



令和6年7月1日号



産後のママのこころ③ ～産後うつを観察ポイントと対策～

今回は、産後うつかも？周囲が気にするべきポイントと家族が気をつけたいポイントについてです。

周囲が気にするべき3つのポイント

① 食事がとれていますか？

② 休息がとれていますか？

③ 笑顔がありますか？



パパや周囲のご家族は日ごろから意識しましょう

ママの異変を感じた際に気をつけたいこと

- ✓ ママを長時間1人にしない
- ✓ とにかくママが休める環境を作る
- ✓ 家事や育児の負担を取り除く
(ただし、赤ちゃんと一緒にいることがママにとってプラスに働く場合もあります)
- ✓ ママが話したそうなときは、ゆっくり傾聴する
- ✓ 受診が必要な時は付き添いをする
(ママがこころのことで受診することを1人で決められないことも。話を傾聴し、そっと背中を押してあげましょう)



ママの気になる様子が1週間以上続いたり、明らかに普段と様子が違うようなら、家族だけで対応しようとせずに、専門家に状況を相談しましょう。かかりつけの産科はもちろんですが、ネウボラあのねにも保健師、助産師、臨床心理士がいますので気軽にご相談ください。いつでも、子育てするママと家族の味方です！

3か月にわたり「産後うつ」についてお伝えしました。内容は「しあわせ授乳期サポートBOOK」を参考にしています。

問合先 **にかほ市ネウボラあのね**
(金浦保健センター) ☎38-4200

