

Q4:妊娠中に、お酒は少しなら 飲んでもいいんですか？

妊娠中にアルコールを飲めば胎盤を通じて赤ちゃんの血液に入り、赤ちゃんも一緒にアルコールを飲んだ状態になります。妊娠中のお母さんが飲酒すると、**低体重**、**小さな目・薄い唇などの顔面の奇形**、**中枢神経の障害**（学習・記憶力、コミュニケーション力の障害）を引き起こす可能性があります。

飲酒による**胎児の障害は妊娠中であればいつでも起きる**可能性があります。**理想は、妊娠を考えた時からアルコールを避けること。**赤ちゃんの為に妊娠に気づいた時点からお酒を飲まないようにしましょう。

分かりやすい
動画解説はこの
QRコードから⇒



Q5:気持ちが辛い時や子育てに 悩んだときはどこに相談したら いいですか？

病院や行政、民間の団体など様々な所で
面接や電話による相談を行っています。
(以下のQRコードよりご確認ください。)

長崎県の相談先リスト

このQRコードから⇒
(長崎県こども家庭課HP)



妊産婦さん向け

メンタルヘルス リーフレット



厚生労働科学研究費補助金（障害者政策総合研究事業）
「アルコール依存症の早期介入から回復支援に至る切れ目のない
支援体制整備のための研究」



Q1:妊娠中や産後のこころの変化について教えてください。

妊娠中・産後のママは、ストレスへの抵抗力が弱まっているときに一度に多くのストレスがかかるため、こころのバランスを崩しやすくなります。

① ホルモンバランスの変化

妊娠するとエストロゲン（女性ホルモン）が急激にふえることが影響して、脳の**ストレスへの抵抗力が弱まる**といわれており、ささいなことでも気分が落ちこんだり不安になったりしやすくなります。

② 体調や生活環境の変化

<妊娠中>

妊娠初期はつわりや全身がだるいなどの**体調不良**が起こりやすく、中期～後期にかけてお腹がおおきくなってくると、食事・睡眠がとりづらい、動きづらい、息苦しいなど、さまざまな**心身の不調**がおこることがあります。

<産後>

赤ちゃんのお世話が生活の中心となります。家事やお出かけが大変になったり、昼夜をとわず、数時間おきに授乳（ミルク）やおむつ交換をしたりと、生活の仕方が大きく変わります。**慣れない生活**の中での**緊張**や**睡眠不足**などによって、知らず知らずのうちに疲れがたまります。

Q2:「マタニティーブルー」とか「産後うつ」って？

「マタニティーブルース」は**産後**におこるホルモンの劇的な変化が原因でおこる気分の変化です。ささいなことで落ち込んだり、理由もなく涙がでたり、イライラする状態です。**出産の直後から**起こりやすく、多くのママが経験するもので、**10日前後で自然と改善**します。

「産後うつ」は、**産後2～3週間**が経った後でも気分の落ち込みや、やる気が出ない等が続き**日常生活に支障が出る心の病**のひとつです。専門的な治療によって改善が期待できるため、医療機関に相談することをお勧めします。

詳しく知りたい時はこのQRコードから⇒
(日本精神神経学会HP)



Q3:妊娠中に、病院からもらう薬や市販薬は飲んでもいいですか？

基本的に、妊婦中であることを伝えた上で、**病院からもらう薬は大丈夫**です。病院が考えて出してくれます。妊娠していることが薬を飲んだ後にわかった場合はかかりつけの先生に相談して下さい。

市販薬については、妊婦さんも飲める薬もあります。もし、妊娠に気づかずに市販薬を飲んだとしても、それが赤ちゃんの奇形に繋がる可能性は決して高くはありません。

詳しく知りたい時はこのQRコードから⇒
(国立成育医療センターHP)

