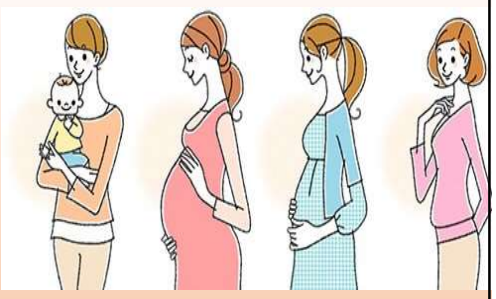
妊娠中から産後のメンタルヘルス

妊娠～出産～産後
ママのこころにはどんな変化があるの？

◆女性ホルモン分泌の急激な変化
◆生活リズムが赤ちゃん中心に



妊娠中から産後にかけて
こころが揺れ動くことは、誰にでもおこりえる

「マタニティブルー」ってなに？

◆わけもなく涙がでる。気分が落ち込みやすくなる。食欲がなくなる等…

◆20～40％のママがなると言われている。

◆出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1ヶ月くらいで自然に治る。

◆誰にでもおこりうること。決して珍しいことではない。

知っておきたい「産後うつ」のこと

◆気分の落ち込みが深刻になる、こころの病気

1ヶ月以上不安定な状態が続いた時や症状の強い時は、産後うつが疑われる。

◆産後うつになる可能性は、7～10人に1人

マタニティブルーの症状が重くなり、産後うつに移行することもある。

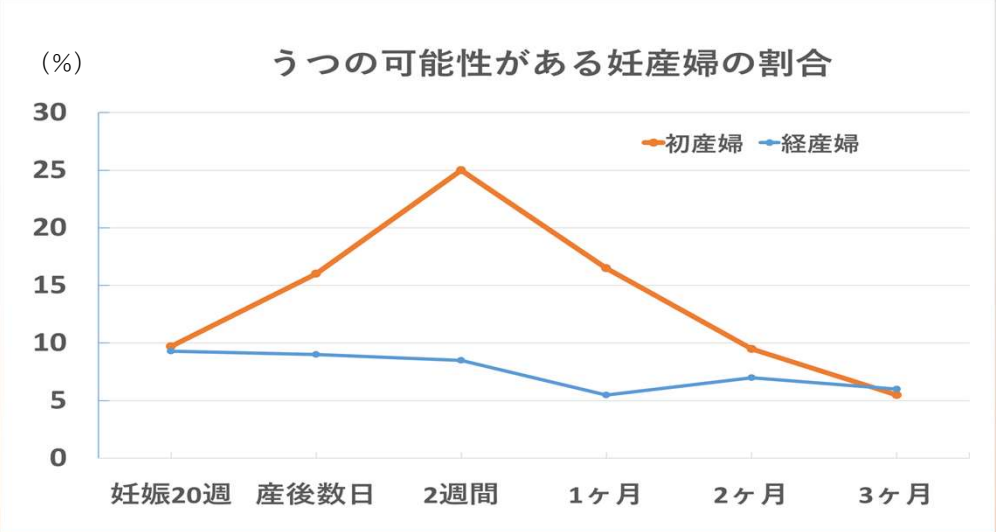
◆妊娠中にうつになることもある

妊娠中のうつはママも苦しいうえに、赤ちゃんの発育にも影響することがある。

◆早めの治療や対処により、回復も早くなると言われている

不安定な状態から抜け出せない時はSOSを発信。

はじめての妊娠・出産に多い「うつ」



厚生労働省研究班の調査を基に作成

パパにもおこりえる「産後うつ」

◆環境の変化から、パパもこころが不安定になる

仕事と家事・育児とのアンバランス、育児に対する不安などが要因。

◆パパの16.7%がうつのリスクがある

◆真面目で、家族を大切にするパパがなりやすい

何事にも一生懸命に取り組む人、社会的負担の多い人など。

◆ママとの2人だけの育児が始まり、しばらく経った頃になりやすい

退院後や里帰り先からママと赤ちゃんが戻ってきた頃、周囲のサポートが少なくなった頃等になりやすい

◆パパがうつになると、ママや赤ちゃんにも影響する

ママの負担増大、経済的不安等による夫婦関係の悪化やママのメンタルヘルス不調。赤ちゃんとの触れ合いが減ることで、赤ちゃんの発達にも影響。

こんなことはありませんか？

◆うつの症状として現れやすい様子

□食欲がない
□眠れない
□些細なことにイライラする
□わけもなく涙がでる
□赤ちゃんのお世話ができない
□疲れが強く、やる気が起きない
□心配や不安で頭がいっぱい
□楽しいことが考えられない
□育児に自信が持てない
□赤ちゃんがかわいく思えない

2週間以上続くようなら、保健所にご相談下さい。

健康推進課　3802-3111(内線432)

ママやパパのこころを軽くするために

◆相談相手を見つけ、早めに周りの人にSOSを発信

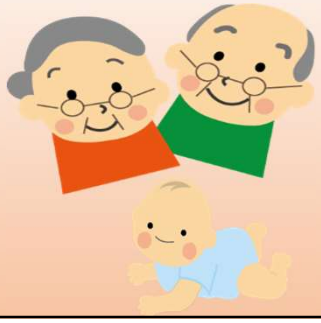
◆相手の笑顔が消えていないかチェック

◆ひとりで頑張り過ぎず、自分自身を大切に

ママやパパのこころを軽くするために

◆妊娠中から、産後の生活プランを家族で相談

◆区や民間の育児支援サービスの活用



こころの健康相談

精神科医(女性医師も含む)による相談を行っています。「気分が沈む」「育児に自信がもてない」など子育てに伴う悩みを相談できます。

問合せ：健康推進課3802-3111（内線432）

まとめ

◆妊娠中から産後に、こころが揺れ動くことは誰にでもおこりえる。

◆相談相手を見つける、育児支援サービスを利用する等、育児のサポーターを出産前から見つけておく。

◆ひとりで抱え込まずに、早く対処することで回復も早くなる。

◆いつでもかかりつけ保健師に相談を。

健康推進課　3802-3111(内線432)

➢ NEXT

荒川区で使えるサービス