

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

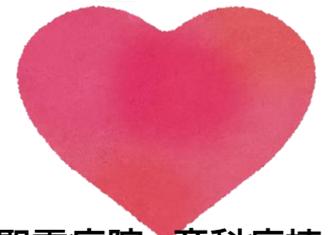
このような症状を  
マタニティブルーと呼びます

- 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



上手いかわらない自分を責める

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！

