

 看護部から

▶看護部バックナンバー

■～なんとなくおかしいな…これがマタニティブルーズ？～

なんとなくおかしいな…  
これがマタニティブルーズ？



赤ちゃんが何で泣いているのか、分からなくて…  
何故だかわからないけど、涙が出てきちゃうんです。

出産後、初めての体験や、妊娠中に抱いていたイメージと現実とのギャップに戸惑う事もあります。そんな時に下記のような症状があれば、それは **マタニティブルーズ** かもしれません。

- ・わけもなく涙もろくなる。
  - ・イライラして怒りっぽくなる。
  - ・眠れなくなる。
  - ・無性に不穏な気持ちになる。
  - ・食欲がなくなる。
- など

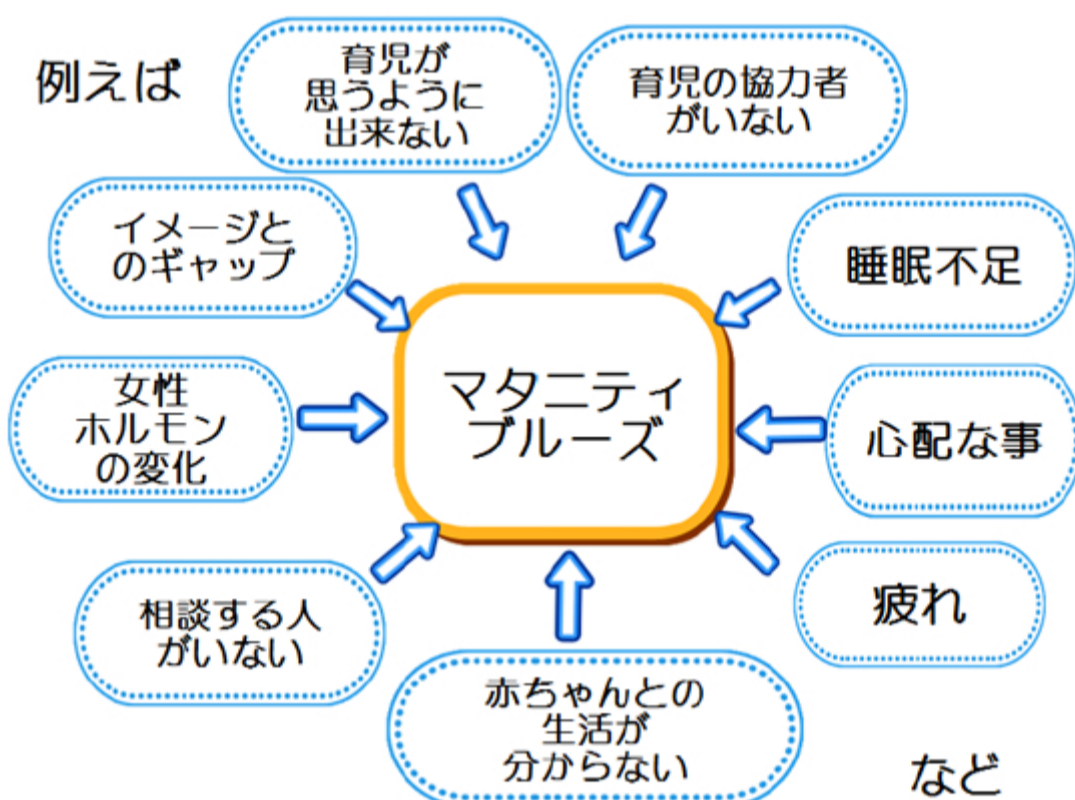


## マタニティブルーズとは？

出産から、産後10日頃までにはっきりとした理由もなく、悲しくなったり、落ち込んだり、イライラしたりと気持ちが不安定になることをいいます。

詳しい原因は明らかになっていませんが、産後のホルモンの変化や赤ちゃんが生まれたことによる環境の変化が関係しているといわれています。

### 誰でもなる可能性があるということなんです！



これらの症状は赤ちゃんとの生活に慣れてくるにつれ、次第に落ち着いていきます。一般的には2週間ほどで症状は改善されると言われています。全てを抱え込まず、周りの人と一緒に子育てをしていきましょう。

## もしブルーな気持ちになったら…？

### ● 心と体を休ませる

- ・家族へ赤ちゃんをお願いして眠る
  - ・入浴する(産後1か月健診以降)
  - ・好きな音楽を聴く
  - ・温かいお茶を飲む(ハーブティー等)
  - ・アロマセラピー
- 心を明るくする：ジャスミン・ローズ・ベルガモット  
オレンジ・グレープフルーツ  
リラックスする：イランイラン・クラリセージ  
ラベンダー・カモミールローマン



### ● 気分転換をする

- ・散歩
- ・趣味を再開する
- ・窓を開ける
- ・深呼吸をする

### ● 夫や家族、友人と話をする

### ● 不安な気持ちを臨床心理士に相談する

- ・臨床心理士による心理相談(電話予約)

例えば

- ・子育て中のストレスや心配ごと
- ・親子関係・家族関係の悩み
- ・女性の体と心に関する悩み など

### ● 育児・授乳について助産師に相談する

- ・助産師外来による子育て相談(産後2ヶ月まで)  
(インターネット予約/原則、平日午後)

例えば

- ・子育て中の疑問や悩みごと
- ・母乳育児の相談 など



妊娠・出産・子育てを通して、お母さんだけでなく、家族のみなさんが戸惑う事もあると思います。そんな時は頑張りすぎず、周りの人と一緒に子育てをしていきましょう。

産後1ヶ月以上ブルーな気持ちが続く時は専門医へご相談下さい。

私達も皆さんの育児を応援しています。  
いつでもご相談下さい。

担当：2F(華チーム)岩花、堀田、佐藤、兜森、笹山、本間、内藤、瀧野、幡野、小竹、江藤