

# ママになるあなたへ ママになったあなたへ

## ★産前・産後は心身の状態や環境が大きく変化します★

### 変化① ホルモン分泌の 急激な変化

母乳が出るようになったり、産前の体に戻すホルモンの働きがあり、この変化に心身がついていけないと不調を感じる。

### 変化② 生活リズムが 赤ちゃん中心に

睡眠不足になりやすく、楽しい反面、疲れがたまりやすい。

### 変化③ 本能の芽生え

わが子を守るためにピリピリしたり感情的になることがあるが、母としての愛情や自覚の表れで、悪い変化ではない。

## ★知っておいてほしい「マタニティブルー」と「産後うつ病」の違い★

	マタニティブルー	産後うつ病
どのくらいの人になる？	約 40%	10~20%
いつごろ症状がでる？	産後 2~3 日から 1 週間以内	産後数週間から (産後 3~6 か月以内が多い)
どのくらいの期間続く？	数日から 1 週間程度	2 週間以上続く
どんな状態になる？	情緒不安定で涙もろくなったり、不安やイライラ感が募る	気分が落ち込む、イライラする、食欲がなくなる、眠れない等
どんな対応が必要？	一時的な気分の変動のため、まずは休息をとることが大事	赤ちゃんに対する愛着が抱けないこともあるこころの病気であり、うつ症状と共通し、治療法がある

### 「産後うつ病」が気になった時は・・・

#### ◇早めに周囲の人たちにサポートを求めることが大切です。

家族や親しい友達等の周囲の人に相談してみましょう。  
まずは、心身ともに休める環境をつくる事が大切です。  
日帰りや宿泊で産後の健康管理等を受けたい方は産後ケアもご利用頂けます。

利用を希望する方は  
保健（福祉）センターへ  
ご連絡ください。

#### ◇産後うつの可能性がある場合は、早めにクリニック等で相談してみましょう。

産科医療機関、妊産婦こころの相談センター、保健（福祉）センター等の相談窓口を積極的に利用しましょう。早期発見が早めの改善につながります。

# ★産後によく見られるママの気持ちの変化と対処方法★

	ママの気持ち	対処方法	
産後うつ の 疑い	低い	赤ちゃんのお世話も大事だけど、自分のカラダもつらい…	まずは自分の体調回復が1番。家族に甘えて、手伝ってもらいましょう。
		なんで育児書どおりにいかないんだろう？ 上の子や他の子と違う…	ちょっとした不安は溜め込まずに、気軽に相談を！
		想像していた育児と違って楽しくない…赤ちゃんやパートナーにイライラ	家族に預かってもらう等して、自分の時間を作るようにしましょう。
		気づけばため息ばかり… 赤ちゃんがかわいく思えずそんな自分に自己嫌悪	無理せず助けてもらうのが大事！ 支援が得づらい場合は、支援サービス等を利用しましょう。
		食欲がなかったり、眠れなかったり、家事も億劫で日常生活に支障が出てきた	日常生活に支障がでている等のうつ症状が出ている時は、メンタルクリニックや服薬が効果的な場合も… パートナーや祖父母等の家族が、ママのSOSに気づくことも大事！
	高い	母親失格かも…と自分を責めてしまい、自分を傷つけたいとも	

このような気持ちになったときは、**保健（福祉）センター**へご相談ください。産後に利用できるサービス（**いずまるサポート訪問・産後ケア**等）や医療機関等の情報をご案内させていただきます。不安や負担を取りのぞく方法を一緒に考えましょう。

## ★まずは、自分のストレスに気づくことが大切です★

和泉市のホームページには、自分のこころの状態をチェックできる「**こころの体温計「赤ちゃんママモード**」」があります。ぜひこの機会に、自分では気づきにくいこころやからだの疲れについて振り返ってみませんか？



携帯電話やパソコンから簡単な質問に答えるだけで、自分自身のこころの状態をチェックできるシステムです。右のQRコードが利用できます。医学的な診断をするものではありません。通信料金は自己負担になります



お問合せ・ご相談  
 保健センター 47-1551  
 保健福祉センター 57-6620