

# 産後うつ病を予防するために

ママへ

産後のからだはまだまだ本調子ではありません。  
からだが疲れていると、こころも弱くなりがちです。

- 産後はゆっくり休んで体力を回復しましょう
- 自分の気持ちを聞いてもらいましょう。  
気持ちを聞いてもらうことで、こころが軽くなります。
- 短時間でも一人の時間をつくりましょう。
- 焦らず、上手に手抜きをしましょう。

## 産後うつ病かなと思ったら・・・

産後うつ病は病気であり、治療や休息が必要です。  
治療を始めると、症状が軽くなり、楽になります。

つらい、不安、眠れないなどの状態が続く場合は、産科医療機関や市町保健担当課などの相談窓口を利用しましょう。

医療機関(精神科・心療内科)へ受診することに迷う時には、市町の母子保健担当課等に相談してください。



# パパやご家族・周囲のみなさまへ

出産は、お母さんにとって、精神的にも肉体的にも大変な仕事です。そのため、産後は休養することを第一に考えることが大切です。

- ゆっくりとママの話を聞き、気持ちを受け止めましょう。
- ゆっくりとママのからだを休める環境をつくりましょう。
- 子育てや家事を分担し協力し合いましょう。
- 短時間でもママが自分の時間を過ごせる時間をつくりましょう。

こころの不調は、自分でなかなか気づきにくく、自分から「SOS」を出しにくいものです。

「以前より表情が暗い」「イライラしている」「笑顔が減った」など以前と違う様子に気づくことが大切です。

もし、「死にたい」という言葉がきかれたり、心配な行動がみられたら、早急に専門の医療機関へ受診することも必要です。