



### ◆ マタニティーブルー（ズ）と産後うつ病について ◆



出産直後から 10 日ごろまでの一時期、気分が変わりやすく、イライラ、突然不安になる、涙もろくなるなど、心身の不調を感じることがあります。いわゆる『マタニティーブルー（ズ）』で 3～4 人に 1 人が経験すると言われていて、ホルモンの影響や慣れない育児の疲れが関係していることがあります。数週間～1 か月くらいで自然に消えていきます。

しかし、「ほとんど 1 日中、気分がしずむ」「赤ちゃんに何の感情もわいてこない」「母親としての資格がないように感じる」「力がわかない」、食欲低下・増加、不眠・過眠が続くときは『産後うつ病』の可能性があり、メンタルクリニックなどへの通院や服薬が必要な場合があります。『産後うつ病』は約 10 人に 1 人が経験すると言われ、産後 2～5 週目から数か月ころになってもおこります。気分の落ち込みが続くとき、産後うつ病にかかったかとも思ったとき、あるいは周囲が気付いたときは、迷わず医師や助産師、保健師に相談してください。



### ◆ 泣きは赤ちゃんのメッセージ ◆

言葉が話せない赤ちゃんは「お腹がすいた」「オムツがぬれて不快」などの気持ちを泣いて伝えます。その対処をしても、夕方ごろになると「泣き止まない」経験をする保護者の方が多いです。「黄昏泣き」と言われています。原因ははっきりわかっていませんが、成長とともに消えていきます。抱っこをして様子を見る、赤ちゃんと一緒に外出する、お母さん・お父さんの気分転換などが効果的です。

それでもおさまらず、泣き声にイライラするときは、健康福祉センターにご相談ください。気持ちを話すとかんたになることもありますよ。

### ◆ こんなお困りごとはありませんか？ ◆

#### Q. 体重の増えが心配

➡母乳は飲んでる量がわからず、飲ませてみても泣く赤ちゃんもいて、母乳不足を心配するお母さんは少なくありません。新生児等・産婦訪問や 1 か月健診で体重の増えを確認したり、センターの育児相談でも体重測定や相談ができます。

#### Q. お散歩はどのくらいから？

➡1 か月健診を過ぎたころから外気浴をすすめ、3 か月ごろになったら、散歩の時間も少しずつ増やしていきましょう。板橋区には「赤ちゃんの駅」という、おむつ替えや授乳ができる場所がありますのでご利用ください。

#### Q. 上の子への対応はどうしたらいい？

➡上の子にとって弟や妹の誕生は重大な事件です。やきもちをやく子もいますし、「赤ちゃん返り」をしたり、下の子にちょっといじわるをしてみたり、ということも起こります。上の子と二人だけの時間を作ったり、抱っこをしてあげるなどしてお母さんを独占したい気持ちを満たしてあげましょう。おむつをとってきてもらうなど簡単なお手伝いをお願いするのもいい方法です。「いいな」「がんばってくれているな」と思った行動を、すかさずほめてあげることで次もがんばるぞ！という自信につながりますよ。

※各健康福祉センターでは、育児相談を行っています。またお電話でも受付しています。悩まずにいつでもご相談ください。

# 乳幼児期のすこやかナビゲーションシート



## 各健康福祉センターのご案内



\*あなたのお住まいの地域を担当している健康福祉センターは  のセンターです。  
\*地図は区ホームページをご覧ください。

<input type="checkbox"/>	板橋健康福祉センター	大山東町32-15 ☎3579-2333 Fax 3579-2345 交通 東武東上線「大山」下車8分、都営三田線「板橋区役所前」下車3分、高島平駅又は高島平操車場～池袋駅西口バス「板橋区役所」下車2分
<input type="checkbox"/>	上板橋健康福祉センター	桜川3-18-6 ☎3937-1041 Fax 3937-1058 交通 東武東上線「上板橋」下車8分、池袋駅東口～光が丘駅バス「桜川」下車3分
<input type="checkbox"/>	赤塚健康福祉センター	赤塚1-10-13 ☎3979-0511 Fax 3979-0581 交通 東武東上線「下赤塚」下車5分、東京メトロ有楽町線・副都心線「地下鉄赤塚」下車6分、高島平操車場～下赤塚駅バス「下赤塚駅」下車5分
<input type="checkbox"/>	志村健康福祉センター	蓮根2-5-5 ☎3969-3836 Fax 3969-2251 交通 都営三田線「蓮根」下車6分、成増駅北口～赤羽駅西口又は池袋駅西口～高島平操車場バス「志村健康福祉センター入口」下車2分、浮間舟渡駅～東武練馬又は赤羽駅西口～高島平操車場バス「西台中学校」下車5分
<input type="checkbox"/>	高島平健康福祉センター	高島平3-13-28 ☎3938-8621 Fax 3938-8640 交通 都営三田線「高島平」下車4分、東武練馬駅～浮間舟渡駅バス/下赤塚～高島平操車場バス/成増駅北口～高島平操車場バス「高島平警察署」下車1分、浮間舟渡駅～高島平駅バス「高島平駅」下車5分

◆あなたのお住まいを担当する健康福祉センターは…

\_\_\_\_\_ 健康福祉センター です。

◆あなたのお住まいを担当する保健師は…

\_\_\_\_\_ 保健師 です。

( 年 月 日 現在 )



板橋区  
ITABASHI



地区担当保健師