

	どういう状態？	産後どれくらいから？
マタニティブルーズ	怒りっぽくなる、涙もろくなる、気分が不安定になる など	産後数日から2週間くらいまでと一時的なもの
産後うつ	気分の落ち込み、不眠や食欲不振、自分に対して責め立てる気持ちになる など	産後3か月以内に発症するとされており、1か月以上症状が続く

「産後うつ」「ってなんだろう？」

産後うつとは？ マタニティブルーズとの違いは？

妊娠・出産・育児と、ママの心と体にはさまざまな変化が訪れます。特に、心の変化は目には見えにくく、自分だけでは気づきにくい場合もあります。出産後に気持ち不安定になるのは珍しいことではありません。

パパも産後うつになることも

パパも産後メンタルヘルスが不調になる可能性があります。夫婦が同じ時期にメンタルヘルスの不調になる場合もあり、パパの長時間労働やママの睡眠不足などが関係しているとされています。ママとパパのどちらかがメンタルヘルスの不調になると、1人の負担が大きくなります。周囲の人に助けをもらったり、パパも体調管理に注意してください。

周囲のサポートが大切

まずは、ママとパパが元気でいることが大切です。そのため、ママとパパがお互いに育児・家事を任せられるようにチームワークを高めましょう。

(例)

- ・育児や家事は分担しすぎず、「できるほう」がやる
- ・お互いにリラックスできる自由時間をつくる
- ・感謝の気持ちを言葉にして伝えてみる

また、周囲の人は、ママやパパを孤立させないこと、睡眠時間を確保させること、周囲の人が心の不調を早めに気づき、ママやパパが頑張りすぎないようにサポートしていくことが大切です。



■問い合わせ先

町こども家庭センター「はぐうる」
☎ 963-2995(直)

新宮町でもさまざまなサポートを受けることができます

心が不安定な状況が長く続く場合には、早めに産院に相談することや心療内科に受診することも対応策の一つです。

町でも、ママやパパを支えるためにさまざまな事業を行っています。妊娠中や産後のつらい気持ちや育児の悩みなどいつでもご相談ください。詳しくは新宮町こどもみらいサポートアプリ「ぐーまっちー」をご覧ください。



〈町で行っている事業〉

- ・こころにこにこ相談室
 - ・赤ちゃん訪問
 - ・産後ケア事業
 - ・産前産後サポート事業
 - ・ほのぼのRoom
 - ・ぽかぽかRoom
- (計測・育児・栄養相談)

