

ママにも知ってほしい

産後のパパのメンタルヘルス



パパの育児休業取得率は、年々増加しています。同時に、パパが育児に関わる機会が増えています。みなさんは、ママが産後うつになるのと同様に、パパも産後うつになる可能性があることを知っていますか？

産後うつの原因となるもの

長時間労働、睡眠不足、夫婦のコミュニケーション不足、仕事と育児の両立、うつ病の既往 など

※ママの産後うつとほぼ同じです



起こりやすい症状

集中力や意欲の低下、イライラ、疲れやすい、不眠、酒量の増加 など



産後うつの予防や対処法

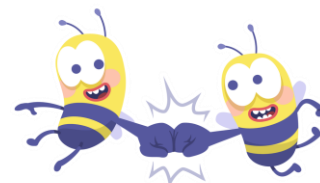
- ・周りの人の力を借りたい、サービスを活用しましょう。
- ・協力して子育てをし、褒め合い、感謝の気持ちを伝えましょう。
- ・パパ、ママが孤立せず、支え合うために、夫婦で話す機会を持ちましょう。



※夫婦で言葉にすることが大切です。

- ・上記の症状がある、いつもと様子が違う…と思ったら、相談しましょう。

※重症化する前に、早めに医療機関を受診することも必要です。



ご相談はこちら

清瀬市子ども家庭支援センター母子保健係

電話番号(直通):042-497-2077

相談時間:平日の午前8時30分から午後5時

メール:boshisoudan@city.kiyose.lg.jp

