

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

心が不安定になりやすい時期です

今の心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、質問票にご記入ください。

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。



質問票の記入をしてみましょう

今の心の状態を質問票を記入することで気づくきっかけになります。質問票は全部で3種あります。

この質問票は、市町村等の赤ちゃんの訪問・健診の時などにもみなさんに記入してもらっています。何度も記入される方も変化を知ることができます。

- 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心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

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、嫌なことは無理にはな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。

裏面もご覧下さい。

妊娠中から出産後の「からだ」と「こころ」の変化

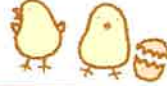
ホルモン分泌の変化

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。

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激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、日常の生活に戻る産後1カ月前後は起こりやすい時期です。



相談窓口

育児に不安があるときはお気軽にご相談ください。

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
富山市中央保健福祉センター	富山市星井町二丁目7-30	076-422-1172
富山市南保健福祉センター	富山市蛸川459-1	076-428-1156
富山市北保健福祉センター	富山市岩瀬文化町23-2	076-426-0050
富山市大沢野保健福祉センター	富山市高内333	076-467-5812
富山市大山保健福祉センター	富山市上滝525	076-483-1727
富山市八尾保健福祉センター	富山市八尾町福島200	076-455-2474
富山市西保健福祉センター	富山市婦中町羽根1105-7	076-469-0770
富山市こども育成健康課	富山市新桜町7-38	076-443-2248
黒部市健康増進課(保健センター)	黒部市三日市1301	0765-54-2411
入善町保健センター	入善町上野2793-1	0765-72-0343
朝日町保健センター	朝日町荒川262-1	0765-83-3309
魚津市健康センター	魚津市吉島1165	0765-24-3999

●厚生センター・保健所

機関名	住所	電話番号
富山市保健所(保健予防課)	富山市蛸川459-1	076-428-1152
新川厚生センター	黒部市堀切新343	0765-52-2647
新川厚生センター魚津支所	魚津市本江1397	0765-24-0359
中部厚生センター	上市町横法音寺40	076-472-0637

機関名	住所	電話番号
滑川市民健康センター	滑川市田中新町127	076-475-8011
舟橋村生活環境課	舟橋村仏生寺55	076-464-1121
上市町福祉課(保健センター)	上市町湯上野8	076-473-9355
立山町保健センター	立山町前沢1169	076-463-0618
高岡市健康増進課	高岡市本丸町7-25	0766-20-1344
射水市保健センター	射水市中村38	0766-52-7070
母子総合相談室(キッズポートいみず内)	射水市二口1081	0766-52-7048
氷見市健康課	氷見市中央町12-21	0766-74-8062
砺波市健康センター	砺波市新富町1-61	0763-32-7062
南砺市健康課保健センター	南砺市荒木1528	0763-52-1767
小矢部市健康福祉課	小矢部市鷺島15	0766-67-8606

