



な い ろ 通信

仙北市 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 / 仙北市こども家庭センター】
《固定電話》 0187-43-3305
《携帯電話》 080-2813-0835

妊産婦のメンタルヘルスケア

妊娠中から産後のママは、女性ホルモンの変動や生活環境が変わり、心の変化が大きくなりやすいです。心が不安定な状態が続くと、生活に支障をきたすことがあります。ママの心について家族みんなで考えてみましょう。



こんな気持ちになったことはありませんか？

以下のような状態が2週間以上続く場合、産後うつ病かもしれません。産後うつ病は産後1, 2週間から数か月の間に発症することが多いです。

～まずはここ1か月の自分の気持ちを振り返ってみましょう～

- ☐ どのなことにも興味がわかない
- ☐ 訳もなく不安で頭がいっぱいになる
- ☐ なぜか悲しくなる、涙が止まらない
- ☐ 自分は必要ないと考えてしまう
- ☐ 疲れが取れない ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない ☐ 育児が楽しくない
- ☐ 自分を責めてしまう



自分では気づきにくいときがあります。**家族など身近な人と一緒に振り返ることもおすすめです！**

メンタルヘルスのためにできること

■ひとりで頑張りすぎない

困ったとき気軽に相談できる人や相談先を考えてみましょう。また、普段からパートナーや身近な人と会話し、家事を分担する等、周りの力を借りていきましょう。

■休息をとるように心がける

ちょっとした楽しみを見つけて自分なりにリラックスできる時間を持つことが大切です。ママをサポートする市のサービスも活用していきましょう。

詳しくは仙北市ホームページや母子手帳アプリをご覧ください。

■できていることに目を向けてみましょう

掃除、洗濯、食事の準備、ママは毎日やることがいっぱいです。できないことがあっても当たり前です。どんなに小さなことでもできたという達成感を持つと気分が安定します。

～パートナーや家族の方へ～

- ママの様子がいつもと違うと感じたことはありませんか？
- ママの負担が大きくなっていませんか？

気持ちに寄り添い、ゆっくりとママと関わる時間を持てるように心がけていきましょう

困ったときの相談先 ～お気軽にご相談ください～

仙北市こども家庭センター

☎ 0187-43-3305 080-2813-0835
よりそいホットライン(24時間対応)

☎ 0120-279-338

秋田県子ども、女性、障害者相談支援センター

☎ 018-832-2534 (#8778)
月～金 午前8:30～午後9:00
土日祝日 午前9:00～午後6:00