

妊娠

出産

乳幼児期

仙北市子育て世代包括支援
センター「なないろ」妊娠期から子育て期までの切れ目
ない支援をします。仙北市ホームページ
はコチラ！

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



妊娠中や産後のこころの健康について

妊娠中から産後にかけての様々な変化により、こころが不安定になる可能性があります。また、症状がひどくなると育児や生活に支障をきたしてしまうかもしれません。こころのケアは体のケアと同じくらい大切です。妊娠中や産後のこころの健康における具体的な内容について確認しましょう。

産前産後の変化について

ホルモンの急激な変化

産前産後は女性ホルモンのバランスが大きく変わります。この変化にこころと体がついていけないと、不調を感じる原因になります。

生活の変化

特に出産後は自分の時間や夫婦の時間が減り、赤ちゃん中心の生活になります。また、体の変化や夜中の授乳などで睡眠不足になったり生活リズムが大きく変化し、疲れやすくなります。

本能が芽生える

子どもを守るためにピリピリした感情になったり、常に緊張感を感じるが多くなります。

気づいていますか？ストレスサイン

ここ1か月を振り返って以下のようなことはありませんか？

- ☐ ひどく疲れた
- ☐ だるい
- ☐ 不安だ
- ☐ 気分が晴れない
- ☐ 気がはりつめている
- ☐ 何をするのも面倒だ
- ☐ 落ち着かない
- ☐ ゆううつだ

上記の状態が長期間続いていたり、程度によっては過度なストレス状態に陥っているかもしれません。必要時医療機関に相談しましょう。対処方法については下記を参考にしてください。

ストレスとうまく付き合う こころの習慣

休息をとるようにこころがける

こころの健康のために食事や睡眠はもちろん、育児・家事・仕事から離れてリラックスする時間を持つことが大切です。休息時間をとれるように家族と相談してみたり、産後ケアなど市のサービスも活用しましょう。

できていることに目を向ける

仕事や育児、家事とやることがいっぱいです。これまで通りにできなくても当たり前、生活の中で自分ができていることに目をむけましょう。特に家事などは家族に協力をもらったり、産前産後の家事支援など市のサービスもぜひ活用してください。不安やイライラが募っても今は自分を責めずにいたわってあげましょう。

孤立しない・誰かに相談する

一人で考え込むと気持ちが悪い方へと流れがちです。誰かに不安な気持ちを聞いてもらおうと、肩から力が抜けて楽になることがあります。仙北市子育て世代包括支援センターでは、妊娠中や出産後、育児に関する相談を受け付けています。お気軽にご連絡ください。

連絡先: 0187-43-2252 または 080-2813-0835 (ショートメールでの連絡でも可)

母子手帳アプリでも市の情報や利用できるサービスについて掲載していますので、ぜひダウンロードしてください。

ダウンロードはこちらから(無料)→

家事支援: <https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/documents/sanzen-sango.pdf>

産後ケア: https://www.city.semboku.akita.jp/citizens/documents/R5_sango_kea.pdf

