

# 産後うつ病を予防するために

## あなたにできること

- 妊婦健診で産科スタッフに相談しましょう。
- 家族に自分の気持ちを話してみよう。
- 一人で頑張りすぎないで、ちょっと一休みしましょう。

## 家族にできること

- 悩みを受け止めてあげてください。
- 産科のスタッフに伝えて下さい。
- 家事や育児を手伝ってあげてください。

相談

## 産科では・・・

- 妊娠中、あなたの話を聞き、見守ります。
- あなたの周りに理解者を作ります。
- 産後も話を聞いてくれる方をご紹介します。

うつ状態が続く場合

## 専門家に相談

- 家族と一緒に相談に行ってみましょう。
- 症状を和らげるために、カウンセリングや薬などの治療を受けてみましょう。

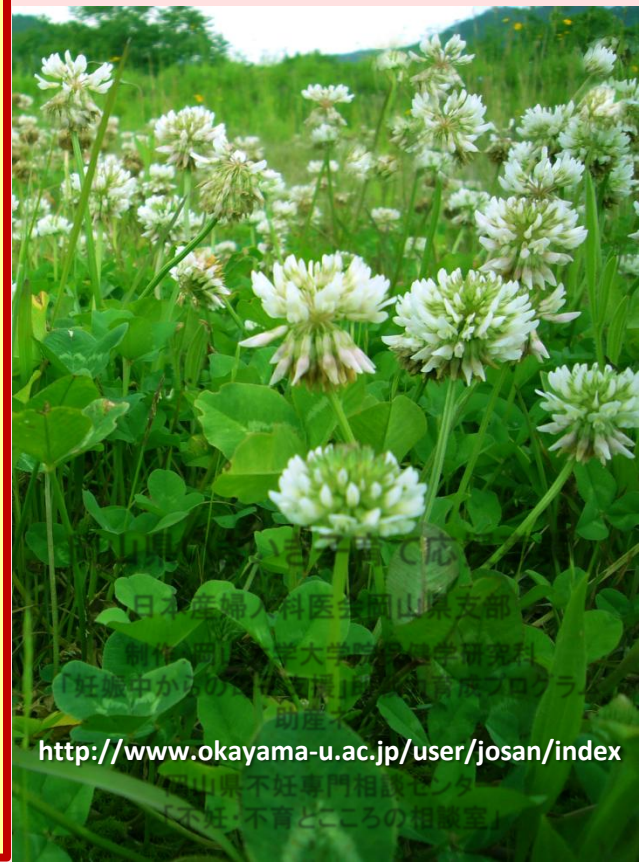
ひとりで悩まないで！  
誰かに相談してみてください。

あなたの思いえがく「お母さん」は、どのようなイメージですか？でも、最初からはイメージ通りにならないのが普通です。それよりも、あなたが一人の女性として、心も身体もイキイキとしていることを、みんなが願っています。一人で悩まずにぜひご相談ください。

## 相談窓口

700-0914	1-1-1	086-803-1200
710-0834	170	086-434-9800
703-8278	1-1-17	086-272-3950
709-0451	487-2	0869-92-5179
710-0043	1083	086-434-7025
714-0087	2-5	0865-69-1675
716-0062	286-1	0866-21-2836
718-0003	2400	0867-72-5691
717-0013	591	0867-44-2991
708-0051	114	0868-23-0148
707-0004	291-2	0868-73-4055

お母さんが  
楽しく育児を  
するために  
産後のこころの話



育児に慣れるまでは思い通りに行かなかったり、不安だったり、お母さん色々な感情を持ちます。今、あなたは赤ちゃんを、どのように感じていますか？今の気持ちに一番近いものに○をしてください。



## 産後のこころのチェックリスト

過去7日間にあなたが感じたことに最も近いものに○をしてください。

産後は、妊娠中上昇していた女性ホルモンが急激に低下し、精神的に不安定になりやすい時期です。また、赤ちゃんの世話と授乳で、睡眠不足が続く身体もところどころクタクタなはず。それでも毎日がんばっています。

