

産後の精神的変化

Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

“Baby Blues”

You may have the “baby blues” in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

出産後は、様々な感情が沸き起こることがあります。ご自身の体の変化と新生児の要求に対応できるようになるには時間がかかります。これらの感情は正常な場合があり、重要なのはどのような時に助けを求めるべきかを知っておくことです。

「産後うつ」

出産後の2週間は「産後うつ」になることがあります。母親の多くがこのような感情を経験します。

以下の徴候が現れる場合があります。

- 理由もなく泣いてしまう
- 幸せな気持ちから悲しい気持ちへの落差が激しい
- すぐにいらいらする
- 気持ちが張り詰めたり不安になる
- 疲れて気力が沸かなくなる

大抵の場合、新生児が環境に適用し、あなた自身が新生児の世話を慣れてくると、これらの徴候は改善します。そのために役立つことを以下に紹介します。

- 支援を求め、また受け入れる。
- 新生児が寝ている間に休息したり、昼寝したりする。
- 育児から離れ、出掛けるときに誰かに世話を頼む。
- ご家族やお友達に気持ちを伝える。
- オンラインまたは対面式のサポートグループに参加する。
- 主治医から許可がある場合は運動する。
- 自分に対して思いやる。読書をしたり、お風呂に入ったり、映画を観たりする。
- 健康的な食生活を心がける。

Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

Symptoms will be different for each person, but it might include:

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

分娩後うつ病

うつ症状が自然に消えないことがあります。絶望感や不安な気持ちが増したり、2週間以上続く場合には、担当の医療提供者に電話してください。

症状は、産後の最初の一年間はいつでも発症する可能性があります。産後のうつ病は一般的で、処置により改善できます。

処置を受けることは、あなた自身と子どもにとって大切です。一般的処置は、カウンセリングと薬の使用を含みます。授乳中の母親にも安全な薬がありますので安心してください。

うつ病を処置しないと、お子様の世話や親密な絆を結ぶことに支障が出ることがあります。

医療提供者に助けを求めることは重要です。

症状は人によって様々ですが、以下のどれかが当てはまかも知れません。

- 悲しい気持ち、絶望感または罪悪感
- 子どもに対する関心の喪失 (または過剰に心配する)
- 睡眠障害
- 号泣する
- 怒りやいらいら
- 体重の減少または増加
- 無気力

Danger Signs

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.

危険な徴候

以下の内容が当てはまるなら、より深刻な場合があります。

- あなた自身や子どものことを思いやることができない。
- 子どもと自分だけになることが怖い。
- 自分や子どもを傷つようという思いが頭に浮かぶ。

以上は危険な徴候であり、助けを得る必要があります。911に電話するか、または最寄りの病院の救急治療室に行きましょう。