



これから  
出産を迎える  
あなたへ

ママになられた  
あなたへ

## 妊娠中・産後は

**ココロが不安定**になりやすい時期です  
今の**ココロの状態**に気づいてみませんか？

妊娠期から産後間もない時期は、赤ちゃんにもママにも様々な変化が起こり、精神的に大変な時期です。毎日の子育ては、不安や戸惑いがあり、育児が辛くなることもあるかもしれません。

ママの子育てに関する悩みや不安を少しでも軽くできるようなお手伝いをしたいと思っていますので、質問票を活用して、今の状態を確認してみましょう。

### 質問票の記入をしてみましょう

なお、ご記入いただいた内容については、プライバシーの保護に十分配慮しますので、安心してご記入ください。

質問票は全部で3種あります。

- ① **育児支援チェックリスト**  
生活環境、育児状況、育児への気持ちについてみてみます。
- ② **エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS)**  
うつによくある症状について、質問項目を点数化しママのココロの傾向をみてみます。
- ③ **赤ちゃんへの気持ち質問票**  
赤ちゃんへの愛着の気持ちについてみてみます。

この質問票は、医療機関（入院中・健診）や市町村からの赤ちゃん訪問の時など数回記入してもらっています。



#### Q 何が分かるの？

- A** お母さんのストレス状況や赤ちゃんへの気持ち、うつの傾向がないか気づくことができます。ただし、産後うつ病の診断や重症度の判断はできません。また、他の精神の病気については質問票では分かりません。

#### Q どのように記入するの？

- A** ママが自身で記入します。困難な場合はスタッフが一緒に記入するので教えてください。ゆったりとした気分で、悩まず思うままに記入しましょう。また、②**エジンバラ産後うつ病質問票**は、ここ最近7日間の気持ちについて記入してください。

#### Q 記入が終わったらどうしたらいい？

- A** 用紙はスタッフに渡してください。育児や不安について、これからのことを一緒に考えましょう。少し詳しくお話を聞く場合があります。でも、嫌なことは無理に話さなくてもいいです。話をすることで楽になることもたくさんあります。

## 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。この変化に体やこころがついていけない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。



## 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。

※産後しばらくは、スマホの使用をほどほどに。

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。

3 自分の気持ちを周囲に伝えましょう。

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。

5 優先順位をつけて行動しましょう。

6 ひとりでがんばらないで、周囲に協力してもらいましょう。

### 産後うつ病って？



#### 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つぱいになる
- 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

### 「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ヶ月前後は起こりやすい時期です。

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



産後うつ病は、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。

相談窓口 (医療機関や行政窓口の連絡先は、QRコードから探してください。)

ママ自身だけでなく、ご家族や周囲の方がまずは、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。病院の受診には、できるだけご主人やご家族が付き添いましょう。他にもお近くの市町村保健(健康)センターや保健所、厚生センターが相談に応じています。



連絡先



ご家族や周りの人の接し方