



案ずるより産むがやすし

妊娠中から産後にかけておこりやすい「産後うつ」や「マタニティブルー」という言葉を聞いたことはありませんか。そこで今回は、それらの症状と対処方法、当院の2週間健診についてご紹介します。

マタニティブルー

「マタニティブルー」とは、出産直後の急激なホルモンの変化によって出産～産後1か月ほどの間に起こる、一時的な気分の落ち込みや心の不安定な状態です。具体的には、イライラする・わけもなく不安になる・ちょっとしたことで涙が止まらない・悲しい気分になる…などの症状が起こります。ただし、一時的なものが多く、産後1か月頃には自然に落ち着くことがほとんどです。



産後うつ

数週間から数ヶ月以上も気分の大きな変動が続き、日常生活に支障がでる場合は「産後うつ」が疑われます。約10～15%の褥婦に発症すると言われていています。放っておくと重症化して、精神疾患へと進行してしまうこともあるので、早めの治療が必要です。深い悲しみ・なんでもないので涙が出てくる・気分の浮き沈みが激しい・普段より怒りやすくなる・極度の疲労感などの症状があり、その他にも睡眠障害（不眠や過眠）や摂食障害（食欲減退や過食）、自殺願望など症状が増えてくることもあります。

産後うつにならないため、はやく回復するためには、自分一人で頑張らないことが大切です。まずは、休息をとることと気分転換の方法を考えましょう。そして、親しい人に今の自分の気持ちを打ち明けましょう。また、早めにメンタルクリニックや精神科を受診することも重要です。専門の医師やカウンセラーに相談することで心が軽くなるかもしれません。どこに行けばいいのかわからない、なかなか受診する勇気が出ないという場合もそのまま放置せず、まずは当院の医師や助産師、保健センターなどに早めに相談しましょう。

ご家族の方へ：育児をする家族みんなが「産後うつ」という病気があると知って理解することが大切です。お母さんのメンタル面のサポートとともに、育児や身の回りの世話などにできるだけ協力しましょう。お母さんだけでは、「みんなが上手に“母親”をやっているのに、私だけ…」と受診や相談をためらってしまうことが多々あります。旦那さんや周囲のご家族が受診をすすめることも大切です。

産後2週間健診



産後2週間頃は赤ちゃんとの生活が始まり、一緒に過ごす時間が喜ばしいとともに、育児や授乳に関する心配事も出てくる時期です。そんな心配事を少しでも解消できるよう、当院では助産師による産後2週間健診で、おっぱい相談、育児相談、赤ちゃんの体重測定などを行っています。体調に関することや子育ての悩みなど、どんな些細なことでも構いませんので、助産師になんでも相談してみてくださいね。

(日時：月・火・木・金曜日 15時～、16時～ 費用：5000円 市町村によっては補助があります)

気持ちを楽しみ
育児を楽しみましょうね！



後期母親学級のお知らせ

日時：8月5・12・26日 9月2・9・23日 (第1・2・4水曜日)
13:30～16:00 (病棟案内はありません)

場所：2階 講堂 AB

定員10名 (ご家族の付き添いはご遠慮ください)

産婦人科外来の予約ノートへご記入ください。

キャンセルの場合はご連絡ください。