

「産後うつ病」かなと思ったら・・・

治療が必要なこともあります

「産後うつ病」は、早めに治療を受けて軽いうちに治すことが大切です。



薬物療法も有効です

抗うつ薬は、服用開始して、2～3週間くらいで効果がはじめます。
主治医とよく相談してみましょう。

受診することに迷うときなどは、保健センター等に相談してください

つらい時には、精神科や心療内科に受診することも必要です。「やる気がおきない」「眠れない」などの症状があり、受診することに迷うときは、保健センター等に相談してください。あるいは、産婦人科で相談が受けられる場合もあります。

ご家族・それ以外の周囲のみなさまへ

まずは育児の大変さや本人のつらさを受けとめながら、話を聞くことが大切です。
また、休養をすすめるとともに、可能な範囲で育児にも協力しましょう。
「様子がいつもと違う」、「笑顔が減った」、「つらそうだ」と感じたら、ぜひ専門家に相談してください。
もし、「死にたい」という言葉がきかれたり、心配な行動がみられたら、早急に専門の医療機関へ一緒に受診することも必要です。

女性と「うつ病」

「うつ病」は珍しい病気ではありません。
女性は男性に比べ2倍うつ病になりやすいと言われています。
妊娠・出産や更年期など女性ホルモンのバランスが大きく変化する時や、人生にとって転機(進学・結婚・離婚等)となる出来事により、大きなストレスがかかり、「うつ病」を発症することがあります。
しっかりと休養し、医師の指示通りに服薬することにより回復する病気です。
治療が長期化する可能性があり、本人だけでなく、本人を支える家族にも精神的な負担がかかることがあります。
保健センター等では、「うつ病」の方はもちろん、その家族の方からの相談を受け付けています。



作成・発行

さいたま市 こころの健康センター
TEL 048-762-8548
FAX 048-711-8907

作成協力

浦和区役所 保健センター



大切なあなたを 守るために

～「産後うつ病」って知っていますか～

周囲から祝福され、幸せいっぱいはずなのに…なぜかうれしく思えない赤ちゃんがかわいいと感じられないと思う時はありませんか？ また、「疲れを感じているのに眠れない」、「いつまでも疲れが取れない」と感じる方はいませんか？ 2週間以上このような症状が続いている方は「産後うつ病」の可能性がります。

本人は一生懸命、がんばって育児をしているため、自分自身の状況に気づいていない場合があります。いつもと様子が違うなと感じたら、このリーフレットを活用してください。



出産後の女性の 精神的な健康状態を知るチェックリスト

- ★気分がひどく落ち込む.....
- ★今まで関心のあったものに対して興味がわかない.....
- (赤ちゃんのことが気になり)あまり眠れない.....
- 何かに対して(細かいことに)不安な気持ちになることがよくある.....
- イライラする.....
- 集中力や判断力がなくなる.....
- 食欲がなくなる、または過食になる.....
- 自分を責める(「がんばらない」という気持ちが強くなる).....
- 子どもに愛情を感じられない.....
- 赤ちゃんのことが心配でたまらないか、または無関心になる.....

★に該当し、その他に●の項目にいくつか当てはまり、その症状が2週間以上続くようなら、精神科医や心療内科医に相談することをおすすめします。



「産後うつ病」の自己診断表(梶野禎治氏診断による診断表)を一部改変

「産後うつ病」って?

マタニティーブルースとは違います!!

マタニティーブルースは出産をした女性に多く見られる「涙もろさ」や「情緒不安定」のこと。一時的なもので、治療の必要もなく自然に回復します。
「産後うつ病」は、出産後に起こる「こころ」の病気です。

病気の 起こりやすさと 時期

出産を経験した、100人中うち1~2人が産後うつ病を発病
出産後2週間くらいで起こる
産後3~6か月間くらい続く

要因

女性ホルモンバランスの乱れ
こころとからだの疲れ
子育てに対する家族の支援の少なさ
母親一人でする子育て
がんばりすぎてしまう性格



母親自身、気分の変調に気がつかず、「頑張りが足りない」と思ったり、周囲の家族は「怠けている」と考えがちです。あまり知られていない病気ですが、「産後うつ病」の回復には、周囲の支援が大切になります。

育児が辛いと思ったら...

あせりは誤物です

うまく授乳ができない、なかなか赤ちゃんが泣きやまない、今までのように家事ができないときもあせったり、自己嫌悪に陥ることはありません。同じように感じている方もたくさんいます。時間がたてば赤ちゃんとの生活にも慣れて、だんだんと自分なりのペースが見つかります。



育児は思いどおりにいかないこともあります

赤ちゃんも一人の人間です。育児は育児書どおりにはいきません。

頑張りすぎないことが大切です

からだを休めましょう

出産後のからだはまだ本調子ではありません。そこに慣れない赤ちゃんのお世話が加わり、疲れがピークに達しています。からだが疲れていると、こころも弱くなりがちです。赤ちゃんが寝ているときなど、時間ができたときは、家事は後回しにして、横になってからだを休めましょう。



自分の気持ちを聞いてもらいましょう

今のつらい気持ちを誰かに聞いてもらうことで、こころが軽くなります。



上手に手抜きをしましょう

家事に優先順位をつけ、上手に手抜きをしましょう。



一人で背負いこまないようにしましょう

何もかも自分でやろうとせず、夫や家族など周りの人にサポートしてもらいましょう。

短くてもいいから、一人の時間をつくりましょう

ほんの5分でもいいので、自分の時間を持ちましょう。地域にある一時預かりのようなサービスを利用するのもひとつです。