

ヘルシーナの 健康応援 ナビ

健康課
市役所内
☎23-3515
あつみライフランド
☎33-0386



ママの心身の変化にも、
やさしいケアを

「産後のメンタルヘルス」

産後のママの心身の変化

産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わり、心身の不調を感じるものが多くなります。また、産後は赤ちゃん中心の生活になるため、生活リズムが崩れやすくなります。加えて、ママはわが子を守る本能が芽生え、知らないうちに緊張を感じ「常に疲れている状態」になっています。

しかし、周囲の人は子どもが生まれた喜びで、ママの状態に気付かず、症状が悪化することがあります。

「マタニティブルー」とは?

出産後2週間頃までに20〜40%のママが経験するもので、わけもなく泣ける、感情の起伏が激しくなる、不安が強くなるといった症状が現れます。

しかし、ホルモンバランスが元の状態に戻り、育児や環境に慣れていくうちに自然に解消されていくことが多いです。

産後うつとは?

マタニティブルーのような状態が数週間以上続く、もしくは症状の強い状態が続く場合、産後うつの可能性があります。産後うつの発症率は

産後うつになりやすい人の特徴

- 一人でも育児の全てを抱え込んでしまう。
- 家事も育児も完ぺきにこなしたいと思う。
- 責任感が強い。
- 周囲に悩みを聞いてもらえる人がいない。
- 過去に精神的な病気にかかったことがある。
- マタニティブルーがあった(続いている)

産後うつの症状

- 疲れる、やる気が起きない
- 育児に自信がもてない。
- 子どもが可愛く思えない。
- 頭痛がする。朝起きて気分が憂鬱。
- 眠れない。途中で起きてしまう。
- 食欲がない。



10〜15%と高く、誰でもなる可能性があります。

心を軽くするために、

色んな人に頼ろう!

- ① 小さなことでも家族に相談
ストレスの感じ方には個人差があります。「大したことない」なんて、思い込まず、小さなことでも周りの人に話してみよう。

周囲にいる方は、ママの心や体も十分に気に掛けてあげましょう。



② 育児サポートを利用しよう!

夫婦だけでなく「赤ちゃんはみんな育てる」という意識を持ち、家族で協力しつつ、地域サービスも利用しながら育児に取り組みしましょう。

田原市で利用できるサービスをご紹介します。

【産後ケア】

産後のママが、助産師のケアを受けながら心と体を癒し、健やかな育児を支援するサービスです。宿泊型、デイサービス型、訪問型の利用ができます。詳しくは、親子交流館(すくつ)へご相談ください。

【育児相談(※)】

保健師・栄養士・歯科衛生士に、育児・栄養・歯科の相談ができます。

【母乳相談(※)】

助産師に、授乳・卒乳など母乳に関する相談ができます。

※日程が決まっています。「健康カレンダー」やHPをご覧ください。

【電話相談】

保健師などの専門職に、電話で心配ごとなどの相談ができます。

▼市役所健康課 ☎23-3515

▼あつみライフランド ☎33-0386

▼親子交流館(すくつ)相談専用電話 ☎23-1520

【すくつとLINE相談】

LINEのチャットやビデオ通話を使い、ママサポーター(看護職)や子育てコンシェルジュ(保育士)への相談ができます。

【もしもしキャッチ(時間外育児相談)】

☎(0562)43-0555

小さな悩みでも、お気軽にご相談ください



◀HP (LINE相談)



◀HP (母子健康ガイド)