

◎「産後うつ」とは？

出産後、1～2週間を過ぎてから次のような症状があらわれ、数ヶ月続くこころの病気です。

- ・イライラ
- ・気分が落ち込む
- ・不安
- ・食欲がなくなる
- ・不眠
- ・疲れやすい
- ・思考力がおちる



なかなか人には相談できない心境になることも… こんな気持ちになってはいませんか？

- ・イライラして気持ちが落ち着かない
- ・涙がでやすくなった
- ・自分が悪い、自分の子育てが悪いと自分を責めてしまう
- ・笑うことが少なくなった
- ・眠れない、いくら寝ても疲れがとれない
- ・頭にもやがかったようにすっきりしない
- ・子どもをかわいいと思えない
- ・逃げたい、死んでしまいたいと思うことがある



◎「産後うつ」の原因は？

急激なホルモンの変化に体が追いつけず、自律神経が乱れることが原因です。また、育児は24時間待たなし。睡眠不足から疲労がたまり精神的にも追い詰められることが原因となります。

35歳以上の初産の方に多い傾向があります。

◎「産後うつ」は治る？

まずは、自分が産後うつの状態であることを自覚し、症状を悪化させないことが大切です。

また、家族の方も「産後うつかも？」と気づき、育児を分担したり、母の気持ちに寄り添うことで症状が落ち着くこともあります。しかし、症状がなかなか改善しない場合は医療機関を受診しましょう。治療をすることで、産後うつは治ります。

そのうち落ち着くだろうと放っておくと、最悪の場合、自殺につながる危険性もありますので、軽視しないことが重要です。

◎パパさんも育児休暇を

共働きの夫婦も増え、同時に育児に協力的なパパ（イクメン）も多くなってきています。積極的にパパも育児休暇を取得し、ママのサポートと育児を楽しみませんか。

パパとママが同じ時期に育児休暇を取得することも可能！一定の要件を満たせば、育児休業給付金が支給されます。

生まれた赤ちゃんは日々成長します。「寝返った！」「立った！」「しゃべった！」そんな貴重な瞬間を見逃さないでください。

