



梅雨が明け、本格的な夏がやってきました。毎日暑い日が続きますが、心身ともに元気に過ごしていますか。さて、今回は産前・産後のメンタルヘルス（心の健康）についてお話します。

♡なぜ、メンタルヘルス（心の健康）が大切なのか

“病は気から”と言いますが、気持ちの変化は身体へも影響を及ぼします。妊娠・出産に伴い心身は大きく変化していきます。喜びの感情だけでなく、辛い気持ちを引き起こすこともあります。これをマタニティブルーといい、約80%の方が経験すると言われています。マタニティブルーは妊娠・産後の経過とともに自然に落ち着いてきます。しかし、マタニティブルーが悪化すると、産後うつになる可能性があります。

自分は大丈夫と過信しないで、自分の心の変化に耳を傾けてあげましょう。

♡産前・産後のメンタルヘルスに影響するものはなにか



◎心と体が教えてくれるSOSに気づいて

- 機嫌が悪かったり、イライラしたり気分の浮き沈みが激しい
- ちょっとしたことでも悲しい気持ちになり、涙もろくなる
 - 漠然とした心配や不安が押し寄せてくる
 - 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
 - 眠れない、無気力



◎心の健康を保つには

- パートナーや家族・友人へ話し、辛い気持ちを表出する
- 完璧にしようとは思わず、手を抜いてみる
- ホルモン変化が関係していることを知っておく
- 落ち込んでいるなど感じたら、心療内科を受診してみる



たんぽぽ外来では助産師が、皆様の思いや悩みをお聞きしています。お気軽に、たんぽぽ外来までお越しください。

また、コロナウイルス感染拡大に伴い、県では電話やLINEで妊婦向けの相談サポートを実施しています。気になる方はインターネットでご確認ください。