

## どうして起こるの

はっきりした原因はわかりませんが、産後はホルモンのバランスが急激に変化することから、こころも身体も不安定になりやすい時期です。慣れない育児や周りの無理解など、様々なことから起こると言われています。決して怠けているわけでも、性格が原因でもありません。

## どんな症状

産後1～3か月ごろに多く起こると言われています。

- からだがだるそう
- 子どもが泣いているのにボーっとしている
- 家事がいつもより大変そう
- 食欲がなさそう
- 眠れない・・・



産後うつ？と思ったら



1人で悩まずに  
ご相談ください。

<問合せ先>

鎌倉保健福祉事務所 保健福祉部保健福祉課  
〒248-0014 鎌倉市由比ガ浜2-16-13  
0467(24)3900(代表)

ご家族の皆様へ

楽しい子育てを目指して・・・  
～産後うつを知ろう！！～



産後うつは産後のお母さんにとって身近な病気です。周囲の理解、協力が不可欠です。健やかな成長を目指して、子どもとお母さんをみんなで応援しましょう。

## Aさん（31歳）の場合

昼夜関係なく子どもが泣き、まとめて睡眠をとることができない。やる気が起きなくて思うように家事や育児ができない。悲しくなってしまう。子どもが泣いてばかりいて、不安になり、イライラしてしまう。

どうしたらいいんだろ

保健師さんからファミリーサポート事業や子育て支援センターを紹介してもらい、話を聞いてもらい楽になりました。

## Bさん（35歳）の場合

初めての育児で子どもが何で泣いているのかわからない。自分の身体も思うように動かない。イライラして子どもを叩きたくなる。



保健師さんに相談し、医療機関を紹介してもらい、お薬を頂きました。「頼っていいんだな」とわかり、夫や祖父母の協力を得てから気持ちが楽になりました。



産後うつは治る病気です。いつもより落ち込んだ様子を感じたら、早めに相談してください。早めに発見し、早めに治療すれば、長引かないといわれています。あせらず、ゆっくりと心のケアをしていきましょう。



## 周囲はどうするの

まずお母さんをゆっくり休ませてあげてください。



### お父さんへ

- お母さんの話をよく聞いてあげてください。
- ありがとうと声をかけてあげてください。
- 育児や家事を分担し、お母さんに少しでも自由な時間を過ごせるようにしてあげてください。



### おじいちゃん・おばあちゃんへ

- 先回りし手伝うのではなく「何か手伝うことがある？」と声をかけてあげてください。
- 体調を気遣ってあげてください。
- \*コミュニケーションが取れる環境づくりが大切ですね。