



令和6年6月1日号

あのねの happy育児

産後のママのこころ② ～産後うつとマタニティブルー～

産後の女性は急激なホルモンバランスの変化の影響で、からだだけでなく、こころにも不安定さが生じます。

マタニティブルー

- ちょっとしたことで涙もろくなる
- 不安になる/憂鬱になる
- 疲れやすい
- イライラしてしまう

産後10日以内に
見られる一過性のもの
1～2週間程度で自然に回復



3割のママが経験する
と言われています

産後うつ

- 気分が落ち込む、泣いてしまう
- 楽しみや興味を持てることがない
- 強い疲労感、気力がわかない
- 母親としてうまく役割を果たせていないと感じる
- 食欲がない、眠れない
- この世から消えてしまいたいと思う

産後2週～産後3か月
2週間以上続く

産後すぐだけでなく、育児に慣れてきた頃も
(里帰り先から自宅に戻ったあとなど) 注意が必要！！

「産後うつ」の
可能性が高まる
ママは約1割



マタニティブルーの時、誰にも相談できずに一人で悶々と抱え込んでしまうと、産後うつへ移行していく可能性が高いと言われています。うつ状態になるとママは自分から「助けて」とはなかなか言えません。パパや周囲の人は、ママの様子を気にしてあげてくださいね。

来月は「産後うつの観察ポイントと対策」についてお伝えします。

問合先 **にかほ市ネウボラあのね**
(金浦保健センター) ☎38-4200

