

🌸 妊娠中から心がけたいこと 🌸

◆ 物ごとの優先事項を決めてみましょう

家事も育児も一度に完璧にすることはできません。今日したほうがよいことと明日でもよいことをわけて1日を過ごしてみましょう。

◆ 休養を充分にとりましょう

体や気持ちが疲れたと感じたときや、息抜きがしたいと思うときには、赤ちゃんを夫や知人に預けて休養をとることも一つの方法です。

◆ 自分のための時間をつくりましょう

赤ちゃんを育てているあなた自身が心地よいと思える時間をもつことは、気持ちにゆとりを取り戻してくれます。

◆ 友人とのつきあいを大切にしましょう

赤ちゃんというだけであっという間に1日が終わります。でも、これまでの友人とのつきあいを続けることは、心の健康にとってとても大切です。

◆ 自分の気持ちを伝えましょう

産後は生活する上での役割が大きく変わります。夫や姑にあなたの気持ちを理解してもらいましょう。時間をかけて一つずつ伝えましょう。そして相手の話も聞きましょう。お互いに感謝の気持ちをもてるといいですね。

🌸 ご家族へ 🌸

誰でもストレスがたまると、心が不安定になります。

しかし、周囲の人々の支援があれば、お母さんの心が不安定になるのを防ぐことができます。

ご家族のみなさんは、お母さんをあたたかく見守ってください。体調を気づかったり、お手伝いできることはないのか、声をかけてください。

「困ったらすぐ助けるよ」という気持ちを伝えてください。

作成 北海道保健福祉部子ども未来推進局

〒060-8588 札幌市中央区北3条西6丁目 TEL 011-231-4111 FAX 011-232-4240

参考 安心してね、そばにいるよ

—お母さんになる人の心の健康のために— 厚生労働省

安心して育児が行えるために



ご出産後のあなたとご家族へ

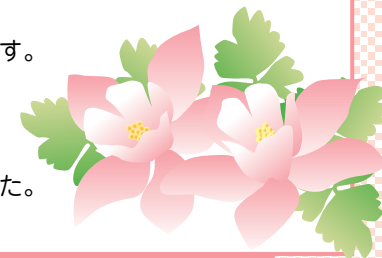
出産によって女性のライフスタイルは変化します

女性にとって、妊娠、出産は大きな出来事です。うれしくて喜ばしい一方で、妊娠からくる体や心もたらす生活の変化やストレスが現れてくるときでもあります。

産後には、妊娠や出産によって大きく変化した体が元に戻るために、心身に色々な変化が起こります。

疲れやすかったり、些細なことで気持ちがゆらぎやすくなります。そこに育児の日常が加わり、ストレスがたまりやすい時期でもあります。

このリーフレットは、産後の心の健康に関心が向けられ健康管理に役立てられるよう作成しました。





これまで、産後の肥立ちが悪い、育児ノイローゼなどと扱われてきたものの中にも産後うつ病などのような治療やサポートが必要である場合もあることがわかってきました。

1 マタニティブルーをご存知ですか？

出産直後から数日後頃までにみられ、気分が変わりやすく、涙もろくなったり、心身の不調があります。

その他、不安や緊張、物忘れや集中力の低下、疲労感、食欲不振、頭痛などの症状が現れますが一過性のものであり、治療の必要はありません。

2 産後うつ病をご存知ですか？

「産後うつ病」は、10～20人に1人の割合で、お母さんが赤ちゃんを産んだ後に体験するものです。

その発症時期は出産後1～2週から数ヶ月以内です。

産後うつ病はマタニティブルーに比べて症状が多く、比較的持続するのが特徴です。

どうしておこるの？

産後のホルモンなど体の内部の変化や、慣れない育児の疲れなどが原因とされています。

どのような症状なの？

気分が沈み、日常生活で興味や喜びがなくなるのが中心となる症状です。

また、食欲低下または増加、不眠または睡眠過多がみられます。疲れやすく気力が減退し、思考力や集中力が減退します。必要以上に自分を責めてしまう場合もあります。

これらの症状が2週間以上続き、そのために、著しい心理的な苦痛を感じたり、家事や育児に困難をきたす場合にうつ病と診断されます。

どうしたらいいの？

あなた自身の心や体の変化を感じたら、つらいことを一人で抱え込まずに、周りの人に相談しましょう。

産後うつ病など周産期の心の病気は治療により改善する病気です。

一般的に早期対応が病気を長引かせないコツですので、育児に追われて対応を後回しにしてしまうことのないようにしましょう。

また、医師、助産師、保健師への相談や、身近な相談機関を活用しましょう。



保健福祉機関や医療機関を利用しましょう

保健センター

市町村では身近な母子保健サービスを提供しています。サービスの内容は、新生児訪問、乳幼児健康診査、育児相談等が行われており、子育てに関するあらゆる相談に応じています。

保健所

北海道には26道立保健所と札幌、旭川、函館、小樽に保健所があります。

道立保健所は市町村と連携しながら、専門的な相談に応じています。

専門的な相談とは、未熟児や障害児についての相談や心の相談、エイズ、難病、感染症等です。

精神保健福祉センター

北海道には、北海道立精神保健福祉センターと札幌市精神保健福祉センターの2カ所があります。

医師、精神保健福祉士、保健師等が心の相談などについて専門的な立場で相談に応じたり、医療機関や民間機関の情報を提供する精神保健に関する専門機関です。

あなたの身近な相談機関

周囲の支援もたいせつです

周囲の関心も赤ちゃんが最優先になり、お母さんの変化を見過ぎがちです。お母さんの心身の状況を理解して、ゆったりと落ちつける環境をつくるようにしましょう。

あせらず、ゆっくり、やさしくサポートしてください。

産後うつ病のような様子を感じたら、医師、助産師、保健師に相談しましょう。

