

からだ

Think about health

向き合う



妊産婦さんのこころの健康 ～“産後うつ”って知っていますか？～

妊娠中のこころ

妊娠中にイライラが多くなったり不安を感じたりするのは実はよくあること。気持ち沈んでしまうことも多く、妊娠中に「うつ病」を発症する場合もあります。生理的変化だけでなく環境の変化も、体調の変化を生じさせやすくなっているのです。

妊娠中の過ごし方

- ・不安やイライラの原因を拾い出し相談してみよう
- ・お母さんになった自分を想像してみよう
- ・出産によって変化する家庭生活や夫婦生活を配偶者や家族と話し合おう
- ・同じような妊婦さんの仲間を作りましょう

産後のこころ

◆マタニティブルーズ：産後数日から2週間うちに、不意に涙が止まらない。イライラする・落ち込む・集中力がない・焦るような気分などの状態が現れますが、10日程度で軽快すると言われ、出産後の女性の30～50%が経験するといわれています。

◆産後うつ：マタニティブルーズが一時的なものであるのに対し、産後うつは長引

たり深刻になったりする状態です。自己評価が低下し孤独を感じたりもします。発症率は産後の女性の約10～15%で、産後3か月以内に発症することが多いようです。しかし育児の疲れは産後直後だけではないので、産後数か月以上経って深刻な状態に陥ることもあります。また母親のうつ病に関連して周産期における父親のうつ病発症が増加するといわれています。

産後の過ごし方

- ・休養を十分に取らしましょう
- ・育児は周囲の人に助けを求めよう
- ・自分の気持ちを周囲に伝えてみよう
- ・夫をはじめとした家族、病院や地域にいる支援者等に理解・支援してもらおう

子育て世代包括支援センター

『みらい』

コロナ禍で生活が変化する現在、妊産婦さんのこころの変化はより大きいものかもしれません。『みらい』では安心して赤ちゃんを産み育てるために、様々なサポートをさせていただきます。

妊産婦さんやその周囲にいる皆さん、お気軽にご相談ください。

専用電話

0296-78-3155

(参考:日本産婦人科医会・日本周産期メンタルヘルス学会)

問い合わせ 健康増進課 TEL0296-77-9145

保険ショップで気軽に無料相談!

- ☑毎月の保険料が負担だわ…
- ☑持病があるけど…
- ☑今の保険、私に合っている?
- ☑保険そろそろ加入しようかな?



笠間市住吉1364-1(伊勢基友部スクエア内)

☎0120-650-121

やさしい保険プラザ

友部スクエア店

生命保険25社・損害保険12社から
あなたにピッタリの商品を!!

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、ご来店前のご予約にご協力をお願いいたします。

フェイスブックも
ご覧ください

