



仙北市保健課

(こども家庭センター)
妊娠期から子育て期までの
切れ目ない支援をします。



【電話相談 / 仙北市保健課】

《固定電話》 0187-43-2252

《携帯電話》 080-2813-0835

妊産婦のメンタルヘルスケア

～ ひとりで抱えこまないで ～

「妊娠うつ」や「産後うつ」はなぜ起こる？

おもな原因の一つは、妊娠・出産に伴う女性ホルモンの増減とされています。自律神経が乱れて、心身に不調がおこります。特に産後は、生活環境の変化で心身に大きなストレスがかかるため、うつ病の危険が高まります。

産後の睡眠不足や
体の不調

産後ママが
抱えるさまざまな
“つらさ”

思うように家事・
子育てができない
ことによる不安感

慣れない子育てに
よる心身の疲れ

パートナーや家族
からのサポートが
少ない負担感

養育にかかわ
る経済的負担

メンタルケアのためにママ自身が 妊娠中からできること

メンタルの不調は産後に生じることもあり、妊娠中からの心構えで、予防につながることもあります。

■困った時の相談先を考えておく

妊娠中や産後は、どんなママでも心が揺らぎます。元気なうちから「困ったときはこの人に相談しよう」等、相談先を考えておきましょう。

■産後の負担を減らすためのサービス情報を知る

家事支援、産後ケア、一時保育、託児サービス、各教室などを調べておき活用することで、ママの負担を減らすことができます。

■人に頼る練習をしておく

普段から、身近なパートナーや家族などに小さなことでも気軽に頼む練習をしましょう。

■気になることは夫婦で話し合っておく

人間関係のストレスは産後うつに直結します。妊娠中から気になることや産後にやってほしいことなど、話し合っておきましょう。

■“毎日のちょっとした楽しみ”を見つけて習慣化しておく

自分が「楽しい」「気持ちいい」と思える時間を持ちましょう。

こんな気持ちはありませんか

10人に1人になるといわれる産後うつ。自分では気づかず、つらい思いをしていることも。まずはセルフチェックを。

- ☐ これまで楽しかったことが、楽しく感じられない
- ☐ 日常的に気持ちが沈み、憂鬱な気分になる
- ☐ 面白いと感じたり興味を持ったりすることがない
- ☐ 笑うことがなくなった
- ☐ 赤ちゃんの泣き声を聞くのがつらい
- ☐ 訳もなく不安や心配、恐怖を感じる
- ☐ うまくいかないことは自分のせいだと思う
- ☐ 子どもがかわいいと思えない
- ☐ あまり眠れない
- ☐ なぜか涙が出る、よく泣いてしまう

自分では気づかないこともあります。家族の目線でも、以前と違う様子やつらそうな時がないかチェックをしてみてください。

パパはなにをすればいい？

- ・子どもの世話は夫婦二人で
- ・ママとの対話を増やす
- ・ママを休ませてあげて
- ・ママの変化に敏感に
- ・ママ一人の時間を作ってあげよう



あなたのための支援と相談先

- かかりつけの病院・クリニック
- 仙北市保健課(こども家庭センター)
☎ 0187-43-2252 080-2813-0835
- 母と子の助産師ステーションあきた ★月～金 10時～16時
☎ 090-6454-1334

