★ みなさんの「健康な生活」をおてつだいする ★
ねまひる No.126
豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

子育てママのこころを元気に

産後うつ病とは

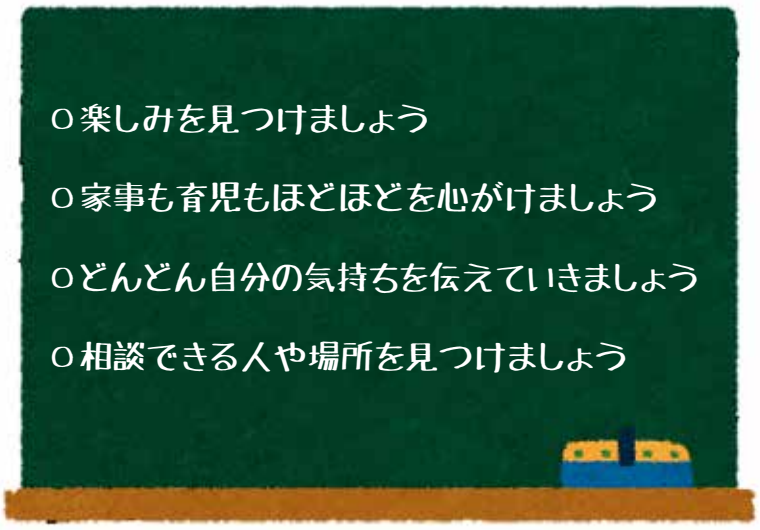
一般的には出産後３～６カ月以内に発症し、「気分が落ち込む」「イライラする」「食欲がなくなる」「眠れない」など、うつ病と同じような症状が現れます。出産直後にも似た症状が起きることがあります。それは「マタニティブルーズ」と呼ばれ、出産直後のホルモン分泌の変化によって起きる、一時的な気分の変化で、１週間程度で症状は回復します。

しかし、２週間以上症状が続いたり、ひどくなる場合には、産後うつ病になるリスクが高まります。日本では約１～２割のお母さんが、産後うつ病になるといわれています。

産後あるある！（あくまでも筆者の見解です）

□ 頻回な授乳や抱っこで肩はゴリゴリ、腰はバキバキ
□ 抱っこでゆらゆらして「やっと寝た！」と思って布団に置いたら、また泣いてふり出しに戻る
□ 無事に布団に着地できたと思ったら、母の腕がうまく抜けずに起こしてしまう
□ 赤ちゃんに“背中スイッチ”があるのでは、と本気で探す
□ 赤ちゃんを起こさないよう忍び足になる
□ 妊娠期に増えた体重はいつ減るのか不安になる
□ 鏡にうつった自分の疲れた姿を見て驚愕する
□ 赤ちゃんのちょっとした変化に敏感になり、ネット検索魔になる

産後すぐにはつらいことも、時が経つにつれ、お母さんもその生活に徐々に慣れていきます。
ただし、ゆううつな気分から抜け出せない場合は、放っておくと重症になることもあります。

産後うつ病を遠ざけるには

子育てには思い通りにいかない場面も多いものです。一人で頑張りすぎてストレスを抱え込まずに、家族や周囲の人たちに積極的に協力してもらいましょう。