### 産後に起こりやすいこころの変化

## マタニティーブルーズ

### 産後うつ病

抑うつ気分、興味・喜び・意欲の低下、食欲の低下または増加、不眠または睡眠過多、思考力や集中力の低下が見られ、死について考えることもあります。

- ◆ 過去にうつ病になった人、周りからの支援が少ない人、家族の病気や死などの体験をした人はなりやすいとされます。
- ◆ 産後数週間～数カ月して起こり、2週間以上続きます。
- ◆ 産後の母親の5～20%が経験します。

赤ちゃんへの働きかけが少なくなる。  
自分を責める。育児が不安になる。  
家事や育児ができなくなる。なども起きます。



### 豆知識

オキシトシンは脳から分泌され、陣痛の子宮収縮を促進したり、母乳分泌を促進したりするホルモンです。これを鼻の粘膜に噴霧すると他の人への信頼や接近行動を促進するとされます。

母と子の愛着や恋人同士の愛情など、親密な関係を築くための薬になることが期待されています。

- |  |
|--|
| 1. 笑うことができたし、物事のおもしろみもわかった。<br>(0)いつもと同様にできた (1)あまりできなかった<br>(2)明らかにできなかった (3)全くできなかった                 |
| 2. 物事を楽しみにして待つことができた。<br>(0)いつもと同様にできた (1)あまりできなかった<br>(2)明らかにできなかった (3)全くできなかった                       |
| 3. 物事がうまいかないとき、自分を不必要に責めた。<br>(3)常に責めた (2)時々責めた<br>(1)あまり責めなかった (0)全く責めなかった                            |
| 4. 理由もないのに不安になったり、心配したりした。<br>(0)まったくなかった (1)ほとんどなかった<br>(2)時々あった (3)しょっちゅうあった                         |
| 5. 理由もないのに恐怖に襲われた。<br>(3)しょっちゅうあった (2)時々あった<br>(1)めったになかった (0)全くなかった                                   |
| 6. することがたくさんあって大変な時に、<br>(3)ほとんど対処できなかった<br>(2)いつものようにはうまく対処できなかった<br>(1)たいていうまく対処できた<br>(0)普通どおり対処できた |
| 7. 不幸な気分で、眠れなかった。<br>(3)ほとんどいつもそうだった (2)時々そうだった<br>(1)たまにそうだった (0)全くなかった                               |
| 8. 悲しくなったり、みじめになったりした。<br>(3)ほとんどいつもあった (2)かなりしばしばあった<br>(1)たまにあった (0)全くなかった                           |
| 9. 不幸な気分で、泣いた。<br>(3)ほとんどいつもあった (2)かなりしばしばあった<br>(1)たまにあった (0)全くなかった                                   |
| 10. 自分自身を傷つけるのではないかとという考えが浮かんできた。<br>(3)かなりしばしばあった (2)時々そうだった<br>(1)めったになかった (0)全くなかった                 |

合計スコア

エジンバラ産後質問票(Cox1987;岡野ら訳1996)

合計スコアが9点以上なら、助産師さんや保健師さん、あるいは、あなたの周りの方に相談しましょう。

	いつもある	たまにある	少しある	全然ない
1. 赤ちゃんをいとおしいと感じる。	0	1	2	3
2. 赤ちゃんのために、しないといけないことがあるのに、どうしてよいかわからない。	3	2	1	0
3. 赤ちゃんに対して、腹立たしいと感じる。	3	2	1	0
4. 赤ちゃんに対して特別な気持ちがわからない。	3	2	1	0
5. 赤ちゃんに対して怒りがこみ上げる	3	2	1	0
6. 赤ちゃんに何かしてあげることが楽しい。	0	1	2	3
7. こんな子でなかったらなあと思う。	3	2	1	0
8. 赤ちゃんを守ってあげたいと思う。	0	1	2	3
9. この子がいかなかったらなあと思う。	3	2	1	0
10. 赤ちゃんをととても身近に感じる。	0	1	2	3
11. 赤ちゃんが、なぜ、泣いたり、ぐずったりしているのかわかる。	0	1	2	3
12. 赤ちゃんが泣いたり、ぐずったりしている時、自分の感情を抑えきれなくなる。	3	2	1	0
13. いらいらして、赤ちゃんをたたいたり、つねったりしたいと思う。	3	2	1	0
14. とても泣きやすい赤ちゃんと感じる。	3	2	1	0
15. 赤ちゃんを抱っこしにくいと感じる。	3	2	1	0
合計				