

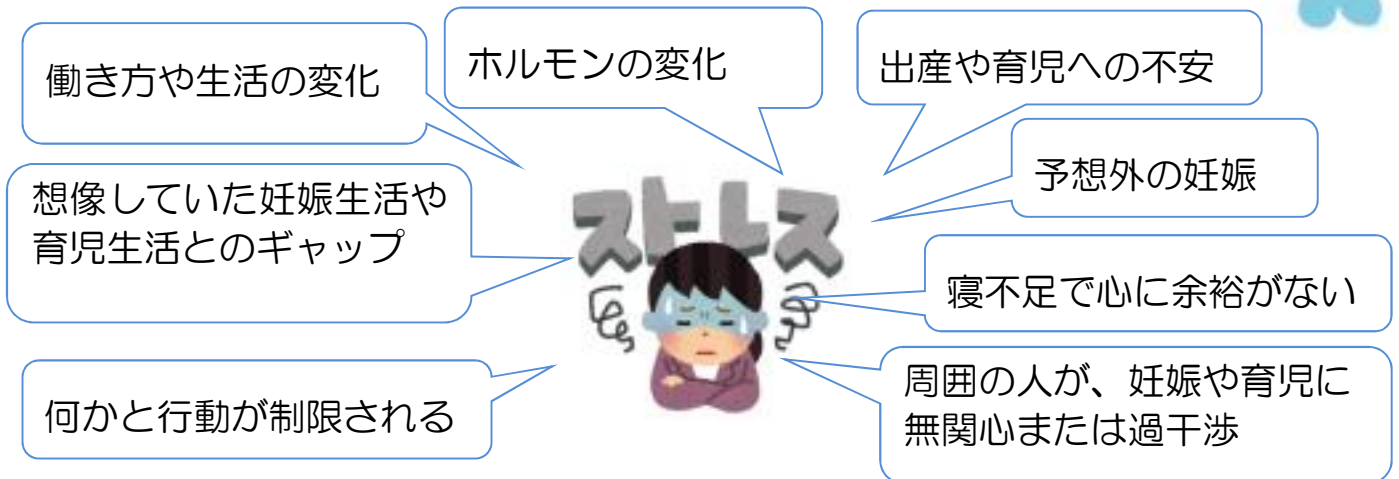


### ●どうしてメンタルヘルス(心の健康)は大切なのですか？

“病は気から”といいますが、心の不調は身体に大きな影響を与えます。出産前後はさまざまなことが影響し、感情の浮き沈みが起こりやすくなります。これをマタニティブルーといい、10人に1人になると言われています。マタニティブルーが悪化すると、産後うつ病になる可能性があります。自分の心の変化にゆっくりと耳を傾けてあげることが大切です。

“自分は大丈夫”と過信しないで、予防と早期発見をしていきましょう。

### ●何が産前・産後のメンタルヘルスに影響を与えるのですか？



### ●心のSOSに気づいてください！

- 心配や不安な気持ちが押し寄せる。
- 喜びや楽しみを感じない。
- 少しのことで腹が立つ。攻撃的になる。
- 食欲がない。食べ過ぎてしまう。
- 無気力で何にも関心が持てない。
- 眠れない。

### ●心の健康を保つには…

- 気分をリフレッシュし、心のゆとりが大切です。
- 完璧にしようと思わず、少し手を抜いてみる。
- ひとりの時間を作る。
- 信頼できる人に相談する。
- 心療内科を受診してみる。

母子健康手帳についている、「保護者の記録」を参考にしてみましょう。



助産師外来やスマイルママで一緒にリフレッシュしませんか？

