

産後うつ病の予防のために心がけてほしいこと

長野県精神保健福祉協議会では、産前・産後の女性を対象とした産後うつ病予防のためのリーフレットを作成しています。このリーフレットでは産後うつ病の予防のために本人やその周りの人が日頃から心がけていただきたいことを紹介しています。

産前・産後の女性向けリーフレット「産後のこころの健康 産後うつ病をご存知ですか？」から

◆ 産後うつ病を予防するために

妊娠中 ～相談できるところをつくりましょう～

- ▷ 妊婦健診時に産科スタッフへ、あるいは市町村保健師等、専門家に悩みや不安などを相談してみましょう。
- ▷ 家族に自分の気持ちを話してみましょう。
- ▷ 過去にうつ病や双極性障害(躁うつ病)などの精神疾患にかかったことがある方や治療中の方は、出産後、再発等のリスクが高まるため、必ず産科医と相談し、精神科主治医と連携しながら出産後までフォローしてもらいましょう。

出産後 ～完璧を求めず、悩みを相談しましょう～

- ▷ 家事も育児もほどほどを心がけ、家族と分担しましょう。
- ▷ 時間を見つけて横になるなど、からだを休めましょう。
- ▷ 短時間でも自分の時間を持ち、好きなことに集中してみましょう。
- ▷ 悩みや不安を家族や友達、産科スタッフ、保健師等に相談しましょう。話をすることで気持ちが楽になることがあります。



◆ 家族や身近な方へ

出産後、心がけたいこと ～一番大切なのは家族の理解と協力～

出産はお母さんにとって精神的にも肉体的にも大変な仕事です。そのため、産後は休養することを第一に考えることが大切です。

また、出産後は家族にとってそれまでとは違う生活パターンになります。「家族で赤ちゃんを育てる」という気持ちで、焦らず新しい生活に慣れていきましょう。

- ▷ お母さんがゆったりと落ち着ける環境をつくるよう心がけましょう。
- ▷ 子育てや家事を分担し、協力しましょう。
- ▷ お母さんの話をよく聴くよう心がけましょう。
- ▷ 短時間でもお母さんが自分の時間を過ごせるよう配慮しましょう。
- ▷ 心の不調は自分ではなかなか気づきにくく、また自分から「SOS」を出しにくいものです。「以前より表情が暗い」「いらいらしている」「身の周りのことに無頓着になった」など、以前と違う様子に気付くことが大切です。