

ご存じですか？



# 「産後うつ」

知って欲しい  
女性特有の  
こころの変化

女性のライフスタイルの中でも妊娠・出産は、嬉しくて喜ばしい一方で、出産後は、からだの変化だけでなく、ホルモンバランスや育児による環境の変化で誰でもこころが不安定になりやすい時期です。こころの不調に気づき、早めな対応が赤ちゃんの健やかな成長にもつながります。

## 妊娠中から出産後の「からだ」と「こころ」の変化

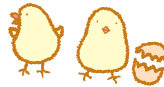
### ホルモン分泌の変化

妊娠・出産のために女性のホルモンバランスは大きく変わります。この変化に体や心がついていけなると不調を感じたりします。



### ママになる戸惑いも自然なこと

赤ちゃんを守るために、敏感になったり、知らないうちに緊張感をもって生活しています。それは、ママとしての愛情の表れです。



### 日常生活リズムの変化

出産後は赤ちゃん中心の生活になり、慣れない育児で、寝不足やイライラすることもあります。疲れをためないようにしましょう。



## 妊娠中から、出産後に向けての「こころ」の準備をしましょう

**1** ママになった自分や赤ちゃんのいる出産後の生活をイメージしてみましょう。

赤ちゃんに合わせた生活リズムになります。生活場所や授乳・入浴の方法などイメージしてみましょう。家族が増えて夫婦関係も変わるので、ご主人と話し合っておきましょう。

**2** 同じようにママになる仲間をつくりましょう。

**3** 相談相手、話を聞いてくれる人を見つけてみましょう。

出産・育児には誰もが不安を感じたり、心配になります。ひとりで抱え込まず、誰かに話をしましょう。

**4** 出産後に受けられるサービスを見つけましょう。

住んでいる地域の保健サービスや育児教室、子育て支援センター等の施設をさがしておきましょう。

\*母子保健手帳に付いているハガキ(出生連絡票)を出しましょう。  
退院後に保健師等が訪問します。地域の情報もおたずねください。  
\*県内の保健センター・厚生センターは裏面へ

## 「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。

## 「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出産後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、うつ病の可能性もあります。また、里帰り出産を終えて、日常の生活に戻る産後1ヵ月前後は起こりやすい時期です。



# 産後うつ病予防のための過ごし方



1 休養を十分にとりましょう。

3 自分の気持ちを周囲に伝えましょう。

5 優先順位をつけて行動しましょう。

2 ママのための楽しい時間やリラックスできる時間をつくりましょう。

4 育児の悩みなど、どんな些細なことでも家族や保健師に相談しましょう。

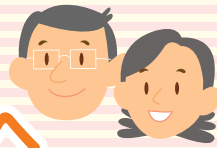
6 ひとりで頑張らないで、周囲に協力してもらいましょう。

## 産後のママへの関わり方



パパへ

家族や周囲のみなさんへ



産後のママをみんなで守ろう！

### こんなサインに注意！

- ママの症状に注意しましょう。症状にはママ自身でも気づかないことがあります。
- 「一緒に子育てしよう」とママにアピールし、家事・育児の手伝いをしましょう。
- 励まさずにママの話を聞きましょう。感謝・ねぎらい・誉め言葉で思いを共感しましょう。
- 里帰り出産の場合は、工夫して密な連絡を取りましょう。そのときは、子どもの話ばかりではなく、ママへの気づかひも忘れずに。
- うつのサインに気づいたり、症状が長く続いて相談や受診をする時は、付き添って一緒に話を聞きましょう。

- 口数が少なくなる
- 以前、好きだったことに興味を示さない
- 食欲がなく、だるさを訴える
- 赤ちゃんの世話や家事に時間がかかり、動きが遅い
- 赤ちゃんへの関心が少なくなってきた
- 心配や不安、不満を訴える  
など

## 「産後うつ」かな？と思ったら相談、受診を!!



産後うつ病は、こころの病気です。治療することが必要で、内服療法や心理療法で治療することで少しずつ回復していきます。早期に適切に対応することが大切です。

## 相談窓口

ママの健康は、赤ちゃん・家族の健康にもつながります♡

まずは、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。他にもお近くの市町村保健センター、厚生センター・保健所が相談に応じています。



### ●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	小矢部市鷺島15	0766-67-8606

### ●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	富山市蛸川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