月生まれ) ぶりんちゃん (11歳)



ぶりんちゃん長生きしてね。いっぱい一緒に散歩しようね

お子さん&ペットの写真を募集中！

【対象】○お子さん編 0歳～就学前の町内在住のお子さん ○ペット編 犬や猫などご家庭で飼育している動物

○応募方法 町公式ホームページ応募フォームで受付中。

「お子さんやペットのお名前(ふりがな)・生年月日・申請者情報・50字以内のコメント」を記載して、写真画像を添付のうえお申し込みください。

○お問い合わせ まちづくり戦略課 広報戦略G ☎(84)1111 (内線222)

