



# お元気ですか？ あなたのこころ

## 産後うつ病を知っていますか？

かわいい赤ちゃんに恵まれ、楽しみにしていた生活。うれしいはずなのになぜか笑顔でいられない、赤ちゃんを愛おしく思えない…。

そんなとき「ダメな母親なのかも」と思わないで！！

それは「産後うつ病」というこころの病気かもしれません。産後うつ病は、出産を終えた女性の誰もがなりうる病気ですが、早めの対処で症状は改善できます。

赤ちゃんに大切なのはお母さんの笑顔と周囲の人のサポートです。

ママ本人、パパや周囲の人たちは、産後うつ病についての十分な知識を持って、ママを産後うつ病から守りましょう。

子育て中のママ

あなたの周りのママで

### 最近こんなことはありませんか？

- 不安になったり、イライラしてしまう
- 赤ちゃんが眠っている間も眠れない
- 食欲がなくなった（逆に食欲がとて増した）
- 自分を責めたり、悲観的に考えてしまう
- 物事を楽しく感じられなくなった
- 人生が生きることに値しないように思える
- 身の回りのことや赤ちゃんの世話が難しくなった



気分の落ち込みと、こうした症状が2週間以上続くようならば  
もしかしたら、産後うつ病かもしれません！

※思い当たる項目があるママは、家族や周囲の人に相談し、医療機関などを受診しましょう。

※気づいた周囲の人は、早めに専門家に相談しましょう。

### 身近な相談窓口（電話・来所相談に応じます。）

- |                       |         |         |
|-----------------------|---------|---------|
| 出水保健センター              | 63-2148 | 63-2143 |
| 出水保健所                 | 62-1636 |         |
| 一般の医療機関（産婦人科医・かかりつけ医） |         |         |

# 産後うつ病の予防法

## 話す

ひとりで抱え込まず、  
周囲の人に話しま  
しょう。

相談や家事支援に  
「子育て応援券」を使えます!!

## 任せる

なんでも自分でやろう  
とせず、家事や赤ちゃ  
んのお世話を周囲の人  
に任せましょう。

## 息抜きをする

おひさまにあたって、深呼吸。  
赤ちゃんが寝ている間にお茶  
を一杯。それだけでも気分転  
換になります。周囲の人に赤  
ちゃんをお願いして、短時間  
でもひとりで過ごす、いい  
息抜きになります。

### 両親など 周囲の人



短い時間、赤ちゃんをみてもらう  
家事を任せる。

### パパ



ママの話を聞く  
会話をする  
できるだけ早く帰宅する  
赤ちゃんのお世話をする。



### 産婦人科医

心療内科医・精神科医

産後うつ病かなと  
思ったら、受診する  
必要に応じて、薬の  
処方やアドバイスを



体調がすぐれない  
寝不足  
赤ちゃんのお世話で頭がいっぱい



### ママ友

心配ごとや不安なこ  
とを話し合う  
お互いの趣味など楽  
しい会話でストレス



### 保健師・助産師

心配ごとや不安なこと  
を聞いてもらう  
専門医を紹介してもら

こころの相談会

## こころの喫茶店

開店

どんな悩みでも、ひとりで悩まないで話してみると、こころが軽くなるかも・・・

“こころの喫茶店”で話してみませんか！ 秘密は守ります。ぜひご連絡ください。

### 相談日

★平成28年9月15日(木) ★平成28年12月6日(火)

★平成29年3月1日(水)

### 内容

一人50分程度の**カウンセラーによる**個別相談で、相談料は**無料**です。  
相談日1週間前までに電話・FAXで**ご予約**ください。

### 会場

高尾野農業者健康管理センター

発行元 出水市役所 健康増進課 健康増進係(保健センター)

TEL 63-2148 FAX 62-2819

次回は平成29年3月に発行します