

あのね

happy育児

令和6年5月1日号

産後のママのこころ① ～産後うつと女性ホルモン～

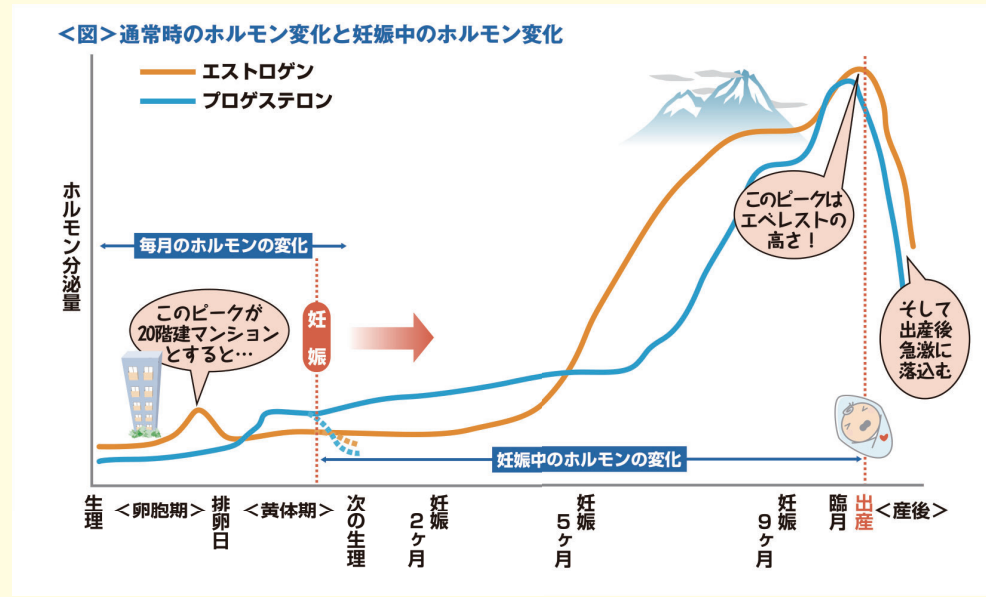
産後のママの心と体

出産後の女性は、からだや生活が急激に変化します。その変化の大きさから、心にも負荷がかかり、涙が自然と出てきたり、無力感を覚えたり、さらには心配や不安がわきあがったり、ちょっとした言葉に傷つきやすくなることもあります。これは産後の急激なホルモンバランスの変化が影響しています。

妊娠中と産後のホルモンの変化

右の図のように普段の生理周期でもホルモンの変動がありますが、妊娠中は普段の生理周期の分泌量に比べ、エストロゲンは100倍、プロゲステロンは1000倍にも変化します。このホルモンの大変化で産後のママの心は大きく揺れ動きます。これは決して異常なことではなく、誰にでも起こり得るということをパパやサポートする周囲の人たちに知っておいてほしいと思います。

今月より3カ月にわたり、産後のママのこころについてお伝えします。
来月は産後うつとマタニティブルーについてです。



出典：横浜の産み育てを考える会著「産前産後の妻を守るためのガイドブック」

問合先

にかほ市ネウボラあのね
(金浦保健センター) ☎38-4200

