

～産後ママのメンタルヘルス～ 『マタニティブルーズ』って 知ってますか？



新しい家族が増えることはとても嬉しいことです。その反面、産前産後のママの心と体にはさまざまな変化があります。特に産後は体の変化に加え睡眠不足や慣れない育児などで気持ちが不安定になることもあります。無理をせずに、ママ自身が自分の心の健康に目を向けて、そしてママだけではなく周囲の人（パパ、おじいちゃん、おばあちゃんなどご家族）もママの心の健康に目を向けてあげましょう。

マタニティブルーズ 出産後2～3日から現れやすく、数週間～1カ月ぐらいで解消される

産後、気持ちの揺れが激しくなり、情緒不安定になることがあります。これは決して珍しいことではなく一時的なものです（例えば…感情の起伏が激しくなる、気分が沈みやすくなる、わけもなく泣いてしまう、食欲が低下するなど）。赤ちゃんのお世話や新しい生活、環境に慣れていくうちに自然に解消されていきます。

対応策

心配しすぎずのんびりと過ごす

周囲の人にも理解してもらい、あまり気にせず、一日の中で少しでもいいのでゆったりとした時間を過ごしてみましょう。

不安定な状態が1カ月以上続く、または症状が強いときは…



産後うつ



マタニティブルーズが一時的なものに対して、産後うつは心配や不安ばかりで楽しい時間がなく、赤ちゃん（子ども）が可愛く思えない、ひどく落ち込むといった症状が現れてきたり、長引いてきます。産後うつは早めに発見すれば改善も早くなるので、不安定な状態からなかなか抜け出せないときは早めに医師に相談してみましょう。

ママ達は頑張り屋さんが多く、一人であれもこれもしなくてははいけないと思ってしまいます。頑張り屋さんのママだからこそ、一人で頑張りすぎず、大変なこと、心配なこと、不安なことを一人で抱え込んで悩まないでください。気軽に相談できる場所として保健センター、子育て支援センターなども使って楽しく子育てをしていきましょう。

休日当番医

診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。
お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

6月	23日 (日)	まつばらウイメンズクリニック 江戸崎ひかりクリニック	阿見 稲敷	☎029-830-5151 ☎029-834-5777	7月	7日 (日)	あべ整形外科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-875-5303 ☎029-894-2611
	30日 (日)	なるしま内科医院 ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-869-4820 ☎029-894-2002		14日 (日)	つじ耳鼻咽喉科クリニック 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-801-3387 ☎029-892-2627
						15日 (月)	しんクリニック いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-875-5100

7月の
乳幼児健診
13:00～13:45受付

4カ月
児

7月29日(月)
平成31年3月生

3歳児

7月8日(月)
平成28年4月～5月生