

出産後のこころの健康

～産後うつとの上手な付き合い方～

出産後のママには、からだも心もさまざまな変化が現れ、ホルモンバランスや育児による環境の変化で誰もが心が不安定になりやすい時期です。ひとりでがんばらず、いつもと違う気持ちの変化に気づいた時は必ず誰かに相談しましょう。

ゆっくりママのペースで生活しましょう

なによりもママ自身の体の休息が大切

- ・家事、育児を無理に頑張らないで体が辛い時は周囲を頼って休憩しましょう。
- ・日中も赤ちゃんが眠っている間はママも休みましょう。
- ・特に夜間の授乳やオムツ替えなど協力を得て、まとまった睡眠をとりましょう。

周囲のサポートをうける

- ・夫や家族等に不安な気持ちを伝えましょう。
- ・1人で抱え込まないで相談しましょう。
- ・家族や周囲に手伝ってもらいましょう。
- ・ゆっくり入浴などできるよう、協力を得ましょう。

育児や生活がラクになるように工夫をしましょう

- ・自分が大変に思うことを出して、簡単にできる方法を取り入れましょう。
- ・完璧にしようとがんばらない。
- ・何でも1人でせず、夫や家族・周囲と分担しましょう。
- ・地域のサービスを活用しましょう。

●乳幼児相談 ●育児相談
●一時保育、一時預かり ●マイ保育園
●ファミリー・サポート・センター など
※実施施設等については、市町村へお問い合わせ下さい。

焦らず ゆっくりと

- ・体調の回復には時間が必要です。
- ・少し元気が出てきたら、短時間の外出などやってみたいことから始めましょう。

「産後うつ病」って？

産後数週間～数ヶ月の間に症状があり、2週間以上うつ症状が続きます。産後は、からだもこころも変動しやすく、こころの病気が起こりやすいと言われています。

また、産後うつ病は、治療法があり、早期に対応することが早期回復につながります。

症状

- ・眠れない
 - ・疲れやすい
 - ・食欲がない
 - ・不安や心配で頭がいっぱいになる
 - ・何もやる気がおきない
 - ・自分を責める
 - ・育児ができない
 - ・赤ちゃんがかわいく思えない
- など

こんな症状があるときや、症状が長引くときはひとりで悩まないで相談しましょう。

産後うつ病は、病気であり、治療や休養が必要になってきます。治療をはじめると症状が軽くなり、楽になります。

平均2～3ヶ月でよくなる場合が多いといわれています。

精神科や心療内科への受診や、近くの市町村保健センター、厚生センター・保健所または、出産した産婦人科の先生や助産師さん、看護師さんに相談しましょう。

「マタニティーブルー」と何がちがうの？

マタニティーブルーは、出産直後のホルモン分泌の急速な低下等による産後3～4日から数日で消失する一時的な気分と体調の変化で、約25～30%の人にみられます。感情が不安定になったり、涙もろくなったりしますが、自然に回復します。

