

春夏秋冬さんの体験記第3話です。

産後4ヶ月頃まで：

ますます不安は増すばかり、
不眠・私はこの子を育てる資格がないいつも思っていた。
産後1ヶ月健診のときは少し落ちついていたので
結局自分の気持ちを伝えられないままで健診終了。

子どもはミルク一回プラスでいったらいいと小児科医師に言われしぶしぶ健診終了。
でもその後子どものことで（便秘など）小児科外来を受診。
心配した医師が子どもを一ヶ月毎に見てくれることとなる。

子どもは元気にすくすく育っていた。
とにかくおっぱいが心配で
病院の母乳外来や助産師さんの有料訪問（無料訪問はすでに自宅で終わらせていた）もしたが、
状況が変わらず、

実家の母の勧めもあり、
産科で知りあいの助産師さんに母乳外来で精神面の不調を相談、漢方を飲むことになった。
そこから漢方専門の産科医師にかかり治療を続けたがよくなりならず、
子どもが4ヶ月を過ぎた頃、産後うつ病の診断を受けた。

産後8ヶ月頃まで：
私の中での子育てはひとつが母乳で育てたいこと。
ふたつ目が布オムツで育てたいことだった。
産後5ヶ月頃から昼寝と夜間をやっと紙おむつにした。
布オムツのときは2時間おきに確認して、娘が寝ていてもオムツを替えていた。
それがなくなったことがひとつ楽になったひとつかもしれない。

でも不安としんどさは続き、
また離乳食が始まった頃、実家の父の胃がんがわかり、母が手術後付き添うことになり、
また不安の波がおしよせてきた。
その頃心療内科も受診。
うつ病と診断された。

安定剤と健康食品と漢方でがんばれなかったらと抗うつ薬ももらったが、おっぱいがやめる決心ができず、抗うつ薬は2回試したが、すぐやめてしまい、おっぱいをしぼり2日たったらまたあげて…の悪循環。

父の術後の経過が思わしくなく、ちょうど娘も初めての熱を体験。私はパニックになり、父には母以外の家族に付き添ってもらい、それからは母と一緒に娘と3人で寝ることもほぼ毎日となっていた。

でもやっぱりそれではいけないとある日思い、まずおっぱいをやめる薬を飲んで娘は離乳食と平行してミルクにきりかえた。娘はそれで大丈夫。私も3度目の正直で薬を飲みだしてよくなってきた気がしてき始めた。それが産後8ヶ月のときだった。

そのときに職場には産後1年で復帰する予定だったが3年まで延長してもらうことを願い出る。

(続く)