

産後の心の変化

産後うつ

10人に1～2人がかかると言われます。

個人差がありますが、産後2～3週間頃から発症する方が多いです。

〈産後うつになりやすい人の特徴〉

- 1人で育児の全てを抱え込んでしまう方
- 家事も育児も完璧にこなしたいという方
- 責任感の強い方



産後の心の変化



こんな症状が出たら要注意！

- ・子どもがかわいく思えない
- ・育児に自信がもてない
- ・子どもの世話がまったくできない
- ・表情がなくなってきた
- ・やる気がでない
- ・ささいなことにイライラする
- ・眠れない
- ・楽しいことが考えられない
- ・心配や不安で頭がいっぱいになる

