

はじめてパパになるあなたへ

知っておこう ママの心の変化

赤ちゃんが生まれてとてもうれしいはずなのに、悲しくなったり、何もやる気が起きなかったり…。涙もろい、ゆううつなどのほかに頭が重い、眠れない、体がだるい、疲れやすいなどの不安定な状態になりやすい時期です。

ママの産後に起こりやすい心の変化について知っておき、早く気づき、上手に乗り切りましょう。

マタニティブルーズ

産後3～10日ごろまでに生じる気分の落ち込み、涙もろい、食欲不振などの症状で、出産後の急激なホルモンの変動、産後の疲れ、育児不安などが原因となります。

特に治療の必要はなく、症状は自然に消えていきます。

産後うつ

気分の落ち込みなどの症状が続く場合は、「産後うつ」の可能性も考えられます。産後うつを体験するママは珍しくなく、早期に見つけて治療することで改善することがほとんどです。



産後うつの症状例

〈こころの不調〉

思考
頭が働かない
集中できない
決められない

感情
不安、イライラ、
ゆううつ、焦る、
自分が悪く思える

意欲
やる気がでない、
何をしても楽しく
感じられない

〈からだの不調〉

不眠・食欲低下・増加
だるさ・頭痛・肩こり
吐き気・胃痛

妊娠したら知っておきたいことについて、横浜市医師会・横浜市歯科医師会にご協力いただき、動画を作成しました。

横浜市 こころと身体 妊婦 検索



気を付けよう ～乳幼児揺さぶられ症候群を予防しましょう～

赤ちゃんは、頭が重たくてくびの力が弱いので、速く激しく揺さぶられると脳に衝撃が加わって損傷を受け、重い障がいが残ったり、時には命を落とすこともあります。これを乳幼児揺さぶられ症候群といいます。

泣き続ける赤ちゃんを、激しく揺さぶったり、放り投げたりすることは決してしないでください。

新しい家族の誕生による役割の変化や環境の変化は、うつのきっかけになります。

産後うつチェック

- いくつ当てはまりますか？
- 毎日の生活に充実感がない
- 自分は役に立つ人間だと考えることができない
- 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じる
- これまで楽しんでやれていたことが今は楽しんでできない
- わけもなく疲れたような感じがある

※厚生労働省「心の健康度自己評価表」より抜粋

パパもママも
チェックして
みよう



当てはまる内容が2つ以上あり、さらに最近ひどく困ったことやつらいと思ったことがあったり、不眠、食欲がないなどの状態が続いている場合は、うつ病の入り口に立っている状態かもしれません。

うつ病は男女を問わず、ストレス状況で多くの人が発症し、決して怠けや単純な疲れではなく、周囲のサポートや適切な治療を必要とする病気です。自分自身はもちろん、パパはママの様子を、ママはパパの様子をみて、気になることがあれば、**一人で悩まずお住まいの区役所(こども家庭支援課)にご相談ください。**

母子健康手帳を見よう!

手帳には、妊娠中からお子さんが小学校に入学するまでの健康診査や成長発達、予防接種の状況等が記録されます。病気で受診する時は必ず持参しましょう!

また、パパとママがこどもの成長を記録するためのページがあり、ハイハイができるようになったこと、初めて言葉を話したこと、その時パパとママはどんな気持ちだったかなどを記録することが出来ます。日々の成長を手帳で確認し、時々見返してみましょ。

1～6歳の誕生日には、両親からのメッセージを記入することもできます。両親の想いがたくさん詰まった母子健康手帳をパパとママで一緒につくりましょう!

叩いたり、怒鳴ったりしない子育てをしよう! (体罰等によらない子育て)

子どもは大人と同じように、人権の主体であり、全ての子どもは健やかに成長・発達し、自立する権利があります。そのため、体罰を行うことは法律で禁止されています。これから子育てでしつけをしていくときに、どのようにしたらよいのか戸惑う場面も出てくるかもしれません。叩いたり、怒鳴ったりしない子育てにはコツがあります。困ったら、区役所の相談窓口等に相談しましょう。



横浜市 体罰によらない子育て 検索