

■性と生殖に関する健康と権利についての講座 「産後のママのメンタルヘルス」

を開催しました

- 日 時 第1回「産後うつの予防と地域における子育て支援」11月19日（土）10：00～12：00
第2回「産後うつの治療とケア」11月26日（土）10：00～12：00

●場 所 「ほっと越谷」セミナールーム

●参加者 47人（第1回 23人、第2回 24人）



【内容】

出産後にうつ傾向になる女性は約1割にもなります。産後うつの要因は、ホルモンバランスの変化、育児への不安、核家族化や夫の長時間勤務などを背景とした社会的孤立などが挙げられます。

一方、自治体では、子育て支援施設などを設置して子育て支援の強化がはじまり、医療機関でも積極的な産後の母子支援の取り組みが出てきました。地域と病院で活躍する助産師さんから産後うつと子育て支援について聞きました。



【参加者の感想】

【第1回】

- ・産後支援について学べてよかった。
- ・産後の精神状態、支援などについて具体的に聞けてよかった。
- ・子育てしていて、イライラしたり悲しくなったりして、「もしかしてうつ？」と思ったこともあったので、そんなときどんな支援が必要かわかって、すっきりした。

【第2回】

- ・症例に対するアドバイスが具体的で役に立つと思った。
- ・産後4か月くらいから2か月間うつ状態で、起き上がるのもつらくなりました。そんなときに、手を差し伸べてくれる機関があればいいと思いました。越谷でも、支援を広げられたらいいと思います。
- ・成功した症例だけでなく、治療が長引いたケースなども聞きたかった。