

「産後うつ病」はどんな症状？ 気軽に相談できる相談窓口は？

例えば、赤ちゃんとの生活がはじまり、幸せいっぱいのはずなのに・・・

「赤ちゃんがかわいいと思えない」

「気持ちが落ち込む」

「食欲がない」



それは、お母さんのせいではなく、「産後うつ病」かもしれません。

「産後うつ病」とは、

出産後に起こる代表的なこころの病気が、「産後うつ病」です。多くは出産後3～6か月以内に発症します。里帰りが終わり、実家から自宅に戻った後に発症する場合があります。

産後うつ病のチェック

～こんな症状が2週間以上続いていませんか？～

- 気分が落ち込み、意欲がわからない
- 人づきあいがおっくうで、人に会うのを避ける
- 家事や育児に集中できない
- パートナーが協力してくれず、いらだちを感じる
- 身だしなみへの関心が薄れる
- 疲れやすく、物事に集中できない
- 赤ちゃんがかわいいと思えない
- 今まで楽しめていたことをしても、楽しいと感じられない
- よく眠れない。昼寝ができない
- 食欲がない

※上のチェック項目にある症状が2週間以上続いたり、症状がひどくなる場合には、産後うつ病が疑われます。

産後うつ病が疑われる場合は一人で抱え込まずに、早めに周囲の人に助けを求めましょう。早めに対処することがとても大切です。パートナーやご家族の方から見て、お母さんに気になる様子があれば早めに相談を勧めて下さい。

問い合わせ

柏崎市元気館 TEL 20-4214



発行

健康みらい柏崎21
こころの健康部会