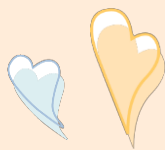


みんなで気づこう こころのサイン

～世代別 子育て中のお母さん編～

子育て中のお母さんの
うつの原因・特徴は？



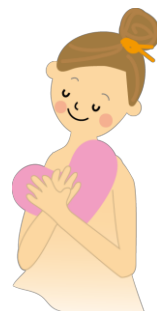
出産後は子ども
中心の生活へと
変わり、どうしても
睡眠不足になり、
疲れがたまっ
てしまうことが
あります。

- 生活や役割の変化が発病のきっかけになりやすい。
- 女性ホルモンの乱れが影響を与えることがある
- 1人で複数の役割を担っていることも負担になりやすい



心の不調のサイン☑

- 夜眠れない 母親としての役割が果たせないと悩む
- 何をするのもおっくうで、家事ができない 涙もろくなる
- 子供に愛情がわかず、世話ができない 集中力が低下する
- 気分がころころ変わる 食欲が低下する



このようなサインが2週間以上続くような場合は、
医療機関か保健所へご相談ください。

インターネットでの医療機関や相談機関の検索方法

豊橋市ホームページ

(<http://www.city.toyohashi.aichi.jp/>)
を開きます

キーワードを入力します



豊橋市ホームページ

⇒ 検索 ⇒

精神科医療機関

⇒ 検索

悩み別相談機関

⇒ 検索