



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、からだもこころ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こころ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、育児を無理にがんばらないで体がつら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。
- 特に夜間の授乳やおみツ替えなど協力を得て、まとまった睡眠をとしましょう。



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
● 産後ケア ● 産後ヘルパー
● 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ください。

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よう。



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。

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 母乳育児だけと薬は大丈夫？

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。

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。

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。また、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。

※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。

ご家族や周りの人の理解とサポートが

ママのこころを 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。
- 「辛いのだらう」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。
- 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。
- 病院の受診には、ご主人やご家族が付き添うことが大切です。先生からのご説明を一緒に聞き、理解を深めましょう。



家族の健康も
大切です!

治療がはじまって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。ママへの接し方や子育てに不安がある時は、市町村保健（健康）センターにご相談をおすすめします。

家族・周囲の人に
理解して欲しい
「うつ」のサイン

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。

- 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無くなった
- 疲労感を訴えている、疲れている
- 過剰に神経質になった、心配をしている
- 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
- 「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
気づいていない
ことが!!



精神科の先生への
上手なかかり方

- 病院の受診にはご主人やご家族が付き添う。
- 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。

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

