

産後うつは誰にでも起こりえます

ママから笑顔が きえるとき



産後うつは誰にでもおこりえます

出産前後は環境の急激な変化や出産・育児に伴う疲労などの身体的ストレス、慣れない育児による心理的ストレスなどもあるため、誰もが「うつ」を発症しやすくなります。特に精神疾患既往などがある方は注意が必要です。

現状

産後うつになる可能性は 7 人～10 人に 1 人（母子手帳記載表示より算出）



産後うつについて

産後うつは、妊娠、出産を乗り越えて、毎日の育児に奮闘していた女性が、ある日突然何もする気がなくなったり、朝どうしても起き上がれなくなったり、訳もわからず惨めな気持ちになったり、自分の感情が抑えられなくなるなど、うつの症状があらわれることを言います。赤ちゃんの世話、家事、自分の身の回りのことができなくなります。産後によくみられるママの気持ちの変化と対処方法について、中面で確認しておきましょう。



ママから笑顔がきえるとき

産後、ママから笑顔がきえたら.....それはママからの SOS です。
産後うつになると回復するまで時間がかかります。産後うつは、誰にでもおこる可能性があることを正しく理解し、予防策として妊娠中に産後の環境の変化や心の持ち方、家族で協力できること、外部のサポートを話し合っておきましょう。
ママだけでなく、パパにも産後うつはおこる可能性があります。
それぞれが一人で頑張りすぎず、支え合って、必要な支援を受けましょう。

ママが産後うつになると・・・



ママから笑顔が消え、休養が必要に・・・



育児主担当が変更になる・・・



仕事と育児の両方が負担になることも・・・



パパ・パートナーも産後うつになる可能性が・・・



仕事を休業ということも・・・

産後にはこれだけ生活が変わります

産後は生活が一変します。大人中心の生活から赤ちゃんに合わせた生活になります。

産後は睡眠不足、慣れない世話や初めての出来事がいっぱい。知らず知らずのうちに緊張を感じたり、疲れが溜まってしまいます。

周りに頼れる人、相談できる人がいないと社会から孤立しているように思えてきます。

産前



自分達のペースでできた生活

産後



赤ちゃんを中心とした生活



家事はまとめて行う

夜型生活
(休日は朝寝坊も)



趣味にも時間が取れる

2-3 時間おきに起きる生活で休めない



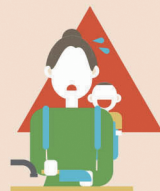
赤ちゃんの入浴・入浴後の世話でゆっくり入ることができない

汚れものが沢山でてこまめな洗濯が必要



お買い物も赤ちゃんと一緒に

おしゃれに気遣う余裕もなくなる



赤ちゃんの世話をしながらの食事作り

こんな思い込み(母性神話)をもっていますか？

自分のことが
できなくても
仕方ない

母親になった
私が我慢
すればいい

家にいるだけだから、
育児も家事もするのは
当たり前

赤ちゃんの
世話をするのは、
ママならだれでも
できること

仕事していない
のだから、ちゃんと
家事をしなきゃ

ママ
なのだから・・・

赤ちゃんは
可愛いのが
当たり前だよ

母親なんだから、
育児ができて
当たり前

子どものことだけ
考えていれば
いいから楽だよ

ママ

パパ・パートナー

母性神話からなりたつ思い込みは知らず知らずのうちに、言葉や態度に出てしまうもの。「ママなのだから」という思い込みが強いと、産後、からだや心のケアが後回しになり、子育てがづらいものになってしまいます。ケアが必要ときにケアを受けること、特に出産直後から少なくとも3か月の間ケアを受けることは女性の贅沢やわがままなどではなく、前向きに子育てをしていくためにとても大切なことです。思い込みから解放され、産後は自分自身も大切にしましょう。



パパ・パートナーが妊娠中からしておきたいこと



ママと子育ての分担を決め、
ママが子育てから離れられる
時間を考えておこう



日頃からママの話を
よく聴くよう心がけよう



ママと両親学級、父親学級に
参加し子どものいる生活や
育児技術を学ぼう



お互いの感情を話し合える関係、
共感できる関係づくりをしておこう



産後3か月までを

どのように過ごすか、誰が家事・子育てを
サポートするか家族の中で計画をしておこう



産前・産後の女性の心と
身体の変化を理解しよう



MY 保健師・助産師を
見つけよう



居住地域の産後に利用できる
サービスを確認しよう

妊娠中からあなたの産後のサポーターを探しておこう

一人で頑張る育児ではなく、妊娠中から産後もママやパパ・パートナーを支える支援がたくさんあります。



産後ケア施設

有料 補助対象自治体有り

育児をはじめたばかりのママを心身の両面からサポートしてくれます。



助産師

有料 無料

主に医療機関で出会います。
妊娠中から産後も相談ののってくれます。
助産外来（有料）での相談を行っているところもあります。



保健師

無料

各自治体、地域ごとにいます。
妊娠中から産後もずっと相談できます。
家族からの相談にも応じています。



市区町村の子育て支援

有料 無料

- 一時預かり事業
- 子育てひろば
- 児童館
- ファミリー・サポート・センター事業
- 子育て支援センター
- 育児サークル
- など

子育てを応援する事業を各自治体が行っています。
無料・有料はさまざまです。



民間サポート

有料

- 家事支援
- 一時預かり
- など

切れ目のない支援があなたを守ります

Check!!

