

はじめてパパになるあなたへ

知っておこう ママの心の変化

赤ちゃんが生まれてとてうれしいはずなのに、悲しくなったり、何もやる気が起きなかつたり…。涙もろい、ゆううつなどのほかに頭が重い、眠れない、体がだるい、疲れやすいなどの不安定な状態になりやすい時期です。

ママの産後に起こりやすい心の変化について知っておき、早く気づき、上手に乗り切りましょう。

マタニティブルー

産後3～10日ごろまでに生じる気分の落ち込み、涙もろい、食欲不振などの症状で、出産後の急激なホルモンの変動、産後の疲れ、育児不安などが原因となります。

特に治療の必要はなく、症状は自然に消えていきます。

産後うつ

気分の落ち込みなどの症状が続く場合は、「産後うつ」の可能性も考えられます。産後うつを体験するママは珍しくなく、早期に見つけて治療することで改善することがほとんどです。



産後うつチェック

- いくつ当てはまりますか？
 - 毎日の生活が充実していない
 - 自分は役に立つ人間だと考えることができない
 - 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
 - これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない
 - わけもなく疲れたような感じがある

※厚生労働省「心の健康度自己評価表」より抜粋

当てはまる内容が2つ以上あり、さらに最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがあったり、不眠、食欲がないなどの状態が続いている場合は、うつ病の入り口に立ってる状態かもしれません。

うつ病は男女を問わず、ストレス状況で多くの人が発症し、決して急げや単純な疲れではなく、周囲のサポートや適切な治療を必要とする病気です。ママの話を聞いたり、気持ちを切り替えるきっかけをつくりましょう。

一人で悩まず医師やお住まいの区のも家庭支援課にご相談ください。

産後うつの症状例

〈こころの不調〉

思考
頭が働かない 集中できない 決められない

感情
不安、イライラ、 ゆううつ、焦る、 自分が悪く思える

意欲
やる気がでない、 何をしても楽しく 感じられない

〈からだの不調〉

不眠・食欲低下・増加 だるさ・頭痛・肩こり 吐き気・胃痛

気を付けよう ～乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう～

赤ちゃんは、頭が重たくてくびの力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わって損傷を受け、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。

泣き続ける赤ちゃんを、激しく揺さぶったり、放り投げたりすることは決してしないでください。

母子健康手帳を見よう!

- 母子健康手帳は、区役所の子ども家庭支援課で妊娠の届出の際にもらえます。
 - 手帳には、妊娠中からお子さんが小学校に入学するまでの健康診査や成長発達、予防接種の状況等が記録されます。病気で受診する時は必ず手帳を持参しましょう!
- また、パパとママが子どもの成長を記録するためのページがあり、ハイハイができるようになったこと、初めて単語を覚えたこと、その時パパとママはどんな気持ちだったかななどを記録することが出来ます。日々の成長を手帳で確認し、時々見返してみましょう。
- 1～6歳の誕生日には、両親からのメッセージを記入することもできます。両親の想いがたくさん詰まった母子健康手帳をパパとママで一緒につくりましょう!

