

産後の心と暮らし

① 産後の心と体の変化

月経でもホルモンバランスが崩れ、イライラしたり悲しくなったりすることがありますが、産後は月経の約100倍もホルモン量に変化します。時に気持ちの揺れが激しくなったり、涙が止まらなくなることがあります。

また、妊娠中の体の変化や出産時の体のダメージを回復しつつ、子育てを開始することになります。

産後の生活は、赤ちゃんを中心とした生活に一変します。
産後のこころとからだの変化に加え、赤ちゃんを守るための緊張や睡眠不足から気分が不安定になることがあります。

② マタニティブルーと産後うつ

マタニティ
ブルー

- 出産後に気分が落ち込む現象
- 産後10日以内、約20-30%が発症
- ホルモン変動が落ち着けば自然回復

重症化すると、産後うつに移行することが！

産後うつ

- 気分の落ち込みが2週間以上継続
- 産後1・2週～数か月以内、約10-20%が発症
- 専門家の治療が必要

① のような変化や産後の身体的・精神的ストレスで、誰もがマタニティブルーや産後うつを発症しやすくなります。

③妊娠中に産後生活のプランを家族と話し合しましょう。

～こころの不調を予防するために～

周囲のサポートが大切

産後はお母さんのからだを戻す休養期間です。

パートナーや周囲の方に赤ちゃんのお世話や家事のサポートを頼みましょう。

ひとりで頑張りすぎないでください。そして、産後生活のプランを妊娠中から話し合しましょう。お母さんの話にパートナーが耳を傾けることで、お母さんは安心し、ゆとりをもって子育てに向けて準備ができます。ぜひ、文京学院大学作成リーフレット「ママから笑顔がきえるとき」もご覧ください。

文京区保健サービスセンターでもお手伝いできることがあります

- ・ネウボラ相談
- ・宿泊型ショートステイ
- ・こんにちは赤ちゃん訪問

お困りのことがありましたら、管轄の保健サービスセンターまでお電話ください。