

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、からだも心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心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、育児を無理に頑張らないで体が辛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。
- ・特に夜間の授乳やオムツ替えなど協力を得て、まとまった睡眠をとりましょう。

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
●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下さい。

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ることはじめましょう。

「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。

産後うつ病は、病気であり、治療や休養が必要になってきます。治療をはじめると症状が軽くなり、楽になります。

平均2～3ヶ月でよくなる場合が多いといわれています。

精神科や心療内科への受診や、近くの市町村保健センター、厚生センター・保健所または、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。

「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ヵ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 母乳育児だけど薬は大丈夫？

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。

ご家族や周りの人の理解とサポートが



ママの心を安心・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



- ママの話聞く、相談相手になる。
- 「辛いのだろう」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。
- 病院の受診には、ご夫人やご家族が付き添うことが大切です。先生からのご説明と一緒に聞き、理解を深めましょう。
- 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。

家族の健康も大切です！

治療ははじまっても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。

家族・周囲の人に理解して欲しい

「うつ」のサイン

- 眠れない
- 食欲がない
- 笑顔が減った
- 口数が少なくなった
- 以前まで興味の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
- 体が重そうで、行動に時間がかかり、動きが遅い
- 過剰に神経質になった
- 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
- 過剰な心配をしている
- 「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

ママ自身も気付いていないことが!!

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。



精神科の先生への上手なかかり方

- ・ 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。

母子保健の相談窓口

●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

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

●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
高岡厚生センター	高岡市赤祖父211	0766-26-8415
高岡厚生センター射水支所	射水市戸破1875-1	0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所	氷見市幸町34-9	0766-74-1780
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支所	小矢部市綾子5532	0766-67-1070