

# 妊娠中から知ってほしい心の変化

総合周産期母子医療センター 産科病棟



## ○妊娠中○

体と同じように、妊娠中から出産後にかけては心にも変化が訪れます。赤ちゃんが育つにつれて、喜び、戸惑い、不安、期待、恐怖、母親の自覚など、様々な気持ちを経験します。妊娠中にこころが落ち着かなくなることは珍しいことではありません。



## ○産後○

ただでさえ出産で体力が消耗し、ホルモンバランスが変化しているところですので、赤ちゃんのお世話だけでも慣れないお母さんにとってはかなり大変です。産後は、どうしても必要なこと以外は誰かに頼って、休めるときに休むことが大切です。



産後、涙もろくなったり、気持ちが落ち込んだりする場合もあります。

多くは数時間から数日で自然に治まりますが、気分の落ち込みや、物事を楽しめない、気力がわかないといった症状が長引く場合は、注意が必要です。医師や助産師等にご相談ください。

ご自身では気づきにくいこともありますので、ご家族にも気を付けてもらいましょう。



当院臨床心理室では、皆さんのお話をおうかがいしながら、お気持ちの整理をお手伝いしています。赤ちゃんの2週間健診にも同席しています。また、NICU入院中の赤ちゃんを持つご家族ともお話しさせていただいています。

