



＼ 妊娠中と産後も！ ／

「こころのケア」 が大切です。

妊娠中や産後は、赤ちゃんを守り育てるために、お母さんの身体やこころが大きく変化しています。特に女性ホルモンのバランスが大きく変化するため、こころが不安定になりやすく、突然うつ病を発症することもある。

頑張りすぎたり、無理をしすぎたりはせず、心身を労わることが特に大切な時期となります。不安な気持ちやつらい気持ちが続く場合は、保健師や医療機関にぜひ相談してください。

マタニティブルーは2～3人に1人^{※1}、 産後うつ病は7～10人に1人^{※2}が経験すると言われています



マタニティブルーは、数日～2週間程度で自然に回復する一時的なものです。一方、産後うつ病は、気分の落ち込みなどの症状が2週間以上続く、治療が必要な病気です。産後うつ病の50%が妊娠中に発症しているとのデータ^{※2}もあり、妊娠中からのこころのケアが重要といえます。

明るい性格の人や出産・育児経験がある人など関係なく、産前産後のこころの不調は誰にでも起こりえます。ひとりで抱えこまないことが大切です。

※1 参考：大阪府妊産婦こころの相談センター 「妊娠中・産後のうつ」

※2 参考：日本産婦人科医会「妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル」改訂版

妊娠中や産後のこころの不調の乗り越え方



こころのケアとして、信頼できる人や機関に相談したり、休息をしたり、利用できる支援を受けることがよいと言われています。妊娠中から、手伝ってくれる人や相談できる場所をぜひ増やしておきましょう。

●妊娠中からできること

- ・家族と産後の家事や育児分担を話し合う
- ・産前～産後のイメージをしておく
- ・かかりつけ医（医師や助産師）や保健師に気になることがあれば相談する 等

●産後にできること

- ・家族等に育児や家事の役割を担ってもらい、休息する時間をつくり十分な睡眠をとる
- ・枚方市の行政サービスをうまく活用する 等
→妊婦オンライン面談や、保健師・助産師による家庭訪問、産後ママ安心ケアサービス等が利用できます。ぜひご活用ください。

大阪府妊産婦こころの相談センター
妊娠中や産後にこころが不安定になることは珍しいことではありません。専門の相談員がお話をうかがいます。どんな小さな悩みでもお聞かせください。

あなたひとりで抱えこまないで。TEL.0725-57-5225

相談時間 10:00～16:00(土・日・祝日・年末年始休み)
●妊産婦のご家族、パートナーからの相談も可能です。
●相談内容、個人情報は必ず守られますので安心してご相談ください。
※大阪府妊産婦こころの相談センターは大阪府の委託を受け、地方独立行政法人大阪府立病院機構大阪母子医療センターが運営しています。

SNS相談
大阪府こころのほっとライン
相談曜日 水・土・日
相談時間 17:30～22:30 (最終受付 22:00)

大阪府妊産婦こころの相談センター
妊娠届出時にお配りしている上記の窓口もぜひご活用ください。

産後ママ安心ケアサービス

詳細は、右記の二次元コードより市のホームページをご覧ください。
妊娠28週から事前登録が可能です！



お問い合わせ先

枚方市 子ども未来部 まるっとこどもセンター

[電話] 072-840-7221

[FAX] 072-846-7952