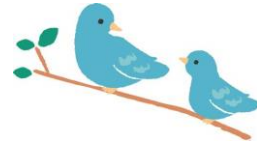


## 周産期のメンタルヘルス



妊娠がわかったとき、どんな気持ちになりましたか？うれしい、戸惑い、不安……。いろいろな気持ちがまざったような、ときに複雑な思いになるかもしれません。

妊娠から出産までの時期を「周産期」といいます。周産期は、赤ちゃんの成長やママの体調の変化とあわせて、ママのメンタルヘルス（こころの健康状態）も変化が大きい時期です。うれしい気持ちはもちろん、少しネガティブな気持ちになることもあります。マタニティブルーや産後うつなどの言葉は聞いたことがあるでしょうか。ここでは「妊娠期」と「出産後」の少しネガティブなメンタルヘルスについてお話します。

### 「妊娠期」

#### • 妊娠中の気分の落ち込み

妊娠中、今まで気にならなかったことにイライラするようになったり、涙が止まらなくなったりすることがあるかもしれません。つわりで思うように動けず、少しずつ気分が落ち込むこともあります。

#### • 不安

妊娠中にはいろいろなことを不安に感じるかもしれません。「これを食べていいのかな」など赤ちゃんのために気を遣うことも多いと思います。また、「出産が怖い」「育てていけるのかわからない」など、これからの生活についても不安になるかもしれません。



このような気持ちを感じたとき、「せっかく赤ちゃんが育っているのに、そんな気持ちになったらダメ」と自分を否定したくなるかもしれません。でも、自分を否定してしまうと、もっとしんどくなることがあります。

妊婦検診時には、そんな「気持ち」についても医師や助産師に相談してみてください。話すだけで気持ちが落ち着くことがあります。また、相談しても気分の落ち込みや不安が強いときには、妊娠中にも飲めるお薬を処方してもらえることがあります。生活の不安があれば、専門の相談員を紹介してくれます。「妊婦検診は、赤ちゃんの成長を確認するだけ」と思わず、メンタルヘルスについてもサポートを受けながら、マタニティライフをすごしてください。



## 「出産後」

### ・マタニティブルーズ

出産後はマタニティブルーズと呼ばれる気持ちの不安定さを感じる人も少なくありません。無事に出産を迎えられて気持ちが高ぶることもありますが、悲しくないのに涙が止まらなかったり、イライラしたり、落ち込んだりする症状がでることがあります。原因はあまりわかりませんが、始まったばかりの子育てが思うようにいかないことや、女性ホルモンの急激な低下などにより症状がでると考えられています。ただ、ほとんどの場合は2週間程度で自然に治ると言われているので、心配することはありません。入院中であれば、医師や助産師に相談してみてください。



### ・産後うつ

マタニティブルーズのような気持ちが一カ月以上続く場合は、産後うつに移行する可能性があるため注意が必要です。現在では産後うつの早期発見、早期治療が大切であると言われています。産後一カ月検診時に気持ちの落ち込みがひどい場合は、一人で抱え込まずに医師や助産師にご相談ください。

## \*自宅でできるセルフケア\*

・呼吸法：体に力が入っているな、と思うときは、ゆっくりと深呼吸してみてください。

① あなたのペースで、3つ数えながら息を吸って、

② 2つ息を止めて、

③ 4つ数えながらゆっくり吐きましょう。

そのときに、こころのモヤモヤも一緒に吐き出すイメージをもちましょう。

3回ほど繰り返してください。



・グランティング：こころや体が大地とひとつになっている安定感を感じましょう。

① ほどよい感じで両足を広げて立ちましょう。

② 両足の裏が地面にぴったりとくっついているイメージをもちましょう。

③ おへその少し下のあたりに意識を持ちながら、左右の足に交互に体重を乗せ、真ん中を探します。

④ 次に前後に体重をゆっくり移動させながら、同様に中心を探します。

⑤ そして深呼吸をしながら、安定感を感じましょう。

→ 医師から安静の指示がある場合などは無理をせず、体調の良いときに行ってください。