

# 『ブルーなキモチ』

- 急にイライラする
- なぜだか涙が出てしまう
- 気分が重い
- 食欲がない
- 身体がだるい
- 眠れない
- 子どもが可愛いと思えない
- 何もする気になれない
- 不安がいっぱい

あなたひとりで抱えこまないで

専門の相談員がおはなしをうかがいます  
あなたに必要な支援を一緒に考えます

## 『妊娠中や産後のうつ』をご存知ですか？

妊娠前とちがって、妊娠中や産後には『急にイライラする』『なぜだか涙が出てしまう』など、こころが不安定になることがあります。

また『眠れない』『食欲不振』などの身体の不調についても妊産婦の約半数が経験するといわれています。

こうした状態を「産前・産後うつ」といい、決して珍しいことではありません。ご心配なことがあれば何でもかまいませんので、お気軽にご相談ください。

どんな小さな悩みでもお聞かせください

0725-57-5225

大阪府妊産婦こころの相談センター

～妊娠中、赤ちゃんを子育て中のお母さんへ～

- ◆大阪府妊産婦こころの相談センター（大阪府委託事業）
- ◆相談時間：10：00～16：00（土・日・祝日・年末年始休み）
- ◆妊産婦のご家族、パートナーからの相談も可能です。
- ◆相談内容、個人情報必ず守られますので安心してご相談ください。