

地域で見守る子育て! 子育て!

産後のメンタルヘルスについて

妊娠・出産・育児と短期間でさまざまな変化を経験した後の産後の時期は、お母さんに負担が大きいため、からだもこころも健康に気にかける必要があります。



【お母さんの変化】

・ホルモン分泌の急激な変化

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。

この変化にこころとからだがついていけなると、不調を感じる場合があります。

・生活リズムの変化

出産後は、授乳やオムツ交換など赤ちゃん中心の生活になります。睡眠不足になって、疲れがたまってしまふこともあります。

・本能の芽生え

お母さんは、赤ちゃんを守るために気を張って生活しています。それは母親としての愛情や自覚の表れです。悪い変化ではありません。

【マタニティブルーズとは?】

産後、気持ちの浮き沈みが激しくなることをマタニティブルーズといいます。情緒不安定になっていますが、一時的なものであり、決して珍しいことでもありません。

【産後うつとは?】

マタニティブルーズが一時的なものであるのに対して、産後うつは長引いたり症状が深刻になる心の病気です。早期に発見すれば改善も見込まれるので、こころの不安定な状態が1か月以上続いたり、症状が重い場合は医療機関の受診も考えましょう。

【こころを軽くするために】

- ・ 家族に理解や相談を求める
- ・ 産前から産後の生活をイメージしておく
- ・ ひとりで悩まず、専門家に相談する

「あかちゃんプチさろん」 「育児相談」を毎月開催しています。お母さんの健康のためにも、ぜひ活用してください。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871



コラム

認知症とこれから

今月のテーマ

「認知症とともに暮らす②」

住み慣れた家で、できるだけ長く暮らしたい。

それは誰にとっても同じです。とりわけ、認知症の方は慣れた環境でのケアが有効な場合が多いものです。そんな時、デイサービスなどの日中出かける通所サービスやショートステイなどの宿泊サービスといった介護保険サービスを活用し、家族がリフレッシュできる時間を作ることが在宅介護を続けていくコツです。毎日家族が本人と向き合うことでストレスを感じたり、介護に疲れ果ててしまうと、余裕をもって接することができなくなってしまいます。人の手を借りることに抵抗や罪悪感がある方もいますが、出かける日課を持ち、家族以外の人と接したり、楽しい時間を過ごしたりすることや適度に体を動かすことは、本人にもよい影響をもたらします。そのほかに、介護や入浴、リハビリなどを自宅で受けられる訪問サービスもあります。

本人と家族がよい関係を保っていけるよう、サービスを有効に活用しましょう。

介護保険などのサービス、認知症についての相談はコチラへ

高浜市地域包括支援センター
(いきいき広場2階) ☎52-9610