

8.妊娠中のメンタルヘルス

皆さんの心の健康は大丈夫ですか？

妊娠中や産後は体だけではなく、生活も大きく変化します。また、ホルモンの影響や自分のこと・赤ちゃんのことに敏感になるため、心も大きく変化し、妊娠中から精神的ストレスがかかりやすい時期です。妊娠期間中は心理的に安定した時期と言われていましたが、いまでは「妊娠うつ病」という病気が10-20人に1人が妊娠中に（特に前期）に体験することがわかっています。

マタニティブルーズや産後うつ病は、妊娠期からの精神状態も大きく影響します。そのため、妊娠期・産後にかかわらず、ご自身の体と心の状態はとても大切です。少しでも下記の症状があったり、気になることがある場合は、早めに産婦人科医や産科外来助産師、保健師に相談して下さい。

★マタニティブルーズ★

発症時期：妊娠初期～産後2週間程度（出産後の女性の約30～50%が経験するといわれています）

症状 精神症状：涙もろくなる、イライラする、気分が落ち込む、不安になる、物忘れ 等
体の不調：疲労感、頭痛、食欲不振 等

原因：急激な女性ホルモンの変化、出産・育児や授乳の疲れ、環境の変化など様々な要因が交わって起こる

★産後うつ病★

発症時期：産後2週間頃から

症状：上記のマタニティブルーズの症状に加え、それらの症状が強くなる、興味や希望を持てなくなる 等

*パタニティブルーはご存じですか？

近年、男性の産前・産後うつ「パタニティブルー」が増えてきているといわれています

症状は、マタニティブルーズと同様です

原因は、生活スタイルの変化、父親としての責任感、仕事と育児の両立への悩みなどがあります

発症は産前よりも産後が多く、産後1年を経過してから発症する場合があります

ご主人やパートナーとお互いの心のことも気にかけて力を合わせて生活をしていくこと、一人で抱え込まず、家族をはじめ周りの人にお話しを聞いてもらうことが大切です！

～ママから笑顔がきえる時～

「産後うつ」に関する基礎知識、産前産後の生活変化、母性神話（思い込み）、パパやパートナーが協力すべきことや、妊娠中に調べておくと良いこと、産後のママの気持ちの変化と対処方法、パパの産後うつなどをわかりやすく説明しています。⇒QRコードで検索



提供：文京学院大学

～お住いの相談窓口～

子育て世代包括支援センター



<妊娠中から心がけたいこと>

・物ごとの優先事項を決めてみましょう

家事も育児も一度に完璧にはできません。

今日やること、明日でもよいことを分けて、1日を過ごしてみましょう。

・人のとのつきあいを大切にしましょう

友人や社会と繋がることは、心の健康にとっても大切です。

「ワンオペ育児」「孤育て」という言葉があるように、一人ですべてを抱えることは、想像以上に大変なことです。今からなんでも相談できる相手、手伝ってくれる人を見つけておきましょう。

・自分の気持ちを伝えましょう

産後は生活する上で役割が大きく変わります。

夫や両親に気持ちを伝えて理解してもらいましょう。

相手の話も聞いて、お互いによりコミュニケーションがとれるようになりましょう。

<ご家族へ>

ご家族のみなさんは、妊婦さんを温かく見守ってください。

体調を気遣ったり、お手伝いできることはないか声をかけてあげてください。

「困ったらすぐ助けるよ」という気持ちを伝えて下さい。

家族の支えが、お母さんと赤ちゃんにとって、一番大切です



気分の落ち込みなどの症状がある場合は、産婦人科外来でご相談ください。

<参考資料>

出産に関連するメンタルヘルスの理解を深めるために

(三重大学母子精神保健研究グループ)

安心して育児が行えるために

(北海道保健福祉部子ども未来推進局)