

# 14. 産後の心の変化

## マタニティブルース と産後うつ



赤ちゃんの誕生はうれしく、喜ばしいことですが、産後には妊娠・出産によって大きく変化した身体が元に戻るために心身に色々な変化がおきます。産後のホルモンの急激な変化に加え、分娩による疲労、睡眠不足、育児に対する不安や自信喪失などから精神的な緊張状態や混乱状態をきたしてしまうこともあります。

### マタニティブルース

☆産後直後～産褥 10日以内

おもな症状：気分が落ち込む、わけもなく涙もろくなる、感情的にイライラする、集中力がなくなる、食欲が低下する

・一過性であり治療の必要はなし

### 産後うつ

☆産後1・2週頃～2週間以上持続

おもな症状：食事のパターンが変わる（食べられない、吐く、過食になるなど）、眠れない（早く目が覚める、目が覚めても起き上がれないなど）、表情が硬い、笑っていない

### <どうしたらいいの？>

- ・1人で抱え込まず周りの人に相談しましょう
- ・すべてに完璧を求めない、他人と比べない
- ・友人、育児仲間と交流を持つ
- ・身近な医療機関（保健センターなど）に相談しましょう

日常生活に支障を感じるようなら

### <ご家族の皆さんへ>

産後に誰に起こっても不思議ではない「マタニティブルース」と、深刻なこころの病である「産後うつ」。ご主人やご家族が普段からよく見て、気がつくことが大切です。

「産後うつ」を見分ける3つのポイント

- 1 食事がちゃんととれているか？
- 2 休息がとれているか？
- 3 笑顔があるか？

<お兄ちゃん・お姉ちゃんとの関わり>  
退院後、上のお子さんの赤ちゃん返りなどを心配されると思います。自分にも目を向けてほしいというサインで、母との触れ合いを求めています。母と触れ合うことで気持ちが安定し、赤ちゃんを大切に思うところも育ちます。

