

産後うつは誰にでも起こります

# ママから笑顔が きえるとき



## 産後うつは誰にでもおこります

出産前後は環境の急激な変化や出産・育児に伴う疲労などの身体的ストレス、慣れない育児による心理的ストレスなどもあるため、誰もが「うつ」を発症しやすくなります。特に精神疾患既往などがある方は注意が必要です。

### 現状

産後うつになる可能性は 7 人～10 人に 1 人（母子手帳記載表示より算出）



### 産後うつについて

産後うつは、妊娠、出産を乗り越えて、毎日の育児に奮闘していた女性が、ある日突然何もする気がなくなったり、朝どうしても起き上がれなくなったり、訳もわからず惨めな気持ちになったり、自分の感情が抑えられなくなるなど、うつの症状があらわれることを言います。赤ちゃんの世話、家事、自分の身の回りのことができなくなります。産後によくみられるママの気持ちの変化と対処方法について、中面で確認しておきましょう。



### ママから笑顔がきえるとき

産後、ママから笑顔がきえたら ..... それはママからの SOS です。  
産後うつになると回復するまで時間がかかります。産後うつは、誰にでもおこる可能性があることを正しく理解し、予防策として妊娠中に産後の環境の変化や心の持ち方、家族で協力できること、外部のサポートを話し合っておきましょう。  
ママだけでなく、パパにも産後うつはおこる可能性があります。  
それぞれが一人で頑張りすぎず、支え合って、必要な支援を受けましょう。

### ママが産後うつになると・・・



ママから笑顔が  
消え、休養が  
必要に・・・



育児担当が  
変更 to ...



仕事と育児の  
両方が負担に  
なることも・・・



パパ・  
パートナーも  
産後うつになる  
可能性が・・・



仕事を  
休業という  
ことも・・・

## 産後にはこれだけ生活が変わります

産後は生活が一変します。大人中心の生活から赤ちゃんに合わせた生活になります。

産後は睡眠不足、慣れない世話や初めての出来事がいっぱい。知らず知らずのうちに緊張を感じたり、疲れが溜まってしまいます。

周りに頼れる人、相談できる人がいないと社会から孤立しているように思えてきます。

産前



自分達の  
ペースで  
できた生活

産後



赤ちゃんを  
中心とした  
生活



家事は  
まとめて行う

夜型生活  
(休日は朝寝坊も)



