

# 産後の メンタルヘルス



妊娠・出産・育児で、お母さんの心と体にはさまざまな変化が起こります。目には見えにくい心の健康にも目を向けましょう。お母さん自身を大切にすることが赤ちゃんの健やかな成長につながります。

呉市保健所



## 産後にはどんな変化があるの？

☆出産直後は、お産を終えた身体の疲れ、急激なホルモンバランスの変化、環境の変化などで、一時的に情緒不安定な状態になることがあります。  
(一般的に「マタニティーブルーズ」と言われています)

ホルモンバランスが妊娠前の状態に戻っていき、赤ちゃんのお世話や新しい生活、環境に慣れていくうちに産後1～2週間ほどで自然に解消していくものです。

一時的に情緒不安定になることは、決して珍しいことではありません。周囲の人に自分の気持ちを話したり、手伝ってもらいましょう。焦らず新しい生活リズムに慣れていきましょう。



## なかなか気分が晴れない…それって、産後うつかも!?

産後うつとは、マタニティーブルーズとは別のもので、2週間以上「うつ症状」が続くものです。

【今のあなたに当てはまる項目は…?】

☒ してみましょう

- ☐ 眠れない、途中で目が覚める
- ☐ 決断力がなく、買い物も決められなくなった
- ☐ 頭痛がする、朝起きて気分がゆううつ
- ☐ 食欲がない、吐き気がする
- ☐ なぜか涙が出る
- ☐ もたもたしていて家事や仕事が片付かない
- ☐ 疲れる、生きる気力がない
- ☐ 自信がもてない、マイナス思考



まじめながんばりやさんが、なりやすい傾向に…  
今の自分の努力を認めてあげることも大切です。  
♥「わたしをほめてあげよう!」





## 心配なんだけど、どうしたらいいの？

あくまでも目安ですが、もし、症状が2～3週間以上続くようであれば、かかりつけの産婦人科の医師・助産師・看護師や保健師にご相談ください。精神科や心療内科等に相談・受診するのも一つの方法です。産後うつは、病気であり、治療や休養が必要だということを理解しましょう。

治療を始めると症状が軽くなり、楽になります。



### point1

♪周囲の人は、お母さんの気持ちを理解して、心がゆったりと落ち着ける環境をつくるように心がけましょう。



### point2

♪遠慮せず、支援や協力を得て、育児や家事の負担を軽くすることも重要です。



### point3

♪引っ越し等大きな生活の変化があった場合は、気をつけて過ごしましょう。

### point4

♪症状に早く気づき、医療機関で受診するなど対処することで、長引かせずにすみます。



「産後うつ」は治る病気です。周囲の人はあせらず、長い目でお母さんを見守り、心の支えになってあげてください。

## 困ったときの相談窓口

### ★こころの相談の窓口

専門医による相談・心理療法士による相談（要予約）

問合せ先：西保健センター ☎ 25-3542

東保健センター ☎ 71-9176



### ★子育てに関する窓口

呉市すこやか子育て支援センター

\*交流広場…親子で一緒に遊ぶ場所を提供しています。

・くれくれずば 呉市宝町 2-50：レクレ4F  
☎ 25-3482

・ひろひろずば 呉市広古新開2丁目1-3：広市民センター3F  
☎ 76-1616

くれ子育てねっと



### ★妊娠中から出産、子育て期の総合相談窓口

呉市子育て世代包括支援センター えがお

☎ 25-3597

えがお



### お母さんへのメッセージ

赤ちゃんは大切、そしてあなたも大切。  
一人で悩まず、自分の思いを  
伝えましょう。



産婦健康診査は受けましたか？  
出産後のお母さんの体と心を守るための  
健診です。産婦人科等で産後2週間と  
産後1か月に受けることができます。

### 呉市保健所 地域保健課

西保健センター

音戸保健出張所

倉橋保健出張所

東保健センター

川尻保健出張所

安浦保健出張所

安芸灘保健出張所