



# 妊娠～産後のこころの変化

女性は、妊娠や出産による身体やホルモンの変化に伴い、さまざまな症状が見られます。イライラ、憂うつ、涙もろい、寂しくなる…些細なことでもとても不安になり、情緒不安定になりがちです。そんなときに心要な事は、**十分な休息と脱完璧主義とはけ口作り**。周囲の協力を得ながら、この時期を乗り越えましょう。

## お母さんへ

一人で頑張りすぎず、ご家族や周囲の人に協力してもらいましょう。協力者が身近にいない場合は、子育て支援ヘルパーなどを利用することを勧めます。食欲がない・何もする気がしないなどの症状が出たときは、早めに最寄りの健康福祉センター(☎P9参照)や専門機関に相談してください。



## お父さんへ

「父になる」という準備は難しいもの。何が出来るか、何をすればいいのか、戸惑ってしまうこともあるかもしれません。まずは、お母さんの声に耳を傾けてください。一緒に子育てをしているという実感が、お母さんの救いとなります。 ※P16参照



## おじいちゃん・おばあちゃんへ

産後は、家事や育児、上の子の世話などやることがいっぱい。お父さんやお母さんの困っているときにそつと手を貸してあげてください。お母さんが親になる過程を温かく見守ってください。いまの子育て世代の環境を理解しながら、支えてあげましょう。 ※P28参照



## 困った時の相談先

### 保健師による電話・面接・訪問相談

問 各健康福祉センター(☎P9参照)

お住まいの最寄りの健康福祉センターに保健師がおりますので、まずはお電話ください。育児についての相談、これからの子育てと一緒に考えます。内容によっては、教室や支援・サービスなどを案内しています。

### 親のメンタルヘルス相談(要予約)

問 各健康福祉センター(☎P9参照)

妊娠中や産後の気持ちの落ち込みを感じている方のための心理相談員による個別の面談相談です。気持ちを整理したいという方はご利用ください。

### 親子支援相談(要予約)

問 こども家庭支援課 ☎822-4816

子どもとの関わり方で悩んでいる方、子育てに自信が持てない方のための個別の面接相談です。心理相談員や精神科医が担当します。気持ちの整理をして、これからの子育てと一緒に考えます。

## 子育てにちよつと迷った時に

子育ては、かけがえのないもの、素晴らしいもの、楽しいものと言われます。でも、実際には「自分の時間がなくなった」「家族が育児に協力してくれない」「子どもがいうことを聞いてくれない」など…。  
たくさんの悩みやストレスが募ることもあります。時に、イライラのやり場がなく、子どもや周囲にぶつけてしまうこともあるかもしれません。一人で悩まないで相談してみませんか。



赤ちゃんdays「はぐくみ日和」

親も子ども、自分の気持ちに素直でいたい

## ストレス解消&リフレッシュ法

#好きな音楽に浸り、大声で歌う!  
(子どもと一緒に童謡でも可)

▶外出も難しいときの一番のストレス発散法です



#楽しいイベントを計画する!

▶心待ちにできる何かがあると頑張れます!



#子どもも連れて行ける  
整体などに行ってみる!  
▼身体の調子も整うとスッキリ