

# ～ママを支えるヘルプリスト～

あらかじめ記入しておき、ご家族にも伝えておきましょう

## もしものとき、情報を共有できるのはこの人

家族の( )	名前	連絡先
友人の( )	名前	連絡先
	名前	連絡先

## 出産病院で相談できる人、頼れる人はこの人

病院の( )	名前	連絡先
病院の( )	名前	連絡先

## 行政(市役所、保健センター)の頼れる人はこの人

保健センターの担当	名前	連絡先
保健センターの担当	名前	連絡先
子育て支援窓口の担当	名前	連絡先

## 念のための行政サービス、民間サービス、チェックしておいた情報

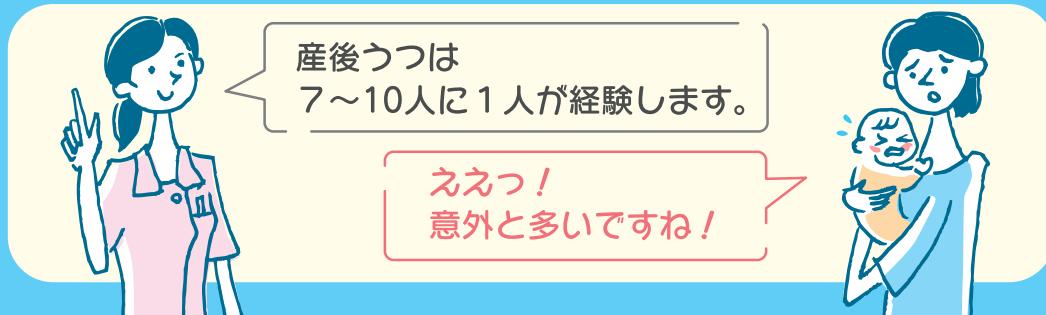
産後ケア入院受け入れ施設	名前	連絡先
ファミリーサポート事業	名前	連絡先
保育所の一時預かり事業	名前	連絡先
育児サークル、児童館		
家事援助代行サービス		

「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。

発行年月日：令和4年10月 発行元：大阪府妊産婦こころの相談センター



# 知っておきたい 妊娠中や産後のこころの変化



# 妊娠出産は、幸せいっぱいとは限らない



## 妊娠・出産は人生の中でも大きな変化の

### 夫婦二人の生活

- 趣味を満喫
- 家事や買い物はまとめて自分たちの余暇に
- 夜型生活で休日は朝ねぼう



### 妊娠した

- 遊びや仕事に制約が出てくる
- 嗜好が変わる
- 自分の体なのに思うように動けない
- 身体が変化していく



## 時です

### 赤ちゃんとの生活

- 24時間365日休みなし
- 2~3時間ごとに起きる生活
- 自分のことは後回し
- おしゃれは後回し



お買い物は赤ちゃんを抱きながら

赤ちゃんをあやしながら食事の支度

洗濯物も増える何度も回す

お風呂もゆっくり入れない

ゆっくりお茶を飲むこともできない

トイレも時間を気にしながら

# 妊娠中や産後に変化する “こころ”だって大

何がって  
わけじゃない  
でも  
とにかく不安

ちゃんと育つ?  
出産うまく  
いくかなあ…

なんだか  
すぐに  
泣けてくる

やる気が  
起きない

気分のムラが  
激しい

人と会ったり  
話したりが  
おっくうに

産後は  
赤ちゃんのことを  
かわいいって  
思えるかな

イライラ  
神経質

妊娠中にも産後にもなります。  
時間経過とともにおさまってくることが  
多いようです。

# のは身体だけじゃない。 きく変わります。

眠れない、眠りすぎる  
食欲がない、食べすぎる  
からだが重い

赤ちゃんが  
かわいく  
思えない

赤ちゃんが  
死んでしまう  
のでは?

忘れっぽい  
考えが  
まとまらない

自分や  
赤ちゃんを  
傷つけて  
しまいそう

ソワソワする  
じっとして  
いられない

死にたい  
消えたい

突然  
泣いて  
しまう

何も  
したくない

こんな  
の母親失格

## 産後うつ

赤ちゃんが産まれた  
1~3週間後に症状があらわれる

専門家による治療が必要です。  
赤ちゃんのお世話を他の人に任せて、  
まずはゆっくり休みましょう。

こんな状況はありませんか？  
ご自身の状態についてチェック

- 気分が重苦しい  
泣きたくなる
- ちょっとしたことでも  
不安でドキドキする
- ねむたいのに眠れない
- 過剰に神経質になり家事や  
育児に完璧を求めたくなる
- 体のあちこちが  
重く感じる
- 赤ちゃんのことを  
心配しすぎる
- 食欲がない
- とにかくしんどい
- イライラしたり言葉や態度が  
とげとげしくなる
- 着替えや歯磨きなど身の回りの  
ことがおっくうになる
- 誰かがそばにいないと  
不安で恐怖を感じる

