

マタニティーブルーズ

産後うつ

産後危機にならないために知つておこう!

## 産後ママのからだが元に戻るまで「約2カ月」



### 1 マタニティーブルーズってなに?

出産によるホルモンバランスの激変が原因で産後2~3日のうちに、情緒不安定、不眠、不安、イライラ感などの症状が現れること。産後10日目ぐらいまでに軽くなってくることが多い。

### 2 最近、急増中! 産後うつに気を付けて!

産後数週間から数か月以内に現れることが多い「心の病」。不眠、頭痛、イライラなどの症状のほかに、自分に価値がないように感じたり、周囲に興味がなくなったりすることも。家族の支えでかなり改善すると言われているので、家事をしたり、一緒に散歩したりしてみよう。

改善しない場合は、早めに専門家や医師に相談を。

#### パパにできること

- 意見せず、とにかく話を聞いてあげる
- 「がんばってね」と応援するのではなく、「がんばってるね」「いつもありがとう」など肯定する言葉を
- 「自分は一人じゃない」とママを安心させてあげることが大切



助産師などが産前・産後の妊産婦のからだのことについて相談に応じます。気軽に電話ください。

#### 健康推進課

0748-33-4252  
FAX 0748-34-6612

#### あるある川柳(子育て編)



まかせろと  
言ったそばから  
高いびき

寝かしつけは、パパが実践している育児でもランキング上位。こんな失敗もあるかもしれないけれど、ママにとってはその心意気が嬉しいもの。ファイトだ、パパ!

育パパ手帳～できることから、はじめよう～