

～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

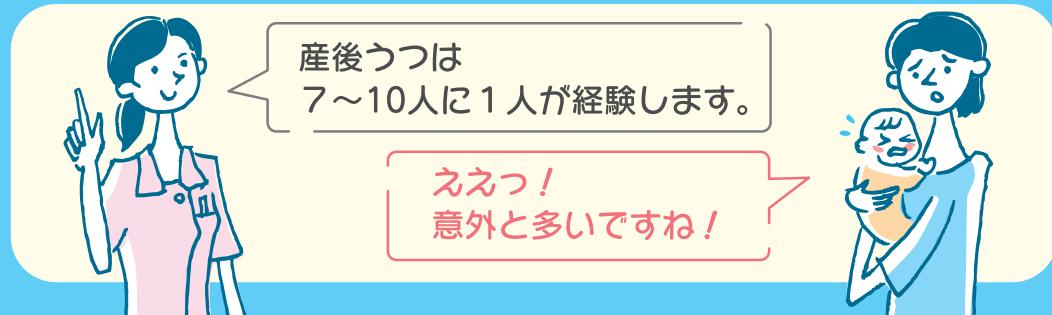
産後ケア入院受け入れ施設	名前	連絡先
ファミリーサポート事業	名前	連絡先
保育所の一時預かり事業	名前	連絡先
育児サークル、児童館		
家事援助代行サービス		

「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

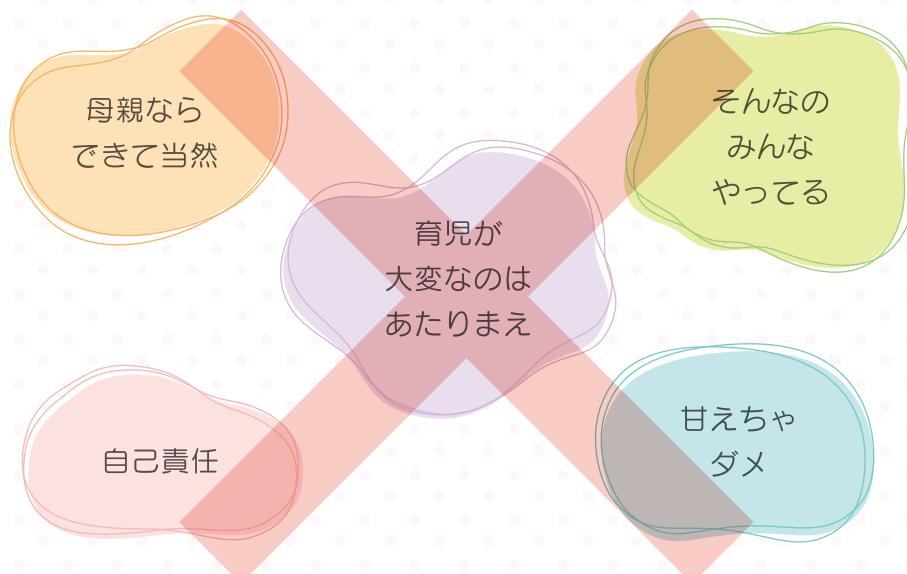
赤ちゃんとおかあさんが少しの時間、
離れて、おかあさん自身のことに時間を使うことは
どのおかあさんにとっても必要なことです。
時には、ご家族が赤ちゃんの面倒をみたり、
各種サービスを使って、おかあさんが美容院、お買い物、
散歩へ出かける時間をつくってはいかがでしょうか。

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

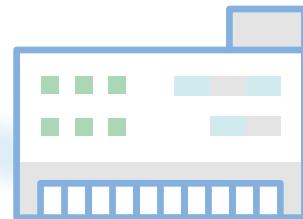
担当者 _____
連絡先 _____
メモ _____



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



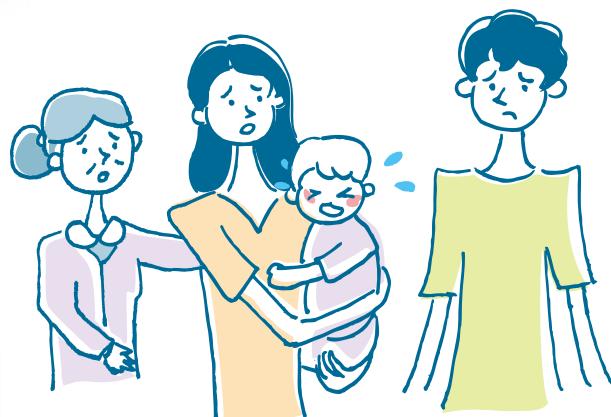
保健センター

担当者 _____
連絡先 _____
メモ _____

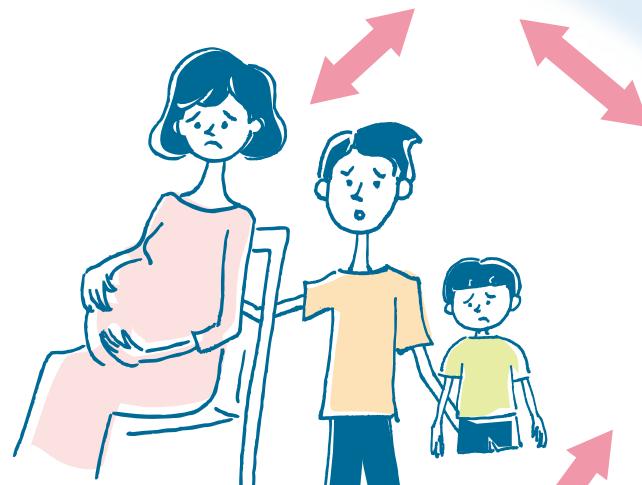


保健所

担当者 _____
連絡先 _____
メモ _____



妊産婦本人

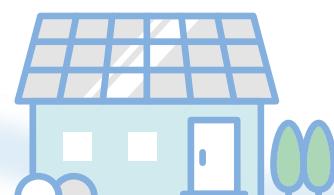


および家族



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 _____