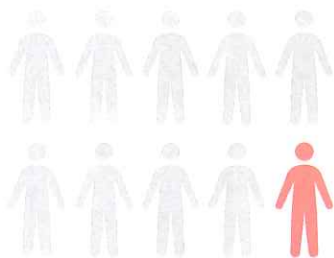


「産後うつ」の基礎知識



産後うつになるママ・パパは
7～10人に1人

産後うつは誰にでもおこりうることで、
特別なことではありません。

「産後うつ」：なぜ起きる？



産後うつは、たくさんの変化が積み重なり、
心の回復が追いつかなくなって起きます。
ママだけでなく、子育てをしている人は
誰でもなる可能性があります。



赤ちゃんも大切
ママ、パパも大切
つらいときは
聴かせてください

呉市保健所 地域保健課

- 西保健センター ……………(0823)25-3542
- 音戸保健出張所……………(0823)50-0615
- 倉橋保健出張所……………(0823)53-1115
- 東保健センター ……………(0823)71-9176
- 川尻保健出張所……………(0823)87-6130
- 安浦保健出張所……………(0823)70-6061
- 安芸灘保健出張所……………(0823)70-7181
- こども家庭センターえがお ……(0823)25-3597



ひとりじゃない

産後のこころ

今のあなたに（ママもパパも）当てはまる項目は？

眠れない
寝ても疲れがとれない



ちゃんと育てられるか
不安かも...



育児が楽しくない



何もする気が起きない



笑えない、食欲がない



不幸せを感じる
自分を傷つけたいくなる



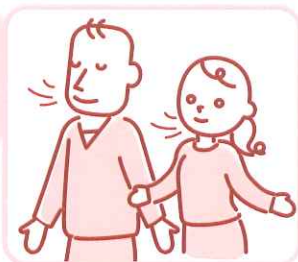
危険度：低

危険度：高



パパも育児や仕事、家事のストレスから産後うつになることもあります

セルフ
ケア



深呼吸

腹式呼吸がより効果的

社会
資源の
活用



産後ケア

日帰り型 / 宿泊型 / 訪問型
などの種類があります

専門的
ケア



医療機関受診

いつもとちがうと思ったとき
は早めに受診を

詳しくはこちら



相 談 支 援



保健師、助産師への相談

心の回復が追いつかなくなっているとき、保健師や助産師と話をしてみませんか

あなたの担当保健師は _____ です