

お母さんになれる方 そのご家族の方へ

妊産婦のこころとからだ

ご妊娠おめでとうございます。女性の一生のなかでも、妊娠・出産・育児の時期はうれしい気持ちでいっぱいになる一方で、子育てや生活の変化などで不安や悩みを抱えることが多いです。この時期の悩みはひとりで抱え込まず、パートナーやご家族と一緒に解決していきましょう。

妊娠中

- 妊娠したことで、仕事のこと、パートナーとの関係のことなど、不安になるかもしれません
- お腹が大きくなるなどのからだの変化、出産や子育てへの不安や心配事などが出てきます
- これまでスムーズにできていた家事や仕事ができなくなることがあります
- 自分のからだやこころと相談しながら、家事や仕事を調整しましょう
- パートナーやご家族と、赤ちゃんとの生活をイメージすることを楽しみましょう
- 出産や子育てへの不安、心配事は抱え込まず、パートナーやご家族に相談しましょう

産後

- 授乳やおむつ交換など赤ちゃんのお世話はみんな最初は初心者です、うまくできなくても大丈夫。だんだん上手になっていきます
- 産後のからだの不調は、あせらず、少しずつ整えていきましょう
- ひとりでがんばりすぎず、パートナーやご家族などまわりの力をかりましょう
- 生活の変化や睡眠不足で疲労がたまり、感情が不安定になることも。まわりのサポートをもらって休養をとりましょう

こころ

- 妊娠・出産・育児はお母さんのこころに大きな変化をもたらします
- 産後は急激なホルモンの変化により、感情が不安定になりやすい時期です
- “産後うつ病”を発症することもあるので、「いつもと違う？」ことに気づいたら、産科医や助産師・保健師に相談しましょう→【産後うつ病 リーフレット】へ

パートナー・ご家族の方へ

この時期は、大きな不安を抱える時期です。パートナーも赤ちゃんが生まれることに不安を抱えることもあるでしょう。ぜひ、ご夫婦で一緒に相談をしながら赤ちゃんを迎える準備をしてください。もし、お母さんの様子がいつもと違うなと思ったときは、パートナーやご家族の方も抱え込まずに専門家にご相談ください。

困ったときの相談窓口をご覧ください

産後うつ病



“産後うつ病”という言葉を知っていますか？ 産後10人に1人がうつ状態を経験するといわれ、5人に1人に不安が高まるといわれています。この時期は、新たな生活が始まり、赤ちゃんのお世話をしながら生活の変化に適応していく時期です。親になる過程で経験するさまざまなストレスは、お母さんのこころの状態に影響すると考えられています。子育てに少しずつ慣れていくなかで、気持ちの落ち込みや不安は軽くなっていくことが多いですが、なかにはその状態が長く続くお母さんもいらっしゃいます。

パートナー・ご家族の接し方

妊産婦さんが不安な思いを伝えることができるよう、ゆっくりと時間をとって話を聞く

「つらかったね」
「大変だったね」
というねぎらいや
共感の言葉で
妊産婦さんの気持ち
に理解を示す

こころもからだも
疲れているときは、
妊産婦さんが
ゆっくり休める
環境を作る

専門家に
相談が
必要な
症状

「いつもと違う？」ことに気づいたら専門家に相談を

- ✿ 涙が止まらない ✿ 育児が楽しくない (赤ちゃんがかわいくない)
- ✿ 食欲がない ✿ 眠れない ✿ 落ち着かない
- ✿ 疲れがとれない ✿ 自分を責めてしまう
- ✿ 判断ができない ✿ 自分は必要ないと考えてしまう
- ✿ 緊張が強い ✿ 心配を止められない



困ったときの相談窓口をご覧ください

妊娠中にうつ病で治療中の方 そのご家族の方へ

妊娠中のうつ病とは？

妊娠中のうつ病を治療せずに放置してしまうと、出産や育児に影響を与えることがあります

- ✿ うつ病は病気 ○
- ✿ ところが弱いから ✕
- ✿ 弱い性格だから ✕
- ✿ 妊娠中のうつ病は10%程度 ○
- ✿ ホルモンの変化が発症に関係する ○



妊娠中に特有なうつ症状

- ✿ 産まれてくる子どもに対する過度な心配
- ✿ 親になることへの過度な自信のなさ
- ✿ 妊婦健診を受診しない
- ✿ 喫煙・飲酒
- ✿ 妊娠中の体重増加不足



精神科の薬の一般的な影響

抗うつ薬

妊娠中服用

胎児の成長・発達への影響は少ない

安全

授乳中服用

母乳を通じてお子さんが摂取する量は微量

安全

抗不安薬・睡眠導入剤

妊娠中服用

胎児の成長・発達への影響は少ない

安全

出産時服用

中止が必要な場合には、産科医・精神科医と相談しながら

一時的に影響

薬の自己中断はさけましょう

精神症状が安定している妊婦さん

- ✿ 薬剤の中止が可能なことも
- ✿ 薬剤服用以外の治療法に切り替えることが可能なことも

うつ病を繰り返している方、重いうつ病にかかっていた方

- ✿ 薬の中断によりうつ病が再発し、妊娠・出産に悪影響がでることもあります

薬の服用をためらわず、まずは主治医とよく相談しましょう

困ったときの相談窓口をご覧ください

困ったときの相談窓口

妊娠・出産・育児の時期のお母さんを支える窓口はいくつもあります。
母子健康手帳の交付を受けた保健センターなどの窓口の方、かかりつけ医療施設の医師や
助産師・看護師、ソーシャルワーカーなどに声をかけてください。

窓口・電話でのご相談

- 保健センター母子保健担当（保健所など）
- 精神保健福祉センター（こころの健康センターなど）

ご家族からのご相談も受けつけています

つらくなったときの相談窓口

電話での相談

よりそいホットライン

（一般社団法人 社会的包摂サポートセンター）

☎0120-279-338 (24時間対応)

岩手・宮城・福島各県からは ☎0120-279-266 (24時間対応)

いのちの電話

（一般社団法人 日本いのちの電話連盟）

☎0570-783-556 (10～22時)

☎0120-783-556 (16～21時
毎月10日は
8時～翌8時)

#いのちSOS

（特定非営利活動法人 自殺対策支援センターライフリンク）

☎0120-061-338 日・月・火・金・土（24時間対応）
水・木（6～24時）

※木曜日6時～火曜日24時までは連続対応

SNSでの相談

自殺対策支援センター
ライフリンク



東京メンタルヘルス・
スクエア



あなたのいばしょ



各自治体の相談窓口

各自治体の相談窓口から
各所NPOなどと連携が可能

厚生労働省
相談窓口検索



厚生労働省
まもろうよこころ



！急を要する相談！

精神的に不安定で
急を要す様子がある場合

こころの健康相談
統一ダイヤル



薬に関する相談

妊娠と薬情報センター

