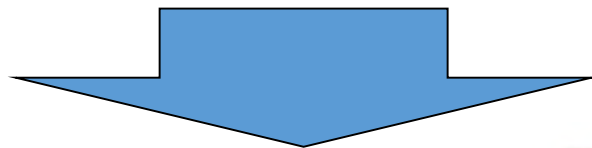


産後の心の変化

- 2～3時間おきの授乳
- 母乳トラブル
- 赤ちゃんが泣きやまない
- 慣れない育児
- 家事と育児の両立 など



**お母さんは心身ともに
疲労してしまいます。**



産後の心の変化

マタニティブルーズ

3人に1人が
かかる

ホルモンバランスや産後のさまざまな変化が影響して引き起こされます。出産後2～3日から現れやすく、多くの場合、数週間～1か月くらいで自然に解消されます。



涙ぐみやすい、気分が沈みやすい、
イライラする、集中力がなくなる、
食欲が低下する・食べすぎてしまう等

心が不安定になる

産後の心の変化

○疲れた、つらいと感じたときは、1人で抱え込まずに周りに助けを求めましょう。

○他の人に赤ちゃんを預けて自由な時間を作る、話を聞いてもらう等の気分転換も大切です。

