

## ひとりでがんばりすぎないで

～ママの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よう。
- 家事も育児もほどほどを心がけよう。
- 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、「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、頼まれたことはすすんですることで、ママはずいぶん助かります。

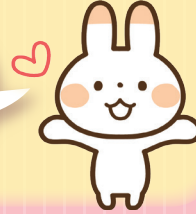


## ～たいせつなあなたへ～

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

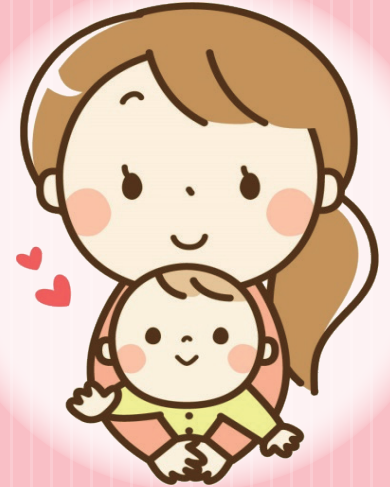
担当：



	妊娠・出産の相談	電話番号
向日市	健康推進課 (子育てコンシェルジュ)	075-931-1111(代) (内線354)
長岡京市	健康医療推進室 (長岡京子育てコンシェルジュ)	075-955-9704
大山崎町	健康課	075-956-2101(代)
乙訓保健所	保健室	075-933-1153

## ひとりで なやんでいませんか？

～ママのころとからだ～



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  
ちゃいるす



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 福祉室 TEL 0774-21-2193

発行：平成28年11月

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 変化がおこります



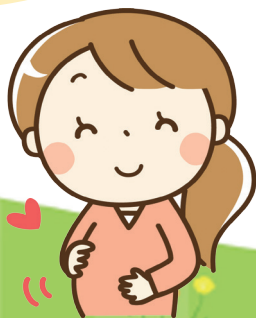
妊娠や出産により、女性ホルモンの分泌が大きく変わります。育児中心の生活でストレスがたまりやすくなり、こころもからだも疲れやすくなります。

### 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



## 思い当たることはありませんか？ ～ママの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。

### ● マタニティブルーズ ●

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、多くの人は数週間から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。

- 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
- 眠りにくい、眠ってもすぐに目が覚めてしまう
- 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



### ほかにも…

### ● こころのSOSのサイン ●

- 不安がつづく、めまいや息苦しさや突然起こる、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くりかえしてしまう

裏表紙に相談できる窓口がのっています