

# 産後のママのメンタルヘルス

出産後にうつ傾向になる女性は約1割にもなります。産後うつの要因は、ホルモンバランスの変化、育児への不安、核家族化や夫の長時間勤務などを背景とした社会的孤立などが挙げられます。

一方、自治体では、子育て支援施設などを設置して子育て支援の強化がはじまり、医療機関でも積極的な産後の母子支援の取り組みが出てきました。地域と病院で活躍する助産師さんから産後うつと子育て支援について聞きます。

ママだけでなく、パートナーや祖父母の方もぜひご参加ください。



第1回 11月19日(土) 10:00~12:00



## 「産後うつの予防と 地域における子育て支援」

講師：田島ゆかりさん（開業助産師／  
幸手市子育て総合窓口 母子保健コーディネーター）

第2回 11月26日(土) 10:00~12:00



## 「産後うつの治療とケア」

講師：小澤千恵さん（埼玉医科大学総合医療センター 総合周産期母子  
医療センター 助産師）

- 対象：妊娠中・出産後の女性と家族、テーマに関心のある人 各回40人(申込み順、連続参加者優先)
- 場所：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」
- 費用：無料（駐車場・駐輪場は有料）
- 保育：あり（要予約 / 1歳半～就学前まで。締め切りは11月11日(金)）
- 申込み：来所、電話、ファクス、ホームページで受付（保育申込者は来所、電話で申込み）



【申込み・問合せ】越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」

〒343-0025 越谷市大沢3-6-1 パルテきたこし3階

電話：048-970-7411 / ファクス：048-970-7412（月曜・祝日は休所）

ホームページアドレス <http://hot-koshigaya.jp>



主催：越谷市男女共同参画支援センター「ほっと越谷」 / 協働：埼玉県立大学