



産後のこころの健康について



妊娠・出産は、身体の変化と同じく、こころにも様々な影響がでます。

特に、出産という大きな出来事を終えたあとは、身体にもこころにも疲れが出やすい時期です。



ちょっとした不安でも、ため込まず、気軽に相談してください

「母乳、ミルクが足りているか心配…」「赤ちゃんが泣き止まない」「上の子が赤ちゃん返りして戸惑う…」など、産後待たなしで始まる育児に、「これでいいのか」と悩むこともあると思います。そんなときは、ひとりで抱え込まず、ぜひ相談してください。

地区担当保健師

☆保健センター

子育て支援センター

市の子育て支援

☆子育て世代包括支援センター

☆産後ケア事業

☆家庭児童相談室



助産師

☆出産した医療機関

☆地域の助産所

医療機関

☆産婦人科

☆精神科

「ちょっとおかしいかな?」と思ったら、早めに医療機関

つらい状態が続くと、自分はもちろんですが、赤ちゃんにも良いことはありません。

ちょっとおかしいかなと思ったら、早めに医療機関へ相談しましょう。

いつもと違うサイン

食欲がない(食べ過ぎてしまう) 眠りたいのに眠れない 自分を責めてしまう 自分を傷つけた

このような状態になると、自分自身で判断したり行動をとることが難しくなります。

パートナーやご家族など身近な人に相談して一緒にアクションを起こしましょう。

妊娠・出産・子育てに関する相談

富士市こども家庭課(子育て総合相談センター)

☎0545-55-2896

富士宮市健康増進課(子育て世代包括支援センター)

☎0544-22-2727

産後ケア事業に関するお問い合わせ

富士市こども家庭課

☎0545-55-2896

富士宮市健康増進課

☎0544-22-2727

産後うつの診療ができる医療機関

① 予約が必要な場合があるので、まずは電話でお問い合わせください

富士市立中央病院(※紹介状が必要) ☎0545-52-1131

大富士病院 ☎0545-35-0024

鷹岡病院 ☎0545-71-3370

富士心身リハビリテーション研究所附属病院 ☎0544-26-8101

南富士病院 ☎0544-26-5197

中央公園クリニック ☎0545-61-2102

東名富士クリニック ☎0545-22-6530

富士メンタルクリニック ☎0545-64-7655

よねのみやクリニック ☎0545-30-9029