趣味にも  
時間が取れる

2-3 時間おきに  
起きる生活で  
休めない



赤ちゃんの入浴・  
入浴後の世話で  
ゆっくり入ることが  
できない

汚れものが沢山でて  
こまめな洗濯が必要



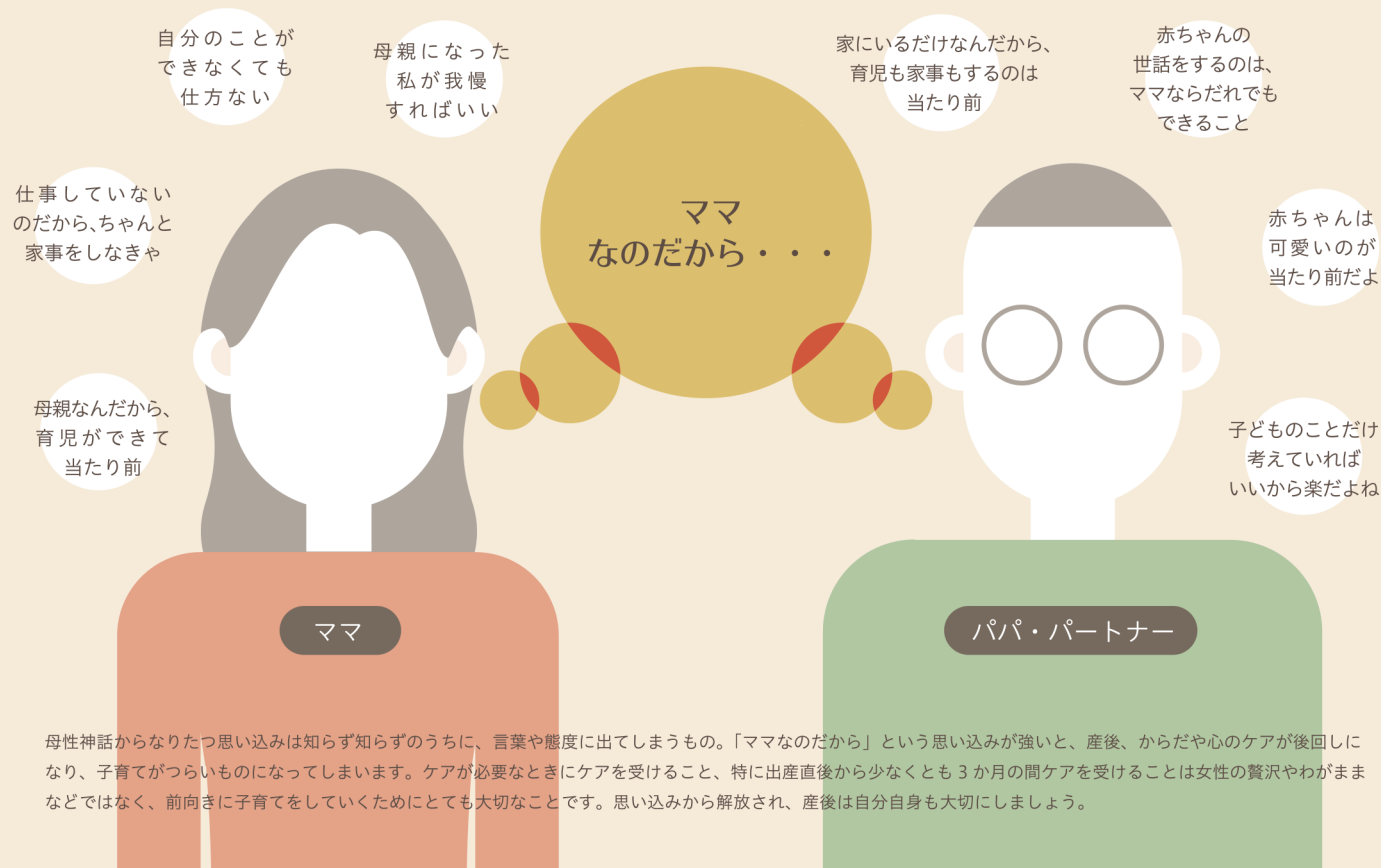
お買い物も  
赤ちゃんと  
一緒

おしゃれに  
気遣う余裕も  
なくなる



赤ちゃんの  
世話をしながらの  
食事作り

## こんな思い込み（母性神話）をもっていますか？



母性神話からなりたつ思い込みは知らず知らずのうちに、言葉や態度に出てしまうもの。「ママなのだから」という思い込みが強いと、産後、からだや心のケアが後回しになり、子育てがづらいものになってしまいます。ケアが必要ときにケアを受けること、特に出産直後から少なくとも3か月の間ケアを受けることは女性の贅沢やわがままなどではなく、前向きに子育てをしていくためにとても大切なことです。思い込みから解放され、産後は自分自身も大切にしましょう。



## パパ・パートナーが妊娠中からしておきたいこと



ママと子育ての分担を決め、  
ママが子育てから離れられる  
時間を考えておこう



日頃からママの話を  
よく聴くよう心がけよう



ママと両親学級、父親学級に  
参加し子どものいる生活や  
育児技術を学ぼう



お互いの感情を話し合える関係、  
共感できる関係づくりをしておこう



### 産後3か月までを

どのように過ごすか、誰が家事・子育てを  
サポートするのか家族の中で計画をしておこう



産前・産後の女性の心と  
身体の変化を理解しよう



MY 保健師・助産師を  
見つけよう



居住地域の産後に利用できる  
サービスを確認しよう

## 妊娠中からあなたの産後のサポーターを探しておこう

一人で頑張る育児ではなく、妊娠中から産後もママやパパ・パートナーを支える支援がたくさんあります。



### 産後ケア施設

有料 補助対象自治体有り

育児をはじめたばかりのママを心身の両面からサポートしてくれます。



### 助産師

有料 無料

主に医療機関で出会います。  
妊娠中から産後も相談にのってくれます。  
助産外来（有料）での相談を行っているところもあります。



### 保健師

無料

各自治体、地域ごとにいます。  
妊娠中から産後もずっと相談できます。  
家族からの相談にも応じています。



### 市区町村の子育て支援

有料 無料

- 一時預かり事業
- 子育てひろば
- 児童館
- ファミリー・サポート・センター事業
- 子育て支援センター
- 育児サークル
- など

子育てを応援する事業を各自治体が行っています。  
無料・有料はさまざまです。



### 民間サポート

有料

- 家事支援
- 一時預かり
- など

## 切れ目のない支援があなたを守ります

Check!!

🔍 子育て世代包括支援センター

の設置が現在全国市区町村で進んでいます。

# 産後によく見られるママの気持ちの変化と対処方法

産後は待ったなしで子育てが始まります。初めてのことに戸惑いながら、自分の子育てはこれでいいのか、不安をかかえながら過ごすことも多いでしょう。そんなときは一人でかかえこまないで！「周りに助けを求めること＝母親失格」ではないのです。



● → ● → ●

パパにもおこりえる産後うつ

パパは仕事をするに加え、「イクメン」がもてはやされ、家事や育児を担うことも期待され、役割が増えています。育児と仕事のバランス、子育てに関する不安からパパにも産後うつ症状があらわれることがあります。実家からのサポートが受けられないケースや、育児と介護を同時に担わなければならないケースでは、なおさら、パパの役割が増え、ストレスも増します。産後の生活が始まってしまう前に、妊娠中から、職場での理解を求めると共に、仕事の調整を始めておきましょう。また、パートナーであるママが産後うつになった場合、パパも産後うつになるリスクは高まります。保健師にママの状態を相談する際には、パパ自身の心や体の健康についても、気軽に相談しましょう。



妊娠中に



## My 保健師・助産師を見つけよう

保健師・助産師が妊娠期から子育て期にわたるまでの様々な母子保健に関する相談に対して、相談に応じます。妊娠期、出産前後、子育て期の様々な不安や悩みについてお気軽にご相談ください。必要に応じて面接や家庭訪問を行い、関係機関と連携を取り継続的に子育てを応援します。

保健師さん・助産師さんの  
名前

---

連絡先

---

備考

2017年11月22日発行

編集・発行：

 文京学院大学

〒113-8668  
東京都文京区向丘1-19-1  
[www.u-bunkyo.ac.jp](http://www.u-bunkyo.ac.jp)

© 文京学院大学