



今回は妊娠、出産に伴う心の変化についてお話ししましょう。

妊娠、出産というと喜びが大きい反面、不安なことも多く気分が落ち込んだりした事があるいませんか？ **マタニティブルー**という言葉聞いたことがあると思いますが、産後数人に1人の割合、つまり大半の人が**不安や怒り、不眠といった症状を経験**する事があります。この症状は**短期間(2週間程)で自然に治まっていくもので日常生活に影響はほとんどありません**。

ただし、症状の改善が無く長期間続く場合は『産後うつ病』になる可能性があり、日常生活や育児に影響があるので早めの対応が必要です。



妊娠、出産をすると内分泌系の影響で、疲れやすくなったり、気持ちが動揺しやすくなったりと心身共に変化が起こってきます。特に産後は慣れない育児で身体的にも精神的にも負担が大きくなる時期です。**イライラ、不眠、子供への罪悪感、涙もろさ、不安感、集中力の低下などの症状が見られる場合は、家族の協力を得て焦らずにゆっくり静養**しましょう。症状の改善がなく食欲不振や気分の変動が激しい、不眠が続くなどの症状が見られる場合は精神科や心療内科等専門機関に相談する事をおすすめします。人に話すのが辛かったらインターネットの自助グループの利用もあります。Web サイト『ママブルー』の運営者自身も産後うつ病経験者であり、ネット上での相談機関として充実しているようです。

妊娠中には...赤ちゃんと一緒に生活を考えて準備しておくといよいでしょう。母親になった自分を想像してみる、生活の変化を考えてみる、夫と育児や生活について話しあう、母親教室に参加し仲間をつくるなどするとよいでしょう。

産後には...優先順位をつけて行動する、休養を充分とる、自分のための時間を作る、友達と話す機会を大切にする、自分の気持ちは夫や家族に素直に伝える、育児が大変な時は一人で悩まず周囲の助けを求めるようにするとよいでしょう。

家族のサポート...家族の温かいサポートは心身の回復には何よりも大切です。何でも気軽に話し合えるようにし、批判めいた対応は控えるようにして下さい。どんな事でも受容し耳を傾けてあげましょう。万が一、お母さんが心の病気にかかってしまったら基本的には体の病気と変わらないと思ってあげて接して下さい。お母さん自身も苦しい思いをしているのですから...

最後に産後の心の病気は、早期に適切な治療を受ければほとんどの人が回復します。治療が遅れると回復に時間がかかることとなります。お母さん自身も努力不足だと思ったりせず早く相談するように心掛けて下さい。周囲の人も怠けていると思ったりしないで下さいね。妊娠中から心の病気について知識を深めておきましょう。

