

「マタニティーブルーについて」 ?



—聞いた事はあるけど、どんな事?—

お産後のお母さんに起こりやすい心の変化に、マタニティーブルーというものがあります。既にご存じの方や、子育てをしていく中で、経験した事があるお母さん、聞いた事はあるぞという方もいるかもしれません。

—大イベントである妊娠や出産を無事に終え、赤ちゃんに癒される事も多い反面、育児が楽しくない、家族が増えて嬉しいはずなのに涙が止まらない、赤ちゃんにイライラする等、自分自身のコントロール出来ない感情やストレスで、気持ちが揺らいでしまう方もいらっしゃいます。

赤ちゃんとの生活は、嬉しく喜ばしい一方で、お産後のお母さんの体と心は色々な変化が起こります。

赤ちゃんが生まれると、お産後のお母さんの体は、妊娠を維持するホルモンから、授乳や体の回復の為のホルモンへと変わっていきます。このホルモンバランスが急激に変化する事が、マタニティーブルーに大きく関わり、一番の要因として挙げられます。更に、慣れない育児の心労や、寝不足等で疲れが溜まるといった要素も影響して起こると言われています。

マタニティーブルーは様々な要因が複雑に絡み合って起こる生理現象とも言えますね。

お産後、気分が殆ど変わらないというお母さんもいますが、誰でもマタニティーブルーになる可能性があるのです。

### ★ 症状 ★

#### 精神面に起こる不調

- ・急に悲しくなる、イライラする
- ・気持ちが不安定になる
- ・涙脆さ／理由もなく時々泣いてしまう
- ・「自分が悪い」と感じる
- ・日常生活の活動に興味を持てない
- ・自分を価値のない人間(母親失格)と思う

#### 身体面に起こる不調

- ・眠れない
- ・食欲が無くなる、又は食欲が増す
- ・集中力の低下
- ・体の疲れ
- ・頭痛
- ・物忘れ 等

これらは、妊娠中からお産後数日で起こりますが、一時的な事が多く、3日～10日程で自然に改善していきます。しかし、改善しない場合は「産後うつ病」の可能性も出てきます。

次回は「産後うつとの違い」についてです。

