# 妊娠中と出産後の気分の変化について

妊娠から出産までのおよそ４０週のあいだに、心とからだが変化することを体験します。一般的には、妊娠初期は不安が高まることや、つわりがある場合もあり、心身ともにストレスが高まりがちです。妊娠中期になると、心身ともに安定し、胎動を感じより赤ちゃんへの愛情を感じたりします。妊娠後期になると、出産、育児に対する不安や緊張感が高まり、眠れなくなったり、食欲がなくなったりする場合もあります。このような経過を経ていよいよ赤ちゃんと対面します。

## ☆ ☆ ☆　マタニティー・ブルーズと産後うつ病　☆ ☆ ☆

出産後は、赤ちゃんが生まれてうれしいはずなのに気分が落ち込んだり、赤ちゃんへの愛情がわからなかったりすることがあります。昔から「産後の肥立ちが悪い」という言葉がありますが、産後数ヶ月間は気分の変化をきたしやすい時期です。

よく見られる気分の変化に「マタニティー・ブルーズ」と「産後うつ病」があります。

**マタニティー・ブルーズ** は、ささいなことで不安になったり緊張したり、涙がでたり、気分が沈んだり、集中力がなくぼんやりする状態をいいます。出産後すぐから１週間ごろまでにみられますが、多くは１～２日で自然に良くなりますので心配はいりません。

**産後うつ病** は、産後３ヶ月ごろまでみられるうつ病です。

気分が沈み、育児や家事をする気力もありませんし、母親としての喜びや自信もなくなります。この状態が１週間以上続くようなら、家族に話して医師や助産師、保健師に相談しましょう。自分の気持ちを周囲の人に理解してもらうことは、とても大切なことです。

重症の産後うつ病は専門家への相談と薬による治療が必要になります。軽症の場合は、周囲の方の支えだけで治ることもよくあります。

お母さんの心の健康は赤ちゃんが健やかに育つためにとても大切なことです。お母さん自身はもちろんですが、周囲の方も出産後のお母さんの気分に注意してあげてください。

分からないことや、相談したいことなど、一人で悩まずに気軽に相談してみませんか。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 相談先 | 八代市保健センター | 高下西町1726-5 | TEL32-7200 |
| | 鏡保健センター | 鏡町内田453-1 | TEL52-5277 |