Q 産後うつはどれくらいの人がかかるの？

A 日本では10%前後の人にみられます。

Q 突然なるの？

A 長引くマタニティーブルーは、うつ病の可能性があります。

また、里帰り出産を終えて、日常生活に戻る産後1カ月前後は起こりやすい時期です。

Q 方法は治療しかないの？

A まずは休息とお薬による治療です。症状によっては心理療法を行うこともあります。主治医の先生と相談しましょう。

Q 母乳育児だけど薬は大丈夫？

A 薬によっては、母乳を与えることのできる薬もあります。主治医の先生と相談しましょう。



ご家族や周りの人の理解とサポートが



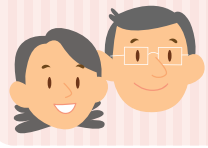
ママの心を安心・安定させます

周りの人はどのように接したらいい？

ママ自身が自分の努力が足りないように思ったり、周囲からはママが怠けているからではないかと思われがちです。ママのペースで行動できるようにあたたかく見守りましょう。

このような接し方を心がけましょう

- ママの話を聞く、相談相手になる。
- 「辛いだろう」と感情を理解する。
- 物事の強要はしない。励ましはしない。
- ママが休養やリフレッシュできる時間をつくる。
- 病院の受診には、ご夫人やご家族が付き添うことが大切です。先生からのご説明と一緒に聞き、理解を深めましょう。
- 不安なママを丸ごと受け入れる。
- 調査や尋問のような聞き方はしない。
- 家事・育児の手伝いをする。
- 治療や休養がとれるように協力・支援をする。



家族の健康も大切です！

治療がはじまっても症状の軽減や回復の時期には個人差があります。一緒に寄り添う家族の健康も大切です。家族が休息・リフレッシュする時間も忘れずに。

家族・周囲の人に理解して欲しい

「うつ」のサイン

- 眠れない
- 食欲がない
- 笑顔が減った
- 口数が少なくなった
- 以前まで興味があったことに興味がなくなった
- 疲労感を訴えている、疲れている
- 体が重そうで、行動に時間がかかり、動きが遅い
- 過剰に神経質になった
- 理由もなく涙を流している
- 家事が上手くできない。家の中がちらかっている。
- 子供が泣いていても無関心
- 過剰な心配をしている
- 「どうせ私なんか…」など、言葉や態度すべてがネガティブなど

ママ自身も気付いていないことが!!

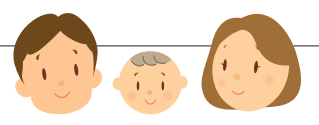
サインに気づいたら産婦人科や保健師への相談、場合によっては精神科の受診が必要です。



精神科の先生への上手なかかり方

- ・ 出産した産科の先生から精神科あるいは心療内科の病院を紹介してもらう。
 - ・ 病院のケースワーカーや看護師に病院の受診方法などを相談する。
 - ・ 医師に今の気持ちや症状を伝えられるように受診時にはメモをしていく。
- うつ病は薬物療法と心理療法での治療が基本です。指示された服薬を守りましょう。

母子保健の相談窓口



●市町村保健センター

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
黒部市保健センター	黒部市宇奈月町下立38	0765-54-2411	立山町健康福祉課(保健センター)	立山町前沢1169	076-463-0618
入善町保健センター	入善町上野2793-1	0765-72-0343	高岡市健康増進課	高岡市本丸町7-25	0766-20-1344
朝日町保健センター	朝日町荒川262-1	0765-83-3309	射水市健康推進課	射水市本町2-10-30	0766-82-1954
魚津市健康センター	魚津市吉島1165	0765-24-3999	氷見市健康課	氷見市中央町12-21	0766-74-8062
滑川市民健康センター	滑川市田中新町127	076-475-8011	砺波市健康センター	砺波市新富町1-61	0763-32-7062
舟橋村生活環境課	舟橋村仏生寺55	076-464-1121	南砺市健康課保健センター	南砺市荒木1528	0763-52-1767
上市町福祉課(保健センター)	上市町湯上野8	076-473-9355	小矢部市健康福祉課	小矢部市鷲島15	0763-67-8606

●厚生センター・保健所

機関名	住所	電話番号	機関名	住所	電話番号
富山市保健所	富山市蜷川459-1	076-428-1153	高岡厚生センター	高岡市赤祖父211	0766-26-8415
新川厚生センター	黒部市堀切新343	0765-52-2647	高岡厚生センター射水支所	射水市戸砺1875-1	0766-56-2666
新川厚生センター魚津支所	魚津市本江1397	0765-24-0359	高岡厚生センター氷見支所	氷見市幸町34-9	0766-74-1780
中部厚生センター	上市町横法音寺40	076-472-0637	砺波厚生センター	南砺市高儀147	0763-22-3512
			砺波厚生センター小矢部市所	小矢部市綾子260-1	0766-67-1070