してみましょう

“訳アリ”的人だけが産後うつに  
なるわけじゃない。

産後うつは、誰にでも起こります。

明るい性格  
の人も

出産や育児の  
経験が  
ある人も

健康に自信が  
ある人も

周囲のサポートが  
ある人も

出産が思い通り  
だった人も  
そうでなかつた  
人も

# マタニティーブルー？産後うつ？ 不安な気持ち・つらい気持ちのときは



つらいことや心配な気持ちを  
まわりの人に打ち明けてみて。  
気持ちがやわらいできます。  
一人で頑張らなくて  
よいのです。

少しの時間でも、目を閉じて、  
横になってください。  
家事や育児を周りの人に  
任せてみましょう。



## ご家族へ

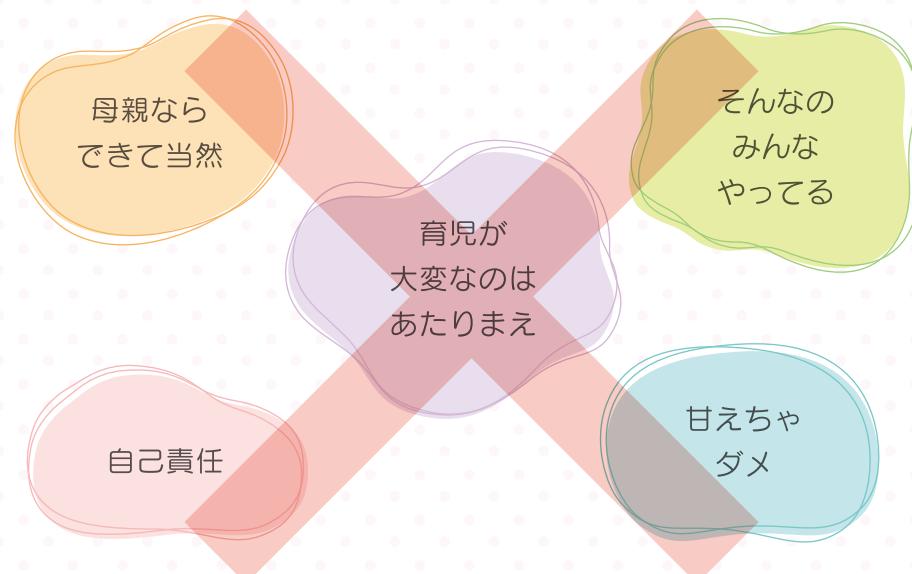
赤ちゃんとおかあさんが少しの時間、  
離れて、おかあさん自身のことに時間を使うことは  
どのおかあさんにとっても必要なことです。  
時には、ご家族が赤ちゃんの面倒をみたり、  
各種サービスを使って、おかあさんが美容院、お買い物、  
散歩へ出かける時間をつくってはいかがでしょうか。

困っているときは、周りの力を借りる。  
頼んでいい。頼っていい。

「自分でやらなければ」と背負い込まなくともいいんです。  
頼むことは、育児の第一歩。



頼るときには  
「すみません」ではなく  
「ありがとう」「助かります」  
を伝えてみて。  
みんなお互いさま。  
手を借りていいんです。



# あなたをサポート する周りの人たち

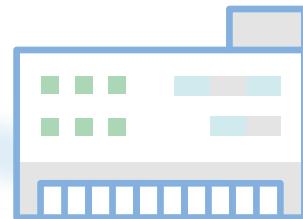
担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_



子ども家庭センター

大阪府妊産婦  
こころの  
相談センター

【電話相談】  
月～金  
10:00～16:00  
**0725-57-5225**



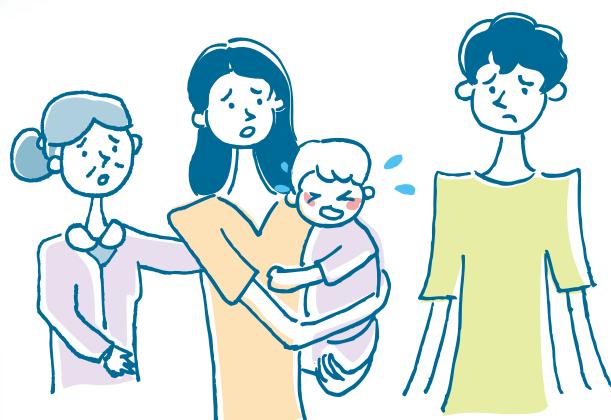
保健センター

担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_

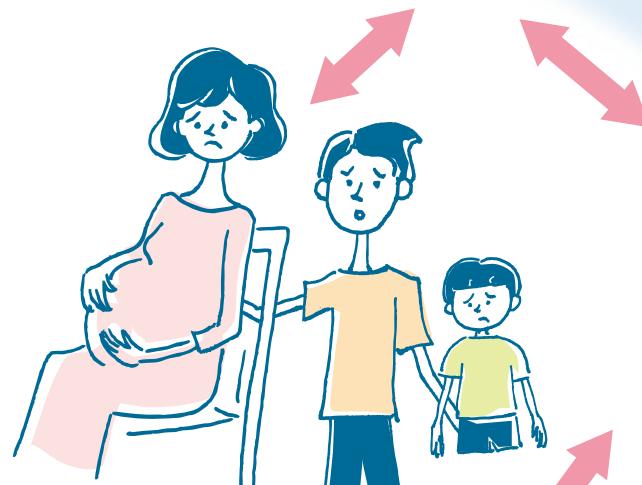


保健所

担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_



妊産婦本人

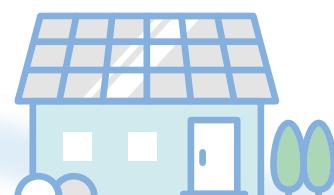


および家族



精神科

担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_



助産院／助産所

担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_



産婦人科

担当者 \_\_\_\_\_  
連絡先 \_\_\_\_\_  
メモ \_\_\_\_\_