

ひとりでがんばりすぎないで

～ママのこころとからだを軽くするために～

相談できる人を作りましょう

- 家族に自分の気持ちを話してみよう。
- 主治医・助産師や保健師等へ悩みや不安を相談してみよう。
- 妊娠中からマタニティ教室等を利用し、仲間づくりをしたり、保健師や助産師と顔見知りになっておくとよいでしょう。

休息をとりましょう

- 時間を見つけ、横になるなどからだを休めましょう。
- 家事も育児もほどほどを心がけましょう。
- 家族などの身近な人に協力してもらいましょう。



～ご家族の方へ～

赤ちゃんのご誕生、おめでとうございます。出産前後の女性のこころとからだは不安定になりがちです。

あなたも子どもを育てる大切な一員です。ママの体調を気遣い、「今日はどんなことがあったの?」、「してほしい事を教えてほしい」「困ったらすぐ助けるよ」と声をかけてもらおうと、ママの気持ちも軽くなります。

また、ママにかわって家事をすること、パパや家族が誰かにSOSを発信することで、ママはずいぶん助かります。



～たいせつなあなたへ～

ひとりでなやんでいませんか?
だれかに話してみることで、次のきっかけが見つかることがあります。

あなたを支援します
お電話ください

担当:



妊娠・出産の相談		電話番号
宇治市	保健推進課	0774-22-3141(代)
城陽市	健康推進課	0774-55-1111
久御山町	子育て支援課	075-631-9904 0774-45-3905
山城北保健所	保健課	0774-21-2192
八幡市	健康推進課	075-983-1115
京田辺市	子育て支援課	0774-64-1377
井手町	保健センター	0774-82-3385
宇治田原町	子育て支援課	0774-88-6636
山城北保健所	綴喜分室	0774-63-5734

まもっぷ

きょうと子育て応援バスポートアプリ



京都子育て支援サイト

ちやいるす



発行機関

京都府乙訓保健所・京都府山城北保健所・京都府山城南保健所
代表連絡先 山城北保健所 福祉課 TEL 0774-21-2193

発行：平成28年11月 山城北版改訂：令和4年2月

ひとりで なやんでいませんか?

赤ちゃんをむかえる
こころとからだ



京都府

(乙訓保健所
山城北保健所
山城南保健所)

妊娠や出産により、 ママにはこころとからだの 変化が起こります



妊娠や出産により、女性ホルモンの分泌が大きく変わります。育児中心の生活でストレスがたまりやすくなり、こころもからだも疲れやすくなります。

たとえば…

- 授乳に追われ、まとまった睡眠がとれない
- 気分が落ち込みやすくなる
- イライラしやすくなる
- やることがたくさんで、うまく家事ができない
- 誰に相談してよいのかわからず、不安になる

家族にも理解してもらい、
リラックスして過ごすことで、
自然に解消されていきます。
つらいと感じたり、長引く場合は
周囲の人に相談してみましょう。

産科医 助産師 保健師 子育て支援団体 など

裏表紙に相談できる
窓口がのっています



思い当たることはありませんか？ ~家族みんなでこころとからだを大切に~

● 妊娠期におけるうつ病 ●

気持ちが落ち込む、考えがまとまらない、眠れない、イライラする、意欲がわからない、食欲がでないなどが続くことが特徴です。

約10人に1人がかかるといわれています。

● マタニティブルース ●

出産後の疲れや生活の変化で、一時的に涙もろくなったり、気持ちのゆれがおきやすくなることをいいます。

決して珍しいことではなく、多くの方は数週間から1か月くらいで自然に消えていきます。

● 産後うつ病 ●

出産後、数週間から数カ月頃に発症し、約10%～20%の人がかかるといわれています。

おもな症状

落ち込んだ気分が一日中続く
生活の中で楽しみや喜びが感じられない
眠れない 食欲がない

単なる育児不安や疲れとして見逃されやすいので注意が必要です。
症状が2週間以上続く場合は、早めに誰かに相談することが大切です。



あてはまる項目があって 気になる時は、 まずは相談してみてください。

- 寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚めてしまう
- 予定よりも1時間以上も早く目が覚めてそのあと眠れない
- 子育てに自信がもてない
- 子どもの世話ができない
- 笑うことが少なくなった
- 疲労感が強く動く気になれない
- 家事や育児について考えるが、どうしてよいかわからない
- 楽しいことが考えられない
- 心配や不安で頭がいっぱいになる
- 子どもがかわいく思えない
- 不安がつづく、めまいや息苦しさ突然起こる、外に出るのが怖くなる
- 不安を解消するために何度も手洗いや消毒を繰り返してしまう



男性も産後うつになるの？

海外を含めた最新の研究でわかってきたこと

- 男性(パパ)もママと同じくらい産前・産後うつのリスクがある
- ママの心がしんどい時、男性のリスクも高まる



どうすればいいの？

- 共倒れにならないよう、ママと自分に起きる心身の変化を学びましょう
- ママの代わりに毎日買い出し、ご飯を作り、掃除洗濯をすることに慣れておきましょう
- もしも辛くなった時に助けを求められる人、家事育児をしてくれる人はいますか？連絡先を控えておきましょう。