



こんにちは！印南町子育て世代包括支援センターです！！
今回も「妊娠うつ病」についてお伝えさせていただきます。

— 知って得するまめ知識 —

「妊娠うつ病」

妊婦さんにおこるうつ病について、前回に引き続きも少しお話ししましょう。

(前回の記事は町HPでご覧いただけます)



こちらの記事はこちら



うつ病はよくおこる病気の1つで、特に女性の場合は約12人に1人が一生のうち一度はうつ病に陥るといわれています。
女性は生理周期により毎月ホルモンバランスの変化があるため、男性の2倍うつ病になりやすいといわれています。



日本産婦人学会によると、うつ病は約10%の妊婦さんにみられると報告されています。ホルモンのバランスの変化に加えて、妊娠中の不安や生まれてからの生活の不安などが引き金になることがあります。

色んなストレスに加えてホルモンの影響で脳がストレスに耐える機能が低下し、現状を処理できなくなってしまうと、すると脳が機能不全をおこし、物事を悪い方に考える傾向が強くなってきます。

夜も眠れず、食欲がなくなり、元気がなくなっていくと、症状が強くなると自信喪失につながり子育てにも影響を与える事になります。色んな要因で妊婦さんがうつ病になる可能性があります。ありますが、受診をためらいがちで現在のところ、うつ病になっていた妊婦さんは適切な治療を受けていないことが多いようです。

妊娠中にうつ病のような症状が見られたら、まさかかりつけの産婦人科の医師に相談しましょう。必要であれば心療内科を紹介してくれます。

治療せずに放置しておく症状が重症化したり再発してしまう恐れがあります。医療機関を受診して症状の改善を最優先しましょう。

妊娠うつ病の対処方法

① 規則正しい生活習慣を身につける

② サポート体制を整える

普段の日常生活など妊婦を取り巻く環境を改善する事は大切なことです。
家事や仕事、上の子の育児などすべてひとりで頑張らずにパートナーや家族の方に手伝ってもらい、リラックスして過ごしましょう。

③ ストレスをためない

家の周りの散歩などで気分転換をしたり、趣味を楽しみ自分の時間を過ごしましょう。

④ 相談できる人をつくる

不安なことがあれば話を聞いてくれる人がそばにいてくれると心強いですよね。
パートナー・家族だけでなく親しい友人、妊娠している方など女性の相談相手がいると話しやすいですね。

⑤ 医療機関を受診する

受診することで症状の改善につながります。薬物療法だけでなく心療内科の診察、カウンセリングなど症状にあった治療法があります。早期に適切な治療を受けることが大切です。心の病気は長期化しやすい可能性があるので受診をおすすめします。



— 印南町産後ケア事業について —

妊娠届出時にお渡ししている「子育て世代包括支援センター」のパンフレットの中にある「産後ケア事業」のコーナーは読んでいただけましたか？

妊娠中はイメージが湧き辛いかもしれませんが、産後母乳トラブルや、育児疲れによる疲労、睡眠不足、赤ちゃんの体重増加量の不安など、たくさん心配事が出てくるかもしれません。

そんな時には印南町の「産後ケア事業」をご利用いただき、子育てを頑張るママやその家族の支えになればと思います。

具体的には、①デイサービス型、②訪問型、③宿泊型の3つがあります。
利用料金や、必要なサービスの内容に心じてご検討ください。

助産師による新生児訪問時にもチラシと共にご説明しますので、気になることがあればお気軽にお問い合わせください。



コロナ対策を行いながら、ママサポサロンも毎週開催中です！
妊娠期のお悩みなど、お気軽に相談にいらして頂きたいです。

ママサポサロンについては

こちらから！

