

1 一人で悩んでいませんか？

まずは私たちに話してください！
話すこと、聞いてもらうことで、何が起きているか整理でき、安心できることがあります。



2 リラクゼーション & マインドフルネス

呼吸法や瞑想法は、ストレスをクリーニングし、たまりにくくしてくれます。

3 感染が不安で孤立… 生活に支障が出ている

外出を控える中でも、SNSやビデオ通話、Skype、Zoomなどを用いて連絡を取りましょう。外出時と同じように身づくりや着替えをして、慣れ親しんだ生活習慣を部分的に維持しましょう。



4 眠れない…

睡眠の問題は、妊娠中の女性の約80%が抱えています。睡眠の量と質は感染リスクを軽減します。サーカディアンリズムを安定させるため、起床時間を一定にし、しっかり朝日を浴びましょう。就寝90分前に入浴し、クールダウン。スマホを長い時間視聴しないようにしましょう。日中の短時間の仮眠も良いことです。

コロナ疲れに 負けないために！

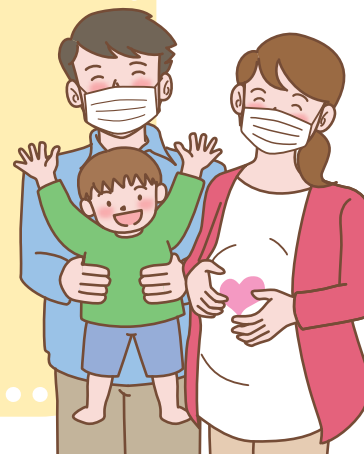
不安を取り除く 心をととのえ方

先の見えない自粛生活や感染防御で 妊娠や子育て・家族との関わりに不安や怖れを感じたり 気持ちが落ち込んだりします



突然生活スタイルが変わる
↓
ストレス反応
不安・抑うつ

あなただけではありません
一緒に乗り越えていきましょう



5 「誰にも理解してもらえない…」 「助けを求めてもムリかな…」

無力感や孤独感で苦しくなったら、完璧を求めず、ありのままの自分を受け止めて。問題を周囲と共有することをためらわないでください。自分を責めないで。

6 精神科のお薬を飲んでいる場合は 自己判断で中断しない

赤ちゃんへの影響を心配し、治療を中断すると、再発したりさらに悪くなったりするリスクが高くなります。医師に相談し、治療を継続しながら処方内容や服薬方法を調整しましょう。

7 パニック発作

急な不安とともに具合が悪くなり、気が遠くなったり、息苦しさを感じたりします。出産後に出やすい症状です。カフェインは不安を誘発しやすいので控えましょう。開放感のある場所での呼吸法やリラクゼーションの習慣を作りましょう。

8 無意識に強迫的な思考や 行動を繰り返してしまう

「子どもを傷つけてしまうかもしれない」という心配は、新米ママの70~100%が経験するものです。罪悪感を持たないでかかりつけの産科や保健センターに相談しましょう。一人で悩まないで！

9 ボンディング（絆）が メンタルヘルスを支える

赤ちゃんへの絆の感情を感じるタイミングや強さには個人差がありますから人と比べて心配しなくて大丈夫。



10 息抜き（レスパイト）は必要

保育所に預けたり、家族に頼って息抜きをしたりすることは、閉塞感をやわらげ、適切な育児につながります。

産婦人科・小児科・精神科・地域保健センター・子育て世代包括支援センターなどの連携支援を受けることができます。困った時はお気軽にお声がけください。