

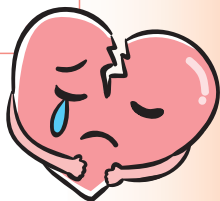
出産後のこころの変化について

出産後の心身の不調は誰にでも起こる可能性があり、その一つに「産後うつ」があります。出産後は、出産で体が疲れていて、思うように体を動かさなくなるだけではなく、ホルモンバランスの変化から、多くのママが気持ちの落ち込みを経験します。休養や気分転換で乗り切れることもあります。なかなか改善しない時は注意が必要です。

以前と違う様子や、つらそうな時がありませんか？

次の項目に思い当たることがあるママは、「サポートが必要」というサインかもしれません。

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 笑うことがなくなった | <input type="checkbox"/> 外出したくない |
| <input type="checkbox"/> 落ち込んでいる | <input type="checkbox"/> 眠れていない |
| <input type="checkbox"/> 食欲がない | <input type="checkbox"/> 身だしなみが乱れている |
| <input type="checkbox"/> イライラしている | <input type="checkbox"/> 涙もろい |



気持ちを軽くする5つのヒント

① 相談できる人や場所を見つける

人と話すことで気分が変わることもあります。

② リラックスも大切

深呼吸でリラックス。目を閉じて口をすぼめてゆっくり息を吐きます。朝日を浴びる、公園で自然に触れるなど自分が気持ち良いと感じることをしてみるといいですね。

③ できていることに目を向ける

赤ちゃんとの生活はやることがたくさん。これまでの生活と比べず、今できていることで十分！不安やイライラしてしまったとしても自分を責めずにいたわってあげてください。

④ 支援を上手に利用する

鎌倉市には、産後ケア事業や助産師・保健師の相談、その他にも様々なサービスがあります。まずは、ご連絡ください。

⑤ 言いづらい気持ちも伝えていい

赤ちゃんがかわいく思えない、ささいなことでイライラしてしまうなどの感情は、急激なホルモンの変化が原因。素直な気持ちを話すことでつらさが和らぎます。

出産後のママは赤ちゃんのお世話に追われ、自分のこころや体のことは後回しにしがちです。そんな時、周囲の方々のサポートはとても助けになります。産後は体だけでなく、こころの変化もあることを知り、頼り・助け合いの子育てができるといいですね。

相談先：鎌倉市子育て世代包括支援センター「ネウボラすくすく」(市民健康課)

TEL: (0467)61-3944

メール: shikenko-phn@city.kamakura.kanagawa.jp

※「ネウボラすくすく」は、産後うつになった時の相談先や対応についても、ご相談いただけます。