

産後のママの心のサポート



「マタニティブルーズ」や「産後うつ」という言葉を耳にしたことはありませんか？

妊娠・出産後はホルモンバランスが急激に変化し、体調を崩しやすい時期です。

マタニティブルーズ



マタニティブルーズは、産後のさまざまな変化が影響して情緒が不安定になっている状態で、産後のママの20～40%が経験するといわれています。

一方で、マタニティブルーズは一時的なものでもあります。

産後うつ

ママにこんな様子があれば
相談しましょう

- 疲労感が強く、活動の気力がない
- ささいなことにイライラする
- 不安や心配で頭がいっぱいになる
- 子どものお世話ができない

パパにできること

- 赤ちゃんのことだけでなく、ママに対する気遣いの言葉をかける
- ママがゆっくり睡眠をとり、休憩できる時間を作る
- ママの話を聞き、受け止める
- ママがひとりで出かけられる時間を作る

産後うつかも？

と思ったときは、医療機関や、子育て総合相談窓口などへ相談しましょう。

福知山市子ども政策室内
子育て総合相談窓口
(tel:0773-24-7055)
詳しくは☎P56へ