

家族にも知ってほしい

育児教室第6回 「産後のこころの変化」



生理前ってイライラする
ことありませんか？



それって女性ホルモンの影響 って言われています

だから女性は
常にナイーブな
生き物なの

月経前症候群
イライラ
ゆううつetc..

エストロゲン
プロゲステロン

女性ホルモン

排卵

生理



でも、
これが妊娠出産すると・・・



女性ホルモンはエベレスト並み！！

横浜の産み育てを考える会
「産前産後の妻を守るためのガイドブック」
より参照

このピークは
エベレストの高さ！



だから産後のこころの変化は激変！

涙もろくなる

気分が落ち込む

イライラする

集中力がなくなる

食欲が低下する



誰でもなりやすい変化なのです！！

私も子供産んでまさにこんな症状でした！



当院助産師A

このような症状を マタニティブルーと呼びます

- 産後2～10日ごろに出やすいです。
- 一時的でおさまることが多いです。



そんなときは？

- 今のこころの状態をそのまま受け入れましょう。
- 一人で悩まず、ため込まない！
- 家族や友人などにとにかく誰かに話しましょう
- 家族にも知ってもらい、理解や協力をしてもらいましょう。



また、普段どのように ストレスを解消していますか？

- 産後どうやったら気分転換できるか
自分なりに考えてみましょう♪

〈例えば・・・〉



ゆっくり寝る・外に出て散歩する・ストレッチ・
人に会う など



100点満点のママじゃなくて大丈夫！

100点満点の妻じゃなくて大丈夫！



本当の自立って？

「困った時に頼れる存在を持ちながら
自分らしく生きること」

とも言われています。



時には甘える、頼ることも必要



また、マタニティブルーから少し症状が重くなると…

無表情

食欲がない

やる気が
ない

眠れない



上手いかわ
ない自分を
責める

このような症状を
産後うつといいます



家族にも変化を見てほしいポイント

- 食事とれているか
- 笑顔があるか
- 休めているか



家族が変化に気付いてあげましょう。
そしてなるべく一人だけにしないでください。

そして、この症状は
ママの問題だけでは
ありません・・・



パパにも起こりうる産後うつ

- パパにも産後うつがみられることがあります。

仕事と育
児の両立

ママの心
の変化

弱音を吐け
る場がない

仕事環境
の変化



義両親と
の生活

など..

夫婦でお互いの変化に気付き、お互いを思いやり
まわりを頼る勇気を持ちましょう。



少しでもうつのある症状があるときは

- 一人（または夫婦だけ）で解決をせず、他の人に**SOS**を出しましょう。
- 聖霊病院にいつでもよいので連絡してくださいね！

