

「産後うつは誰にでも！頑張り過ぎない子育てのコツ」まとめ

① マタニティブルーズ：一過性の軽度抑うつ状態

- ・涙もろさが中心、不安定な気持ちや孤独感、絶望感、疲労、集中力低下

産後うつ病：2週間以上続く抑うつ状態

- ・気持ちの落ち込み、イライラ、集中力低下、やる気の低下、食欲・体力低下
寝たいときに寝られない、よくわからない罪悪感、消えてしまいたい気持ち

② 家族で子育てしていくために

- ・産後の女性に起こる精神的な落ち込みについて身近な人に知ってもらう
- ・心身を休める、相談に出かける、受診するなどの時間を作る協力を



③ ちょっとした工夫

- ・イライラしたら、安全な場所に赤ちゃんを置きその場から離れてOK!
- ・一人時間をつくる（直接授乳以外は、誰でもできる）
- ・「できなかったこと」でなく「できたこと」に着目
- ・妥協する