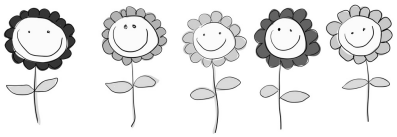
保健師・栄養士からの

へるすさぽーと №113



◆心の健康「産後うつ」について

産後うつは赤ちゃんを産んだばかりのママに現れる症状です。

一般的なうつ病は精神的・身体的ストレスなどが重なって起きる病気ですが、産後うつの発症には妊娠・出産によるホルモンバランスの変化が大きく関わっていると言われています。

妊娠に関係するホルモンであるエストロゲンとプロゲステロンなどが出産後減少するため、バランスが急激に変化し気分の浮き沈みに影響していると考えられています。さらに、甲状腺で分泌される他のホルモンも減少し、ママを疲れさせたり、気力をなくさせたり、気分を憂鬱にさせたりします。

また、赤ちゃんのお世話もしなければならないので、ママはゆっくり休めなくなります。睡眠不足がたまり、極度の疲労に繋がります。

出産後すぐに、不眠やわけもなく悲しくなったりする症状はこのようなホルモンの変化が影響していると言われ、非常に多くのママが経験するのですが、産後3日から10日のうちに症状がなくなっていくのが一般的です。この経過は「マタニティブルー」と呼ばれ、産後うつとは違うものと考えられています。

朝から晩まで一日中憂鬱な気分が続いたり、楽しいはずのことが楽しいと思えなくなったり、物事に対する興味を失うなどの症状が2週間以上続くようであれば産後うつが疑われます。

◆回復を助けるには

まずは環境改善でママのストレスを緩和することが大事です。

核家族化が進み、ママが一人で育児をする責任を背負い込むのは大変なことです。パパを始めとする家族や周りの人はママを気遣い、サポートを心がけましょう。

例えば…

・睡眠不足が重なってつらいようなら夜中はパパがミルクをあげる

・ママに常に「大丈夫?」「何か手伝えることはある?」と声をかける

・おじいちゃんやおばあちゃんに赤ちゃんの世話を頼んで、少しの時間ママに息抜きをしてもらう等

また、ママ自身も頑張りすぎず、昼間でも赤ちゃんが寝たら一緒に寝たり、家事を手抜きしたり、友達とおしゃべりしたりして、体も心も息抜きする時間を作りましょう。

◆利用できるサービス

産後のママを支援するために、町では今年度より新規事業を実施しています。

○産婦健康診査

産後2週間、1ヵ月に身体的回復だけでなく、精神状態の確認も行う健診です。北海道の協定に基づき、無料で受けることができます。

○産後ケア事業

産後4ヵ月未満のママと赤ちゃんが対象で、名寄、士別の助産師に委託し、自宅や助産院において、ママの体調・授乳・育児の相談等を受けられます。一部、利用料金がかかります。

その他、妊娠から出産・育児期を通して保健師、栄養士が訪問や電話・来所相談、健診等を実施しています。気軽に相談してください。

〈健康福祉課　保健グループ〉