

5. 産後のメンタルヘルスサポートについて



出産後の体調はいかがでしょう。赤ちゃんの誕生は、皆さんにとってとても幸せな出来事だと思います。その一方で生活が変化しストレスを感じる時期でもあると思います。産後のホルモンの変化や疲れなど、さまざまなことが影響して気分がふさぐこともあるかもしれません。そのため当院では、産後のお母さんの相談を受け、楽しく育児ができるようメンタルヘルスに関するサポートを行っています。下記に、メンタルヘルスに関して参考にさせていただきたい情報や当院でのサポート内容をまとめました。気になること、心配事など何かありましたら、お気軽にご相談ください。

(1) 妊娠中および産後の過ごし方

<妊娠中>

妊娠中からお母さんになることを少し考え、以下のような準備しておきましょう。

- お母さんになったご自分を想像してみましょう
- 出産によって、家庭生活が変化します。産後の生活について考えてみましょう
- 夫婦関係も変化しますので、パートナーと話し合みましょう
- 同じような妊婦さんと話をしましょう



<産後>

身体的には分娩前後に急激なホルモンの変化がおこり、妊娠前の状態に回復するまでかなりの時間がかかります。心理的にはお母さんになった喜びを自覚する一方で、育児中心の生活に戸惑うこともあり、精神的に負担を感じる時期でもあります。こころも体もゆっくり元に戻ります。無理をしないようにしましょう。

妊娠中または産後に「里帰り分娩」をされる方は実家で充分にお休みください。また実家に帰られない方はどなたかに自宅にきてもらい、しばらく世話を受けることも一つの方法です。お手伝いして下さる方の協力を得て、焦らずに静養してください。

- 休養を十分にとりましょう
- 物事の優先順位をつけ、必要なことを無理せずに行いましょう
- お母さんのために楽しい時間をつくりましょう
- 友達との付き合いを大切にしましょう
- 自分の気持ちを周囲に伝えましょう
- 周囲の人にサポートをお願いしましょう



(2) 妊娠・出産に伴うこころの変化

① マタニティーブルー

産後の疲労、また急激なホルモンの変化などのために、精神的に不安定になる状態をいいます。赤ちゃんを生んで間もない比較的多くの方(60~80%)が体験します。大抵は、お産後3日目ぐらいにまでに現れ、涙もろさ、気分の変動、不安、不眠を感じます。

このような症状は一時的で、皆さんとこころと体が新しい環境に慣れるにつれて、数日から数週間でなくなり、特別な治療は必要ありません。

② 産後うつ病

抑うつ、気分の障害など精神症状が深刻になり、症状がほぼ毎日かつ2週間以上持続している場合をいいます。産後うつ病は、産後2~3週あたりから発症します。気持ちが落ち込み、今まで楽しめていたことが楽しめなかったり、自分が良い母親ではないと感じたりします。このような状態が長く続くと、赤ちゃんの世話、身の回りのことや家族との関係を円滑に保つことが難しくなります。

産後うつ病は、治療すべきものであり、治るものですので、体調や気持ちに変化を感じている方は、一人で考え込まずご相談ください。

(3) ご家族の方へのお願い

産後のこころの変化はどんな方にも起こり得ます。もし出産された方が体調の変化を感じている、またはとても疲れているように見える時などは、無理をさせず休ませてあげましょう。

- 出産されたお母さんをゆっくり休ませてあげてください
- お母さんの話を聞いてあげてください
- お母さんのペースに合わせて育児や家事を手伝ってあげてください
- 症状がつづいている時には、お母さんと相談し病院までご連絡ください



(4) 当院のサポートについて

当院では、産後2週間健診と産後1ヶ月健診の際、助産師が皆さんの体調をうかがいながら産後うつ病のスクリーニング(こころの状態の確認)を行っています。体調がすぐれない、気分が落ち込む、育児の不安があるなど、気になっていることがありましたら遠慮なくお話しください。相談にのると共に必要なケアと一緒に考えます。尚、1ヶ月健診前、または過ぎてからでも相談をお受けします。どうぞお気軽に産科外来までご連絡ください。

