

ブレーなキモチ

- 急にイライラする
- なぜだか涙が出てしまう
- 気分が重い
- 食欲がない
- 身体がだるい
- 眠れない
- 子どもが可愛いと思えない
- 何もする気になれない
- 不安がいっぱい

あなたひとりで抱えこまないで。

「妊娠中や産後のうつ」をご存知ですか？



こころの相談

専門の相談員がお話をうかがいます。あなたに必要な支援を一緒に考えます。

大阪府妊産婦こころの相談センター

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。

妊娠中、赤ちゃんを
子育て中のお母さんへ

もしかして
産前
産後 うつ？



あなたの悩みを
お聞かせください



妊娠前とちがって、妊娠中や産後には「急にイライラする」「なぜだか涙が出ててしまう」など、

こころが不安定になることがあります。

こうした状態を「産前・産後うつ」といい、決して珍しいことではありません。

また「眠れない」「食欲不振」などの身体の不調についても

妊産婦の約半数が経験すると言われています。

どんなことでも気軽に相談してください。

SNS相談

大阪府こころの
ほっとライン

お電話だけでなく、もっと気軽にお話いただけるよう、LINEのチャット形式でのご相談もございます。いずれも相談内容の秘密は守られます。安心してご相談ください。

相談曜日 水・土・日

相談時間 17:30～22:30
(最終受付 22:00)

集中期間 上記の曜日以外も
相談に応じています。



※詳しくは、登録後にリッチメニューの「ご利用にあたって」をご覧ください。

～とある3つの体験談～

妊娠中や産後の不安定な状態は、自分でも気づかないこともあります。“産後だから仕方ない”や“赤ちゃんのために…”と、しんどい状態で頑張ってしまっている場合があります。妊娠、出産と大変なことを乗り切ったと思ったら、産後は待ったなしで育児が始まります。初めてのことに戸惑いながら、自分の育児でいいのか、不安な中過ごすことが多いのではないでしょうか。そんなときは一人で抱え込まないで！

「周囲に頼ること(助けてほしいと言うこと)=母親失格」ではありません。

妊娠中や産後に
不安を感じたなら
ひとりで悩まないで
ご相談を



case 1

思い描いていた産後の生活とちがった A子さんの体験談

初めての出産は、陣痛が思うように進まず、途中で帝王切開に切り替わりました。思い描いていた分娩とは違いましたが、無事に終えたことで気持ちを切り替え、育児を頑張ろうと意気込んでいました。でもその気持ちとは裏腹、初めての育児は想像していた以上に大変でした。実家・義実家に頼れなくても乗り切れると頑張っていたのですが、肩こりや頭痛がひどくなったり、落ち込みやすくなったりと、異変を感じるようになりました。ある日、夫との些細な会話のすれ違いをきっかけに「私にはもう無理!!」と叫んでしまいました。そんな時、保健センターでもらった「妊産婦こころの相談センター」のカードを思い出し、思い切って電話をかけてみました。相談員さんは「よく頑張っていますね」と私の話を丁寧に聞いてくれ、「私だけじゃないんだ」「一人で頑張りすぎていたんだ」と思えるようになりました。気持ちが楽になりました。不安な気持ちに寄り添ってくれたことがありがたかったです。また何かあれば相談員さんに電話しようと思います。



case 2

妊娠中にうつ傾向になった B子さんの体験談

妊娠前は職場の責任者として多忙な毎日を送っていました。不妊治療をして、待望の妊娠がわかった時は本当にうれしかったです。でも、つわりがひどくて、何も食べられなくなるし、ずっと気持ち悪さがあって、仕事も休みがちになりました。職場に迷惑をかけているんじゃないかと後ろめたい気持ちになるし、出産後に職場復帰した時に自分の居場所がなくなっているかもしれないという不安も大きかったです。だんだんと妊娠していること自分がしんどくなってしまい、つわりがなくなってからも、不安な気持ちは変わらず、おなかの赤ちゃんのことを考える余裕もなくなってきて、育児物品をそろえる気力もありませんでした。「妊産婦こころの相談センター」に電話し、今の自分の気持ちや状況を説明すると、心療内科への受診を勧められ、妊娠中でも相談できる心療内科をいくつか教えてもらいました。また、相談員さんから保健センターの保健師さんを紹介してもらったおかげで、育児物品の準備や出産後の育児についても相談に乗ってもらえるようになりました。お産に気持ちが向くようになっていきました。妊娠中から病院や保健センターに相談できたことで、夫や実家の両親にもしんどい気持ちを理解してもらえるようになりました。いまでは無事に出産し、子育てに励んでいます。

case 3 パートナーから の体験談



子どもを出産してから、妻はイライラしたり、食欲もなく、子どもの世話をしんどそうしていました。私自身、仕事は忙しいけれど、夫としてできることはないか、どうしてあげたらいいのだろうと考えるようになりました。なにかサポートできないかインターネットを検索していると、「妊産婦こころの相談センター」のホームページを見つけました。「ご家族、パートナーからの相談も可能です。」という文字が目に留まり、電話してみることにしました。相談員さんは私の話を聞いてくれて、「お二人で子育てを頑張ろうとされているのですね。しんどいときは周りの方も頼ってくださいね。」と言ってくれました。話を聞いてもらえるところがあるっていいですね。「奥様からのお電話もお待ちしていますね。」と相談員さんに言ってもらえたので、妻にも伝えてみようと思います。

詳しい体験談はこちら

<https://ninsanpu-cocoro.com/>

