

産後うつ病を知っていますか？

中北保健所管内母子保健推進会議

産後に注意が必要なころの変化

産後はホルモンバランスが急激に変化することから、こころもからだも不安定になりやすい時期です。また、育児中心になるなど生活スタイルの変化が大きく、ストレスがかかりやすい時期でもあります。

産後うつ病とは？

出産後1～2週間から数カ月くらいに発症します。

出産後のママの**10人に1人**にみられます。

マタニティブルーとは？

一時的に気分が変わりやすかったり、涙もろくなったりします。

症状は出産後2日～2週間くらいに起こり、10日ほどで自然におさまります。

産後うつ病の症状（例）

- ・食欲がない
- ・眠れない
- ・イライラする
- ・悲しい、憂うつ、楽しくない
- ・家事、育児をする気がない
- ・理由もないのに涙が出る
- ・消えてしまいたい
- ・赤ちゃんがかわいいと思えない

このような状態が2週間以上続く場合は、産後うつ病かもしれません。

ママ自身、体調の変化に気がつかず、「頑張りが足りない」と思ったり、ご家族や周囲の方は「怠けている」と思い、見逃されがちです。



産婦健診の一部助成がはじまりました

こころの不調は、自分でなかなか気づきにくいいため、産後うつの予防、育児不安の軽減のため、産婦健診を受けましょう。

市町指定医療機関で「産婦健康診査受診票」を提出すると、費用の一部が助成されます。

子育てサポート手帳を活用しましょう！

母子健康手帳と一緒に交付された「子育てサポート手帳」は、妊娠期・出産期において、一人ひとりの思いを大切に、安心して日々を過ごすことができるように、妊娠・出産・子育て期の目標とサポートをママと市町の保健師や産科の助産師等と共有するために活用できます。

市町では、様々な事業やサービスを提供しています。
保健師へご相談してみてください。

産後ケア事業(宿泊型・日帰り型)を知っていますか？

育児への不安や負担感がある生後4カ月までのママとその赤ちゃんに対して、母体へのケアと育児に関する相談、沐浴や授乳等の支援を提供する事業です。

また、不安や悩みを抱えるママ同士の交流の場にもなっています。

