

### 出産後、育児楽しめていますか？

出産後は休む間もなく日々の授乳やおむつ替え、寝かしつけなどのお世話に追われているのではないのでしょうか。初めてのことばかりで疲労困憊・・・という人も多いと思います。



今回の記事を  
担当します。  
ゆっくり、  
読んでみてください。。。

しかし、疲れだけでなく、気分が落ち込んだり、イライラしたりといった症状がある場合、それは「産後うつ」かもしれません。



### マタニティブルーと 産後うつの違いは・・・？

#### 産後に憂鬱な気分になる「マタニティブルー」

産後の女性約30～50パーセントが経験すると言われています。突然涙が出たり、出産前には何でもないと思っていたことで悲しくなったり、イライラしたり気分が落ち込み何もやる気が起こらなくなるなど、心が不安定になります。

これは、出産後のホルモンバランスの乱れが原因であるとされています。

産後2～3日後からと比較的すぐに気持ちの変化が起きますが、通常約1か月以内には回復するとされ、

一過性のものでありますので時間がたつのをゆったり構えて待ちましょう。



### しかし、産後うつの場合は・・・

マタニティブルーより重い症状が1か月以上続く場合や、「私は母親失格だ」と思い込んだり、自分の死を選んでしまう、また子供への愛情がなくなり虐待へとつながっていきます。

責任感の強い人・完璧主義者ほど追い込まれ

自分をコントロールできなくなるほどの怖い病気です。

産後うつ病の発症率は10～15%にもものぼるとの報告もありますが、ほとんどの母親は精神科や心療内科を受診することは少ないというのが現状です。

## こんな症状ありませんか？

1. 夜寝付けない、朝早く目が覚める、一睡も出来ない
2. 常に疲労感がとれない
3. 訳もなくあらゆる事に対し不安になる
4. 訳もなくイライラし、ものに当たってしまったりする
5. 人生に対し悲観的になる、自分に価値がないように思う
6. 集中できない、物忘れが激しくなったり、判断力が低下したりする
7. 正当な理由がないのに、自分を責める
8. 食欲が無くなり、食べられなくなる。もしくは食べ過ぎてしまう
9. 身の回りのことにまで手を回す余裕が無くなり、身だしなみが疎かになる
10. 夫や子供、家族に対して無関心になる。愛情が感じられなくなる



## 心当たりはありましたか？

全部ではなくとも、このような症状に3つ以上心当たりがあったら、「産後うつ」かも知れません。

## 産後うつを予防するには・・・

まずは周囲にいる人が母親の様子を気にかけてあげてください  
産後うつは誰もが起こりうる病気であることを家族一緒に勉強しておくことです

最近、育児の愚痴を言わなくなった、  
一見文句を言わず育児に取り組んでいる母親だと良い方向にとらえがちですが、うつになると話すこともままならなくなります。  
おかしいなと思ったら、時間をかけてじっくり話を聞いたり、  
家事の負担を減らしたり、ストレスを軽減させること、  
そして心療内科の受診を勧めることが大切です。

同じ境遇のママや地域の保健師・助産師と繋がりを持ち、  
日々、情報交換をすることをおすすめします

有益な情報が得られるだけでなく、  
自分の悩みが他の人も同じように抱えていたのだと  
わかるだけで心がすっきりするはずです。

産後うつは、育児を頑張りすぎる母親ほど  
発症しやすいものです

母乳が出ないならミルクに頼ればいい、  
赤ちゃんが泣きやまないなら誰かに代わって  
あやしてもらえばいい、  
寝不足なら堂々と昼寝をしてもいい、  
深刻に考えすぎず、  
たまには周りに甘えて楽な育児をすることが、  
楽しい育児に繋がるのだと思います。

## キーワードは、

お母さんと赤ちゃんの二人きりの育児ではありません  
周囲にきっと助けがいます

## 誰かに助けてということが

その状態から抜け出せるキーワードになりますよ