

「マタニティーブルーについて」

— 産後うつとの違い —

★ 産後うつ病は10～20人に1人の割合で起こり、マタニティーブルーと違い、症状が一時的ではなく、2週間以上続き、家事や育児が出来なくなってしまう状態の事を言います。

★ 対処 ★

- 産後の育児や家事の分担について、妊娠中からご家族で話し合っておきましょう。
- 睡眠不足にならないように、少しでも眠れる時間を作りましょう。
- 家事や育児を誰かに手伝って貰ったり、代わって貰いましょう。
- 育児を一人で抱えこまないようにしましょう。
- ゆっくりと休息が取れる環境を整えましょう。
- つらい気持ちを誰かに話す事も大切です。
- 運動でリフレッシュをしてみましょう。
- 軽いウォーキングやスイミング、ヨガ等の運動を取り入れるのもお勧めです。

マタニティーブルーの場合、女性ホルモンの変動が落ち着けば、自然に改善されていきます。ホルモンの影響のせいだから今はイライラしても、不安定でも仕方がないと、原因がある事を理解すると納得できるかもしれません。

日々頑張っているお母さんは、自分がマタニティーブルーやうつ傾向になっている事に、気がつけな事が多いので、お産後はこのような状態になりやすい事を、自分のそばにいる家族に予め知っておいてもらう事も大切です。

注意

特に注意が必要なのは

- 消えてしまいたくなる
- 自分を傷つけたくなると感じる
- 赤ちゃんの声がうるさくて、どうにかしてしまいそうになる・・・等の場合です。

そのような時は、産後うつ病に移行している場合もあります。

産後うつ病は専門的治療が必要になります。早期に適切な治療をする事で、改善される事が多いので、育児に関する不安が増えたり、育児が辛くなったりしたら、悩まず早めに保健福祉機関や医療機関に相談しましょう。

当院の産婦人科外来では、産後の気分不調の診察も行っています。当院で出産した方以外の受診も行っていますので、“受診するなんて大袈裟過ぎない？”と思わず、気軽に受診して頂ければと思います。

