

やってみて



♡できるだけ休みましょう

赤ちゃんが寝ている時には
一緒に寝ましょう
全て完璧にしなくていいですよ

♡気持ちをうちあけましょう

家族や友達に
助けてもらいましょう

♡妊娠中や出産直後には、 生活に大きな変化を作らない ようにしましょう

どうしてもそのときは、
前もって手助けを頼みましょう

☆あなたの体調が思わしくないときは、
家族や周りの人に赤ちゃんの面倒を
見てもらうことも必要です。

1～3ヶ月くらいと、
期限を決めて、お願いしてもいいですね。



ひとりで 悩まないで

多くの方が、妊娠中や出産後に
「うつ状態」になります…

混乱したり、恥ずかしく思ったり、

「親としてふさわしくない」と
思われるかも、と心配したり…

でも

だれにも相談できない人が多いんです。

家族や周囲の人は、気が付いたら
一声かけてあげましょう



産前産後は
なんか、
しんどい…



妊娠・出産
おめでとうございます

でも…

妊娠・出産期には、思いもかけない気持ち
に見舞われることがあるんです



思い当たること
ありますか？

- 何だか上手く行かないなあ
自分が悪いのかなあ
- 何かイライラするなあ
- 何にもないのに怖くなったり
パニックになったりするなあ
- ずっと不安でしょうがない
これまでこんなことがなかった
のに…
- 赤ちゃんが生まれてから
よく眠れないなあ
- 赤ちゃんが…かわしくない…

それは「産後うつ」
かも知れません…

妊娠中や出産後に
気分がふさぐことが
よくあります

妊娠中や出産後は
ホルモンのバランス
が大きくくずれ
うつ状態を呼び起こすこと
があります

出産により生活環境が
激変することも
影響します

妊娠中から**継続的**に
うつ症状がつづく人も
います

自然に軽快することもあります、
場合によっては治療が必要です



こんな時は相談が
必要です

イライラが
ちょっとひどい
とき

イライラが
長く続いている
とき

不安感が長く
続いているとき

不安感がちょっと
ひどいとき

ひどく気分が
しずむとき

出産後数ヶ月以上経っているのに、
このような状態になったとき

仕事や家事が全く
出来なくなってきた
とき

赤ちゃんの面倒が
見られなくなった
とき

自分自身や赤ちゃんを
傷つけたくなったとき

どれか一つでも思い当たったら、
お近くの保健センターや保健所の
保健師さん、助産師さん、
かかりつけの医療機関などに
必ず相談しましょう。

