

産

後のママのメンタルヘルス

産後のママの体の中では、ホルモンの分泌量の変化が大きく、このホルモンの変化により、体だけでなく、精神的にも不安定になることがあります。それと同時に慣れない赤ちゃんのお世話などから、出産後すぐにはなかった不安を感じる時期でもあります。

ママ一人で頑張りすぎず、周囲の助けも借りながら、ママは、どのようにサポートしてもらいたいかを考えましょう。

マタニティーブルーズとは

「わけもなく泣く」「気分が沈みやすい」「感情の起伏が激しい」「食欲の低下」など、出産に伴うホルモンバランスの大きな変化により、気持ちの揺れが激しくなることをマタニティーブルーズといいます。これは一時的なもので、20～40%のママがかかるといわれています。妊娠前のホルモンバランスに戻り、ママが赤ちゃんとの生活に慣れることで、数日から1～2週間程度で回復します。まずはママの休養が第一です。

家族は、ママに休養がとれるよう協力したり、話し相手になったり、温かく見守ることを心がけてください。

産後うつ病とは

マタニティーブルーズが一時的なものであるのに対し、産後うつ病は、長引いたり、症状が深刻になる心の病気でママの10%にみられます。早期に相談や受診をすることで回復も早くなります。しかし、ママ自身が自分の気持ちの落ち込みに気づきにくく、相談しにくいものです。

ママの気持ちの落ち込みが続く場合や右記の項目にチェックがつく人は、出産した医療機関や健康づくり課にお気軽にご相談ください。

産後のママのメンタルヘルスも確認できる！

産婦健康診査の補助の開始

- ▶対象 市内に住所があり、平成30年10月1日以降に出産した人
- ▶健診時期 産後2週間と1か月の計2回
※すでに妊娠届をしている人は、出生届出後相談にて受診票を交付します。
- ▶健診場所 出産した医療機関等
- ▶健診内容 問診・診察・体重・血圧測定・尿検査・産後うつ質問票
- ▶助成額 健診料金1回5,000円(上限) ※超過分は自己負担。
※県外の医療機関で産婦健診を受診される人は、受診後に補助申請をしてください。

保健の窓



産後うつ病ってどんな症状？

(当てはまるものに☑してみましょう。)

- 眠れない、途中で起きる、早く目が覚めてしまう。
- 食欲がない、吐き気がする。
- 頭痛がする、朝起きて気分が憂鬱。
- 疲れる、生きる気力がない。
- なぜか涙が出る。
- 自信が持てない、マイナス思考。
- なんだかもたもたしていて家事や仕事が片付かない。
- 決断力がなく、買い物に行っても決められなくなった。
- 子どもに愛情がわからず、世話ができない。

