

パパの産後うつについて 知っていますか？



妊娠・出産によるホルモンバランスの影響や、産後の生活環境の変化や睡眠不足等が原因でママの産後うつについてはよく知られていると思います。

近年は、パパの産後うつについても注目されています。体内で赤ちゃんが育っていき、妊娠中から親になる実感を持つママと違って、赤ちゃんが生まれてから親としての実感を持つパパが少なくありません。そのため、「やり方が違う」「今のタイミングじゃない」等ママから怒られてしまうこともあるでしょう。

思い通りにいかない育児、睡眠不足、仕事との両立をしなければならない等のプレッシャーを抱えてしんどい思いをしているパパもいるのです。

パパの産後うつの有病率はママと同程度の10%ほどといわれています。パパが「しんどい」と言っても良いのです。相談できる相手を見つけ、悩みを一人で抱え込まないようにしてください。

貝塚市子ども相談課 真田真奈美

⚠️ こんな症状に注意！

「笑うことや面白いと感じることが減る」
「趣味や好きだったことも楽しめなくなる」
「何に対してもやる気がでない」
「よく眠れなかったり、泣けてきたりする」



一人で抱えこまないために

同じように子育てしてるパパと話すだけでも少し気持ちが軽くなるかもしれませんよ。

今回はイベントに参加されてるパパの様子をご紹介します！気になるイベントがあれば、参加してみてもいいかもしれません。

うつは誰でもなる
可能性があります
一人で悩まないで
まずは相談を



📞 つらい時はここに相談を

貝塚市こども相談センター
(平日 8:45~17:15)

窓口 ⇒ 保健・福祉合同庁舎 1 階

電話 ⇒ 072-433-7022

保育士、社会福祉士、臨床心理士などの専門スタッフが、あなたに寄り添ってくれます。

子育て中のみなさん！

しんどくなったら貝塚市にも頼ってみて

SOS

どこに相談
したらいいか
わからない時は
貝塚市こども相談センター
072-433-7022

公立認定
こども園の先生に
相談したい時は
すくすく子育て応援隊
072-433-7068

いじめや
虐待など他にも
相談窓口があります
かいつか子育てが「グッ」

