

1. 産後のころろ

出産を無事終えてお母さんになりましたが、その後続く「産じょく期」もとても大切な時期です。妊娠・出産によって変化した母体が、妊娠前の状態に戻るまでの産後6～8週間を「産じょく期」といいます。この時期の身体の回復の様子や心の動きを知り、気持ちよく健康に産後の生活を過ごしましょう。

1) マタニティブルーズ

産後3～10日に発症する、一時的な軽い抑うつ状態をいいます。産後は、出産からの体の生理的な変化や、母親になったことによる環境の変化、育児の疲労などによって、急に涙もろくなったり、訳もなくイライラしたり、精神的に不安定になったりします。

初産婦のほとんどが経験します。

産後2週間ほどで症状が軽くなることが多いです。

誰にでもおこりうることです。1人で悩まずに、夫、家族、友人、保健師などにありのままの気持ちを聞いてもらいましょう。

◎パパ・家族の思いやり◎

マタニティブルーズは、まわりにいる夫、家族の気配りが大切です。しばらくの間、できるだけ早く帰宅するように努めましょう。赤ちゃんから常に離れず、神経をすり減らしているため、家族の存在、家事育児の分担が大きな支えになるのです。

2) 産後うつ病

マタニティブルーズの症状が2週間以上続き、産後1か月以内に発症することが多いです。不眠、不安、食欲不振、育児・授乳に対するいらだちなどの症状があります。発症率は、出産をきっかけに、育児の疲労、睡眠不足、社会的（夫・家族など）支援が得られないことで高まります。子育ての支援体制を整えることや、かかりつけの医師や保健福祉センターに相談して早く専門家にみてもらう必要があります。

※出産前から、産後の子育ての支援体制や、家事分担、仕事の調整について、話し合っておきましょう。