🔍 子育て世代包括支援センター

の設置が現在全国市区町村で進んでいます。

産後によく見られるママの気持ちの変化と対処方法

産後は待たなして子育てが始まります。初めてのことに戸惑いながら、自分の子育てはこれでいいのか、不安をかかえながら過ごすことも多いでしょう。そんなときは一人でかかえこまないで！「周りに助けを求めること＝母親失格」ではないのです。

ママの気持ちの変化

対処方法

産後うつ低い

出産後すぐは赤ちゃんの世話も大事だけど実は自分のカラダもつらい

- ・おっぱいが張って痛い
- ・母乳の不足感 家族から足りてないのではと言われてつらい
- ・眠くてつらい
- ・傷口が痛い、腰痛などのお産のダメージが大きい
- ・自分の体調が不安



まずは、自分の体調回復が一番家族に甘えて手伝ってもらおう

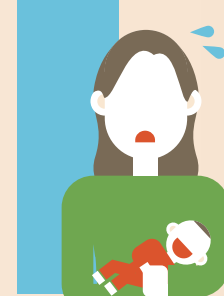
サポートする人がいない時は産後ケア施設を活用しよう



- 保健センター・保健師に話をしてみよう
- 産後ケア施設を活用しよう
- 助産師に話をしてみよう

どうして、育児マニュアルどおりじゃないの？

- ・赤ちゃんがおっぱい、ミルクを飲んでくれない
- ・赤ちゃんの体重が増えていかない
- ・赤ちゃんがぐっすり寝てくれない、すぐ起きてしまう
- ・赤ちゃんが泣いてばかりいる
- ・上の子が赤ちゃん返りして戸惑う
- ・上の子の時の子育てとなんか違う



ちょっとした不安はためこまず、気軽に相談！

保健センターや産後ケア施設、助産師（出産施設・地域の助産院）に相談してみよう
子育てイベントなどにも参加してみよう



- 保健センター・保健師に話をしてみよう
- 産後ケア施設を活用しよう
- 助産師に話をしてみよう

産後うつ中

想像していた育児と違う・・・楽しくない

- ・赤ちゃんが泣き止まなくてイライラする
- ・パートナーや周囲にイライラする
- ・社会からの疎外感を感じる
- ・このままでは虐待してしまいたいそうと感じる
- ・上の子にイライラする



「もう、いっぱいいっぱい」と感じたら、自分のための時間を作ろう

子どもはパパや頼れる人にあずけて散歩や運動、友達とのおしゃべりも大事にしよう



- 保健センター・保健師に話をしてみよう
- 産後ケア施設を活用しよう
- 助産師に話をしてみよう

なぜだかため息ばかり・・・

- ・何もする気がおきない
- ・赤ちゃんが可愛く思えない
- ・自分の身だしなみが整えられない
- ・常に疲労感を感じる
- ・可愛くない、楽しくないと思う自分に自己嫌悪を感じる



ちょっとうつかも？ そんな時は無理をしない

パパ・パートナーあるいは頼れる人に助けを求めよう



- 保健センター・保健師に話をしてみよう
- 産後ケア施設を活用しよう
- 助産師に話をしてみよう

産後うつ高い

幸せなはずなのに・・・

- ・食欲がない（普段と違う）
- ・食べ過ぎてしまう（普段と違う）
- ・眠りたいのに眠れない
- ・（自身）笑えない、全てに無関心である



これは、いつもと違うサイン！遠慮せずに保健師さんやメンタルクリニック等の医療機関にすぐに相談しましょう



- SOSに気づこう！！**
このような状態になると女性自身では判断したり行動したりが難しくなります。パパ・パートナーや家族など、身近な人が気づいて一緒にアクションを起こしましょう。

母親失格だ・・・

- ・自分を傷つけたくなる
- ・自分が惨めになる
- ・自分を責めてしまう
- ・不幸せを感じる



パパにもおこりえる産後うつ



パパは仕事をするに加え、「イクメン」がもてはやされ、家事や育児を担うことも期待され、役割が増えています。育児と仕事のバランス、子育てに関する不安からパパにも産後うつ症状があらわれることがあります。実家からのサポートが受けられないケースや、育児と介護を同時に担わなければならないケースでは、なおさら、パパの役割が増え、ストレスも増します。産後の生活が始まってしまいう前に、妊娠中から、職場での理解を求めると共に、仕事の調整を始めておきましょう。また、パートナーであるママが産後うつになった場合、パパも産後うつになるリスクは高まります。保健師にママの状態を相談する際には、パパ自身の心や体の健康についても、気軽に相談しましょう。

産後うつ予防（見つける編）



妊娠中に



My 保健師・助産師を見つけよう

保健師・助産師が妊娠期から子育て期にわたるまでの様々な母子保健に関する相談に対して、相談に応じます。妊娠期、出産前後、子育て期の様々な不安や悩みについてお気軽にご相談ください。必要に応じて面接や家庭訪問を行い、関係機関と連携を取り継続的に子育てを応援します。

保健師さん・助産師さんの
名前

連絡先


備考

動画はこちらから



編集・発行：

2017年11月22日発行

 文京学院大学

〒113-8668 東京都文京区向丘1-19-1

www.u-bunkyo.ac.jp

© 文京学院大学