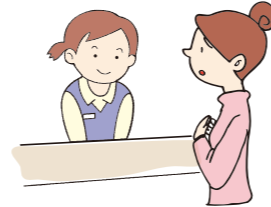


産後うつ病かな？と思ったら

つらい・不安・眠れない などの状態が続いたら

- 早めに家族や親しい友人など信頼できる身近な人に打ち明けてみてください。
- 相談窓口（産科医療機関、市町村保健担当課、保健福祉事務所、精神保健福祉センター等）を利用しましょう。必要な支援につなげるなどの対応をします。
- 育児の負担感が強い場合は市町村の保健師等に相談しましょう。子育てに関するサービスを利用できる場合があります。



それでも解決しない場合は・・・ ～早めの医療機関（精神科・心療内科）受診～

- 産後うつ病が重くなると、自分を責める気持ちが強くなったり、「自分なんていない方がいい」など追いつめられた気持ちになり、自分自身をコントロールできなくなる場合があります。そうなる前に医療機関を受診しましょう。受診しづらい時には、市町村や保健福祉事務所の保健師や、精神保健福祉センターにも相談できます。



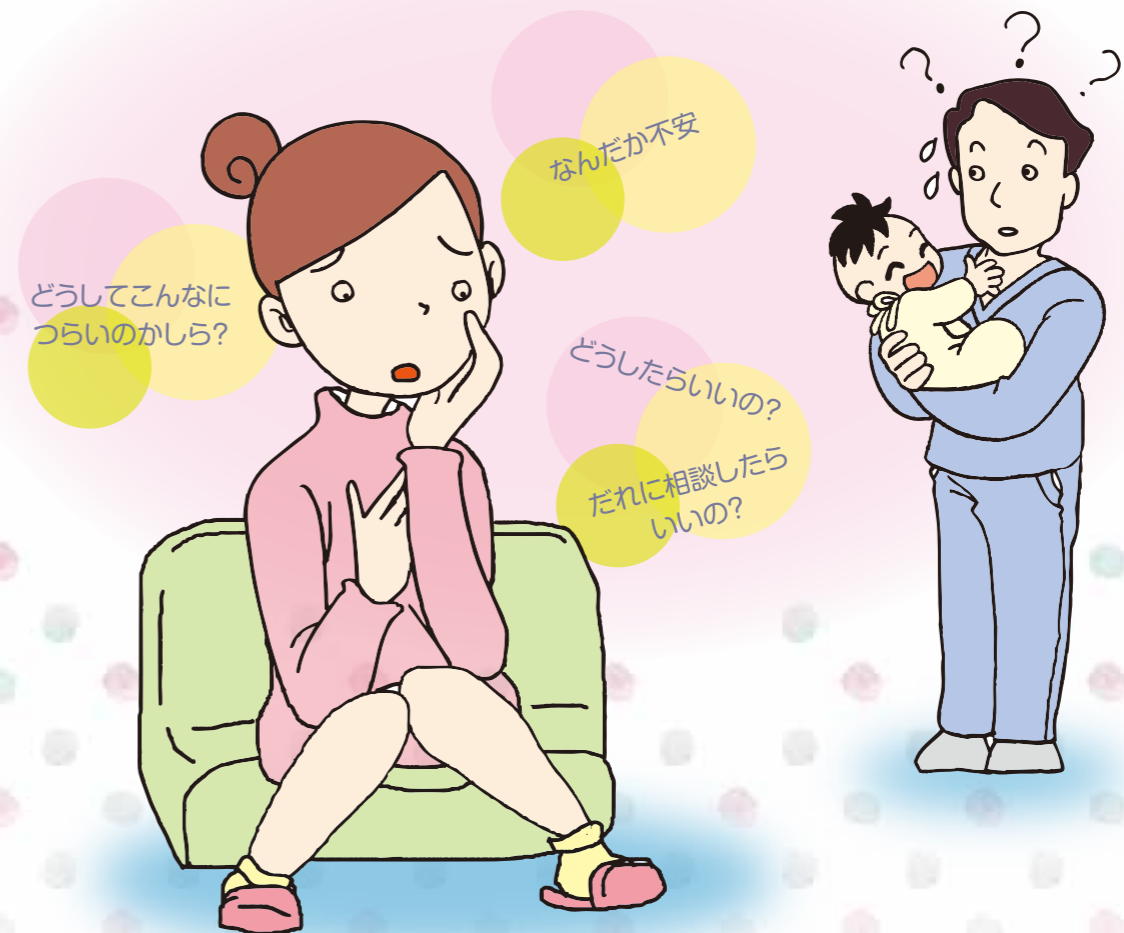
悩みを抱え込まず、相談しましょう！

●お住まいの市町村保健担当課（記入しておきましょう）

| 市町村名 | ☎ |
|-----------------------|-------------------|
| ● 県内保健福祉事務所・保健所 | 平日 8:30～17:15 |
| 佐久 ☎ 0267-63-3164 | 上田 ☎ 0268-25-7149 |
| 諏訪 ☎ 0266-57-2927 | 伊那 ☎ 0265-76-6837 |
| 飯田 ☎ 0265-53-0444 | 木曾 ☎ 0264-25-2233 |
| 松本 ☎ 0263-40-1938 | 大町 ☎ 0261-23-6529 |
| 長野 ☎ 026-225-9045 | 北信 ☎ 0269-62-6104 |
| 長野市保健所 ☎ 026-226-9960 | |
| ● 長野県精神保健福祉センター | |
| 平日 8:30～17:15 | ☎ 026-227-1810 |

産後のこころの健康

産後うつ病を ご存じですか？



平成 26 年 3 月

長野県精神保健福祉協議会

（長野県精神保健福祉センター）