

産後のママのきもち

ちゃんと育てられるか不安・・・
思うようにしたいことができない・・・
眠れない・・・
社会から取り残された気がして孤独・・・



マタニティブルー

産後はホルモンバランスが大きく変化するため、産後2～3日のうちに情緒不安定、不眠、不安、イライラ感、涙もろくなるなどの症状が現れます。

産後10日ぐらいで軽減することが多いですが、産後うつに移行する可能性もあります。

【対策】

- ☺ 相談できる人、場所を見つけましょう。
- ☺ 少しでも休める時間を作りましょう。
- ☺ それでも気持ちが落ち込むようであれば、医療機関へ相談しましょう。

ママもパパも注意！ 産後うつ

チェックシートに1つでも該当し、その状態が1か月以上続いた場合、産後うつの可能性があります。出産した医療機関や精神科・心療内科・母子保健課などに早めに相談しましょう。

☺ チェックシート ☺

	食欲がなくなった
	疲れが溜まり、気持ちの落ち込みが激しくなった
	ちょっとしたことで過剰に反応するようになった
	うまくいかないことがあると、ずっと自分を責めてしまう
	何をすることも楽しくない
	思考力・集中力が明らかに低下した
	赤ちゃんをかわいいと思えなくなった

☺ 相談先 ☺

- ・母子保健課 TEL 077-583-0898 (平日9:00～16:45)
- ・滋賀県助産師会 TEL 077-553-3931 (平日10:00～16:00)
- ・出産した医療機関もしくは、心療内科または精神科

仕事も育児も家事もがんばらないと・・・でも・・・

パタニティブルー

パパも、急激な生活の変化や仕事と育児の両立で悩んだりして、気分が落ち込んだり体調の悪さが続いたりすることがあります。一時的なもので自然に回復すること多いですが、マタニティブルーと同様に産後うつに移行する可能性もあります。症状が続く場合は医療機関へ相談しましょう。

【対策】

- ☺ 両親学級に参加して事前知識を得たり、先輩パパと情報共有したりして、出産後の生活を具体的にイメージしましょう。
- ☺ その時々で優先順位を考えながら、諦める部分は潔く諦めることも大切です。パパの気持ちや考えをママに伝え、協力しながら乗り越えていきましょう。



ママもパパも1人でがんばらないでね

- ① 1人で抱え込むと、身動きがとれなくなります。抱え込まずに周囲にヘルプを求めましょう。
- ② 目標とする基準を高くしすぎない。「ま、いいか」を口癖に。
- ③ 愚痴をこぼせる、相談できる相手を確認しましょう。
- ④ 何より大切なのは休養と睡眠。しっかり休みましょう。

☆寄り添ってお互いにゆっくり話を聞きましょう。
☆「頑張ってるね」ではなく「頑張ってるね」と声かけしましょう。
☆心身の休息が取れるように、お互いサポートしましょう。

