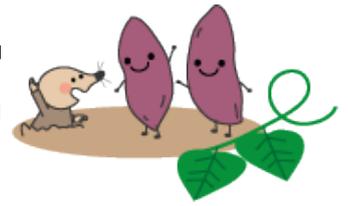


# はぐくみ通信



日本赤十字社医療センター周産母子センター vol.25

## 妊娠による変化は“からだ”だけではなく、“こころ”も

ホルモンバランスの変化により、妊娠中～産後の女性は情緒が不安定になることがあります。これを、マタニティブルーといい、環境の急激な変化や精神的プレッシャー、身体的ストレスなどもきっかけになりやすいといわれています。マタニティブルーは一過性で、産後2週間程度で回復に向かいます。しかし、情緒不安定が1ヶ月以上続くようなら、産後うつの可能性もあります。誰にでも起こりうることなので、妊娠中から対処法を考えてみませんか？

### ～メンタルヘルス科 福田倫明医師からのアドバイス～

妊娠中や産後に「うつ」を経験する率は10～15%とも言われ、実は決して珍しいものではありません。どのような人になりやすいかも特に決まっていないので、「絶対にうつにならないぞ」と頑張りすぎず、疲れたら私たちと一緒に解決方法を考えていきましょう。安定剤については、添付文書に注意書きがあるため心配される方がいらっしゃいますが、服薬しながら母乳哺育も続けられることがほとんどです。うつ病のなかでも、産後に発症するものは治りが良いとされています。一方、まれに赤ちゃんを預けて入院が必要になることもあります。その場合でも、短期間で改善し元の生活に戻れることが多く、入院が長期になるようなことは滅多にありません。精神科（メンタルヘルス科）にかかるのは、ちょっと抵抗があるのが普通です。安定剤を内服するとなるとなおさらです。自分は気にしていなくても、ご家族が反対する場合もあるでしょう。私たちはそうしたお気持ちも踏まえながら相談に乗りますので、ご自身の気分の変化に気付かれたら、いつでもお越しいただけるのをお待ちしております。



臨床心理士



福田医師

当院にはメンタルヘルス科があり、いざというときに専門医や心理士のサポートが受けられます。

## 産後の生活をイメージしてみましょう！



### 生まれたばかりの赤ちゃんは…

生活リズムはまだ整わず、夜も起きます。母乳は消化が良いので、1～2時間おきにお腹がすいて泣きます。

### 1～2ヶ月頃の赤ちゃんは…

個人差がありますが、夜間の授乳はまだ続きます。体つきがしっかりとってきます。笑顔も見せてくれるようになることも。

### 3カ月頃の赤ちゃんは…

夜間の授乳間隔が少しずつ空いていきます。動きが活発になります。あやすと笑い、機嫌が悪いと大声で泣くなど、気持ちを表現するようになります。



### 出産後すぐのお母さんは…

頻繁な授乳で寝不足になり、疲労が感じられやすくなります。精神的にも不安定になりがちで、イライラ、涙もろくなったりします。初めてのお母さんは赤ちゃんのお世話に慣れず時間がかかるかもしれません。

### 1ヶ月頃になると

赤ちゃんのお世話に慣れてペースがつかめてきやすくなります。夜間の頻回授乳はまだまだ続くかも?! 外出の機会も増えて、ママ友ができる場合もあり、周囲の赤ちゃんと自分の赤ちゃんとの違いに不安になってしまうことも多い時期です。

### 3カ月頃になると

授乳間隔も空いて、育児や日常生活にだんだんと余裕が出てきます。

## 妊娠中から産後に向けた準備をしましょう！

### ○産後の生活をイメージして、妊娠中から家族と分担できることを決めましょう。

お母さんが安心して赤ちゃんのお世話ができるように、家族で話し合ってお家の分担をしておきましょう。

お手伝いに来てくれる方には、どこに何があるかを書いておいたり、お買いものする場所や、ごみの出し方なども事前に伝えるとよいでしょう。

### ○サポーターをみつけましょう。

- 産後の身体や授乳について相談できる、出産した病院や地域の助産師、保健師など。当院では母乳外来で相談をお受けしています。
- 赤ちゃんの相談が出来る、小児科、地域の子育て支援・育児相談
- 夫、実父母、友人、産後ドゥーラやヘルパーなどのサービス、宅配サービス
- 相談ができる先輩ママやなんでも話せる友人など

当院では、育児サークルや育児クラスを開催していますので、気軽にご参加ください。

※育児サークルは小児保健部の予約ノートで予約ができます。育児クラスは当院HPをご参照下さい。

