



マタニティブルーの話

マタニティブルーって？



妊娠したことによって、生活や体調は大きく変化します。妊娠によりプロゲステロンなど性ホルモンが大量に分泌されることで、ホルモンのバランスが急激に変化します。

また、妊娠初期はつわりで体調がすぐれず、それに伴いマタニティブルーになることがあります。

それに加えて、妊娠をきっかけに続けていた仕事を辞めたり、つわりや腰痛、妊娠後期になると思うように動かない体、なかなか寝付けない長い夜など、「あれもダメ、これもダメ」と制約の多い生活になります。また、間近に迫ってくる出産への不安を感じることもあります。その結果、今までなら我慢できたことにイライラしてしまったり、ストレスをためこみがちになってしまいます。



また、産後も、ホルモンのバランスの変化は続いているので、急に涙もろくなったり、些細なことに不安になったりすることがあります。

マタニティブルーは、約25～30%の人が経験するとも報告され、ホルモンのバランスの変化の他、慣れない育児の疲れなども関係しているようです。



マタニティブルーかもと思ったら・・・

○十分な休息をとりましょう。体調に問題なければ、外出することも気分転換になります。

マタニティスクールなどに参加して、他の妊婦と交流することも出産への不安解消につながります。

○夫や家族など身近な人に、妊娠・出産による体調や気持ちの変化についてあらかじめ知っておいてもらいましょう。SOSが出しやすくなります。

○自分の気持ちを押しさえないで、できるだけ夫や家族、友人などに聞いてもらうなど、はけ口を作ることが大切です。

